



# “1001 nótt” smoothie skál

Það eru örugglega einhverjir sem þekkja nafnið en þessi smoothie skál er innblásin af smoothie af matseðlinum hjá ísey skyrbar. Þetta er smoothie sem er vinsæll á heimilinu en það getur verið dýrt að kaupa tilbúinn smoothie fyrir 4 manna fjölskyldu oft í mánuði. Ísey notar eplasafi úr kreistum eplum í smoothie-inn en til einföldunar höfum við hér heima haldið okkur við eitt eldhústæki til að græja fram þennan smoothie og notað heila appelsínu í staðinn fyrir eplasafa og það kemur alls ekki niður á bragðinu. Það getur auðvitað verið ótrúlega þægilegt og fljótlegt að kaupa sér tilbúna smoothieskál á ferðinni en það eru allskonar kostir sem fylgja því að gera sér smoothieskál heima, það er bæði ódýrara en einnig gefur það svigrúm til að velja hráefnið og gera t.d. lífrænni útgáfu eins og hér að neðan og þú getur toppað skálinu með þínu eftirlæti.

## Hráefni

### Smoothie skál

- 2 dl frosið mangó
- 1 dl frosinn ananas
- ¾ dl lífrænar möndlur frá Rapunzel
- 6 stk döðlur (ég nota ferskar sem þarf að steinhreisa)
- 1 stk banani
- appelsína
- 1 dl möndlumjólk (eða meira ef þú vilt drekka hann með röri)
- 1 msk væn msk af lífrænu hnetusmjöri frá Rapunzel
- nokkur saltkorn

### Tillaga að toppings

- banani
- appelsína
- hnetusmjör frá Rapunzel
- dökkt súkkulaði frá Rapunzel
- carob duft frá Rapunzel
- poppað quinoa frá Rapunzel

## Leiðbeiningar

Öllu hráefni er komið fyrir í blender og blandað þar til áferðin er orðin jöfn og slétt.

Berið fram í skál og toppið með því sem þér þykir gott.

Verði ykkur að góðu.



# Sumarlegar fiesta pylsur

Sumarlegar fiesta pylsur með chilli majó, pico de gallo, og jalapeno

## Hráefni

6 Vegan eða venjulegar pylsur  
6 Pretzel pylsubrauð  
Heinz vegan chili mayo, eftir smekk  
Heinz vegan aioli, eftir smekk  
150 g Smátómatar  
1 Rauðlaukur  
8 g Kóríander  
1 Ferskur jalapeno  
Steiktur laukur, eftir smekk  
45 g íssalat  
1 stk límóna

## Leiðbeiningar

Skerið smátómata í litla bita. Saxið rauðlauk og kóríander. Setjið í skál með smá ólífuolíu og rífið smá límónubörk saman við. Saltið lauslega rétt áður en maturinn er borinn fram.

Sneiðið jalapeno (takið fræin frá ef þið viljið minni hita). Grófsaxið salatið.

Steikið eða grillið pylsurnar og hitið brauðin.

Setjið vegan aioli í botninn á brauðunum og raðið svo salati, pylsum, vegan chilli majó, pico de gallo, jalapeno og steiktum lauk í brauðin.



# Léttur bbq kjúklingaréttur

Einfaldur, fljótlegur og brakandi góður, mæli með að þið prófið!

## Hráefni

4 stk kjúklingabringur 3-4 eftir stærð  
8 msk Heinz Sweet bbq sósa  
¾ agúrka  
1 box Piccolo tómatar  
2 avókadó  
0,50 krukka fetaostur með olíu  
1 lúka ristaðar furuhnetur  
2 lúkur mulið nachos  
Ólífuolía til steikingar  
Kjúklingakrydd

## Leiðbeiningar

Skerið kjúklinginn í bita, steikið upp úr olíu og kryddið eftir smekk.

Þegar hann er eldaður í gegn má slökkva á hellunni, setja bbq sósuna yfir, blanda saman og leyfa hitanum aðeins að rjúka úr á meðan þið skerið niður grænmetið.

Skerið tómatu, agúrku og avókadó niður og setjið í skál, blandið saman ásamt fetaosti og furuhnetum.

Setjið næst kjúklinginn yfir grænmetið og að lokum mulið nachos.



# Bleikja í Taílenskri sesam- og engifer marineringu

Bleikja í Taílenskri sesam- og engifer marineringu fyrir 4 manns sem verður í boði á Fiskideginum Mikla 2023 á Dalvík.

## Hráefni

- 4 stk 180-200 gr bleikja skorin í stykki
- 1 dl La Choy Súrsæt sósa
- 2 msk sesamfræ1-2 msk
- 1 msk Blue Dragon sesamolía
- 1 dl Blue Dragon Sweet Thai Chilli Dipping Sauce
- 1 msk Heinz HP Sósa
- 1 cm ferskur engifer
- 1 stk lime (safi og börkur)
- 1 stk hvítlauksgeiri, fínt rifinn

## Leiðbeiningar

Blandið saman hráefnunum í skál og marinerið fiskinn.

Grillað eða bakað í ofni c.a. 10-14 mín á hvorri hlið, eða þar til kjarnahitinn er 68-70°C.

Berið fram með Tilda hrísgrjónum, salati og sweet chili sósu.



# Pastasalat með ferskum mais, tómötum og kjúkling

Einfalt og gómsætt kalt pastasalat með ferskum maís, fusilli pasta, tómötum, kjúklingi og fetaosti. Rétturinn er einnig ljúfur í veislum en þá er sniðugt að sleppa avókadó eða bæta því við rétt áður en rétturinn er borinn fram. Mælum með að bera þetta fram með ísköldu rósavíni.

## Hráefni

### Pastasalat

400 g Fusilli frá De Cecco  
2 stk ferskir maískólfar  
Salt, pipar og cayenne pipar  
2 msk smjör til steikningar  
4 dl litlir tómatar  
4 dl rifinn kjúklingur frá Rose  
2 dl fetakubbur  
2 stk avókadó má sleppa  
salat eftir smekk  
toppa með fetaosti og og ferskum kóríander eða steinselju

### Sósa

2 dl Heinz majónes  
safi úr 1 lime  
1-2 msk Tabasco sriracha sósa  
Salt & pipar eftir smekk

## Leiðbeiningar

Byrjið á því að sjóða fusillini eftir leiðbeiningum, sigtið og kælið.

Skerið maískornin af maískólfunum.

Steikið maísinn uppúr smjöri þar til hann brúnast aðeins og kryddið með salti, pipar og cayenne pipar.

Smátt skerið tómata og avókadó.

Stappið fetakubbinn gróflega.

Hrærið saman í sósuna.

Blandið saman fusillini, salati, maís, tómötum, kjúklingi, fetaosti, avókadó og sósu í stóra skál.

Toppið með fetaosti og ferskum kóríander eða steinselju og njótið.



# Spæsi chipotle salat

Ótrúlega ferskt og gott salat með spæsi tófú, maísbaunum og jalapeno dressingu. Algjör bragðlauka bomba! Við getum sagt að þetta salat sé sumarlegt og saðsamt. Tilvalið sem bæði aðalréttur eða salat með aðalrétti.

## Hráefni

### Salatið

- 1 stk bakki íssalat
- 2 stk öskjur litlir tómatar
- 1 stk gúrka
- 1 stk paprika
- ½ stk rauðlaukur
- 1 stk lífrænar maísbaunir frá Rapunzel
- 1 stk avocado
- 1 stk búnt kóríander
- ½ stk safi úr lime

### Tófú

- 1 stk pakki tófú (450gr)
- ¾ msk chipotle paste
- ½ dl vatn
- ½ dl olía
- 1 tsk sojasósa eða tamarisojasósa eða tamari

### Sósa

- 1 stk dós Oatly iMat Fraiche sýrður hafrarjóni
- 2,50 msk pikklaður jalapeno
- 1 msk safi úr jalapeno krukunni
- 0,50 safi úr lime

## Leiðbeiningar

Ég mæli með að pressa tófúíð áður. Tófú er pressað með því að vefja það inni klút og leggja eitthvað þungt ofan á. Þyngdin pressar óþarfa vökva úr tófúinu og klúturinn dregur vökvann í sig. Það er ágætt að pressa tófúíð í klukkustund en mér finnst oftast best að gera þetta kvöldinu áður. Það er líka hægt að nota tófúpressu.

Byrjið á að útbúa marineringu fyrir tófúíð með því að blanda saman chipotle paste-i, vatni, olíu og sojasósu í skál. Skerið tófúíð í litla teninga og komið fyrir í nestistboxi.

Hellið marinerungunni yfir tófúíð, lokið nestisboxinu og hristið til svo marineringin þeki alla tófúteningana. Leyfið tófúinu að marinerast í amk 30 mínútur.

Saxið niður íssalatið, grænmetið og kóríanderinn og komið fyrir í stórri skál ásamt maísbaununum. Pressið safu úr ½ lime yfir og blandið vel.

Tófúíð (og marineringin) er svo steikt á pönnu í smá olíu þar til teningarnir eru farnir að brúnast og fá smá skorpu, þá ætti pannan að vera orðin nokkuð þurr. Tekur u.þ.b. 15 mínútur.

Dressingin er svo útbúin með því að blanda öllu saman sem í hana fer með töfrasprota eða litlum

blender.