



# Haustlegur pottréttur með grænum linsum og kartöflum

Árstíðin sem kallar á matmiklar súpur og pottrétti er gengin í garð. Þetta má kannski kalla súpu en því lengur sem hún stendur í pottinum verður hún að pottrétti þar sem linsurnar halda áfram að draga í sig vökvann. Grænar linsur eru ótrúlega skemmtilegar því þær halda forminu sínu og verða ekki að mauki. Þær er því líka hægt að nota í köld salöt. Hér erum við með algjöran hversdagspottrétt og algjör bónus að hráefnið er ódýrt, mettandi og að sjálfsögðu nærandi sem kannski skiptir öllu máli. Það sem skemmtilegra er að grunnuppskriftin býður uppá breytilega krydd möguleika. Hér erum við með sæt indversk krydd en kartöflur, hvítlaukur og steinselja passa líka einstaklega vel við grísk eða ítölsk krydd svo ég mæli með að prófa sig áfram eftir skapi dagsins og leika sér aðeins með krydd. Er uppskriftin barnvæn? Þegar það kemur að mat þá er "barnvænt" mjög afstætt hugtak. Á mínu heimili er hún það, hver veit nema hún sé það líka á þínu heimili. Færslan er unnin í samstarfi við Rapunzel á Íslandi. Grænu lífrænu linsurnar frá Rapunzel halda formi sínu við suðu svo þær eru líka frábærar í t.d. kalt linsusalat, einnig er hægt að spíra þær!

## Hráefni

### Grunnur (fyrir 4)

- 1 msk ólífuolía
- 1 tsk broddkúmen
- 2 stk lárviðarlauf
- 1 stk gulur laukur
- 3 stk hvítlauksrif
- 600 g kartöflur
- 2 msk jurtakraftur, ég nota lífrænan og gerlausan frá Rapunzel
- 1,60 l vatn
- 3 dl lífrænar grænar linsur frá Rapunzel
- 100 g spínat
- 100 g grænkál
- 30 g steinselja
- jurtafalt

### Krydd

- ½ tsk garamasala
- 1 tsk indversk krarrý
- ⅛ tsk kanill

# Leiðbeiningar

Byrjið á að hita olíu í potti við vægan hita og bætið svo broddkúmeni og lárviðarlaufi úti.

Þegar broddkúmenið byrjar aðeins að skoppa til í pottinum er söxuðum lauknum, rifnum hvítlauk og smátt skornum kartöflum bætt úti pottinn.

Hrærið stanslaust í pottinum í smá stund.

Bætið vatninu, linsunum, jurtakrafti og kryddum\* í pottinn og leyfið að malla á miðlungshita í ca 20 mínútur eða þar til linsurnar og kartöflurnar eru orðnar mjúkar.

\*Einnig er hægt að bíða með kryddin þar til eftir þetta skref ef þú vilt smakka og meta hvort þú viljir prófa þig áfram með önnur krydd.

Bætið nú smátt skornu grænkáli, spínati og steinselju úti pottinn og leyfið því að hitna og mýkjast í 1-2 mínútur.

Berið fram og njótið.

Verði ykkur að góðu.



# Pestópasta með kjúklingi

Eftir mikið af grillmat, út að borða og alls konar sukki í fríinu kallaði pasta á mig sem fyrsta uppskrift sem ég eldaði hér heima! etta var hrikalega góður réttur og ungir sem aldnir borðuðu vel.

## Hráefni

3 stk kjúklingabringur frá Rose  
500 g De Cecco spaghettí  
3 stk hvítlauksrifrifin  
300 g kirsuberjatómatar  
150 g grænt pestó frá Filippo Berio  
3 msk basilika söxuð  
Salt, pipar, hvítlauksduft  
Ólífuolía til steikingar  
1 stk Burrata ostur  
[Muga hvítvín](#)

## Leiðbeiningar

Skerið kjúklingabringurnar í bita, steikið upp úr ólífuolíu og kryddið eftir smekk, geymið.

Sjóðið næst spaghetti á meðan annað er undirbúið.

Steikið næst tómatana í olíu við meðalhita í um 5 mínútur, bætið hvítlauknum við síðustu mínútuna og leggið til hliðar á disk.

Setjið næst pestó og basiliku á pönnuna og blandið saman þar til heitt.

Hellið síðan öllu saman á pönnuna með pestóinu, kjúkling, spaghetti og tómötum og blandið létt saman.

Toppið að lokum með ferskum burrata osti og basilikulaufum og berið fram með góðu hvítlauksbrauði.

Pestópasta og hvítvín er fullkomin tvenna!



# Tandoori bleikja

Einföld og meistaralega góð uppskrift að Tandoori bleikju að hætti Friðrik V. Þessi réttur var í boði á Fiskideginum Mikla 2023 á Dalvík. Uppskriftin er fyrir 4 manns.

## Hráefni

### Bleikja

4 stk 180 gr bleikja  
1 dl Pataks Tandoori Paste  
0,50 dl Filippo Berio olía

### Raita sósa

180 g sýrður rjómi  
1/3 stk agúrka, fínt skorið  
3 msk kóríander, fínt skorið  
2 stk hvítlauksrif, fínt saxað  
Svartur pipar, eftir smekk  
Salt, eftir smekk  
0,50 lime

### Meðlæti

Tilda hrísgrjón  
Mission grillaðar vefjur

## Leiðbeiningar

Blandið saman Tandoori paste og olíu í skál. Berið á fiskinn og látið marinerast í a.m.k. 2 klst.

Blandið saman hráefnum í Raita sósu og setjið í skál.

Grillið eða bakið bleikjuna í ofni í sirka 10-14 mínútur eða þar til kjarnhitinn hefur náð 68-70°C.

Berið fram með hrísgrjónum, mission vefjum og lime.

Njótið vel!



# BBQ borgarar

Það má hins vegar grilla hamburgara á ýmsa vegu og hér kemur ein undursamleg BBQ útfærsla fyrir ykkur sem er súpereinöld og bragðgóð!

## Hráefni

4 stk 170g hamburgari  
4 stk hamburgarabrauð  
Hamburgarakrydd  
Heinz sweet BBQ sósa  
8 stk sneiðar af osti  
kál  
buff tómatar  
rauðlaukur  
steiktur laukur  
pikknikk kartöflusnakk  
pepperonipylsur

## Leiðbeiningar

Skerið niður tómata, lauk og kál, geymið.

Grillið hamburgarana á vel heitu grilli, kryddið og penslið með bbq sósu eftir smekk.

Setjið 2 ostsneiðar á hvern hamburgara rétt í lokin og hitið brauðin á grillinu.

Raðið saman því sem þið óskið á hamburgarann, setjið enn meiri bbq sósu yfir allt saman og berið fram með grilluðum pepperonipylsum, pikknikk og steiktum lauk. Einnig er gott að setja steikta laukinn á milli með grænmetinu.



# Partýbakki fyrir Hrekkjavökuna

Hér eru á ferðinni uppskriftir og hugmyndir sem allir ættu að ráða við að gera, svo lengi sem þeir hafa smá þolinmæði og nennu fyrir því að ráða fallega saman. Hér er bæði snarl sem er matarkyns, grænmeti og ávextir í bland við kek, snakk og sælgæti þannig að allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

## Hráefni

### Oreo köngulær

OREO kek  
Gamaldags lakkrís  
Hrekkjavökuaugu

### Múmíupylsur

Pylsur (gott að miða við 1 á mann)  
Tilbúið pizzadeig (upprúllað)  
Hrekkjavökuaugu  
Hunt's tómatsósa  
Heinz sinnep

### Eplatennur

Epli  
Hnetusmjör  
Litlir sykarpúðar

### Hrískökumúmíur

60 g smjör  
260 g sykarpúðar  
150 g Rice Krispies/blásið hrísmorgunkorn  
Pam matarolíusprey  
300 g hvítt súkkulaði  
Hrekkjavökuaugu

## Leiðbeiningar

### Oreo köngulær

Skerið lakkrísplöturnar niður í mjóa strimla (fyrir köngulóarfætur).

Ýtið varlega í kremið með tannstöngli á fjórum stöðum sitthvoru megin til að gera smá holu fyrir lakkrísinn/fæturna.

Stingið lakkrísnum í og kroppið smá meira krem í tannstöngulinn til þess að setja á augun og festa þau með því.

### Múmíupylsur

Hitið ofninn í 200°C.

Rúllið pizzadeigið út og skerið niður mjóa strimla með pizzahníf til að vefja utan um pylsurnar.

Vefjið 2-3 strímlum utan um hverja pylsu og reynið að láta endana snúa niður, raðið á bökunarplötu og bakið í 10 mínútur eða þar til deigið fer að gyllast.

Augun festi ég eftirá með mví að setja smá tómatsósu á þau og „líma“ við.

Sprautið tómatsósu í skál, sprautið sinnepi í miðjuna og nokkra hringi til viðbótar. Takið síðan tannstöngul og dragið frá miðjunni og út að brún skálarinnar, þá myndast „köngulóarvefur“.

### **Eplatennur**

Skerið eplin niður í sneiðar.

Smyrjið hnetusmjöri á aðra hliðina á báðum sneiðunum.

Raðið sykurpúðum ofan á hnetusmjörið á annarri sneiðinni til að búa til tennur og leggið hina sneiðina ofan á.

### **Hrískökumúmíur**

Klæðið um 25 x 25 cm kökuform að innan með bökunarpappír og sprejjið næst með smá matarolíuspreyji svo auðveldara verði að ná kökunni úr til að skera hana í bita.

Bræðið smjör í potti við vægan hita.

Blandið sykurpúðunum saman við og hrærið þar til þeir hafa bráðnað saman við smjörið og loftkennd blanda myndast.

Takið af hellunni og hrærið hrísmorgunkorninu saman við. Blandan minnir smá á klístraðan köngulóarvef og þannig á hún einmitt að vera.

Setjið nú alla blönduna yfir í kökuformið og þjappið niður með sleif, gott er að setja smá matarolíusprey á sleifina líka svo hún klístrist síður við.

Þjappið niður eins og þið getið og sléttið úr toppnum, kælið síðan í um 30 mínútur.

Nú ætti blandan að vera orðin stíf í sér og auðvelt að lyfta henni á bökunarpappírnum upp úr forminu yfir á borð/bretti. Skerið kökuna í tvennt og því næst í ílanga bita, blandan gefur um 16 „múmíur“.

Bræðið hvíta súkkulaðið og dýfið hverri múmíu ofan í það (c.a 1/3 af kökunni), leggið á bökunarpappír og setjið hrekkjavökuaugu í súkkulaðið áður en það storknar.

Þegar búið er að dýfa öllum kökunum og setja á þær augu má nota restina af súkkulaðinu og renna því óreglulega yfir, þvers og kruss til að klára að útbúa múmíu.



# Fiskitacos með limesósu

Tacos fyllt með þorskhnakka, Philadelphia rjómaosti, hvítkáli, rauðkáli, tómát-og avókadó salsa ásamt dásamlegri limesósu.

## Hráefni

500 g þorskhnakki  
1 egg  
1 dl spelt  
1 tsk taco explosion  
1 tsk cumin  
1 tsk cayenne pipar (má sleppa)  
1 1/2 tsk salt  
1 tsk pipar  
1-2 msk smjör til steikingar  
1 lime  
Tortillur  
Ólífuolía til steikingar  
Philadelphia rjómaostur  
1/4-1/2 hvítkál  
1/4-1/2 ferskt rauðkál  
Tabasco sósa eftir smekk  
Ferskt kóríander eftir smekk

### Salsa

2 tómatar  
2-3 msk rauðlaukur  
2 msk kóríander  
2 avókadó  
Safi úr 1/2 lime  
Salt og pipar

### Limesósa

1 dl Heinz majónes  
1 dl sýrður rjómi  
Safi úr 1-2 lime  
1/2 tsk limebörkur  
Salt og pipar

## Leiðbeiningar

Skerið hvítkál og rauðkál í ræmur, hrærið og setjið í skál.

Pískið egg í skál. Hrærið saman speltinu og kryddinu á disk. Skerið þorskinn í bita, veltið þeim upp úr egginu og síðan speltblöndunni.

Steikið fiskinn á pönnu upp úr smjöri. Skerið eitt lime í báta og dreifið þá yfir fiskinn þegar eldunin er hálfnuð.



Steikið tortillurnar upp úr smá olífuolíu þangað til að þær verða gylltar.

Smyrjið rjómaosti á tortillurnar, dreifið kálinu, tómatasalsanu og fiskinum yfir.

Toppið tacoíð með limesósu og kóríander. Fyrir þá sem vilja hafa þetta örlítið sterkara þá er gott að bera þetta fram með tabasco sósu.

### **Salsa**

Skerið tómata (hreinsið fræin úr), rauðlauk og avókadó í litla bita og hrærið saman við kóríander og safa úr lime. Saltið & piprið eftir smekk.

### **Limesósa**

Hrærið saman majónesi og sýrðum rjóma ásamt rifnum lime berki, lime safa, salti og pipar.