



# Grillaðir kjúklingaleggir með Tandoori sósu og hrísgrjónum

Það er bæði einfalt og ódýrt að grilla kjúklingaleggi og ég þori að fullyrða að þessi uppskrift sé ein af þeim betri. Ég ákvað að snyrta leggina og útbúa „lollipop“ eða sleikjó skurð á þeim, en þá er húðin af leggunum skorin frá og kjötinu þrýst niður þannig að leggurinn minnir helst á sleikjó. Þetta er auðvitað hinn mesti óþarfi en kjúklingurinn smakkast einhvern veginn betur þegar hann er hanteraður á þennan hátt. Ég marineraði leggina í smástund áður en ég grillaði þá og penslaði svo extra tandoori sósu á þá. Meðlætið voru basmati hrísgrjón og tandoori sósa til að dýfa leggjunum í. Gæti ekki verið þægilegra!

## Hráefni

800 g kjúklingaleggir (8 stk)  
75 Tandoori kryddmauk frá Patak's  
75 grísk jógúrt  
1 stk krukka tilbúin Tandoori sósa frá Patak's  
Salt, pipar og hvítlauksduft  
Basmati hrísgrjón  
Fersk kóríander ef vill

## Leiðbeiningar

Snyrtið kjúklingaleggina og setjið Tandoori kryddmauk og gríska jógúrt saman í skál og hrærið saman.

Ef þið viljið útbúa sleikjó leggi þá þarf að skera hringinn í kringum leggin fyrir miðju beinsins, ca. 1-2cm fyrir ofan kjötið. Hreinsið skinn og sinar af endanum, látið leggin standa upp á endann með kjötið niður og þrýstið kjötinu niður svo leggurinn geti nánast verið uppréttur án stuðnings.

Setjið leggina í rennilásapoka og hellið marinerungunni yfir. Látið marinerast í 30 mín, en má alveg vera lengri tími ef þið viljið.

Hitið grillið í 200°C.

Setjið leggina í álbakka og látið þá standa upp á endann. Vefjið beinin í smá álpappír ef þið hafið skorið sleikjó skurðinn, það kemur í veg fyrir að þau brenni.

Setjið tandoori sósunu í skál og farið með að grillinu ásamt pensli.

Grillið leggina á óbeinum hita í 20 mín. Penslið þá leggina vel með tandoori sósu og grillið áfram í 20 mín eða þar til kjarnhiti þeirra nær 75°C. Það er ljómandi gott að ná að pensla leggina allavega 2-3x seinni hluta eldunartímans.

Sjóðið hrísgrjón og hitið tandoori sósu og berið fram með kjúklingaleggjunum.



# Bragðmikil sveppasúpa með timían og chili

Haustið er komið til okkar af fullum krafti og þá er gott að útbúa góðar og kraftmiklar súpur. Þessi er alveg ótrúlega fljótleg og bragðgóð. Inniheldur fá hráefni og er þess utan vegan. Ég nota í hana kryddin frá Organic Liquid en ég mæli alveg sérstaklega með því að nota þau í súpur, sósur og pottrétti. Þessi er alveg fullkomin á köldum haust og vetrardögum, sér í lagi þegar við höfum lítinn tíma og nenum helst ekki að elda.

## Hráefni

2 msk ólífuolía  
1 stk meðalstór laukur  
400 g sveppir  
2 tsk fljótandi hvítlaukur frá Organic Liquid  
2 tsk fljótandi timían frá Organic Liquid  
1 tsk fljótandi chili frá Organic Liquid  
700 ml vatn  
2 stk sveppateningar  
1 msk grænmetiskraftur  
1 stk kókosmjólk  
Sjávarsalt og nýmalaður svartur pipar eftir smekk

## Leiðbeiningar

Saxið laukinn smátt og sveppina í sneiðar.

Hitið olíuna í potti og setjið sveppina og laukinn út í. Steikið þar til grænmetið fer að brúnast.

Bætið þá fljótandi kryddum saman við og steikið áfram í nokkrar sekúndur.

Setjið vatn, kraftinn og kókosmjólkina út í og hleypið suðunni upp. Látið súpuna malla í 10 mínútur og smakkið þá til með salti og pipar.

Takið 2-3 stórar ausur af súpunni og vinnið vel í matvinnsluvél. Hellið maukaðri súpunni aftur út í pottinn. Ef vill er hægt að mauka alla súpuna en þá mæli ég með því að nota töfrasprota beint út í pottinn.

Njótið með ylvolgu nýju brauði.



# Toblerone smákökur

Stökkar og bragðgóðar smákökur sem tekur enga stund að útbúa. Mér finnst Toblerone svo jólalegt súkkulaði og það gerir þessar smákökur extra góðar! Ég blanda smátt söxuðu Toblerone saman við deigið ásamt því að setja stóra bita af því í deigið. Namminamm! Þessi uppskrift klikkar ekki.

## Hráefni

200 g mjúkt smjör  
2 dl púðursykur  
1 dl sykur  
1 egg  
1 msk vanilludropar  
200 g hveiti  
1 tsk matarsódi  
1 tsk lyftiduft  
1 tsk salt  
3 stk Toblerone 300 gr

## Leiðbeiningar

Þeytið smjör og sykur þar til blandan verður ljós og kremuð.

Blandið egg og vanilludropum saman við.

Blandið þurrefnunum saman í aðra skál og hrærið varlega saman við smjörblönduna.

Smátt skerið eitt Toblerone og blandið varlega saman við deigið.

Útbúið 1 tsk kúlur úr deiginu og dreifið á bökunarplötu þakta bökunarpappír. Passið að hafa gott bil á milli.

Skerið restina af Toblerone í stóra bita setjið þá ofan í hverja kúlu.

Bakið í um 5-7 mínútur við 180°C á blæstri og njótið!



# Klassískt sesarsalat

Hér er uppskrift að afar góðu sesarsalati. Uppskriftin er einföld og inniheldur romain salat, kjúkling í hvítlauks BBQ Caj P olíu, heimagerða súrdeigsbrauðteninga, sesarsósu og parmesan ost. Það er einnig gott að bæta við tómötum, ólífum og jafnvel avókadó.

## Hráefni

4 kjúklingabringur frá Rose Poultry  
0,50 dl Caj P grillolíu með hvítlauk  
Salt & pipar eftir smekk  
Romain salat eftir smekk (má nota annað salat)  
1 dl rifinn Parmareggio parmesan ostur (meira til að bera fram með)

### Heimatilbúnir brauðteningar

4-5 súrdeigsbrauðsneiðar  
Krydd: ½ tsk oregano, ½ tsk hvítlauksduft, ¼ tsk salt, ¼ tsk pipar, ¼ tsk laukduft  
1 tsk fersk steinselja, söxuð  
0,50 dl ólífuolíu  
2-3 msk parmesan ostur

### Sósa (mæli með að gera tvöfaldan skammt)

2 dl Heinz majónes  
1 tsk hvítlauksduft (eða ferskt hvítlauksrif)  
Krydd: ½ tsk laukduft, ¼ tsk salt, ¼ tsk pipar  
2 msk safi úr sítrónu  
1 tsk dijon sinnep  
0,50 tsk Heinz Worcestershire sósa  
1 msk vatn  
1 dl parmesan ostur

## Leiðbeiningar

Hreinsið kjúklinginn og blandið saman við Caj p grillolíu, salt og pipar.

Bakið í ofni við 190°C í 40 mínútur eða þar til kjúklingurinn er bakaður í gegn og mjúkur. Einnig er mjög gott að grilla hann.

Á meðan kjúklingurinn bakast þá er gott að græja brauðteningana og sósunu. Byrjið á því að skera brauðsneiðarnar í teninga.

Blandið brauðteningum vandlega saman við ólífuolíu, krydd, steinselju og parmesan osti.

Dreifið teningunum á bökunarplötu þakta bökunarpappír og bakið í 10 mínútur við 190° eða þar til brauðið er orðið gyllt og stökkt. Kælið það.

Blandið öllum hráefnunum saman í sósunu.

Skerið salatið í strimla eftir smekk og dreifið í skál. Því næst skerið kjúklinginn í sneiðar og dreifið yfir ásamt brauðteningum, sósunni og parmesan osti. Njótið vel.



# Bakaður hafragrautur með eplum, kanil og möndlum

Allt með höfrum er gott. Ég stend bara og fell með þeirri yfirlýsingu. Þessi bakaði hafragrautur er einn af mínum uppáhalds útgáfum, það vill líka svo til að hann er lífrænn og vegan! Þetta eru ekki mörg hráefni sem þarf og það þarf ekki einu sinni skál til þess að hræra í, öllu er blandað saman í fatinu.

## Hráefni

2 ½ bollar grófir hafrar frá Rapunzel  
1 tsk lyftiduft  
2 tsk kanill  
2 ½ bollar Oatly lífræn haframjólk  
½ tsk sjávarsalt  
2 msk möluð lífræn chia fræ  
2 tsk vanilludropar  
¼ bolli hlynsíróp frá Rapunzel  
2 stk lífræn epli söxuð smátt  
1 stk lúka lífrænar möndlur, saxaðar

## Leiðbeiningar

Hitið ofninn í 175°C blástur

Takið fram eldfast mót, setjið þurrefni í formið og blandið saman með gaffli.

Hellið haframjólkinni yfir ásamt vanilludropum og hlynsírópi, blandið með gafflinum.

Dreifið söxuðum eplum yfir og blandið saman við hafrana. Stráið söxuðum möndlum yfir og bakið í miðjum ofni í 35 mín ca.

Það má vel frysta svona graut eða setja í box í kæli og nýta í nesti. Frábært meal prep!



# Blómkáls taco með bbq sósu & hrásalati

Fljótleg, einföld og ljúffeng uppskrift að grænmetis taco. Taco með ofnbökuðu blómkáli í bbq sósu, spæsi hrásalati og avókadó. Skotheld og djúsi blanda!

## Hráefni

Street tacos tortillur frá Mission (Mæli með þremur taco á mann)

Ólífuolía

400-500 g blómkál

1½ dl Heinz Sweet Barbeque sósa

½ tsk laukduft

½ tsk hvítlauksduft

½ tsk saltflögur

¼ tsk pipar

### Hrásalat

300-400 g hvítkál

6 msk Heinz majónes

2-3 msk jalapeno

### Avókadóstappa

2-3 avókadó

½ lime

Salt & pipar

### Meðlæti

Ferskur kóríander eftir smekk, smátt skorinn

## Leiðbeiningar

Byrjið á því að skera blómkálið smátt. Skolið það og þurrkið vel.

Blandið bbq sósunni vel saman við og kryddið.

Dreifið í eldfast mót og bakið í kringum 15 mínútur við 190°C.

Blandið saman majónesi og jalapeno með töfrasprota. Einnig gott að smátt saxa jalapeno og blanda því saman við majónesið með skeið.

Skerið hvítkálið smátt og hrærið saman við jalapeno majó.

Stappið avókadó og blandið saman við safu úr lime, salt og pipar.

Steikið tortillurnar uppúr ólífuolíu þar til þær verða gylltar og smá stökkar.

Dreifið hrásalatinu á tortillurnar, því næst blómkálinu og að lokum avókadóinu. Stráið kóríander yfir.

Njótið!



# Plokkfiskur í litlum formum

Sælkerá plokkfiskur með rjómaost og sinnepi.

## Hráefni

600 g þorskur, soðinn  
300 g kartöflur, soðnar, afhýddar og niðurskornar  
200 g gulrætur, niðurskornar og soðnar  
1 stk laukur, saxaður  
3 stk hvítlauksrif  
4 msk smjör  
3 msk hveiti  
3 dl mjólk  
2 tsk Oscar grænmetiskraftur  
200 g Philadelphia rjómaostur með graslauk  
2 stk Heinz sætt sinnep  
Rifinn ostur  
Parmareggio Parmesanostur

## Leiðbeiningar

Hitið smjörið í potti og steikið laukinn og hvítlaukinn. Bætið hveitinu saman við og hrærið.

Hellið mjólkinni út í, í skömmtum og hrærið á milli.

Bætið rjómaostinum saman við ásamt sinnepi og grænmetiskrafti. Bætið fiski og gulrótum út í og hrærið vel saman. Setjið í lítil eldföst form.

Stráið osti yfir og svo parmesanosti og eldið í ofni við 180°C þar til osturinn er gylltur.