



# 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.



# Red velvet smoothie

Þeir sem hafa fylgt mér í einhvern tíma eru sennilega farnir að sjá það hversu hrifin ég er að rauðrófum. Það er eins og líkaminn minn sæki rosalega í rauðrófur og ég elska það. Hér er rauðrófusmoothie sem kemur svo sannarlega á óvart með smá súkkulaðikeim. Engiferið kveður burt allt sem sumir vilja kalla moldarbragð rauðrófusafans og upphefur kakóbragðið. Mæli með að þið prófið .... og hér hefur smoothie-inn verið samþykktur af æðstu gæðaeftirlitsaðilum heimilisins sem eru 7 ára og 3 ára.

## Hráefni

200 ml flaska af rauðrófusafa frá Beutelsbacher  
1,50 dl möndlumjólk  
2 stk bananar  
200 g frosin kirsuber  
1 stk vænn engiferbiti  
2 msk lífrænt kakóduft

## Leiðbeiningar

Öllum hráefnum komið fyrir í blender og svo bara blanda, dansa og njóta.  
Verði ykkur að góðu.



# Indverskur sætkartöflu- og blómkáls baunapottrettur með hýðishrísgrjónum - vegan

Það er bara komið að því, haustið handan við hornið, skólarnir að byrja og rútinan að taka við. Einhverjir dusta rykið af löngu gleymdum áramótaheitum og vetrarmaturinn fer hægt og rólega að taka yfir létt salöt og grillrétti. Pottrettir eins og þessi eru í algjöru uppáhaldi hjá mér. Ekki bara af því að hann er ótrúlega bragðgóður og eldar sig næstum sjálfur, heldur er þetta alveg ótrúlega ódýr réttur, næringarríkur og passar akkúrat inn í kjötlausu dagana þar sem hann er vegan. Ég tók reyndar saman hvað innihaldsefnin gætu kostað og í allan réttinn gæti það verið um 1500 krónur og þá er ennþá afgangur af nokkrum innihaldsefnum. Mér reiknast til að skammtarnir séu um 8 og er þetta því líklega með hagkvæmustu kostum sem hægt er að bjóða upp á í kvöldmat. Að auki frystist hann mjög vel og upplagt að setja afganga í frysti og taka síðar með í nesti.

## Hráefni

- 1 msk ólífuolía
- 1 stk laukur
- 3 stk cm bútur ferskt engifer
- 4 stk hvítlauksrif
- 2 tsk karrý
- 1,50 tsk cummin
- 2 tsk túrmerik
- 1 tsk kóríanderduft
- 1 stk sæt kartafla, um 500g
- 400 g frosið blómkál, þiðið
- 1 stk dós niðursoðnir tómatar frá Rapunzel
- 1 stk dós niðursoðnar kjúklingabaunir frá Rapunzel
- 450 g vatn
- 2 msk grænmetiskraftur
- 1 stk dós kókosmjólk frá Rapunzel
- 1 tsk sjávarsalt
- Nýmalaður svartur pipar eftir smekk
- 1 tsk Garam masala, má sleppa
- 1 dl kasjúhnetur frá Rapunzel, þurrastaðar á pönnu
- Ferskt kóríander, má sleppa

# Leiðbeiningar

Skerið laukinn, hitið olíu í þykkbotna potti og steikið laukinn í nokkrar mínútur eða þar til hann verður glær.

Afhýðið og skerið sætu kartöfluna í grófa bita. Setjið blómkálið í sigti og látið renna volgt vatn á það í smástund og setjið til hliðar.

Saxið engifer og hvítlauk og bætið við, kryddið með karrý, cummin, túrmeriki og kóríander og steikið saman í 1-2 mín, varist að brenna kryddið.

Setjið sætu kartöfluna og blómkálið saman við ásamt tómötum, kjúklingabaunum, vatni og grænmetiskrafti. Látið malla við miðlungshita í 20 mín.

Þegar sætu kartöflurnar eru að verða soðnar í gegn, bætið þá við kókosmjólkinni og sjóðið áfram í 10 mín.

Smakkið til með salti, pipar og garam masala ef vill.

Berið fram með fersku kóríander, ristudum kasjúhnetum og hýðishrísgrjónum.



# Kalt pasta með kjúkling og grænmeti

Kalt pasta hentar ofurvel í nesti fyrir ýmis tilefni, í útileguna eða bara sem máltíð heima fyrir! Þetta hér er einfalt og ljúffengt og ég mæli með að þið prófið!

## Hráefni

500 g De Cecco skrúfupasta  
700 g grilluð kjúklingalæri/bringur  
180 g piccolo tómatar  
1 stk rauðlaukur  
165 g gular baunir  
Dressingsjá að neðan  
Brauðteningar

### Dressing

140 g Heinz majónes  
60 g sýður rjómi  
40 g AB mjólk  
1 msk Oscar fljótandi nautakraftur  
3 msk hvítvínседik  
1 tsk salt  
0,50 tsk pipar

## Leiðbeiningar

Sjóðið pasta samkvæmt leiðbeiningum á pakka og kælið strax.

Pískið í dressinguna og blandið henni saman við pastað.

Skerið kjúklinginn í strimla ásamt því að skera niður lauk og tómatar og blandið næst öllu saman.

Toppið með brauðteningum og njótið.

### Dressing

Pískið allt saman og geymið í kæli þar til blanda á saman við pastaskrúfurnar.

Ef taka á soðið pasta og dressingu með í ferðalag er ýmist hægt að geyma það aðskilið eða blanda því saman nokkrum dögum áður. Best er hins vegar að grilla kjúklinginn og skera grænmetið rétt áður en réttarins á að njóta.



# Maríneraður steiktur fiskur með bræddu hvítlaukssmjöri

Þessi fiskréttur er afar góður ef þið eruð að leita eftir tilbreytingu frá hefðbundnum steiktum fiski. Rétturinn er í senn bragðmikill og auðveldur að gera. En galdurinn hér er að marínera fiskinn í Caj P hvítlauks grillolíu. Því lengur því betra, en ég hef hann stundum alveg yfir nótt eða frá morgni til kvöldmats í maríneringunni. Best er að leyfa fiskinum að marínerast allavega í 2-4 tíma.

## Hráefni

### Marínering

- 12 dl Caj P olía með hvítlauk
- 1 msk sojasósa
- 4 stk marin hvítlauksrif
- 1 tsk sítrónusafi
- 1 msk hunang
- Klípa af grófu salti
- pipar
- smá chilliflögur val ef þið viljið hafa fiskinn sterkann
- 500 g hvítur fiskur

### Bráðið hvítlaukssmjör

- 80 g smjör
- 3 stk marin hvítlauksrif
- ½ msk nýkreistur sítrónusafi
- 2 tsk þurrkuð steinselja

### Annað

- 1 dl maizenamjöl eða kartöflumjöl meira ef þarf
- 4 msk Filippo Berio ólífuolía líka gott að nota 3 msk matarolíu og 1 msk sesamolíu

## Leiðbeiningar

Setjið Caj p grillolíuna í grunna skál og merjið hvítlauksrifin út í (hristið Caj P olíuna vel áður en sett er í skálina)

Blandið svo restinni af innihaldsefnum úr maríneringunni saman við og hrærið vel saman

Leggið fiskinn á eldhúspappír til að ná sem mestum raka úr honum og skerið hann svo í langa mjóa bita

Setjið fiskbitana út í maríneringuna helst í 2-4 klst í ísskáp, best ef hægt er yfir nótt eða frá morgni að kvöldmatartíma

Þegar steikja á fiskinn setjið þá maizena eða kartöflumjöl á matardisk

Hitið svo olíu á pönnu og veltið einum fiskbita í einu upp úr mjölinu (passa að láta sem mest af

maríneringunni leka af fiskinum) og setjið svo beint út í heita olíuna

Steikjið fiskinn þar til hann hefur fengið á sig fallegan appelsínugylltan lit og setjið svo á disk með eldhúspappír á til að umfram olía fari í pappann

Meðan fiskurinn er steiktur er gott að gera hvítlaukssmjörið til á meðan

Setjið smjörið í pott og bræðið en ekki sjóða, slökkvið undir þegar smjörið hefur bráðnað

Merjið næst hvítlauksrifin út í smjörið og setjið restina af hráefnum saman við og hrærið vel saman, setjið í skál og leggjjið til hliðar

Þegar fiskurinn er til og kominn á disk er best að hella hvítlaukssmjörinu yfir hann heitann og bera afganginn af smjörinu fram með réttinum

Mér finnst best að hafa ofnbakað smælki velt upp úr olíu og salti með honum og hella hvítlaukssmjörinu yfir þær líka þegar þær eru til



# Poke skál með marineruðum laxi, edamame baunum og chili mæjó

Poke skálar eru upprunalega frá Hawaii en þær eiga það til að blandast saman við japanska matargerð líkt og sushi. Poke er í raun hrár fiskur skorinn í bita og maríneraður en það þekktist einnig að hafa annað prótín í skálunum. Það er hægt að setja saman sína skál eftir eigin hentisemi og þetta er mín útgáfa sem ég deili með ykkur. Sítrónusafinn í maríneringunni veldur því að laxinn eldast í rauninni án þess að nota hita líkt og við ceviche gerð. Það er smá dútl í kringum þetta en sannarlega þess virði.

## Hráefni

### Poke skálin

- 1 stk skammtur Sushi hrísgrjón frá Blue dragon
- 250 g ferskur lax, skorinn í litla teninga
- 1 stk skammtur marínering á laxinn
- Agúrka, skorin í þunnar sneiðar
- Avocado í sneiðum
- Gulrót skorin í þunnar sneiðar
- Kasjúhnetur saxaðar
- Edamame baunir, snöggsóðnar
- Chili mæjó

### Sushi hrísgrjón

- 2 bollar sushi hrísgrjón frá Blue Dragon
- 2 bollar vatn
- 4 tsk sykur
- ½ tsk sjávarsalt

### Marínering á lax

- 1 stk hvítlauksrif marið
- 1 tsk rifið ferskt engifer
- 2 msk mírín
- 2 msk sojasósa
- 1 stk safi úr sítrónunni
- 1 msk sesamolía
- 1 msk hrísgrjónaedik frá Blue Dragon
- 2 stk vorlaukar, græni hlutinn fínt saxaður

### Chili mæjó

- 1 dl majónes
- 1 msk Sriracha sósa



# Leiðbeiningar

## **Poke skál**

Útbúið sushi hrísgrjón samkvæmt leiðbeiningum.

Útbúið maríneringuna á laxinn. Skerið laxinn í teninga og hellið maríneringunni yfir. Setjið í kæli.

Skerið grænmetið, snöggsjóðið edamame baunir og útbúið chili mæjó.

Setjið sushi hrísgrjón eftir smekk í skálar, toppið með laxi, grænmeti, baunum og toppið með chili mæjó.

## **Sushi hrísgrjón**

Setjið ósoðin hrísgrjón í sigti og skolið undir köldu vatni þar til vatnið verður tært. Setjið hrísgrjónin í pott ásamt köldu vatni og leggið í bleyti í 30 mín.

Látið vatnið renna af hrísgrjónunum og setjið 2 bolla af vatni í pottinn og setjið á hellu og kveikið undir. Þegar grjónin fara að sjóða lækkið undir þeim niður í lágsta hita og sjóðið í 15 mín. Varist að opna pottinn á meðan. Slökkvið undir og látið hrísgrjónin bíða í 15 mín án þess að taka lokið af.

Setjið hrísgrjónaedik, sykur og salt í litla skál og hitið í örbylgjuofni þar til sykurinn er uppleystur. Hellið yfir tilbúin hrísgrjónin og veltið þeim fram og til baka þar til edikið hefur dreifst um þau.

## **Marínering á lax**

Blandið öllu saman í skál. Setjið laxabitana í skál og hellið maríneringunni yfir. Látið marínerast í kæli í 40 mín. Ekki þó lengur en 60 mín.

## **Chili mæjó**

Majónes og Sriracha sósa hrært saman og sett yfir skálina í lokin.