



# Ljúffengar Satay núðlur á korteri

Það er svo ósköp freistandi að sækja tilbúinn mat þegar við erum í tímaþröng eða bara löt. Það er hins vegar afar fljótlegt að græja gómsæta núðlurétti heima og ég fullyrði að þeir séu ekkert síðri en það sem hægt sé að taka með sér heim. Þessi er einn af okkar uppáhalds og það tekur enga stund að útbúa hann. Ég skipti oft út grænmetinu fyrir það sem ég á til í kælinum og það er ekkert heilagt í magni á neinu. Satay sósan er algjört uppáhald á heimilinu og ég á hana yfirleitt alltaf til ásamt núðlum. Restina er hægt að vinna í kringum!

## Hráefni

2 stk hvítlauksgeirar  
1 msk sesamolía, ég notaði frá Blue Dragon  
1 msk jurtaolía  
¼ stk blaðlaukur, hvíti hlutinn  
½ stk rauð paprika  
½ stk brokkolíhaus  
3 stk kjúklingabringur  
2 stk krukur Blue Dragon Satay cooking sauce  
2 msk fiskisósa  
2 msk sojasósa  
1 stk Blue Dragon medium egg noodles  
1 stk grænn chili, smátt saxaðir  
1 stk lime, skorið í báta  
Salthnetur, saxaðar og magn eftir smekk  
Salt og pipar eftir smekk

## Leiðbeiningar

Skerið grænmetið, mér finnst best að hafa það frekar smátt, setjið til hliðar.

Skerið kjúklinginn og kryddið með salti og pipar, setjið til hliðar.

Setjið vatn í frekar stóran pott og saltið, hitið að suðu.

Saxið hvítlaukinn, setjið báðar tegundir af olíu á pönnu og hitið. Setjið hvítlaukinn út í olúna og steikið við miðlungshita, varist að láta hann brenna.

Setjið kjúklinginn út á pönnuna og steikið þar til hann fer að brúnast.

Bætið þá grænmetinu út á pönnuna og steikið áfram í nokkrar mínútur.

Setjið núðlurnar í pottinn og sjóðið samkvæmt leiðbeiningum.

Hellið Satay sósunni út á pönnuna og bætið soja- og fiskisósu út á. Smakkið til með salti og pipar og jafnvel ögn af chili dufti ef þið viljið hafa þetta sterkara.

Saxið chili og salthnetur og skerið lime-ið í báta.

Berið fram eins og ykkur finnst best. Ég setti núðlurnar og satay kjúklinginn í sittthvoru lagi í skálarnar en það má vel blanda þessu saman. Stráið chili og salthnetum yfir og kreistið lime-safa þar yfir.



# Hvítlauksfylltir sveppir með tígrisrækjum

Stundum er gaman að nostra aðeins við smárétti og hér kemur einn sem væri tilvalinn fyrir Bóndadaginn.

## Hráefni

1 stk Pakkning af tígrisrækjum frá Sælkerafisk  
4 msk Caj P grillolía með hvítlauk  
300 g Sveppir  
½ stk laukur  
4 stk hvítlausrif  
1 msk timian (saxað)  
½ stk hvítlauks kryddostur  
1 msk rjómaostur  
1 msk smjör  
salt og pipar

## Leiðbeiningar

Affrystið rækjurnar, skolið og þerrið vel, leggið í marineringu í Caj P olíunni á meðan annað er undirbúið.

Fjarlægið stöngulinn úr sveppunum og skafið innan úr þeim aðeins betur, saxið allt sem þið takið innan úr + stönglana smátt niður.

Hitið ofninn í 210°C og raðið holuðu sveppunum á bökunarplötu.

Saxið laukinn smátt og steikið upp úr smjöri ásamt því sem kom innan úr sveppunum og bætið hvítlauk og timian saman við í lokin. Steikið þar til allt er orðið mjúkt og kryddið eftir smekk.

Rífið þá kryddostinn og bætið á pönnuna ásamt rjómaostinum, hrærið saman í kássu stutta stund og slökkvið á hellunni.

Fyllið sveppina með blöndunni og komið einni rækju fyrir ofan á, setjið svo inn í ofn í um 10 mínútur eða þar til rækjurnar verða bleikar.

Mæli með að njóta með góðu hvítvíni.



# Súkkulaðibitakökur með saltkaramellusúkkulaði

Hér er á ferðinni súkkulaðibitakökur með saltkaramellusúkkulaði. Kökurnar eru mjúkar í miðjunni og brúnaða smjörið gefur þeim extra gott bragð. Lykilatriði er að baka þær ekki of lengi og toppa þær með smá bræddu súkkulaði.

## Hráefni

170 g smjör  
100 g púðusykur  
100 g hrásykur/demerara  
240 g hveiti  
½ tsk lyftiduft  
½ tsk matarsódi  
1 stk egg  
1 stk vanillustöng eða vanilludropar eftir smekk  
360 g Tony's saltkaramellu súkkulaði  
180 g Tony's mjólkursúkkulaði  
Sjávarsalt

## Leiðbeiningar

### Brúnað smjör

Bræddu smjörið í potti yfir miðlungshita

hrærðu af og til svo að smjörið brúnist jafnt

þegar að smjörið er orðið fallega brúnt, takið pottinn af og látið kólna

### Súkkulaðibitakökur

Þeytið smjörið og sykurrinn saman þar til að blandan er orðin létt og loftkennd

Bætið við egginu og þeytið áfram

bætið þurrefnum saman við

bætið súkkulaðinu út í og hrærið í smástund

hnoðið deiginu í stóra kúlu eða lengju og kælið í klukkustund

þegar deigið hefur fengið að kólna mótið kúlur (stærri kúlur = mýkri kökur)

raðið á bökunarplötu og bakið við 180°C í 8-12 mínútur (misjafnt eftir ofnum)

Bræðið mjólkursúkkulaði í vatnsbaði og setjið yfir kökurnar



# Kjúklingalundir á pastabeði

Þessi réttur er eitthvað sem þið verðið að prófa! Að blanda saman kastaníusveppum, portobello- og klassískum sveppum gefur dásamlegt bragð.

## Hráefni

700 g Rose Poultry kjúklingalundir (1poki)  
500 g sveppir (blandaðir)  
3 stk skallott laukur (smátt saxaður)  
3 stk hvítlauksrif (rifin)  
70 g smjör  
400 ml rjómi  
250 ml þeyttur rjómi  
3 msk sítrónusafi  
2 msk fljótandi nautakraftur  
3 msk söxuð steinselja  
ólífuolía til steikingar  
salt + pipar + hvítlauksduft  
12 stk De Cecco hreiður (tagliatelle)

## Leiðbeiningar

Byrjið á því að skera niður sveppina og taka allt hráefni til.

Næst má hita ofninn í 190°C og snöggsteikja lundirnar, rétt til að brúna þær á öllum hliðum, upp úr olíu og smá smjöri, kryddið eftir smekk. Setjið lundirnar í eldfast mót og í ofninn í 15 mínútur, sjóðið pastað á meðan.

Steikið einnig á meðan sveppi, lauk og hvítlauk upp úr 70 g af smjöri við meðalháan hita þar til þeir mýkjast og safinn gufar upp, færið þá næst yfir á disk.

Hellið 400 ml af rjóma á pönnuna, hækkið hitann og leyfið rjómanum að sjóða niður, bætið kjötkrafti saman við.

Þegar sósan fer aðeins að þykkna má bæta steinselju, sítrónusafa og 250 ml af léttþeyttum rjóma saman og bæta síðan sveppunum aftur á pönnuna, blandið varlega saman.

Berið réttinn síðan fram með því að setja pasta á disk, hella vel af sósu og sveppum yfir og setja kjúklinginn ofan á, njótið með góðu hvítvíni.



# „General Tso's“ kjúklingur

Þessi kjúklingaréttur er kenndur við hershöfðingjann Zuo Zongtang sem alltaf var kallaður General Tso í Bandaríkjunum á níttjándu öld. Rétturinn fékk þetta nafn því umræddum hershöfðingja þótti hann góður! Ég hafði reyndar ekki hugmynd um þessa sögu fyrr en ég gúglaði hana en það var hún Tobba vinkona mín sem sagði við mig fyrir löööööngu að ég þyrfti að gera svona uppskrift fyrir bloggið! Hér er hún því LOKSINS komin fyrir ykkur öll að njóta og ég vildi að ég hefði prófað fyrr, þetta svo rugl gott!

## Hráefni

900 g kjúklingabringur (eða úrbeinuð læri) frá Rose  
100 g kartöflumjöl  
Ólífuolía til steikingar  
4 stk rifin hvítlauksrif  
2 tsk rífið ferskt engifer  
1 stk krukka Blue Dragon Hoisin sósa  
2 msk soyasósa  
80 g púðursykur  
3 msk hvítvinsedik  
1 tsk sesamolía frá Blue Dragon  
½ tsk chilli flögur  
Meðlæti; Hrísgrjón, sesamfræ og vorlaurkur

## Leiðbeiningar

Skerið kjúklinginn niður í bita, veltið upp úr kartöflumjölinu og steikið upp úr vel af ólífuolíu í nokkrum skömmtum á báðum hliðum þar til bitarnir verða stökkir og eldaðir í gegn. Færið jafnóðum yfir á disk og geymið.

Steikið síðan hvítlauk og engifer upp úr olíu við vægan hita í um eina mínútu og hellið þá öllum öðrum hráefnum saman við fyrir sósuna. Gott er að vera búin að pítska það allt saman fyrst (Hoi sin sósu, soyasósu, púðursykur, hvítvinsedik, sesamolía og chilli flögur).

Leyfið sósunni að sjóða aðeins niður við vægan hita og veltið kjúklingnum síðan upp úr henni.

Berið fram með soðnum hrísgrjónum, sesamfræjum og vorlaurkum.



# Salat með sólþurrkuðum tómötum, ólífum og engifer-tahinidressingu

Hér erum við með salat með grænum ólífum, sólþurrkuðum tómötum og rauðlauk sem mér finnst passa svo vel saman og tahinisósan fer rosalega vel með ólífunum. Ég er að nota lífrænar ólífur frá Rapunzel en ég er mikil ólífukona og börnin mín elska ólífur og við erum öll sammála um að þetta séu langbestu grænu ólífurnar. Uppskriftin dugir mér í 3 fullar auðmeltanlegar máltíðir en salatið virkar alveg jafn vel sem meðlæti ef maður kys það frekar. Ég heyri alltof oft niðrandi orð um salat. Salat dettur inn í flokkinn “kanínufóður” eða einhverskonar megrunarkúr. Véganar borða bara salat heyrir maður stundum í þeim tón eins og það væri slæmt. Ég skal leiðrétta það að allir véganar borða ekki bara salat en það þyrfti þó ekki að vera slæmt að borða bara salat,... þ.e.a.s ef það er alvöru salat ;). Það súrealíska er að véganar eru þeir sem geta sjaldnast fengið alvöru salat á veitingastöðum. Végan hamborgari er svona meiri klassík á végan matseðlinum. Gott salat fyrir mér er salat sem uppfyllir skilyrðin um fjölbreytt bragð, áferð og fyllingu. Ég vil finna súrt, sætt og salt bragð, ég vil finna fyrir mjúkri og crunchy áferð og góð dressing er mikilvæg. Svo vil ég líka geta orðið södd af því svo það má vera bara frekar stórt. Það sem kannski er vanmetið en mér finnst líka mjög mikilvægt er að það sé fallett og litríkt. Við höfum heyrt orðatiltækið að við borðum með augunum og það er bara hellingssannleikur í því. Við fáum vatn í munninn við það að sjá eitthvað girnilegt og er það augunum að þakka, augun senda skilaboð til heilans að máltíð sé í vændum og munnvatnsframleiðslan hefst sem er fyrsta stig meltingarinnar. Mæli með að prófa þetta meðvitað og athuga hvað þú upplifir.

## Hráefni

### Salat

- 225 g bakki íssalat
- 100 g lífrænt spínat eða spínatkál
- 3 stk avocado
- 8 stk sólþurkaðir tómatar (án olíu)
- ½ stk krukka grænar lífrænar ólífur frá Rapunzel
- ½ stk rauðlaukur
- 1 stk gúrka
- 1 stk rauð stór papríka

1 stk væn lúka alfaalfa spírur

Möndlukurl, sjá uppskrift á vefnum

### **Tahini sinnepsdressing með engifer**

1 dl ljóst lífrænt tahini, frá Rapunzel

1 stk engiferbiti, fer eftir smekk en ég nota ca 1x4cm

2 stk lime, safinn

2 msk sykurlaust lífrænt sinnep

4 stk döðlur

1,50 dl vatn

## **Leiðbeiningar**

Byrjið á að skola það grænmeti sem þarf að skola. Mér finnst ágætt að leyfa salatinu að liggja í köldu vatni á meðan ég sker hitt grænmetið og þerra svo í salatvindu.

Sjóðið vatn og hellið yfir sólþurrkuðu tómatana og leyfið þeim að mýkjast örlítið.

Skerið svo allt grænmetið smátt eða eins og þér finnst best að borða það. Mér persónulega finnst best að skera það mjög smátt svo allt blandist vel. Ég sker salatið líka í minni bita.

Hægt er að blanda öllu saman ef þú vilt eða setja hvert grænmeti í sér skálar. Það fer kannski svolítið eftir því hvort þú sért að bjóða uppá salatið eða hvort þú sért að græja þér nesti. En uppskriftin passar í 3 stór nestisbox.

Útbúið dressinguna svo með því að setja öll hráefni í blandara/töfrasprota og blanda vel.

Verði ykkur að góðu.