



Lamba shawarma veisla

Lambakjöt með cous cous.

Hráefni

2 kg úrbeinað lambalæri
500 ml vatn

Cous cous með rúsínum

1 ½ bolli cous cous
2 bollar heitt vatn
1 msk Oscar grænmetiskraftur
¾ bolli rúsínur

Setjið grænmetiskraft út í heitt vatnið og bætið cous cous og rúsínum saman við. Setjið lok yfir og geymið í 10 mínútur. Takið lokið af hrærið lauslega í cous cousin með gaffli. Bætið saxaðri steinselju og myntu saman við. Smakkið til með sítrónusafa, sítrónuberki, salti pipar og ólífuolíu.

Shawarma mauk

2-3 msk safi úr ferskri sítrónu
3 hvítlauksrif, pressað
1 msk kóríander
1 msk cumin (ath ekki kúmen)
1 msk kardamommukrydd
½ - 1 tsk cayenne pipar
2 tsk reykt paprikukrydd
1 ½ tsk salt
½ tsk svartur pipar
65 ml extra virgin ólífuolía frá Filipo Berio
2-3 msk safi úr ferskri sítrónu

Leiðbeiningar

Hitið ofninn á 160 °c.

Látið 2 msk af sítrónusafa í skál og bætið síðan afganginn af hráefnum fyrir maukið saman við.

Setjið lambakjötið í ofnfast mót og nuddið maukinu vel inn í kjötið. Þetta er got að gera kvöldinu áður og leyfa því að marinerast yfir nótt. Ef þið hafið ekki tíma til þess sleppið þið því.

Látið fituhliðina á kjötinu snúa upp og hellið vatni í ofnfasta mótið. Setjið álpappír yfir kjötið og eldið í um 3 klst.

Takið af og til vökva úr mótinu og hellið yfir kjötið. Eftir 3 klst takið álpappírinn af. Kjötið ætti núna að vera orðið mjög mjúkt. Prufið að stinga í það með gaffli. Eldið í 30 mínútur til viðbótar. Takið úr mótinu og geymið vökvann. Kælið í 20 mínútur.

Rífið niður og veltið upp úr vökvanum. Berið fram með sítrónu cous cous og stráði steinselju og fræjum yfir allt.



Kryddbrauð - lífrænt og vegan

Virkilega einföld auk þess að vera vegan. Þetta brauð nær sjaldnast að kólna áður en það klárast og er orðið einhversskonar hornsteinn þess sem til er í eldhúsinu.

Hráefni

3 dl hveiti
3 dl grófir hafrar frá Rapunzel
2 tsk kanill
1 tsk negull
1 tsk engifer
1/4 tsk himalaya eða sjávarsalt
1 tsk kakó frá Rapunzel
2 dl demerara sykur frá Rapunzel
1 tsk matarsódi
3 dl Oatly haframjól

Leiðbeiningar

Byrjið á því að hita ofninn í 200°C

Blandið saman öllum þurrefnum í stóra skál og hrærið saman

Hrærið Oatly mjólk varlega saman við með sleikju.

Klæðið ílangt form (jólakökuform) með bökunarpappír eða smyrjið vel og setjið deigið í. Stráið haframjöli eða hnetum yfir ef vill.

Bakið í 40 mín eða þar til þrjónn kemur hreinn út sem stungið er í brauðið.



Einföld grillað pizza í steypujárns pönnu

Það er svo einfalt að grilla sér pizzu í steypujárns pönnu.

Hráefni

Stór steypujárns panna
Filippo Berio ólífú olía
Pizzadeig
Hunt's pizzasósa
Rifinn ostur frá Örnú Mjólkurvörum
Skinka
Pepperóní
Sveppir
Rauð paprika
Hvítlauks kryddostur frá Örnú mjólkurvörum

Leiðbeiningar

Kveikið á grillinu og stillið á háan hita.

Setjið u.þ.b. 1 msk ólífú olía á pönnuna, fletjið úr pizzadeigið þannig að það er passi ofan í pönnuna, það er gott að hafa það þykkara við endana.

Setjið sósuna á deigið og því næst vel af rifnum osti. Skerið áleggið niður og dreifið því yfir. Skerið hvítlauksostinn í bita og raðið yfir. Grillið á grillinu þar til pizzan er bökuð í gegn, osturinn bráðnar og pizzan er byrjuð að brúnast fallega (tími mismunandi eftir grillum og hitanum á grillinu).

Setjið hvítlauks eða chilli olíu yfir kantana, takið pizzuna af pönnunni áður en þið skerið hana í sneiðar.



Ofnbakaður kjúklingur með grillaðri papriku, mozzarella og furuhnetum

Ofureinföld uppskrift sem inniheldur kjúkling, grillaða papriku, ferskan mozzarella og furuhnetur.

Hráefni

900 g kjúklingalundir, t.d. frá Rose Poultry
salt og pipar
1 dós sýrður rjómi
1 dl rjómi
2 tsk chilí mauk, t.d. Minched chilí frá Blue dragon
1 tsk paprikukrydd
300 g grillaðar paprikur í krukku
2 kúlur mozzarella ostur
4 hvítlauksrif
fersk basilíka
furuhnetur

Leiðbeiningar

Smyrjið ofnfast mót með ólífuolíu.

Skerið kjúklingalundirnar í tvennt og leggið í mótið. Saltið og piprið.

Blandið sýrðum rjóma, rjóma, chilímauki, paprikudufti saman í skál ásamt salti og pipar og hrærið vel saman. Hellið blöndunni yfir kjúklinginn.

Skerið paprikuna, mozzarellaostinn og hvítlauk gróflega og stráið yfir kjúklinginn. Setjið að lokum saxaða basilíku og furuhnetur yfir allt.

Látið í 200°C heitan ofn í 25-30 mínútur eða þar til kjúklingurinn er fulleldaður og osturinn orðinn gylltur á lit. Berið fram með góðu salati og tagliatelle.



Sterkar grænmetis eggjanúðlur

Æðislegar sterkar grænmetis núðlur.

Hráefni

Eggjanúðlur 6 net (Blue Dragon medium)
½ haus blómkál
½ haus brokkólí
1 stk laukur
3 stk hvítlauksgeirar
½ stk rautt chili
1-2 msk Filippo Berio ólífuolía
3 msk grænt karrý (Green curry paste Blue Dragon)
2 msk smjör
½ stk sítróna
2 msk Blue Dragon sojasósa

Leiðbeiningar

Sjóðið vatn, skerið grænmetið, hitið pönnu og bætið ólífuolíunnu út á pönnuna og steikið grænmetið uppúr smjöri.

Bætið curry pasteinu saman við steikið í nokkrar mínútur, sjóðið núðlurnar í 4 mín, sigtið og bætið útá pönnuna.

Bætið sojasósu saman við og kreistið sítrónusafa yfir og smakkið til.



Japanskt Kjúklingasalát

Kjúklingasalát með sweet chili og soja.

Hráefni

Sweet Chilli sósan frá Blue Dragon
2 msk Sojasósa frá Blue Dragon
1/2 bolli Olía frá Filippo Berio
2 msk hunang
Kjúklingur
Salat grunnur, t.d. spínat eða klettsalat
Grænmeti eftir smekk
Núðlur

Leiðbeiningar

Kjúklingur eldaður og rifinn niður og settur í skál, síðan er sweet chili sósunni hellt yfir og blandað saman.

Salatgrunnur eins og til dæmis klettsalat eða spínat og grænmeti eftir smekk, t.d. mangó, rauðlaukur, gúrka, tómatar og jarðaber.

Instant-núðlur steiktar aðeins á pönnu þar til þær verða ljósbrúnar.

Dressingin er einföld, í lítinn pott seturu 1/2 bolla olíu, 2 msk hunang og 2 matskeiðar af soyja sósunni og blandar saman á lágum hita.

Hellir síðan helmingnum af dressinguni yfir salatið og geymir hinn helminginn ef matargestir vilja fá sér meiri dressingu.