



# Big Mac Hamborgari

Já krakkar mínir, núna getið þið útbúið ykkar eigin „Big Mac“ heima í eldhúsinu! Það skiptir máli að fletja hakkið vel út með fingrunum og hafa það þunnt og jafn stórt ef ekki stærra en brauðið því það skreppur saman við steikingu.

## Hráefni

700 g nautahakk  
4 stk hamborgarabrauð + 4 botnar af hamborgarabrauði  
8 stk ostsneiðar  
súrar gúrkur  
Iceberg saxað  
1 stk laukur saxaður  
Big Mac Sósan  
salt, pipar og hamborgarakrydd  
**Big Mac sósan**  
200 g Majónes - Heinz  
2 msk Kraft þúsund eyja sósa  
2 msk Relish úr flösku  
1 tsk sykur

## Leiðbeiningar

Byrjið á því að útbúa „Big Mac“ sósuna (sjá uppskrift að neðan) og geymið í kæli á meðan annað er útbúið.

Skiptið hakkinu niður í 8 hluta (tæplega 90 g hver hluti) og mótið hamborgarabuff, reynið að hafa þau frekar þunn.

Smyrjið um 1 tsk. af mjúku smjöri á skorna hlutann á hverju hamborgarabrauði.

Setjið ólífuo líu á pönnu og byrjið á því að hita brauðin. Setjið smjörhliðina niður þar til þau fara að brúnast og snúið síðan við stutta stund, leggið þau á disk þar til kemur að samsetningu.

Steikið næst buffin upp úr ólífuo líu og kryddið eftir smekk.

Raðið hamborgaranum síðan saman; Brauð, sósa, kál, buff, ostur, laukur, brauð, sósa, kál, súrar gúrkur, buff, ostur, smá meiri sósa og svo síðasta brauðið (lokið)

### Big Mac sósan

Þískið allt saman og geymið í kæli fram að notkun.



## BBQ chilli kjúllaleggir

Þessir BBQ chilli kjúllaleggir eru fullkomnir, hvort sem er á sameiginlegt hlaðborð eða sem kvöldmat 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 leggjumum 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.



# Kjúklingalæri með sítrónu & kramdar kartöflur

Hér kemur uppskrift að gómsætum ofnbökuðum kjúklingalærum með ferskum kryddjurtum, hvítlauk, sítrónu og chili. Kjúklingurinn er borinn fram með krömdum kartöflum, kaldri parmesan sósu og fersku salati. Ó svo ferskt og gott!

## Hráefni

### Kjúklingur

- 1 poki úrbeinuð kjúklingalæri frá Rose Poultry
- 2 msk ólífuolía
- 0,50 sítróna, safinn
- 4 stk hvítlauksrif, pressuð3-4
- 1 msk ferskt oregano, smátt saxað
- 2 msk fersk steinselja, smátt söxuð
- 2 msk fersk basilika, smátt söxuð
- Salt og pipar
- 1 chili, skorið í sneiðar
- Sítrónusneiðar eftir smekk

### Kartöflur

- 12 stk litlar kartöflur12-14 stk
- 2 msk smjör2-3
- 2 msk ólífuolía2-3
- Krydd: Salt, pipar, laukduft og hvítlauksduft
- 1 dl Parmigiano reggiano parmesan ostur
- Fersk steinselja

### Köld parmesan sósa

- 2 dl sýrður rjómi
- 2 msk Heinz majónes
- 0,50 stk Safi úr sítrónu
- Krydd: Salt, pipar, laukduft og hvítlauksduft
- 1 dl rifinn Parmigiano reggiano

## Leiðbeiningar

Setjið kjúklinginn í eldfast mót og blandið saman við ólífuolíu, sítrónusafa, pressuð hvítlauksrif, oregano, steinselju, basiliku, salt og pipar.

Dreifið chili sneiðum yfir og bakið í ofni við 190°C í 25 mínútur.

Takið kjúklinginn úr ofninum og drefið sítrónusneiðum yfir. Haldið áfram að baka kjúklinginn í ofninum í 10-15 mínútur eða þar til kjúklingurinn er fullbakaður.

### Kartöflur

Sjóðið kartöflur í 30 mínútur eða þar til þær eru orðnar mjúkar.

Dreifið þeim á bökunarplötu þakta bökunapappír og hafið smá bil á milli þeirra.

Kremjið þær létt með kartöflustappara, morteli eða gaffli.

Penslið þær með ólífuolíu, smjöri og kryddið með salti, pipar, laukdufti og hvítlauksdufti

Bakið í ofni í 10-13 mínútur og dreifið rifnum parmesan osti og ferskri steinselju yfir.

### **Sósa**

Blandið öllum hráefnunum vel saman með skeið.



# Hollar kókoskúlur

Hollar kókoskúlur svo góðar að ég gerði bara engar aðrar í nokkur ár því mér fannst þessar fullkomnar. Þetta eru kókoskúlurnar sem fóru með mér á margar lyftingaæfingar. Kókoskúlurnar sem voru saklaust nesti til að byrja með en voru svo kókoskúlurnar sem lyftingafélagarnir og þjálfarar suðuðu mig um að koma með á æfingu. Eddie Berglund sem er heimsmethafi í bekkpressu í sínum þyngdarflokki gefur kúlunum toppeinkunn. Svo innilega skemmtilegar minningar sem koma upp í tengslum við þessar bestu kókoskúlur og fær mig til að sakna elsku sviþjóðar. Þessar eru ekki bara fyrir lyftingafólk heldur líka fullkomnar sem krakkanammi. Þegar ég er að gera svona hollustu nammi þá finnst mér algjört must að velja hráefnin vel og velja lífrænar vörur. Í uppskriftina nota ég lífrænar möndlur, kakó, kókosolíu og kókos frá Rapunzel en það er alltaf að verða auðveldara og auðveldara að nálgast lífrænar þurrvörur. Þú finnur Rapunzel vörurnar m.a. í Fjarðarkaup og Nettó.

## Hráefni

- 2 bollar ferskar döðlur
- ½ bolli möndlur frá Rapunzel
- ½ bolli valhnetur frá Rapunzel
- ⅓ bolli kakóduft frá Rapunzel
- ⅓ bolli kókosolíu frá Rapunzel
- ½ bolli kókos (+ auka til að velta uppúr) frá Rapunzel
- 1 msk chia fræ

## Leiðbeiningar

Byrjið á að setja möndlur og valhnetur í matvinnsluvél og myljið niður í smátt kurl.

Bætið svo kakóinu, kókos og chia fræunum úti í matvinnsluvélina og blandið í nokkrar sekúndur.

Síðast eru döðlurnar steinhreinsaðar og þeim bætt úti matvinnsluvélina ásamt kókosolíunni og öllu blandað vel saman.

Mótið svo litlar kúlur og veltið uppúr kókos.



# Indverskur grænmetisréttur

Bragðmikill og einfaldur grænmetisréttur borinn fram með naan brauði.

## Hráefni

- 1 stk laukur, smátt skorinn
- 6 stk hvítlauksrif, saxað
- 1 dl grænar baunir
- 1 stk grænt chilí, saxað
- 1 msk kókosolía
- 1 tsk túrmerik
- 0,50 tsk kóríanderkrydd
- 1 tsk karrý
- 1 tsk cumin
- 2 tsk salt
- 1 stk dós kókosmjólk frá Blue Dragon
- 140 g tómátþúrra frá Hunts
- 2 bollar grænar linsubaunir frá Rapunzel
- 3 bollar heitt vatn
- 1 msk OSCAR grænmetiskraftur

## Meðlæti

- Kóríander
- kasjúhnetur
- Tilda hrísgrjón
- grísk jógúrt
- Pataks naan brauð

## Leiðbeiningar

Hitið olíu á pönnu og steikið það grænmeti sem þið viljið nota (ég notaði 2 gulrætur) bætið lauk, hvítlauk, engifer og chilí saman við og steikið áfram í mínútu.

Bætið turmeric, kóríander, karrý, cumin og salti saman við.

Eftir 30 sekúndur látið þá kókosmjólk, tómátþúrru, vatn, grænmetiskraft, grænar linsubaunir (óeldaðar) og hrærið saman. Hitið að suðu, setjið lok á og lækkið hitann. Látið malla í 45 mínútur.

Takið af hitanum og látið standa í 5 mín.

Smakkið til og bætið við kryddum að eigin smekk.

Smyrjið naan með bræddu smjöri og eldið skv leiðbeiningum á pakkningu.

Berið fram með hrísgrjónum og naan.



# Fiskur í karrí

Fiskur í framandi austurlenskri karrí sósu.

## Hráefni

Filippo Berio ólífúolía  
4 stk gulræturskornar í sneiðar  
0,50 blaðlaukursmátt skorinn  
Salt og pipar  
3 msk Patak's Mild Curry Paste karrímauk  
1 dós Hunt's tomato paste tómatmauk  
1 dós Blue Dragon kókosmjólk  
1 límónasafinn  
1 búnt fersk steinselja  
600 g ýsa eða annar hvítur fiskurskorin í litla bita  
kirsuberjatómatar

### Meðlæti

Tilda hrísgrjón  
salat  
Njótið með Saint Clair Sauvignon Blanchvítvíni

## Leiðbeiningar

Hitið ólífúolíu á pönnu og steikið gulrætturnar.  
Setjið blaðlaukinn á pönnuna.  
Kryddið með salti og pipar.  
Bætið karrímaukinu og tómatmaukinu á pönnuna.  
Hellið því næst kókosmjólkinni saman við ásamt límónusafanum.  
Bætið ýsinni við og stráið svo steinselju yfir.  
Látið malla þar til fiskurinn er eldaður.  
Berið fram með hrísgrjónum og salati.  
Njótið með köldu Saint Clair Sauvignon Blanc.