



Ítalskt skógarsveppa risotto með stökkum parmesankjúklingi

Þessi réttur er algjörlega ómótstæðilegur og fullkominn fyrir alla sanna aðdáendur ítalskrar matargerðar. Að dúlla við þennan með góða tónlist og vínglas á hliðarlínunni er svo mikið helgardekur. Hann passar líka sérlega vel í matarboð og jafnvel saumaklúbbinn. Ég nota hérna fljótandi hvítlauk og basiliku sem mér finnst ótrúlega þægilegt, finnst nefnilega alveg óbærilega leiðinlegt að flysja hvítlauksgeira! Þetta er ekki flókinn réttur í sjálfu sér en þetta eru nokkur skref og því tilvalið að gefa sér góðan tíma í eldhúsinu og njóta matseldarinnar.

Hráefni

Risotto

- 1 stk krukka þurrkaðir skógarsveppir
- 450 ml sjóðandi vatn
- 3 msk ólífuolía
- 250 g ferskir sveppir
- 3 stk skallottlaukar
- 2 tsk fljótandi hvítlaukur frá Organic Liquid
- 2 tsk fljótandi basilika frá Organic Liquid
- 400 g arborio risotto hrísgrjón
- 450 ml hvítvín
- 700 ml kjúklingasoð eða vatn og 2 kjúklingateningar
- 30 g smjör
- 1 msk sítrónusafi
- Sjávarsalt og svartur pipar
- Rifinn parmesan ostur, ég notaði 1/3 af stykki
- Fersk steinselja

Kjúklingur

- 3 stk kjúklingabringur, klofnar í tvennt
- 1 dl hveiti
- 1 stk egg
- 2 tsk fljótandi hvítlaukur frá Organic Liquid
- 3 dl brauðrasp
- 3 msk rifinn parmesan ostur
- salt og pipar
- olía til steikingar

Hvar fæst Organic Liquid?

- Fjarðarkaup
- Hagkaup
- Nettó

Leiðbeiningar

Risotto

Byrjið á því að skola þurrkuðu sveppina í sigti og setjið í skál. Hitið vatnið að suðu og hellið yfir sveppina. Látið standa í 15-20 mín. Hellið vatninu af í skál og geymið. Saxið skógarsveppina. Skerið fersku sveppina í sneiðar og saxið skallott laukinn smátt.

Hitið olíu á stórri pönnu eða steypujárnsþotti og setjið fersku sveppina út á og steikið þar til þeir eru farnir að brúnast. Saltið örlítið. Bætið skógarsveppunum saman við og steikið áfram í 2-3 mínútur. Takið af pönnunni og geymið til hliðar.

Setjið örlítið af olíu á pönnuna og setjið laukinn út á. Varist að hafa of háan hita þar sem hann er fljótur að brenna. Bætið við fljótandi hvítlauk og basiliku.

Setjið hrísgrjónin út á pönnuna og steikið í 1 mín. Hellið þá hvítvíninu út á pönnuna og látið malla þar til það er nánast gufað upp. Ef þið viljið sleppa hvítvíninu er hægt að nota samsvarandi magn af kjúklingasoði í viðbót og 1 msk af sítrónusafa.

Hellið þá soðinu af sveppunum út á pönnuna. Þegar sveppasoðið er að verða uppgufað, byrjið þá að ausa kjúklingasöðinu út á pönnuna í smá skömmtum, 2-3 ausur í einu.

Varist að hræra of mikið í risottoinu, hrærið bara rétt til að blanda vökvanum saman og leyfið svo að malla á rólegum hita þar til vökvinn hefur gufað upp, bætið þá meira af soði út á og endurtakið þar til soðið er búið. Smakkið til með salti og nýmöluðum svörtum pipar.

Þegar risottoið er tilbúið bætið þá sveppunum út á. Hrærið þeim saman við og bætið þá smjöri saman við ásamt parmesan ostinum.

Kjúklingur

Takið kjúklingabringurnar og kljúfið þær í tvennt. Setjið hveiti í djúpan disk, saltið og piprið. Setjið egg og hvítlauk í annan og písíkið saman. Setjið svo brauðraspið á þriðja diskinn ásamt parmesanostinum.

Dýfið hverju stykki fyrst í hveitið, því næst písíkuðu eggj og endið á því að velta stykkjunum upp úr parmesanraspinu.

Setjið olíu á pönnu og steikið kjúklinginn á meðal hita þar til hann er orðinn gylltur og eldaður í gegn. Leggið þá kjúklinginn á pappírþurrku til að þerra umfram olíu, skerið í sneiðar.

Setjið kjúklinginn yfir risottið, dreifið saxaðri ferskri steinselju yfir ásamt rifnum parmesan.

Ég mæli með því að bera réttinn fram með góðu hvítvíni og góðum félagsskap.



Rótargrænmetisfranskar með spicy kasjúmæjó

Hollari franskar með chili mæjó úr lífrænum kasjúhnetum. Það getur verið ótrúlega skemmtilegt að skera allskonar rótargrænmeti í strimla, baka í ofni og borða eins og franskar. Ef þú hefur ekki prófað að baka rauðrófur í ofni með olíu og salti þá mæli ég með því að prófa það, þær gætu komið þér skemmtilega á óvart. Ég hef verið að leggja áherslu á að borða hreint matarræði, velja lífrænt og sniðganga öll aukaefni síðustu vikur og hef verið að vinna mikið með kasjúhnetur í dressingar og sósur. Kasjúhnetur eru frábærar í sósur, áferðin verður merkilega creamy og í þokkabót verður sósan full af næringu. Hér er ég með chili kasjú “mæjó” sem passar einstaklega vel með rótargrænmetisfrönskum.

Hráefni

Rótargrænmeti

3 stk bökunarkartöflur

2 stk litlar rauðrófur

1 stk sæt kartafla

ólífuolía

salt

Chili kasjú “mæjó”

2 dl lífrænar kasjúhnetur, frá Rapunzel

1 dl vatn

12 stk hvítlauksrif

1 tsk gróft dijon sinnep

¼ stk ferskur rauður chili (eða eftir smekk)

½ stk safi úr sítrónu

salt

Leiðbeiningar

Byrjið á að hita ofninn uppí 200°C.

Skrælið og skerið rótargrænmetið niður í strimla sem minna á franskar.

Dreifið grænmetinu á ofnplötu, setjið smá olíu yfir. Mér finnst ég þurfa minni olíu ef ég dreifi úr olíunni með því að velta grænmetinu aðeins til með höndunum. Stráið smá salti yfir og bakið í ofni í 30-40 mínútur, fer soldið eftir grófleika strimlanna.

Setjið allt sem á að fara í dressinguna í lítinn blender, eða blandið með töfrasprota. Smakkið til og bætið við salti, sítrónu eða chili eftir smekk.



Kjúklingasúpa saumaklúbbsins

Þessi súpa er einstaklega bragðgóð og matarmikil. Uppskriftin er frekar stór og hentar þessi súpa því vel fyrir hittinga en við fjölskyldan gerum hana þó reglulega bara fyrir okkur og þá dugur hún í tvo daga.

Hráefni

1 poki Rose Poultry úrbeinuð kjúklingalæri/bringur
2-3 sætar kartöflur (eftir stærð)
2 rauðar paprikur
1 rautt ferskt chili
1 þúrrulaukur
3 hvítlauksrif
2 flöskur Heinz chili sósa
400 g Philadelphia rjómaostur
700 ml rjómi
900 ml vatn
1 msk. ferskt rósmarín
1 msk. Fond kjúklingakraftur frá Oscar (fljótandi)
Karrý, salt, pipar, cheyenne pipar, kjúklingakrydd
Ólífúolía til steikingar

Leiðbeiningar

Skerið kjúkling í bita og steikið upp úr ólífúolíu á pönnu, kryddið með kjúklingakryddi, salti og pipar, leggið til hliðar á disk á meðan annað er útbúið.

Afhýðið sætu kartöflurnar og skerið í litla teninga.

Skerið papriku í strimla ásamt blaðlauk og saxið bæði chili og hvítlauk.

Steikið grænmetið upp úr ólífúolíu og karrý þar til það byrjar að mýkjast, kryddið til með salti og pipar.

Hellið þá rjóma, rjómaosti, chilisósum og vatni saman við og blandið þar til kekkjalaust.

Setjið sætar kartöflur, rósmarín og kjúklingakraft í pottinn og smakkið til með salti, pipar og cheyenne pipar.

Leyfið að malla í 30-45 mínútur eða þar til kartöflurnar verða mjúkar í gegn. Hellið þá kjúklingnum saman við og hitið áfram stutta stund.

Berið fram með góðu naan brauði.



Fiskur í karrí

Fiskur í framandi austurlenskri karrí sósu.

Hráefni

Filippo Berio ólífuoía

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 ólífuoíu 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 ýsunninu 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.



Lífrænt epla nachos

Frábær réttur til að deila með vinum og fjölskyldu, hollt og gott.

Hráefni

4 Val Venosta lífræn græn epli
0,50 sítróna, safinn
4 msk Rapunzel hnetusmjör
4 msk Rapunzel döðlusíróp
0,50 dl Rapunzel rúsínur
2 msk Rapunzel kókosmjöl
4 msk Rapunzel kókosmöndlusmjör
50 g Rapunzel 70% súkkulaði, raspað
Driscolls bláber og hindber eftir smekk

Leiðbeiningar

Skerið eplin í þunnar sneiðar og kreistið sítrónusafa yfir, raðið á fallegan bakka/disk.

Hitið hnetusmjörið aðeins og setjið yfir eplin.

Blandið hinum innihaldsefnunum saman og hellið yfir eplin, raðið berjunum yfir.



Ljúffengar og fljótlegar fiskibollur

Sælkerá fiskibollur með TUC kexi og mangósósu.

Hráefni

- 500 g fiskhakk, ýsa eða þorskur
- ½ stk saxaður laukur
- 1 bolli mjólk
- 1 stk egg
- 1 tsk Blue Dragon Minced Garlic hvítlauksmawk
- ½ dl Heinz Curry Mango mangósósa
- 1 pakki Tuc kex, mulið
- 1 msk hveiti
- 1 msk kartöflumjöl
- Salt og pipar
- Tabasco® sósa
- Fersk dill, saxað

Til steikingar:

- Filippo Berio ólífuolía
- 100 g smjör

Leiðbeiningar

Blandið öllum hráefnunum saman í hrærivélaskál.

Hitið olíuna á pönnu, mótið bollur og steikið með smjörinu.

Eldið í ofni við 180°C í 5-10 mínútur, fer eftir stærð.

Berið fram með Heinz Sweet Chilli sósu eða Heinz Curry Mango mangósósu og salati.



Kjúklingarétturinn ótrúlegi

Geggjaður kjúklingaréttur á núll einni!

Hráefni

1 kg Rose Poultry kjúklingalæri skorin í 2-3 bita
2 msk grænmetisólía
6 þunnskornar sneiðar engifer, afhýtt
60 ml + 2 msk Rice vinegar frá Blue Dragon
2 msk Soy sauce frá Blue Dragon
60 ml Sesame oil frá Blue Dragon
25 g fersk basilíka

Leiðbeiningar

Setjið kjúklinginn í pott með vatni þannig að það fljóti yfir kjúklinginn. Hitið rólega að suðu og takið frá alla froðu sem myndast. Leyfið að mallast í 10 mínútur. Takið kjúklinginn úr vatninu og þerrið.

Hitið olíu á pönnu (wok ef þið eigið - annars bara þessa hefðbundnu) við háan hita. Setjið engifer á pönnuna og steikið í um 30 sek og hrærið á meðan reglulega í engiferinu. Bætið kjúklinginum saman við og steikið í um 30 sek.

Bætið því næst 2 msk af hrísgrjónaedikni og 1 msk af sojasósu. Steikið í um 2 mínútur eða minna þar til kjúklingurinn hefur brúnast.

Bætið 60 ml af hrísgrjónaedikni, 1 msk a sojasósu og 60 ml af sesamolíu saman við og leyfið að malla við meðalhita í um 20 mínútur eða þar til sósan hefur þykknað.

Bætið að lokum basilíkunni saman við og berið fram með hrísgrjónum.