



# BBQ kjúklingaborgari með Ritz kex raspi

Mmmm, þetta var algjört dúndur!

## Hráefni

3 kjúklingabringur  
6 hamborgarabrauð  
50 g brauðrasp  
50 g Ritz kex, mulið  
30 g panko rasp  
300 ml steikingarolía  
1 egg  
Hveiti (til að velta uppúr)  
Salt, pipar, hvítlauksduft, paprikuduft  
Heinz sweet bbq sósa  
Heinz majónes  
Salat, rauðlaukur, tómatur, paprika  
Krullufranskar

## Leiðbeiningar

Byrjið á því að kljúfa bringurnar í tvennt svo úr verði tveir þynnri hlutar.

Blandið brauðraspi, Ritz kexi og panko raspi saman og kryddið með um 1 tsk. af salti, hvítlauksdufti og papriku og um ½ tsk. af pipar, blandið vel og setjið í grunnan disk.

Veltið nú kjúklingabringunum upp úr hveiti og dustið umfram magn af, veltið næst upp úr pískuðu egginu og leggið svo í brauðrasp á öllum hliðum þar til þær eru vel hjúpaðar.

Hitið olíuna í djúpri pönnu eða í potti (ég hitaði í djúpri steypujárnsþönnu úti á grillinu), setjið franskar í ofninn og gerið grænmeti og sósur tilbúna á meðan olían hitnar.

Steikið síðan kjúklinginn í 4-5 mínútur á hvorri hlið eða þar til hann er gullinbrúnn og steiktur í gegn, hitið/grillið líka brauðin.

Raðið saman inn í hamborgarabrauð; majónes, kál, tómatur, rauðlaukur, paprika, kjúklingur, Heinz BBQ sósa og njótið með frönskum.



# Bakaðar parmesan gulrætur og ídýfa

Þetta er svo góð ídýfa og fullkomið að blanda saman bökuðum gulrótum og góðu Maarud snakki með henni!

## Hráefni

### Bakaðar parmesan gulrætur

500 g gulrætur  
3 msk ólífuolía  
4 stk hvítlauksgeirar  
½ tsk paprika  
1 tsk salt  
1 tsk hvítlauksduft  
smá pipar  
6 msk rifinn parmesan ostur

### Ídýfa

1 stk dós af sýrðum rjóma (180g)  
1 msk TABASCO sriracha sósa  
1 msk lime safi  
1 msk hunang  
salt, pipar og hvítlauksduft eftir smekk

## Leiðbeiningar

### Bakaðar parmesan gulrætur

Hitið ofninn í 200°C.

Flysjið gulræturnar og skerið þær niður í strimla sem eru svipað langir og sverir og klassískar franskar kartöflur.

Veltið upp úr ólífuolíu, rifnum hvítlauksrifjum og kryddum.

Setjið um helminginn af parmesan ostinum saman við og blandið vel, raðið síðan á bökunarplötu (íklædda bökunarpappír) og stráið restinni af ostinum yfir.

Bakið í 20-25 mínútur eða þar til gulræturnar eru orðnar mjúkar í gegn og útbúið ídýfuna á meðan.

### Ídýfa

Pískið allt saman í skál og geymið í kæli fram að notkun.

Gott er að bera ídýfuna fram með bökuðu gulrótunum og ljúffengu Maarud snakki.



# Möndlusúkkulaðikaka með heslihnetukremi

Þegar von er á gestum í kaffi með stuttum fyrirvara er gott að eiga uppskrift af góðri og fljótlegri köku. Þessi dásamlega góða súkkulaðikaka er aðeins blaut í sér og með dásamlega djúpu súkkulaðiþragði. Kremið gæti síðan ekki verið fljótlegra en það er einfaldlega nýja súkkulaðismjör bionella frá Rapunzel sem ég smurði yfir botninn. Súkkulaði-heslihnetusmjörið er bæði lífrænt og vegan og hentar vel í bakstur eða einfaldlega sem krem á allt sem ykkur dettur í hug.

## Hráefni

150 g hveiti  
35 g dökkt kakó  
1 tsk lyftiduft  
1 tsk matarsódi  
¼ tsk sjávarsalt  
65 g möndlumjöl  
150 g Rapadura hrásykur frá Rapunzel  
190 ml haframjól frá Oatly  
80 ml sólblómaolía  
1 msk sítrónusafi  
½ tsk vanilluduft  
200 g Bionella súkkulaði-heslihnetusmjör frá Rapunzel  
Saxaðar heslihnetur eftir smekk

## Leiðbeiningar

Hitið ofninn í 160°C á blæstri.

Setjið þurrefnin í skál og hrærið í með sleif.

Setjið vökvann út í og hrærið vel saman.

Setjið bökunarpappír í 20cm kringlótt form og smyrjið deiginu í formið.

Bakið í ca. 30 mínútur, takið út og kælið að mestu.

Velgið súkkulaðismjörið í örbylgjuofni í nokkrar sekúndur og smyrjið því á kökuna.

Stráið söxuðum heslihnetum og söxuðu súkkulaði yfir kökuna



# Ofnbökuð Tikka Masala ýsa með rauðlauk og tómötum

Erum við ekki alltaf að reyna að finna eitthvað í kvöldmatinn sem er bæði einfalt og fljótlegt. Þessi fiskréttur er nefnilega hvorutveggja og alveg hrikalega góður. Það tekur enga stund að skella saman hráefnunum og svo eldar þetta sig eiginlega sjálft. Tilbúnu sósumnar frá Patak's eru auðvitað algjör snilld þegar við þurfum aðeins að stytta okkur leið í eldamenskunni svo ég tali nú ekki um að hafa naan brauðið með. Það er auðvitað klassískt að hafa kjúkling með Tikka Masala en að hafa fisk eða grænmeti er ekkert síðra og er létt og gott í maga.

## Hráefni

- 1 msk olía
- 3 stk lítil ýsuflok eða 2 stærri
- 1 stk rauðlaukur
- 2 stk hvítlauksrif
- 1 stk krukka Tikka Masala sósa frá Patak's
- 2 stk tómatar
- Salt og pipar
- 2 stk Naan brauð með kóríander og hvítlauk frá Patak's

## Leiðbeiningar

Hitið ofninn í 200°C

Skerið fiskinn í bita, smyrjið ofnfast mót í minni kantinum með olíu og leggið bitana þétt í formið. Saltið og piprið.

Skerið laukinn í tvennt og svo í þunnar sneiðar. Saxið hvítlauksrifin. Steikið á pönnu við vægan hita þar til laukurinn er orðinn mjúkur.

Dreifið lauknum yfir fiskinn og hellið sósunni yfir. Skerið tómatauna í sneiðar og leggið yfir sósuna.

Bakið í 25-30 mín. Berið fram með hrísgrjónum og naan brauði.





# Tælenskt regnbogasalat með trylltri dressingu

Þetta salat er svo dásamlegt, stútfullt af næringu og það er sérlega þægilegt að getað sleppt innihaldsefnum eða skipt þeim út. Áherslan er lögð á sem flesta liti og dressingin setur punktinn yfir i-ið. Það er sérlega fallegt á borði og ég mæli eindregið með því að bera það fram í matarboðum eða saumaklúbbnum t.d.

## Hráefni

### Salatið

Gulrætur  
Gul paprika  
Rauð paprika  
Rauðkál  
Hvítkál  
Mangó  
Agúrka  
Baunaspírur  
Saxaðar kasjúhnetur  
2,50 stk grillaðar kjúklingabringur, rifnar  
2 msk rautt karrým auk frá Blue Dragon  
2 msk ólífuolía  
Salt og pipar  
3 msk hrísgrjónaedik frá Blue Dragon  
4 msk Japönsk sojasósa frá Blue Dragon  
2 stk hvítlauksgeirar  
2 msk hunang  
1 msk ferskt engifer  
2 msk fínt hnetusmjör, ég notaði frá Rapunzel  
2 tsk sesamolía  
3 msk ólífuolía

## Leiðbeiningar

### Salatið

Setjið kjúklingabringurnar í djúpan disk, setjið karrým auk, ólífuolíu og salt og pipar yfir og veltið bringunum upp úr því þar til þær eru sirka jafnt kryddaðar.

Látið kjúklingabringurnar aðeins bíða á meðan þið skerið grænmetið. Ég skrifa ekki magn af hverri tegund fyrir sig en það er algjört smekksatriði. Ég sker allt í litla strimla eða juilenne skurð. Mér finnst það koma best út þannig en auðvitað er það frjálst. Blandið öllu saman.

Grillið kjúklingabringurnar við háan hita á gasgrilli þar til kjarnhiti fer upp í 70°C.

Kælið bringurnar aðeins og rífið þær niður eða skerið í bita. Berið fram með dressingunni.

## **Dressingin**

Setjið öll innihaldsefnin í dressinguna í lítinn blandara eða nutri bullet og vinnið allt vel saman. Berið fram með salatinu.



# Mexíkó súpa fyrir alla

Létt og ljúffeng vegan mexíkó súpa sem er tilvalin fyrir alla hvort sem er á köldum vetrardegi eða heitum sumardegi.

## Hráefni

### Súpan:

- 2 stk gulur laukur
- 1 stk geiralaus hvítlaukur
- 1 stk rauður chili (steinhreinsið ef þið þolið illa sterkt)
- 2 tsk cumin
- 2 tsk papríkukrydd
- 2 tsk malaður kóríander
- 2 msk grænmetiskraftur (eða 2 teningar)
- 2 stk flöskur lífræn tómatpasata (425gr/flaska)
- 2 stk flöskur lífræn maukaðir tómatar (425gr/flaska)
- 650 ml vatn, gott að nota tómatflöskurnar til að restinni af tómat safanum
- 2 stk papríkur (ein rauð og ein gul)
- 1 stk dós gular baunir (gjarnan lífrænar eins og t.d frá Rapunzel)
- 1 stk dós svartar baunir
- 1 stk askja hafrasmurostur frá Oatly (blái)

### Toppað með:

- rifinn vegan ostur
- sýrður rjómi frá Oatly (svarti)
- nachos flögur
- kóríander

## Leiðbeiningar

Saxið niður lauk og hvítlauk og steikið í smá olíu ásamt kryddunum.

Bætið svo maukuðum tómotum, tómatpasata og vatni úti. Þegar suðan er komin upp er baununum, papríku bætt úti.

Leyfið súpunni að malla í dágóðan tíma (ca 15-20 mínútur).

Að lokum er hafrasmurostinum hrært úti þar til hann er allur bráðnaður.

Saltið til eftir smekk.

Berið fram með rifnum vegan osti, vegan sýrðum rjóma frá Oatly, nachos flögum og kóríander.



# Ofureinfaldur kjúklingaréttur í einu fati

Þessi dásamlega góði og djúsi kjúklingaréttur er afar einfaldur og góður.

## Hráefni

- 500 g sveppir
- 1 stk Rose Poultry kjúklingalundir (1 poki)
- 1 stk Villisveppa kryddostur
- 4 stk marin hvítlauksrif
- 500 ml matreiðslurjómi
- 2 tsk þurrkað timian
- 1 tsk fínt borðsalt
- ½ tsk gróft malaður svartur pipar
- 1 tsk Oscar kjúklingakraftur í dufti
- 1 msk Maizena sósujafnar (1-1/2 msk)

## Leiðbeiningar

Byrjið á að skera sveppina í 4 parta hvern svepp eða 2 parta ef sveppirnir eru smáir

Setjið næst kjúklingalundirnar, í heilu lagi, í stórt eldfast mót

Saltið lundirnar og piprið og setjið kjúklingakraftinn yfir og hrærið saman með skeið

Setjið næst sveppina yfir og þurrkað timian

Raspið niður villisveppaostinn og dreifið yfir lundirnar og sveppina ásamt mörðum hvítlauknum

Hellið svo matreiðslurjómanum yfir og stingið í 210 °C heitan ofninn í 25 mín

Þegar 25 mín eru liðnar takið þá mótið út og dreifið maizena sósujafnara yfir allt og stingið aftur inn í 10 mínútur

Þegar rétturinn er tekinn út er gott að hræra aðeins í honum þar til allt er vel blandað saman og sósan verður þykk og góð

Berið fram með grjónum eða cous cous og fersku salati