



Kjúklingabauna taco með avocado-límónu kremi og chili krönsi

Á mínu heimili er mexíkóskur matur líklega sá allra vinsælasti af öllu sem boðið er upp á. Og hann er svo sannarlega oft á boðstólum í allskonar útgáfum. Það hjálpar vissulega til hversu ótrúlega fljótlegt það er að útbúa hann. Yfirleitt eru þetta allra handa tortillur og taco kökur fylltar með öllu mögulegu. Fer oft eftir því hvað er til í kælinum og hvaða sósur eru til. Ég á alltaf til kjúklingabaunir í dós en mér finnst ótrúlega þægilegt að grípa í þær þegar ég nenni ekki að hafa kjöt. Síðan eru þær líka hræ ódýrar. Ég geri líka yfirleitt mitt eigið taco krydd en það er ótrúlega einfalt og miklu ódýrara og hollara en það sem til er í bréfum. Og síðan, það allra mikilvægasta í heimagerða taco bransanum er að hafa eitthvað krönsi með, hvort sem það eru nachos flögur eða annað snakk. Hér nota ég geggjað snakk frá Eat Real með sitrónu og chili. Alveg sjúklega gott og passar fullkomlega með þessu taco-i.

Hráefni

Taco

- 8 stk litlar tacokökur
- 1 stk dós kjúklingabaunir
- 1 msk olía
- 4 tsk heimagert tacokrydd
- 4 msk vatn
- rifið ferskt rauðkál
- rauð paprika skorin í litla bita
- ferskt kóríander
- Eat Real snakk með chili og lemon

Avocado-límónu krem

- 1 stk dós Oatly hafrarjómaostur
- ½ stk safi úr hálfri límónu
- ½ stk þroskað avocado
- ½ tsk hvítlauksduft
- ¼ tsk chiliduft
- salt og pipar eftir smekk
- nokkrar greinar ferskt kóríander

Heimagert taco krydd

- 2 tsk reykt paprikuduft
- 1 tsk hvítlauksduft
- 1 tsk laukduft
- 1 tsk cumin

1 tsk þurrkað kóríander
1 tsk salt
½ tsk svartur pipar
¼ tsk cayenne pipar
1 tsk maizena mjöl

Leiðbeiningar

Byrjið á því að blanda saman taco kryddinu, setjið til hliðar.

Útbúið avocado-límónukremið. Setjið öll innihaldsefnin í lítinn blandara og blandið vel.

Hellið vatni af kjúklingabaununum og hreinsið hýðið af ef vill en þess þarf þó ekki endilega.

Setjið olíu á pönnu og hitið. Hellið kjúklingabaununum út á pönnuna og setjið 3-4 tsk. af tacokryddinu saman við. Steikið í smástund og hellið vatni saman við.

Saxið grænmetið og steikið taco kökurnar á grillpönnu.

Samsetning: Setjið avocado-límónu krem fyrst á taco köku, því næst kjúklingabaunir, svo grænmeti og endið á snakkinu.



Asíkt rækjusalat

Asíkt rækjusalat fyrir 4 manns sem verður í boði á Fiskideginum Mikla 2023 á Dalvík.

Hráefni

250 g íslensk rækja
250 g romaine salat
0,50 paprika
0,50 rauðlaukur
2 vorlaukur
1,50 cm engifer
3 msk steinselja
1 stk lime
1,50 dl Heinz BBQ Sósa Sticky Korean
Toppað með Ritz kexi

Leiðbeiningar

Skerið grænmetið í smáa bita.

Blandaðu saman hráefnunum í skál.

Myljið Ritz kex yfir.



Einfalt og gott Gnocchi pasta með Nduja

Ég lofa að þennan rétt tekur ekki nema max 10 mínútur að gera og samt er hann afar bragðmikill og góður. Mæli með að hafa með honum gott hvítlauksbrauð og salat og nóg af sætum drykk eða mjólk til að drekka með því eins og ég segi þá er hann sterkur.

Hráefni

1 Pakki eða 500 gr af Gnocchi frá De Cecco
60 g smjör
150 g Nduja
Ein lúka af ferskri basiliku
10 stk smátt skornir cherry eða aðrir smátómatar
1 kúla buffalo mozzarella
Þurrkað basil

Leiðbeiningar

Sjóðið Gnocchi eftir leiðbeiningum á pakka en það á bara að sjóða í 2 mín og munið að salta vatnið vel.

Bræðið smjör á djúpri pönnu við vægan hita og þegar smjórið er bráðnað setjið þá Nduja út á pönnuna.

Hrærið vel í og bætið 3-4 msk af pastavatninu út í sósunu og hrærið þar til úr verður silkimjúk sósa.

Sigtið vatnið frá pastanu og setjið pastað út í sósunu.

Færið svo yfir í fallegt ílát og dreitlið ólífuolíunni yfir og smátt skornum tómötum en ég sker þá í þunnar sneiðar.

Rífið svo Buffalo ostinn yfir og kryddið með þurrkaðri og ferskri basiliku.

Berið fram með heitu hvítlauksbrauði og góðu salati.



Ofur einfaldir hollir og lífrænir frostpinnar

Hér höfum við ofur einfalda holla og lífræna frostpinnum sem slóu rækilega í gegn hjá mínum strump. Þessir safar eru æði!

Hráefni

1stk 200ml flaska af Epla- og mangósafa frá Beutelsbacher.

Leiðbeiningar

Hellið safanum í íspinnaform og frystið í nokkrar klukkustundir.

Einfaldara verður það ekki!



Indverskar vefjur með tófú og chutney

Alveg truflaðar indverskar vefjur með tófú og chutney! Vefja er fullkomin máltíð en þar sem mætast heit indversk stemning og ferskleiki, vafin í mjúka tortillu.

Hráefni

125 gr stökk salatblöð (eins og td íssalat frá lambhaga)
1 pakka Mission vefjur með grillrönd
2 pakka tófú, ég nota Singh Tahoe tófú (450gr/stk)
3 msk soja sósa
1-2 msk sesamolía
2 msk Pataks' s Tikka Masala Paste
4 gulrætur
1/4 lítill rauðkálshaus
1/2 rauðlaukur
2 dl Oatly hrein hafragúrt
1/2 sítróna
2 hvítlauksrif (1/4-1/2 geiralaus hvítlaukur)
1/4 tsk jurtasalt
Patak' s Mango Chutney
Kóríander

Leiðbeiningar

Byrjið á að taka tófúnið úr pakningunni og skola það. Vefjið svo eldhúsbréfi þétt utan um tófúnið og þerrið það eins og hægt er. Því næst er tófúnið skorið í strimla þar sem tófúnið er skorið sirka 4 skurði í gegnum það endilangt, kubbnum svo velt á næstu hlið og skorið eins eftir endilöngu tófúinu og að lokum er kubburinn skorinn þvert á miðjan kubbinn.

Blandið saman sesamolíu, tikka masala paste-i og sojasósu saman og veltið tófúinu uppúr. Mér finnst best að setja tófústrimlana og marinerunguna saman í nestisbox með loki og hrista það saman. Leyfið tófúinu að draga í sig marierunguna í amk 15 mínútur.

Dreifið tófústrimlunum á bökunarplötu með bökunarpappír og hitið í ofni á 200°C í 20 mínútur. Ágætt er að velta tófúinu við eftir 10 mínútur.

Athugið að það má auðvitað pressa tófúnið og marinera það í lengri tíma en það þarf ekki. Gætið þó að því að ef tófúnið er pressað þá getur bökunartíminn verið styttri.

Rífið niður gulræturnar og skerið rauðkálið og rauðlaukinn í strimla. Útbúið jógúrtsósuna með því að blanda saman jógúrtinni, safa úr hálfri sítrónu, salti og rifnum hvítlauk.

Hitið tortillapönnukökur, eina í einu í stutta stund á þurri pönnu.

Berið fram sem vefju smurða með mangó chutney og fyllt með íssalati, rifnu grænmeti, tikka masala tófústrimlum kórender og jógúrtsósu.

Njótið!



Grillaðar vefjur með falafel og tyrkneskri shawarma sósu

Það sem ég er spennt fyrir þessum rétti! Ótrúlega einfalt, ferskt og gott.

Hráefni

6 litlar Mission tortillur
agúrka í litlum bitum
avocado í sneiðum
iceberg saxað
tómatar saxaðir
12-18 falafel bollur, keyptar tilbúnar eða heimagerðar
1 bolli Tyrknesk jógúrt frá Oatly
1 msk ólífuolía
1 msk tahini
1 hvítlauksgeiri raspaður á rifjárnri
1 tsk þurrkað dill
1/4 tsk himalaya salt
smá svartur pipar
Tabasco sriracha sósa eftir smekk
ferskt kóríander

Leiðbeiningar

Byrjið á því að hita falafel bollur í ofni ef þær eru keyptar tilbúnar.

Hitið grillpönnu vel og grillið tortillurnar á hvorri hlið og setjið til hliðar.

Hrærið saman innihaldsefnum í sósunu, Oatly jógúrt, tahini, ólífuolíu, dilli, salti og pipar.

Skerið grænmetið og setjið til hliðar.

Þegar falafel bollurnar eru tilbúnar setjið þið saman tortillurnar, gott er að setja þær á bakka.

Smyrja fyrst jógúrtsósunni, setja saxað iceberg, gúrku, tómata, avocado, falafel og toppa með sósum og kóríander.