



Bananamúffur með kanil, karamellu og pekanhnetum

Á mínu heimili er allt bakkelsi sem inniheldur banana sívinsælt og klárast jafnan samstundis. Þessar múffur eru engin undantekning og kláruðust á augabragði. Kanillinn og pekanhneturnar gefa þeim aðeins haustlegan blæ og það er algjör lúxus að toppa þær síðan með karamellunni. Ég nota kókosolíu í þær en það kemur bara örlítill kókoskeimur af henni sem mér finnst passa svo vel með bananabakstri. Og eins og með flest bakkelsi frystast þær mjög vel. Ég mæli þá með því að setja karamelluna ofan á þegar á að bera þær fram. Það er auðvitað hægt skipta hnetunum út fyrir aðra tegund en pekanhnetur hafa alltaf verið í miklu uppáhaldi hjá mér.

Hráefni

Bananamúffur

2 stk bananar, vel þroskaðir
120 g sykur
2 stk egg
230 g hveiti
1 tsk kanill
2 tsk lyftiduft
½ tsk salt
¼ tsk matarsódi
50 ml kókosolíu frá Rapunzel, aðeins velgd
50 ml nýmjólk, við stofuhita
1 tsk vanilludropar
¼ tsk vanillukorn frá Rapunzel
80 g pekanhnetur, saxaðar
Karamella, heimagerð eða keypt tilbúin

Heimagerð karamella

200 g sykur
120 ml rjómi
90 g smjör
½ tsk sjávarsalt

Leiðbeiningar

Bananamúffur

Hitið ofn í 180°C blástur. Setjið 12 möffins form í möffins bakka og setjið til hliðar.

Stappið bananana og setjið til hliðar.

Hrærið saman egg og sykur þar til blandan verður létt og ljós.

Sigtið hveiti, kanil, lyftiduft, salt og matarsóða saman í skál og setjið til hliðar.

Velgið kókosolíuna þar til hún verður fljótandi. Blandið saman nýmjólk, vanilludropum og kókosolíu og hrærið saman. Ef mjólkin er ísköld er gott að velgja hana í nokkrar sekúndur í örbylgjunni.

Setjið helminginn af þurrefnunum og vökvanum saman við eggjablönduna og hrærið varlega, setjið restina af þurrefnum og vökva saman við og hrærið. Bætið bönunum saman við með sleikju.

Saxið pekanhneturnar og skiptið deiginu í möffinsformin og stráið söxuðu pekanhnetunum yfir. Bakið í 22-25 mín.

Takið bakkann út og leyfið möffinskökunum að kólna aðeins. Færið þær þá yfir á grind til að kæla þær alveg.

Dreifið karamellunni yfir hverja köku.

Heimagerð karamella

Setjið sykur í þykkbotna pott og bræðið sykurinn við miðlungs hita. Varist að hræra í sykrinum, hann hleypur þá í kekki. Best er að leyfa sykrinum alveg að bráðna í friði.

Þegar sykurinn er bráðinn og kominn fallega brúnn litur á hann hellið þið rjómanum saman við og hrærið þá rösklega þar til rjóminn samlagast sykrinum.

Bætið þá smjörinu og saltinu saman við og hrærið þar til karamellan er samlöguð. Setjið í hreina krukku og geymið í kæli



Steikartaco

Grillað nautakjöt í tacos með havartí osti, lauk, salati, tómötum og léttri kóríander- og graslaukssósu er algjört nammi!

Hráefni

500 g nauta mínútusteik
2 msk Caj P grillolía
1 tsk Cayenne pipar
Salt og pipar
1 stk stór laukur
1 stk rauðlaukur
2 msk smjör
Litlar tortillur
Ólífuolía
Rifinn havarti ostur
salat
Tómatar
Kóríander

Sósa

180 g sýrður rjómi
½ stk sjávarsalt
¼ tsk hvítlauksduft
½ tsk laukduft
¼ tsk pipar
1 msk smátt skorinn graslaukur
1 msk skorinn kóríander

Leiðbeiningar

Blandið Caj P grillolíu, cayenne pipar, salti og pipar saman við mínútusteikina.

Grillið steikina á vel heitu grillinu í 1-2 mínútur hvora hlið. Passið að grilla ekki of lengi því þá verður kjötið ekki eins gott.

Blandið saman í sósuna. Mæli með að smakka hana til og bragðbæta eftir smekk.

Skerið lauk og rauðlauk í strimla. Steikið upp úr smjöri þar til laukurinn er mjúkur og vel steiktur.

Dreifið tortillunum á bökunarplötu þakta bökunarpappír og penslið ólífuolíu á þær. Því næst dreifið rifnum havarti osti yfir og bakið inni ofni við 180°C eða þar til osturinn er bráðnaður.

Skerið tómata smátt og salatið strimla.

Rífið havarti ostinn.

Dreifið, salatinu, sósunni, lauknum, tómötunum, kjötinu, tómötunum og smá ferskum kóríander á tortillurnar eftir smekk og njótið vel.



Indverskur kjúklingaréttur á 20 mínútum

Hér kemur dásamlegur kjúklingaréttur sem var tilbúinn á 20 mínútum svo það er ekki lengur afsökun fyrir því að prófa ekki að skella í indverskt!

Hráefni

1 laukur
3 hvítlauksrif
2 tsk rífið engifer
700 g Rose Poultry úrbeinuð kjúklingalæri
4 msk Hunt's tómatm auk (paste)
1 msk Garam Masala
1 tsk paprikuduft
1 tsk cumin duft
350 ml rjómi
salt og pipar
Smjör og ólífuolía til steikingar

Meðlæti

Tilda hrísgrjón (soðin)
Patak's naan brauð með smjöri

Leiðbeiningar

Skerið kjúklinginn niður og leggið til hliðar.

Saxið laukinn smátt og steikið við vægan hita upp úr olíu og smjöri, kryddið með salti og pipar.

Rífið engifer og hvítlauk saman við í lokin og steikið áfram stutta stund.

Næst má kjúklingurinn fara á pönnuna og hér má bæta við smá olíu og krydda aðeins með salti og pipar.

Næst má bæta tómatm auk og öðrum kryddum saman við og steikja áfram.

Hellið þá rjómanum á pönnuna og leyfið að malla í um 10 mínútur á meðan þið sjóðið grjón og hitið naan brauð.

Gott er að rífa smá kóríander yfir í lokin en það er þó ekki nauðsynlegt.



Ofnakaður pastaréttur með beikonrjómasósu

Ofnakaður pastaréttur með beikonrjómasósu og kjúkling.

Hráefni

300 g De Cecco penne pasta
2 msk ólífuolía
1 laukur, smátt saxaður
3 hvítlauksrif, pressuð
200 g beikon, skorið bita
350 g Rose Poultry kjúklingabringur
200 g kirsuberjatómatar
3 egg
1 dl matreiðslurjómi
1 tsk salt
handfylli fersk basilíka (má sleppa)
parmesan, rifinn

Leiðbeiningar

Sjóðið pasta samkvæmt leiðbeiningum á pakkingu. Pastað fer í ofn þannig að varist að ofsjóða.

Hitið olíu í potti og steikið lauk og hvítlauk.

Bætið beikoni saman við og steikið í 2 mínútur.

Skerið kjúklinginn í munnbita og setjið saman við hitt og steikið.

Skerið tómatana í tvennt og bætið saman við.

Setjið egg, matreiðslurjóma, parmesanost og salt saman í skál og hrærið vel saman. Bætið smá (um 1/2 dl) af rifnum parmesanosti saman við.

Bætið elduðu pasta út í pottinn og þá rjómaþöndunni. Blandið vel saman.

Hellið í ofnfast mót og látið í 180°C heitan ofn í 10-15 mínútur.

Takið úr ofni og stráið parmesan og ferskri basilíku yfir allt.



Tígrisrækjur með hvítlauk, engifer, kóríander og sweet chilí

Bragðmiklar rækjur sem einfalt er að elda.

Hráefni

1 pakki lítlar tígrisrækjur frá Sælkerafiski
3 hvítlauksrif
5 cm engiferrót
1 rautt chilí
1 búnt kóríander
safi úr 1 sítrónu
3 msk sweet chilí sósa frá Blue Dragon
salt og pipar

Leiðbeiningar

Takið risarækjurnar úr pakkningunni og takið allan vökva frá.

Pressið hvítlauksrifin, saxið engifer og kóríander smátt. Saxið chilí einnig smátt, takið fræin frá ef þið viljið ekki hafa réttinn bragðmikinn.

Hitið olíu á pönnu og setjið risarækjur og hvítlauk á pönnuna og steikið. Kryddið með salti og pipar.

Eftir um 1 mínútu setjið engifer, chilí og kóríander á pönnuna og steikið þar til rækjurnar eru tilbúnar.

Í lokin, bætið sítrónusafa og sætri chilísósu saman við.

Berið fram með einföldu salati og Tilda hrísgrjónum.



Kókos karrýsúpa (vegan)

Einföld og bragðgóð vegan grænmetis karrý súpa.

Hráefni

1 dós Rapunzel kókosmjólk
½ krukka Rapunzel karrýsósa
2 stk gulrætur
1 lítill brokkolíhaus
1 stk paprika rauð
2 tsk Oscar grænmetiskraftur
½ dós Rapunzel blandaðar baunir
3 dl vatn
Pipar
Rapunzel kókosflögur

Leiðbeiningar

Setjið kókosmjólk og karrýsósu í pott ásamt grænmetiskrafti og vatni.

Afhýðið gulrætur, skerið grænmetið í litla bita og bætið út í pottinn ásamt baununum.

Látið malla í u.þ.b. 10 mín. Kryddið með pipar eftir smekk.

Berið fram með kókosflögum.