



Gott og gagnlegt 2

Heimilisfræði – uppskriftir

Efnisyfirlit

Brauðvafningar með sesamfræjum og hunangi	2	Reyktur fiskur með grænmetisjafningi	8
Lummur	2	Chilifiskur í ofni	8
Hrisgrjónaréttur	3	Bakaðir kartöflubátar	9
Kjötsósa með spaghettí	3	Fiskisúpa með grænmeti	9
Smábrauð	4	Plokkfiskur	10
Pítsusnúðar	4	Ofnbakaður lax með osti	11
Mexíkóskur kjötréttur	5	Tebollur	11
Súkkulaðikaka	5	Minestrone – ítölsk súpa	12
Kúskús með kjúklingi	6	Vínarbrauð	12
Piparkökur	6	Matarsalat með eggjum	13
Fyllt horn	7	Litrik eggjakaka	13
Skonsur	7	Hjónabandssæla í múffumótum	14
		Smákökur	14

Gott og gagnlegt 2

Heimilisfræði fyrir miðstig grunnskóla – uppskriftir

© 2005 höfundar:	Öll réttindi áskilin
Höfundar uppskrifta:	1. útgáfa 2005
Guðrún M. Jónsdóttir	2. útgáfa 2006
Steinunn Þórhallsdóttir,	3. útgáfa 2006
Gunnþórunn Jónsdóttir.	4. útgáfa 2011 á net
Bryndís Steinþórsdóttir, uppskrift af piparkökum.	Námsgagnastofnun Kópavogi

© 2005 teikningar: Ingimar Waage Umbrot: Námsgagnastofnun

Ritstjóri: Ellen Klara Eyjólfsdóttir

Brauðvafningar með sesamfræjum og hunangi

1/2 dl mjólk
1 dl heitt vatn
3 tsk þurrger
1 msk hunang
2 msk matarolía
1/2 dl sesamfræ
1/2 dl hveitklíð
1/2 tsk salt
5–6 dl hveiti

Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
1. Blandið saman í skál heitu vatni og mjólk, athugið að vökvinn á að vera ylvolgur.
2. Setjið þurrgerið út í vökvann ásamt hunanginu og látið það leysast upp.
3. Bætið þurrefnunum út í en munið að geyma 1 dl af hveitinu til að hnoða upp í deigið síðar.
4. Látið deigið lyfta sér.
5. Hrærið deigið og hnoðið, þar til það hættir að festast við borð og hendur.
6. Skiptið deiginu í 16 bita og rúllið hvern bita út í 20 sentímetra lengjur sem þið snúíð saman í vafning.
7. Látið vafningana lyfta sér á plötu, penslið þá með mjólk eða eggjablöndu og stráið sesamfræjum yfir.
8. Bakað í miðjum ofni í 10–12 mín.

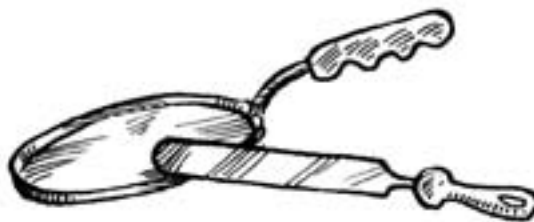


Lummur

1 dl heilhveiti
1 dl haframjöl
1/2 tsk lyftiduft
1/8 tsk salt
2 tsk púðursykur
1 dl + 1 msk mjólk
1 msk matarolía
1 egg
1/2 dl rúsínur
(má sleppa)

Aðferð

1. Mælið þurrefnin og blandið saman í skál.
2. Brjótið eggjð í bolla eða litla skál.
3. Bætið mjólk og matarolíu út í og hrærið öllu saman með sleif.
4. Hitið pönnukökupönnu (meðalhita) í um það bil 2 mínútur. Berið matarolíu á pönnuna með eldhúspappír, hitið hana síðan við meðalstraum í 2 mín. Á meðan finnið þið til disk undir lummurnar, pönnukökuspaða, gaffal og stóra skeið.
5. Setjið deigið með skeið á pönnuna. Hæfilegt er að setja 2–3 lummur á í hvert skipti.
6. Snúíð lummunum við þegar yfirborðið fer að þorna. Notið pönnukökuspaða og gaffal. Úr þessari uppskrift fást 10–12 lummur.



Hrísgrjónaréttur

1 dl hrísgrjón
2 dl vatn
1 tsk matarolía
1/2 tsk salt

1 msk ólffuolía
1/4 tsk karrí
30 g hvítkál
1/4 paprika
1 meðalstór gulrót
1/4 meðalstór laukur
1/2 dl rúsínur
2 sneiðar skinka

Aðferð

1. Mælið vatn, hrísgrjón, matarolíu og salt í pott og látið suðuna koma upp.
2. Slökkvið undir pottinum en látið hann bíða á heitri hellunni í 15 mínútur.
3. Skolið, hreinsið og skerið grænmetið niður, athugið að það má eins rífa gulrótina niður á rifjárnri. Skolið rúsínurnar á sigti og skerið skinkuna í litla bita.
4. Hitið olíu og karrí á pönnu.
5. Steikið grænmeti og rúsínur við vægan hita í 3–5 mínútur.
6. Bætið þá skinku og soðnum hrísgrjónum saman við.

Borið fram með brauði og salati.



Kjötsósa með spaghettí

Sósa

300 g nautahakk
1/2 rauð paprika
1/2 laukur
1 msk olía
1/2 dósi niðursoðnir tómatar í bitum
1 dl tómatþykkni
1/2 tsk season all
1/2 tsk salt
1/2 tsk ítölsk kryddblanda
1 tsk kjötkraftur
1–1/2 dl vatn

Spaghettí

10 dl vatn
150 g spaghettí
1 tsk salt
1 tsk olía

Aðferð

Sósa

1. Hreinsið og skerið papriku og lauk smátt.
2. Setjið olíuna í pott og hitið.
3. Steikið laukinn, paprikuna og kjötið þar til ekkert rautt sést í kjötinu.
4. Setjið tómatana og þykknið saman við í pottinn.
5. Kryddið og smakkið til þegar blandan hefur náð að sjóða svolitla stund.
6. Bætið vatninu út í og látið sjóða meðan spaghettíið er soðið u.p.b. 20 mín.

Spaghettí

1. Látið vatn og salt í pott og hitið að suðu.
2. Setjið spaghettíið út í vatnið og lækkið hitann.
3. Sjóðið spaghettíið samkvæmt leiðbeiningu á umbúðum.

Þegar spaghettíið er soðið er vatnið sigtað frá og því hellt í stóra skál. Kjötsósunni er hellt yfir og borið fram með hrásalati og nýju brauði.



Smábrauð

1/2 dl heitt vatn
1/2 dl mjólk
3 tsk þurrger
1/2 tsk salt
1/2 tsk hunang
1 1/2 tsk oregano
1/2 dl matarolía
1/2 dl hveitíklíð
5 1/2 – 6 1/2 dl hveiti



Aðferð

1. Heitu vatni og mjólk blandað saman í skál.
2. Þurrgerið sett út í ásamt hunangi, hrært.
3. Öllu öðru bætt út í, en haldið eftir einum dl af hveiti.
4. Hrærið vel. Bætið afganginum af hveitinu út í ef þess þarf og hrærið deigið vel saman.
5. Stráið hveiti yfir skálina og látið hana bíða á volgum stað þar til deigið hefur lyft sér. Best er að það stækki um helming ef tími er til.
6. Takið deigið úr skálinni, setjið það á hveitistráð borð og hnoðið.
7. Mótið deigið í bollur og ef til vill alls konar króka, kringlur og hnúta.
8. Setjið smábrauðin á plötu, gott er að pensla þau með eggjablöndu eða mjólk.
9. Látið smábrauðin lyftast á plötunni í 15 mín. Kveikið á ofninum og stillið hann á 200 °C. Látið brauðin bakast í 12–15 mín, en lengur ef þau eru sett í kaldan ofninn.

Pítsusnúðar

Efni í deigið

1 dl mjólk
1 dl heitt vatn
3 tsk þurrger
1 tsk sykur
1/2 tsk salt
1 egg
3 msk matarolía
6–6 1/2 dl hveiti + hveiti til að hnoða upp í

Fylling

1–1 1/2 dl pítsusósa
50 g pepperóní, má sleppa nokkrar sneiðar af skinku, má sleppa
1 tsk pítsukrydd
2 dl rifinn ostur.



Aðferð

1. Blandið saman heitu vatni og mjólk í skál.
2. Mælið gerið og stráið því í skálina.
3. Setjið sykur, salt, egg og matarolíu út í skálina.
4. Mælið hveitið og blandið því saman við. Hrærið vel þannig að deigið verði seigt.
5. Látið deigið lyfta sér á volgum stað ef tími er til, gott er að það lyfti sér um helming.
6. Takið til efnið í fyllinguna. Takið til ofnplötu og pappír.
7. Takið deigið úr skálinni, hnoðið það lítillega með hveiti og skiptið því í þrennt. Hnoðið þangað til deigið verður sprungulaust og festist ekki við borð eða hendur.
8. Fletjið deigið út í aflanga lengju, u.p.b. 15 x 20 cm stóra.
9. Smyrjið deigið með pítsusósu. Stráið pítsukryddi, saxaðri skinku, söxuðu pepperóní og osti þar yfir.
10. Rúllið deiginu upp frá lengri hliðinni og skerið það niður í 2–3 cm bita.
11. Raðið snúðunum á bökunarplötu. Sárið á að snúa upp. Þrýstið létt með lófanum á hvern snúð. Nú getið þið valið um að láta snúðana lyftast á plötunni í 15 mín. og baka þá síðan í 12–15 mín. í 200 °C heitum ofni eða setja þá strax í kaldan ofn, stilla ofninn á 200 °C þá tekur baksturinn u.p.b. 20 mínútur.

Mexíkóskur kjötréttur

1/4 poki mexíkóblanda
1/4–1/2 laukur
150 g nautahakk
1/4 paprika
1 msk matarolía
1 1/2 msk tómatauk
1 tsk mexíkókrydd
2–2 1/2 dl vatn

Aðferð

1. Setjið mexíkóblenduna í skál og hrærið vel saman. Í pokanum eru hrísgrjón og krydd og þetta þarf að blandast vel áður en því er skipt, en aðeins er gert ráð fyrir 1/4 úr pokanum í hverja uppskrift.
2. Hreinsið laukinn og skerðið hann smátt.
3. Hitidið matarolíuna á pönnu og steikið hakkið og laukinn.
4. Allt annað sett saman við og soðið í 15 mín. Athugið að minnka strauminn eftir þörfum og hafa lok á pönnunni.

Með þessum rétti er gott að hafa málsflögur og dreifa yfir eða stinga ofan í réttinn áður en hann er borinn fram. Einnig er tacosósa og ferskt grænmeti nauðsynlegt, sýrður rjómi, avokadosósa og chilibaunir mjög ljúffengt með þessum rétti.

Súkkulaðikaka

2 1/2 dl hveiti
2 dl sykur
1/2 tsk matarsódi
1/2 tsk lyftiduft
1/2 tsk salt
2 1/2 msk kakó
1 egg
1 1/2 dl léttmjólk
3/4 dl matarolía
1 tsk. vanilludropar

Súkkulaðibráð
1 msk bráðið smjör
3 msk kakó
3 dl flórsykur
3–4 msk vatn
1/2 tsk vanilludropar

Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið hann á 180 °C.
2. Allt hráefni sett í skál og hrært saman með handþeytara (ekki rafmagns).
3. Skiptið deiginu í 2 lítil tertuform.
4. Bakið í miðjum ofni í 15–20 mínútur.

Súkkulaðibráð

1. Bræðið smjórið við vægan hita.
2. Bætið kakó, flórsykri, vatni og vanilludropum út í og hrærið saman.
3. Smyrjið á kökubotnana þegar þeir hafa kólnað.

Kúskús með kjúklingi

Kúskús

1/2 dl vatn
1 msk matarolía
1/2 grænmetisteningur
75 g kús kús

1/2 skinnlaus og beinlaus
kjúklingabringa skorin í litla
bita

nokkrir sveppir, skornir í
sneiðar

1/4–1/2 laukur, saxaður
smátt

1 hvítlauksgeiri pressaður
eða saxaður

örlítið af nýmöluðum pipar

1/2 msk matarolía

örlítið salt eða

kjúklingakraftur

1/2 dl vatn

1/2 paprika

2–3 msk maískorn

1–2 kvistir steinselja

Kúskús

1. Komið upp suðunni á vatninu og setjið olíu og tening út í.
Slökkvið undir pottinum.
2. Setjið kúskúsið út í vatnið og látið bíða í minnst fimm mínútur.
Hafið lok á pottinum.

Hægt er að blanda ýmsu grænmeti, kjöti og fiski saman við
kúskúsgrjónin og krydda á marga vegu. Hér er ein tillaga.

Aðferð

1. Kjúklingabringan þerruð og skorin smátt, notið bretti. Hendar og áhöld þvegin.
2. Laukur, sveppir og hvítlaukur hreinsað og saxað niður.
3. Olían hituð á pönnu og kjúklingabitar, laukur, sveppir og hvítlaukur steikt í 3–4 mínútur. Hitinn lækkaður.
4. Þá er 1/2 dl af vatni hellt á pönnuna, lok sett yfir og látið krauma í nokkrar mínútur.
5. Á meðan er gott að taka til og skera niður papriku, klippa niður steinselju og annað grænmeti sem nota á.
6. Kúskúsgrjónunum, paprikunni og maískornunum er nú blandað saman við kjúklinginn á pönnunni. Látið krauma í 1–2 mínútur. Bragðbætt ef þarf. Steinselju stráð yfir.

Piparkökur

4 dl hveiti
1/2 dl sykur
1 tsk engifer
2 tsk kanill
1 tsk negull
1 tsk matarsódi
1/8 tsk pipar
90 g smjörlíki
1/2 dl síróp
1/2 dl mjólk

Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Blandið öllum þurrefnum saman í skál.
3. Myljið smjörlíkið saman þurrefnin.
4. Búið til holu í deigið. Hellið sírópinu og mjókinni í holuna og hrærið saman.
5. Setjið deigið á borðið og hnoðið.
6. Fletjið deigið út með kökukefli og stingið út myndir eða mótið úr því kúlur.
7. Bakið kökurnar í miðjum ofni í 10 mínútur.
(Ef notaður er blástursofn þá styttest baksturstíminn).

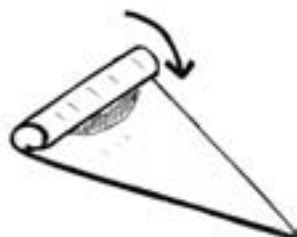
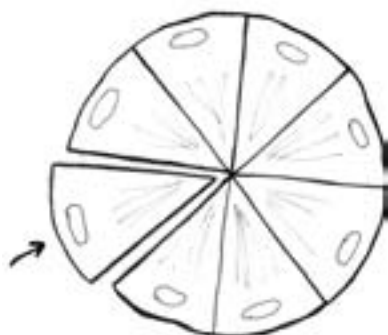
Fyllt horn

1½ dl volgt vatn
1½ tsk þurrger
2 msk matarolía
2 tsk púðursykur
¼ tsk. salt
1 dl heilhveiti
2 dl hveiti

Aðferð

1. Mælið volgt vatn í skál og dreifið þurrgerinu yfir.
2. Þegar gerið er uppleyst, bætið þá sykri, salti, matarolíu, heilhveiti og hveiti út í vökvann en munið að geyma ½ dl af hveitinu þar til síðar.
3. Hrærið vel saman og hnoðið með afganginum af hveitinu. Ef deigið er blautt þá bætið við hveiti.
4. Fletjið deigið út í kringlóttu köku og skiptið henni í 8 jafna parta. Vefjið hvern þríhyrning þétt saman frá breiðari endanum. Látið hornin á plötu.
5. Kveikið á ofninum og stillið á 220 °C. Ef notaður er blástursofn má lækka hitann aðeins.
6. Látið hornin lyfta sér á meðan ofninn hitnar. Það má setja hornin inn í kaldan ofninn og lengja þá baksturstímann.
7. Bakið hornin í 12–15 mínútur.

Ef notuð er fylling inn í hornin þá er hún sett á breiðari endann og hornin vafin þétt saman. Það má nota smurost eða pítsusósu og ost.



Skonsur

5 dl hveiti (eða 2 dl heilhveiti og 3 dl hveiti)
½ tsk matarsódi
2 tsk lyftiduft
½ tsk salt
1 msk sykri
1 msk sesamfræ
50 g smjörlíki eða
2 msk matarolía
2 dl mjólk

Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Mælið öll þurrefnin í skál og blandið þeim vel saman.
3. Vigtið smjörlíkið og myljið það saman við hveitiblönduna þar til það sést ekki.
4. Vætið í með mjólkinni (og matarolíunni ef ekki er notað smjörlíki) og hrærið saman með sleif.
5. Hellið deiginu á borð og hnoðið létt saman.
6. Skiptið deiginu í tvennt og klappið út í tvo ferhyrninga u.p.b. 1½ cm þykka.
7. Skerið hvern ferhyrning í 6 bita.
8. Raðið á plötu og bakið í miðjum ofni við 200 °C í u.p.b. 12 mínútur.

Reyktur fiskur með grænmetisjafningi

200 g reyktur fiskur
5 dl vatn

Grænmetisjafningur

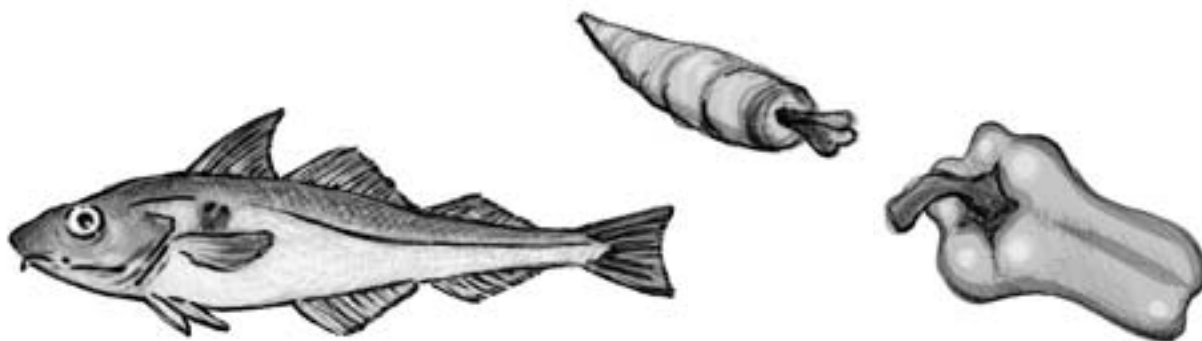
1 gulrót
75–100 g hvítkál
1/3 græn paprika
1 1/2 dl vatn
1/2 grænmetisteningur
1 dl mjólk
2 msk hveiti
1 msk olía
15–20 g rifinn ostur

Aðferð

1. Skolið fiskinn og skerið í hæfileg stykki.
2. Mælið vatn í pott, látið suðuna koma upp.
3. Setjið fiskinn í sjóðandi vatnið, lækkið hitann.
4. Látið sjóða í 7–10 mín.

Grænmetisjafningur

1. Þvoið og hreinsið grænmetið.
2. Skerið gulrótina og paprikuna í kubba, sneiðið hvítkálið.
3. Mælið vatnið í pott, bætið grænmetisteningnum út í.
4. Þegar sýður er gulrótin og hvítkálið sett í pottinn, soðið í 5 mín.
5. Rífið ostinn.
6. Takið grænmetið upp úr vatninu með gataspaða.
7. Hristið saman mjólk og hveiti, hellið út í grænmetissoðið, bætið olúnni, rifna ostinum og paprikunni út í.
8. Setjið grænmetið út í jafninginn, slökkvið undir pottinum, látið standa á hellunni smá stund.
9. Berið jafninginn fram í skál en fiskinn á fati.
10. Gott er að hafa með þessu hrökkbrauð og smjör.



Chilifiskur í ofni

350 g fiskflök
1/2 msk hveiti
1/2 tsk salt
1 dl matreiðslurjómi
1/4 dl chilisósa
1 dl rifinn ostur

Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið hann á 225 °C.
2. Smyrjið eldfast mót með örlítilli matarolíu.
3. Stráið hveitinu innan í mótið.
4. Skerið fiskinn í frekar smáa bita og setjið í mótið, með roðhliðina niður.
5. Stráið saltinu yfir fiskinn.
6. Blandið saman í skál chilisósu og rjóma, hellið yfir fiskinn.
7. Stráið rifnum ostinum yfir fiskinn.
8. Bakið á næst neðstu hillu í ofninum í u.þ.b. 20 mínútur.
9. Berið fiskinn fram með soðnum kartöflum og salati.



Bakaðir kartöflubátar

1/2 kg kartöflur með heillegu
blettalausum hýði
2 msk bragðlítill matarolía
nýmulinn pipar
1/2 tsk salt
rósmarín, þurrkað, eða
ferskt



Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið hann á 200 °C.
2. Kartöflurnar, sem verða að vera með fallegu hýði, ekki blettóttar, eru þvegnar og skornar í báta. Þykkari kanturinn á að vera 1 – 1 1/2 cm.
3. Kartöflubátunum er raðað með þynnri kantinn upp á ofnplötu með bökunarpappír og þeir penslaðir með matarolíunni og kartöflukryddinu stráð yfir.
4. Bakað í miðjum ofni við 200 °C í um það bil 30 mínútur, eða þar til kartöflubátarnir eru ljósbrúnar og mjúkar í gægn.

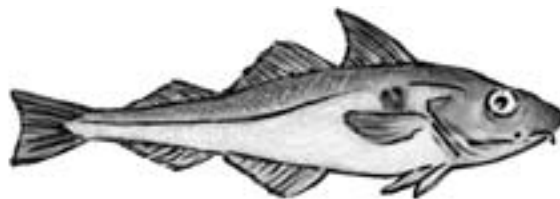


Fiskisúpa með grænmeti

1 dósa hakkaðir tómatar
með hvítlauk
5 dl vatn
1 dl laukur saxaður (1/2 stk)
1 dl gulrót söxuð (1 meðalstór)
1/2 dl sellerí saxað (u.p.b. 1/3 stk)
eða 1/2 tsk sellerísalt
1/2 dl söxuð græn paprika
(u.p.b. 1/3 stk)
2 msk olía
1/4 dl kaffirjómi
1 tsk kjötkraftur
1 tsk púðursýkur
1/2 tsk salt
100–125 g ýsa í litlum bitum

Aðferð

1. Flysjið og saxið laukinn smátt.
2. Þvoið gulrót, sellerí og papriku, saxið smátt.
3. Léttsteikið laukinn og grænmetið í olíunni.
4. Setjið vatnið, hökkuðu tómata, kjötkraftinn og púðursýkurinn saman við í pottinn.
5. Þegar súður í pottinum er hitinn lækkaður og látið sjóða í 5 mín.
6. Skerið ýsuna í litla bita, setjið út í pottinn og látið sjóða í 5 mín.
7. Bætið kaffirjómanum saman við og látið sjóða í 5 mínútur.



Plokkfiskur

350 g soðinn fiskur (ýsa
eða þorskur)
350 g soðnar kartöflur
30 g smjör
1/2 meðalstór laukur
30 g hveiti
4 dl mjólk
1/4 tsk salt
örl. pipar
1/2 soðteningur, fisk- eða
hænsnakraftur

Plokkfiskur

Soðin ýsa eða þorskur, sett út í hveitjafning ásamt soðnum kartöflum, lauk og kryddi og hrært eða stappað. Plokkfiskur er oftast borinn fram með rúgbrauði og smjöri.

Heimildir um mataræði skólapilta í Skálholti árið 1771 sýnir að þá borðuðu þeir plokkfisk eða sundmaga í annað mál en harðfisk í hitt, en ekki hafa þó verið kartöflur eða laukur í þeim plokkfiski og trúlega hefur hann verið harla ólíkur þeim rétti sem við þekkjum nú, sennilega aðeins stappaður með miklu smjöri. Graslauk er gott að klippa út á eða yfir réttinn.

Aðferð

Saxið laukinn smátt.

Roð- og beinhreinsið soðinn fiskinn.

Skerið soðnar kartöflurnar í bita.

Bræðið smjörið í potti við meðalhita.

Setjið laukinn í pottinn og mýkið hann í smjörinu. Hann má ekki brúnast.

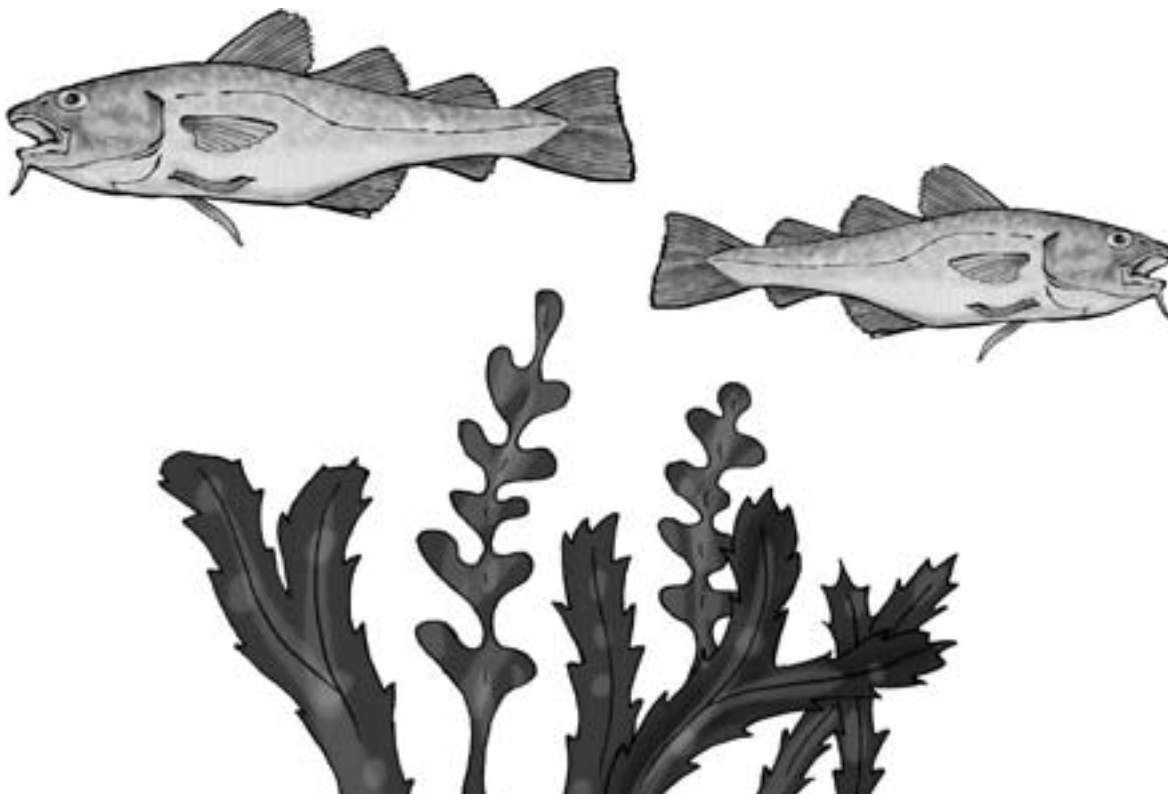
Bætið hveitinu út í og hrærið þangað til blandan þykknar.

Haldið áfram að hræra og bætið mjólkinni smátt og smátt út í þangað til búið er að nota alla mjólkina.

Látið suðuna koma upp og kryddið með teningi, salti og pipar.

Þegar sósan er tilbúin bætið þá soðnum fiski, ýsu eða þorski út í ásamt kartöflunum og látið suðuna koma upp.

Berið fram með rúgbrauði.



Ofnakaður lax með osti

1 flak af laxi eða silungi
300–500 g
1/4 – 1/2 tsk salt
örlítið picanta krydd
nýmulinn pipar
1/2 – 1 msk sítrónusafi
20 g bráðið smjör eða
smjörvi
nokkrar ostsneiðar eða
100 g gráðostur

Setjið kartöflur upp til
suðu áður en þið byrjið að
matreiða fiskinn.



Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 180 °C.
2. Flakið er skolað í ísköldu vatni og lagt á bretti. Þerrað lítillega með eldhúspappír.
3. Þá er að glíma við hnakkabeinin, en þau liggja í miðjum vöðva niður eftir hnakkastykkinu og eru 24 í hverju flaki. En ef til vill erum við heppin og fisksalinn hefur skorið nokkur í burtu, þegar hann tók hausinn af. Best er að ýfa beingardinn upp með litlum oddhvössum hníf og kippa þeim síðan upp úr vöðvanum.
4. Næst er að skera tvo 1–1½ cm djúpa skurði eftir endilöngu flakinu.
6. Kryddið fiskinn og penslið hann með bræddu smjóri.
7. Setjið ost í skurðina og leggið flakið í smurt eldfast mót eða litla ofnskúffu og bakið í 15–20 mínútur, eða þar til fiskurinn er bakaður í gegn. Prófið að stinga með hníf í flakið þar sem það er þykkast og skoða hvort fiskurinn er bakaður í gegn. Ef sporðurinn er langur og mjór er hægt að brjóta hann saman eða skera hann af og setja aðeins seinna inn í ofninn.



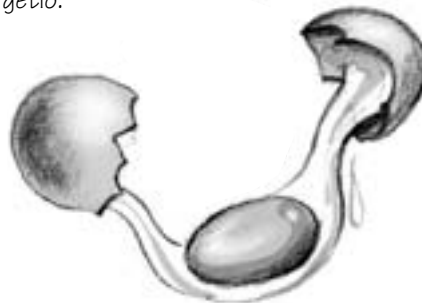
Tebollur

2½ dl hveiti
1 dl heilhveiti eða speltmjöl
¾ dl sykur
1/2 tsk kardimommuduft
1/2 tsk lyftiduft
1/2 dl súkkulaðisþæmir
(rúsínur, döðlur, hnetur)
0,9 dl matarolía
1 egg
¾ – 1 dl léttmjólk



Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 175 °C.
1. Mælið þurrefnin og blandið saman í skál.
2. Bætið súkkulaðisþónum saman við.
3. Brjótið eggjð í litla skál, (bolla) mælið mjólkina og setjið saman við eggjð og sláið þetta saman með gaffli.
4. Hrærið eggjablönduna og olíuna saman við þurrefnin með sleif.
5. Mótið tebolludeigið með tveim matskeiðum og setjið á bökunarplötu með pappír. Úr þessari uppskrift fást um það bil 15 tebollur. Hafið gott bil á milli bollanna. Hafið þær eins fallegar í laginu og þið getið.
6. Bakið í 15 mínútur.

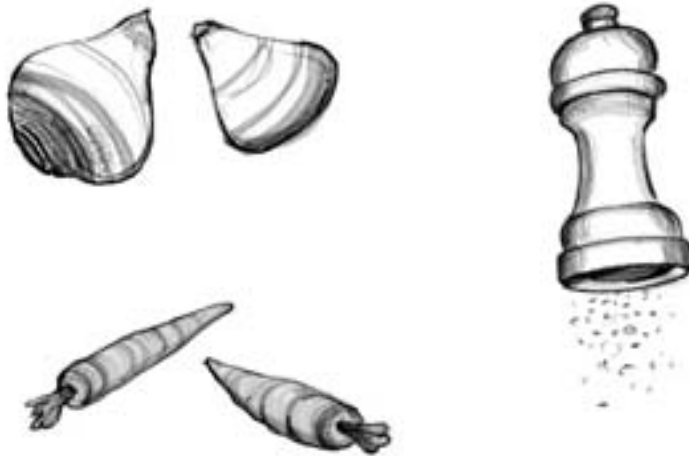


Minestrone – ítölsk súpa

40 g hvítkál
1/4 laukur
1 lítil gulrót
25 g beikon
1 msk matarolía
1 hvítlaugsgeiri
1/2 lítri vatn
1/2 dós saxaðir tómatar
1 msk tómattykkni
1/2 tsk basil
1/4 – 1/2 pk tortellini
1 msk söxuð steinselja
salt, pipar og
kjúklíngakraftur
1 msk rifinn ostur

Aðferð

1. Rifið hvítkálið, saxið grænmetið og skerið beikonið.
2. Hitið olíuna í potti og léttsteikið grænmetið og beikonið. Gætið þess að þetta brúnist ekki.
3. Hellið vatni, niðursoðnum tómötum og tómattykkni út í pottinn og hitið upp að suðu.
4. Bætið þá hvítkáli, basil, tortellini og kryddi út í. Sjóðið rólega í 15–20 mínútur.
5. Bætið rifnum osti út í og smakkið til.



Vínarbrauð

1 dl volgt vatn
2 1/2 tsk þurrger
2 msk sykur
1/2 tsk salt
50 g smjörlíki eða
1/2 dl matarolía
1 egg
3 1/2 dl hveiti
1/2–1 dl hveiti (til að strá
yfir deigið í skálinni)

Tillögur að fyllingu

Epli, eplamauk, rúsínur,
rabarbarasulta (eða önnur
sulta)
kanelcykur, marsipan og
súkkulaðibitar.

Aðferð

1. Mælið volgt vatn í skál.
2. Setjið ger, sykur, salt, feiti og egg út í skálina og hrærið.
3. Setjið 3 1/2 dl af hveiti og hrærið og sláið deigið í skálinni.
4. Stráðið 1/2–1 dl af hveiti yfir deigið í skálinni og látið það lyftast á volgum stað í um það bil 10 mínútur. Á meðan er gott að taka til í fyllinguna.
5. Hrærið deigið og hnoðið. Skiptið því í tvo jafnstóra hluta sem flattir eru út í aflangar lengjur 15 x 25 cm stórar, hérna duga kraftar skammt heldur er það þolinmæði, þjálfun og lagni sem dugar. Penslið með bræddu smjörlíki eða mjólk.
6. Setjið lengjuna á bökunarplötu með bökunarpappír á. Skerið lengjuna í þrjá jafnstóra bita þvert yfir og þrjá skurði upp í hverja hlið á bitunum. Setjið fyllingu á miðjuna langsum, brjótið deigið yfir, fallett er að láta deigendana skarast.
7. Penslið yfir með mjólk eða eggjablöndu og stráið söxuðum möndlum eða hnetum yfir.
8. Setjið plötuna í kaldan ofninn og stillið á 200 °C. Baksturinn tekur um það bil 20 mínútur.

Matarsalat með eggjum

2 egg
vatn
2 dl pastaskrúfur
6 dl vatn
1/2 tsk salt
100 g jöklasalat
50 g agúrka
1/8 stk rauð paprika
1/2 matarepli (gult)
2 sn skinka

Sósa

3 msk hrein jóгурt
1 msk sýrður rjómi
2 tsk tómatsósa
1/4 tsk karrí
1/2 tsk sætt sinnep

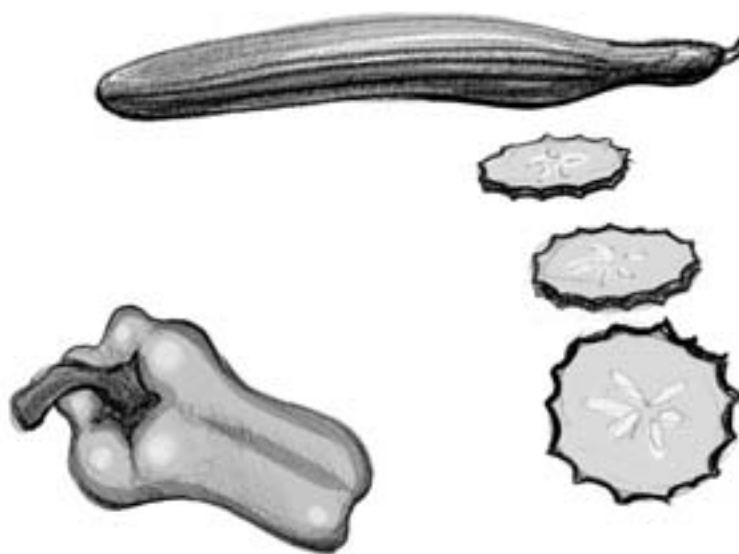
Aðferð

1. Setjið eggin í lítinn pott. Harðsoðin egg á að sjóða í 8–10 mín. Kælið.
2. Setjið vatn og salt í pott, látið suðuna koma upp og hellið pastaskrúfunum út í vatnið og látið sjóða samkvæmt leiðbeiningum á pakka.
3. Skolið grænmetið og eplið í köldu rennandi vatni.
4. Skerið salatið í strimla, gúrkuna, paprikuna og eplið í teninga.
5. Skerið skinkuna í litla bita.
6. Blandið öllu saman í skál.

Sósa

Blandið öllu sem á að fara í sósuna í skál og hrærið vel. Berið sósuna fram með salatinu.

Gott er að borða ristað brauð með þessu.



Litrík eggjakaka

3 egg
3 msk kalt vatn
1/4 tsk salt
1/8 græn paprika
1/8 rauð paprika
2 pylsur
30–50 g ostur
25 g smjörlíki

Aðferð

1. Egg, vatn og salt þeytt saman í skál.
2. Skerið pylsur í þunnar sneiðar.
3. Skolið paprikuna og skerið í litla teninga.
4. Rífið ostinn.
5. Bræðið smjörlíkið á pönnu við vægan hita.
6. Steikið pylsusneiðarnar á pönnunni smástund.
7. Hellið eggjærurinni yfir pylsurnar, lækkið strauminn og látið hræruna stífna.

Hjónabandssæla í múffumótum

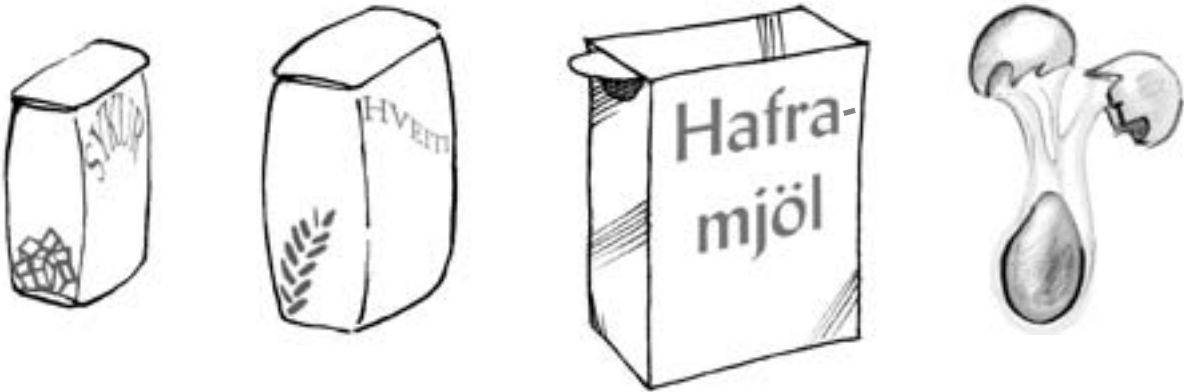
2 dl hveiti
2 dl haframjöl
1 dl púðursykur
1/2 tsk matarsóti
80 g smjörlíki eða smjör
1 egg

3–4 msk rabarbarasulta

Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Blandið öllum þurrefnunum saman í skál.
3. Myljið smjörlíkið saman við.
4. Hrærið mjólk eða egg út í og hnoðið.
5. Skiptið 2/3 af deiginu í 12 múffumót og þjappið örllítið.
6. Setjið smá sultu ofan á deigið.
7. Myljið afganginn af deiginu ofan á sultuna.
8. Bakið við 200 °C í um það bil 15 mínútur.

Munið að kveikja á ofninum í tæka tíð.



Smákökur

2 1/2 dl hveiti
2 1/2 dl haframjöl
1/2 tsk matarsódi
1/4 tsk salt
1 dl sykur
1 dl púðursykur
1 tsk vanilludropar
100 g smjör
1 dl Rice Crispies
1 egg
1 dl súkkulaðibitar

Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 180 °C.
2. Blandið öllum þurrefnum saman, nema Rice Crispies og myljið smjörrið saman við.
3. Blandið Rice Crispies og súkkulaðibitunum saman við.
4. Vætið í með egginu og hnoðið öllu saman.
5. Skiptið deiginu í sex hluta og rúllið út í jafnar lengjur.
6. Kælið deigið líttilega, mótið kúlur úr deiginu og raðið á ofnplötu með pappír.
7. Bakið við 180 °C í 11–13 mínútur.

Úr þessari uppskrift fást 90–100 kökur.

