



Persneskt flatbrauð með krydduðu lambakjöti, hummus, konfekt hvítlauk og shirazi salati

Þessi réttur lítur út fyrir að vera mjög flókin og tímafrekur en ef skipulagið er gott ætti þetta ekki að taka langan tíma. Þetta er alveg ekta réttur til þess að dunda sér við á frídegi og bjóða góðum vinum að njóta með. Matur frá Mið-Austurlöndum hefur lengi verið í uppáhaldi hjá okkur hjónum og við höfum prófað okkur áfram með allskonar rétti og krydd. Þegar við vorum í París um daginn fórum við á lítinn fjölskyldurekinn líbanskan veitingastað. Hummusinn sem borinn var þar fram mun líklega seint líða okkur úr minni og ég hef gert nokkrar tilraunir til að endurgera hann heima. Árangurinn hefur farið fram úr mínum björtustu vonum en það eru nokkur atriði sem gera hann frábrugðinn öðrum sem ég hef gert líkt og að setja klaka í hann en þeir gera hummusinn extra mjúkan. Best er að byrja á því að útbúa konfekt hvítlaukinn og deigið í flatbrauðin, útbúa þá hummusinn og lambakjötið ásamt salatinu. Þegar það er komið tekur enga stund að setja saman flatbrauðið og baka í ofni. Við berum síðan flatbrauðið fram með hummusnum og salatinu og það er alveg dásamlegt að dreifa aðeins af hvítlauksolífunni yfir brauðið. Þvílík veisla fyrir bragðlaukana!

Hráefni

Konfekt hvítlaukur

- 3 stk heilir hvítlaukar, teknir í sundur og afhýddir
- 1 tsk þurrkað timían
- 1 tsk þurrkað rósmarín
- Ólífuolía frá Rapunzel
- Salt eftir smekk

Persneskt flatbrauð - 2 stórir botnar

- 4 bollar brauðhveiti
- 3 tsk þurrger
- 2 tsk himalaya salt
- 3 tsk hrásykur
- 400 ml volgt vatn
- 50 ml ólífuolía frá Rapunzel

Lambakjötið

- 1 msk ólífuolía frá Rapunzel
- 300 g lambakjöt, gúllas eða afgangur af lambalæri t.d

1 tsk cumin
1 tsk reykt paprikuduft
½ tsk kanill
1 tsk hvítlauksduft
1 tsk himalayasalt
½ tsk nýmalaður svartur pipar
2 tsk þurrkuð steinselja

Líbanskur Hummus

1 stk dós kjúklingabaunir frá Rapunzel
60 g tahini frá Rapunzel
2 stk konfekt hvítlauksgeirar
2 msk sítrónusafi
½ tsk cumin
3 stk stórir klakar
Salt

Shirazi salat

½ stk agúrka
4 stk tómatar
½ stk rauðlaukur
1 msk sítrónusafi
1 tsk þurrkuð mynta eða steinselja
Salt og pipar

Samsetning

Persneskir falatbrauðsbotnar
Hvítlauksolía af konfekt hvítlauk
Rifinn ostur
Kryddað lambakjöt, steikt
½ stk rauðlaukur, skorinn í þunnar sneiðar
50 g hreinn rjómaostur
½ stk rauð paprika, skorin í bita
Fersk steinselja eða kóríander

Leiðbeiningar

Konfekt hvítlaukur

Hitið ofninn í 125°C.

Takið hvítlaukana og afhýðið þá. Setjið hvítlauksgeirana í lítið eldfast mót. Hellið ólífuolíu yfir hvítlaukinn svo hún fljóti yfir.

Stráid kryddum yfir og hrærið aðeins í. Bakið í ofni í 1 klst.

Persneskt flatbrauð - 2 stórir botnar

Setjið þurrefni saman í hrærivélaskál og hrærið með króknum.

Velgið vatnið og hellið því rólega saman við á meðan vélin er að vinna. Strax á eftir vatninu setjið þið ólífuolíuna saman við og hnoðið deigið í vélinni í 5 mín.

Takið þá deigið úr skálinni og skiptið því í tvennt. Mótið kúlur og penslið ólífuolíu á bakka og leggið deigkúlurnar á bakkann. Penslið aðeins af ólífuolíu á kúlurnar og hyljið með plastfilmu. Látið hefast við stofuhita í 1 klst.

Lambakjötið

Það er bæði hægt að nota eldað og óeldað kjöt, en reyndar er snjallt að nota afgang af

sunnudagslæri t.d í þennan rétt. Hvort sem er byrjið á því að blanda saman kryddunum í skál en sleppið steinseljunni.

Skerið kjötið í litla þunna bita. Hitið olíuna á pönnu og setjið kjötið út á. Stráið kryddblöndunni yfir og steikið rólega þar til kjötið er gegnumsteikt, eða heitt í gegn ef það er eldað.

Stráið steinseljunni yfir og steikið í smástund í viðbót og takið svo pönnuna af hellunni. Geymið.

Líbanskur Hummus

Byrjð á því að hreinsa hýðið af baununum. Það eru til ýmsar aðferðir við það en mér finnst best að hella þeim í sigti og nudda þeim saman. Taka svo restina og í raun taka hverja baun og taka hýðið af. Hummusinn verður alveg silkimjúkur sé þetta gert en þetta er í raun aukaskref sem má alveg sleppa ef þið nennið því ekki. Mér finnst þetta persónulega ótrúlega skemmtilegt!

Setjið afhýddar baunirnar í lítinn pott og látið kalt vatn fljóta yfir. Hitið baunirnar að suðu og látið malla rólega í 15 mín. Þó baunirnar séu soðnar er þetta nauðsynlegt til að fá hummusinn mjúkan.

Setjið baunirnar í matvinnsluvél ásamt restinni af innihaldsefnum. Látið vélina vinna í að minnsta kosti 5 mín eða þar til hummusinn er nánast eins og silkimjúkt kökukrem.

Shirazi salat

Skerið agúrkuna í tvennt og kjarnhreinsið. Skerið hana svo í strimla og saxið svo smátt. Setjið í skál.

Skerið tómata í tvennt og kjarnhreinsið. Skerið í litla bita og setjið út í skálina.

3Saxið rauðlaukinn smátt og setjið saman við.

Blandið sítrónusafanum út í salatið, saltið og piprið og stráið myntu eða steinselju yfir. Geymið í kæli þar til borið fram.

Samsetning

Hitið ofninn í 275°C eða eins hátt og hann kemst.

Fletjið botnana út með höndunum og færið á bökunarpappír. Penslið botnana með hvítlauksolíunni af konfekthvítlauknum.

Stráið rifnum osti yfir botnana, magn eftir smekk.

Skiptið lambakjötinu á milli botnanna og dreifið yfir ostinn.

Setjið rjómaost í litlum klessum yfir ásamt papriku og rauðlauk.

Bakið brauðin þar til þau eru orðin gyllt og osturinn bráðinn og gullinn.

Berið fram með hummusnum, salatinu og hvítlauksolíunni.



Mexíkóskt quinoa salat

Quinoa er sennilega uppáhalds „kornið“ mitt. Tæknilegar séð er það reyndar ekki korn heldur fræ. Quinoa er glútenlaust, próteinríkt og inniheldur trefjar. Það hefur nokkuð hlutlaust bragð sem bíður uppá allskonar möguleika fyrir kryddskúffuna. Hér höfum við mexíkó quinoa sem er ótrúlega gott sem meðlæti, sem mexíkó salatgrunnur, sem fylling inni burritovefjuna eða t.d. til að toppa bakaða sæta kartöflu. Quinoað má borða bæði heitt og kalt sem getur verið hentugt fyrir nestið eða flótlega afgangamáltíð. Þessi hefur verið í uppáhaldið hjá okkur lengi, bæði hjá börnum og fullorðnum.

Hráefni

- 1 msk ólífuolía (má sleppa)
- 4 msk tómátpúrra
- 2 msk jurtakraftur, ég nota gerlausan frá Rapunzel
- 2 tsk malaður kóríander
- 2 tsk broddkúmen (malað cumin)
- 4 tsk papríkuduft
- 1 tsk laukduft
- ½ tsk cayannepipar
- 4 dl lífrænt quinoa frá Rapunzel
- 8,50 dl vatn
- 1 stk gular baunir, ég nota lífrænar frá Rapunzel
- 1 stk soðnar lífrænar nýrnabaunir, t.d. Rapunzel

Gott með

- Avocado / guacamole
- Kóreander
- Chiliflögur
- Salatblöð
- Ferskir kokteiltómatar
- Rauðlaukur
- Sýrður rjómi (hafra eða kasjú)
- Lime

Leiðbeiningar

Byrjið á að setja olíu, vatn, tómátpúrru, jurtakraft og krydd í pott og náðið upp suðu og hrærið svo tómátpúrran leysist örugglega upp.

Bætið quinoanu úti pottinn og sjóðið með loki á vægum hita í 10-12 mínútur. Ath tómátpúrrann vill setjast á botninn svo það er mikilvægt að hræra í pottinum reglulega annars getur quinoað brunnið við í botninum.

Þegar quinoað hefur soðið í u.m.þ.b 9 mínútur eða þegar quinoað hefur ekki náð að draga allan vökvann í sig má bæta baununum úti og hræra vel. Setjið lokið aftur á bíðið þar til quinoað dragi

restina af vökvanum í sig. Einnig er hægt að bíða eftir að quinoað sé fülleldað og bæta baununum þá úti og leyfa þeim að hitna með lokið á í nokkrar mínútur (ekki á hellunni).

Berið fram með salati að eigin vali.

Njótið!



Nautapottréttur í rauðvínssósu

Kósý vetraruppskriftir klikka seint og alltaf gaman að prófa nýjar útfærslur af slíkum. Það er óhætt að segja þetta sé sannkölluð fjölskyldumáltíð sem allir kunna að meta.

Hráefni

Pottréttur

1,20 kg nautainnlæri (í sneiðum), eða annað svipað nautakjöt
1 stk stór laukur
500 g gulrætur
4 stk hvítlauksrif
60 g hveiti
750 ml vatn
50 ml Oscar fljótandi nautakraftur
500 ml rauðvín
2 msk tómatpúrra frá Hunts
4 lárviðarlauf
3 timiangreinar
Steikarkrydd
Salt + pipar
Filippo Berio Ólífuolía til steikingar
[Við mælum með Muga Reserva með þessum rétti](#)

Kartöflumús

1,30 kg kartöflur
50 g smjör
2 msk sykur
1 tsk salt
200 ml nýmjólk

Leiðbeiningar

Skerið kjötið í bita (c.a 5 x 5 cm)

Steikið það upp úr ólífuolíu, brúnið vel og kryddið eftir smekk. Steikja þarf kjötið í 2-3 skömmtum og geymið bitana síðan til hliðar á disk.

Skerið laukinn niður í sneiðar og gulræturnar í bita, setjið í pottinn sem þið steiktuð kjötið í án þess að þrífa hann á milli. Bætið aðeins ólífuolíu saman við og leyfið að malla við meðalhita þar til laukurinn mýkist, rífið hvítlaukinn einnig saman við í lokin.

Stráíð hveitinu næst yfir grænmetið og hrærið aðeins í öllu saman og hellið síðan vatni, nautakrafti, rauðvíni og tómatpúrri saman við og hrærið vel saman.

Setjið kjötið nú aftur í pottinn ásamt lárviðarlaufum og timian, náið suðunni upp að nýju og lækkið síðan alveg niður, setjið lokið á pottinn og leyfið að malla í 2 klukkustundir.

Sjóðið kartöflur fyrir kartöflumúsina svo þær séu tilbúnar að þessum 2 klukkustundum liðnum.

Takið lokið af pottinum eftir 2 klukkustundir og leyfið að malla áfram í um 15-20 mínútur á meðan þið útbúið kartöflumúsina. Saltið mögulega aðeins meira eða bætið við nautakrafti, allt eftir smekk.

Kartöflumús

Sjóðið og flysjið kartöflurnar (eða öfugt, það má líka).

Setjið þær í hrærivélarskálina ásamt smjöri, sykri og salti og blandið saman á lágstu stillingu.

Bætið mjólkinni saman við í nokkrum skömmtum og skafið niður á milli.



Grillaðar samlokur

Hér kemur ein djúsi, mjög einföld og ótrúlega góð samloka. Hún inniheldur uppáhalds hamborgarasósuna mína frá Heinz, skinku, salat, tómata, jalapeno ásamt cheddar-og havarti ost. Nammii! Ég kaupi nánast alltaf þessa sósu þegar við grillum hamborgara en hún er alveg jafn góð á svona djúsi samlokur. Mæli með að bera fram með óáfengum Corona bjór, hann er virkilega góður.

Hráefni

- 1 súrdeigs baguette
- smjör
- 2 sneiðar kjúklingaskinka
- 4 sneiðar silkiskorin skinka
- 4 sneiðar havarti ostur
- 2 sneiðar mjúkur cheddar ostur í sneiðum
- 2 msk jalapeno úr krukku, smátt skorinn
- Salat eftir smekk
- 1 tómat
- Heinz Burger Sauce

Leiðbeiningar

Byrjið á því að skera baquette brauðið í tvennt og svo í þversum þannig að úr verða tvær samlokur.

Smyrjið allar brauðsneiðarnar með smjöri og dreifið skinku, havarti - og cheddar ostasneiðunum ofan á.

Leggið brauðið ofan á ofnplötu þakta bökunarpappír og bakið í 10-12 mínútur við 180°C. Mæli með að stilla á grill á ofninum.

Því næst dreifið jalapeno eftir smekk, salati, tómötum og sósunni. Lokið samlokunum og njótið.



BBQ chilli kjúllaleggir

Þessir BBQ chilli kjúllaleggir eru fullkomnir, hvort sem er á sameiginlegt hlaðborð eða sem kvöldmatur fyrir alla fjölskylduna. Auðvitað má hafa franskar, PikNik, hvítlauksbrauð eða annað með þeim en mikið sem þeir eru góðir einir og sér, bæði heitir og kaldir!

Hráefni

1,5 kg kjúklingaleggir
Kjúklingakrydd/steikarkrydd
Heinz BBQ chilli sósa (um ½ flaska)
Sesamfræ
Kóríander

Leiðbeiningar

Hitið ofninn eða grillið í um 190°C.

Kryddið leggina vel allan hringinn og raðið á ofngrind (með skúffu undir) eða á grillið.

Eldið/grillið í um 30 mínútur og berið þá væna umferð af BBQ sósu á leggina og eldið í um fimm mínútur til viðbótar. Munið að snúa leggjunum ef þeir eru á grillinu.

Þegar leggirnir eru tilbúnir má raða þeim í fat og bera aðra góða umferð af BBQ sósu á þá og strá smá sesamfræjum og kóríander yfir til skrauts.



Roast beef vefja

Sælkeravefja með vel af roast beef kjöti og Heinz Sandwich spread sósu.

Hráefni

1 pakki Mission vefjur með grillrönd
1 kg Roast beef nautakjötþunnskorið
Súrar gúrkur, eftir smekk
1 krukka Heinz Sandwich spread sósa
Salateftir smekk
Djúpsteiktur salatlaukur / steiktur laukureftir smekk
Heinz Mayo Garlic & Caramelized Onion majóneseftir smekk
Salt og svartur pipar eftir smekk

Berið fram með

Berið fram með Maarud sætkartöflusnakki
Stella Artois 0,0%

Leiðbeiningar

Smyrjið vefjurnar með Heinz Sandwich spread sósunni.

Raðið salati, roast beef og súrum gúrkum á vefjurnar.

Bætið majónesi og lauki við.

Kryddið með svörtum pipar og salti eftir smekk.

Rúllið vefjunum upp.

Berið fram með Maarud sætkartöflusnakki og Heinz Mayo Garlic & Caramelized Onion sósu sem ídýfu.

Njótið vel með Stellu Artois!



Bananabrauð

Sætt bananabrauð með döðlum og súkkulaði.

Hráefni

1 dl Rapunzel döðlur
1 stk Rapunzel 70% súkkulaði
3 stk bananar frá Cobana
2 stk egg
1 tsk vanilluduft
2 msk Rapunzel döðlusýróp
3 dl heilhveiti
1 tsk matarsódi
1/4 tsk salt
1/2 tsk kardimommuduft
1/2 dl Oatly haframjólk
1/2 dl Rapunzel kókosolía, brædd
birkifræ

Leiðbeiningar

Skerið döðlurnar og súkkulaðið smátt

Stappið banana með gaffli í skál

Bætið eggjum út í ásamt döðlusýrópi

Bætið restinni af hráefnunum út í

Smyrjið form með PAM kókosspreyi

Sáldrið birkifræjum yfir og bakið í 40 til 50 mínútur við 180 gráður á blæstri