

# Uppskriftir úr Gott og gagnlegt 2

## Námsefni 6. bekkjar

Brauðvafningar með sesamfræjum og hunangi .....	2
Lummur .....	3
Smábrauð.....	4
Pítsusnúðar.....	5
Mexíkóskur kjötréttur .....	7
Kjötsósa með spaghettí .....	8
Kjöt- og grænmetissúpa .....	10
Hrísgrjóñaréttur.....	12
Kúskús með kjúklingi.....	13
Fyllt horn.....	15
Skonsur.....	16
Reyktur fiskur með grænmetisjafningi .....	17
Bakaðir kartöflubátar .....	19
Chilifiskur í ofni .....	20
Fiskisúpa með grænmeti .....	21
Ofnbakaður lax með osti .....	22
Tebollur .....	24
Plokkfiskur .....	25
Piparkökur .....	27
Vínarbrauð.....	28
Matarsalat með eggjum .....	30
Litrík eggjakaka .....	32
Hjónabandssæla í múffumótum.....	33
Smákökur.....	34
Minestrone - ítölsk súpa.....	35
Súkkulaðikaka .....	36

# Brauðvafningar með sesamfræjum og hunangi

1½ dl mjólk

1 dl heitt

vatn

3 tsk þurrger

1 msk hunang

2 msk matarolía

½ dl sesamfræ

½ dl hveitíklíð

½ tsk salt

5-6 dl hveiti

## Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.

1. Blandið saman í skál heitu vatni og mjólk, athugið að vökvinn á að vera ylvolgur.

2. Setjið þurrgerið út í vökvann ásamt Hunanginu og látið það leysast upp.

3. Bætið þurrefnunum út í en munið að geyma 1 dl af hveitinu til að hnoða upp í deigið síðar.

4. Látið deigið lyfta sér.

5. Hrærið deigið og hnoðið, þar til það hættir að festast við borð og hendur.

6. Skiptið deiginu í 16 bita og rúllið hvern bita út í 20 sentímetra lengjur sem þið snúið saman í vafning.

7. Látið vafningana lyfta sér á plötu, penslið þá með mjólk eða eggjablöndu og stráið sesamfræjum yfir.

8. Bakað í miðjum ofni í 10-12 mín.

## Lummur

1 dl heilhveiti  
1 dl haframjöl  
1/2 tsk lyftiduft  
1/8 tsk salt  
2 tsk púðursykur  
1 dl + 1 msk mjólk  
1 msk matarolía  
1 egg  
1/2 dl rúsínur (má sleppa)

## Aðferð

1. Mælið þurrefnin og blandið saman í skál.
2. Brjótið eggjð í bolla eða litla skál.
3. Bætið mjólk og matarolíu út í og hrærið öllu saman með sleif.
4. Hitið pönnukökupönnu (meðalhita) í um það bil 2 mínútur. Berið matarolíu á pönnuna með eldhúspappír, hitið hana síðan við meðalstraum í 2 mín. Á meðan finnið þið til disk undir lummurnar, pönnukökuspaða, gaffal og stóra skeið.
5. Setjið deigið með skeið á pönnuna. Hæfilegt er að setja 2-3 lummur á í hvert skipti.
6. Snúið lummunum við þegar yfirborðið fer að þorna. Notið pönnukökuspaða og gaffal. Úr þessari uppskrift fást 10-12 lummur.

## Smábrauð

1½ dl heitt vatn

1½ dl mjólk

3 tsk þurrger

½ tsk salt

½ tsk hunang

1½ tsk oregano

½ dl matarolía

½ dl hveitklíð

5½ - 6½ dl hveiti

## Aðferð

1. Heitu vatni og mjólk blandað saman í skál.
2. Þurrgerið sett út í ásamt hunangi, hrært.
3. Öllu öðru bætt út í, en haldið eftir einum dl af hveiti.
4. Hrærið vel. Bætið afganginum af hveitinu út í ef þess þarf og hrærið deigið vel saman.
5. Stráið hveiti yfir skálina og látið hana bíða á volgum stað þar til deigið hefur lyft sér. Best er að það lyft sér um helming ef tími er til.
6. Takið deigið úr skálinni, setjið það á hveitistráð borð og hnoðið.
7. Mótið deigið í bollur og ef til vill alls konar króka, kringlur og hnúta.
8. Setjið smábrauðin á plötu, gott er að pensla þau með eggjablöndu eða mjólk.
9. Látið smábrauðin lyftast á plötunni í 15 mín. Kveikið á ofninum og stillið hann á 200 °C. Bakið brauðin í 12-15 mín, en lengur ef þau eru sett í kaldan ofninn.

# Pítsusnúðar

## Efni í deigið

1 dl mjólk

1 dl heitt

vatn

3 tsk þurrger

1 tsk sykur

1/2 tsk salt

1 egg

3 msk matarolía

6-6 1/2 dl hveiti + hveiti til að hnoða upp í

## Fylling

1-1 1/2 dl pítsusósa

50 g pepperóní, má sleppa

Nokkrar sneiðar af skinku, má sleppa

1 tsk pítsukrydd

2 dl rifinn ostur.

## Aðferð

1. Blandið saman heitu vatni og mjólk í skál.
2. Mælið gerið og stráið því í skálina.
3. Setjið sykur, salt, egg og matarolíu út í skálina.
4. Mælið hveitið og blandið því saman við. Hrærið vel þannig að deigið verði seigt.
5. Látið deigið lyfta sér á volgum stað ef tími er til, gott er að það lyfti sér um helming.
6. Takið til efnið í fyllinguna. Takið til ofnplötu og pappír.

7. Takið deigið úr skálinni, hnoðið það lítillega með hveiti og skiptið því í þrennt. Hnoðið þangað til deigið verður sprungulaust og festist ekki við borð eða hendur.
8. Fletjið deigið út í aflanga lengju, u.þ.b. 15 x 20 cm stóra.
9. Smyrjið deigið með pítsusósu. Stráið pítsukryddi, saxaðri skinku, söxuðu pepperóni og osti þar yfir.
10. Rúllið deiginu upp frá lengri hliðinni og skerið það niður í 2-3 cm bita.
11. Raðið snúðunum á bökunarplötu. Sárið á að snúa upp. Þrýstið létt með lófanum á hvern snúð. Nú getið þið valið um að láta snúðana lyftast á plötunni í 15 mín. og baka þá síðan í 12-15 mín. í 200 °C heitum ofni eða setja þá strax í kaldan ofn, stilla ofninn á 200 °C þá tekur baksturinn u.þ.b. 20 mínútur.

# Mexíkóskur kjötréttur

1/4 poki mexíkóblanda

1/4-1/2 laukur

150 g nautahakk

1/4 paprika

1 msk matarolía

1 1/2 msk tómatmauk

1 tsk mexíkókrydd

2-2 1/2 dl vatn

## Aðferð

1. Hvolfið úr pokanum með mexíkóblöndunni í skál og hrærið vel saman. Í pokanum eru hrísgrjón og krydd og þetta þarf að blandast vel áður en því er skipt, en aðeins er gert ráð fyrir 1/4 úr pokanum í hverja uppskrift.
2. Hreinsið laukinn og skerið hann smátt.
3. Hitið matarolíuna á pönnu og steikið hakkið og laukinn.
4. Allt annað sett saman við og soðið í 15 mín. Athugið að minnka strauminn eftir þörfum og hafa lok á pönnunni.

*Með þessum rétti er gott að hafa maísflögur og dreifa yfir eða stinga ofan í réttinn áður en hann er borinn fram. Einnig er tacosósa og ferskt grænmeti nauðsynlegt, sýrður rjómi, avókadósósa og chilibaunir mjög ljúffengt með þessum rétti.*

# Kjötsósa með spaghettí

## Sósa

300 g nautahakk  
1/2 rauð paprika  
1/2 laukur  
1 msk olía  
1/2 dós niðursoðnir tómatar í bitum  
1 dl tómatsbykkni  
1/2 tsk season all  
1/2 tsk salt  
1/2 tsk ítölsk kryddblanda  
1 tsk kjötkraftur  
1-1½ dl vatn

## Spaghettí

10 dl vatn  
150 g spaghettí  
1 tsk salt  
1 tsk olía

## Aðferð

### Sósa

1. Hreinsið og skerið papriku og lauk smátt.
2. Setjið olíuna í pott og hitið.
3. Steikið laukinn, paprikuna og kjötið þar til ekkert rautt sést í kjötinu.
4. Setjið tómataka og bykknið saman við í pottinn.
5. Kryddið og smakkið til þegar blandan hefur náð að sjóða svolitla stund.

6. Bætið vatninu út í og látið sjóða meðan spaghettiið er soðið u.þ.b. 20 mín.

### **Spaghettí**

1. Látið vatn, salt og olíu í pott og hitið að suðu.
2. Setjið spaghettiið út í vatnið og lækkið hitann.
3. Sjóðið spaghettiið samkvæmt leiðbeiningu á umbúðum.

*Pegar spaghettiið er soðið er vatnið sigtað frá og spaghettiið sett í stóra skál. Kjötsósunni er hellt yfir og borið fram með hrásalati og nýju brauði.*

## Kjöt- og grænmetissúpa

5-10 cm af blaðlauk (ljósi hlutinn)

150 g beinlaust lambakjöt úr framparti, skorið í litla bita og fitusnyrt

1/2 tsk grófmulinn pipar (piparblanda er best)

Örlítið af picanta- kryddi

1-2 msk matarolía

4 1/2 dl vatn

1 meðalstór gulrót

70-90 g kartöflur

60 g rófur

Lítill bita af hvítkáli

1-1 1/2 tsk lambakjötskraftur

1 tsk timian

1/4 tsk salt

Steinselja

### Aðferð

1. Setjið kjötbitana á bretti og skoðið þá. Fjarlægjið óæskilega fitu, ef hún er til staðar, og gætið þess að bitarnir séu hæfilega smáir. Myljið eða stráið pipar og picanta yfir kjötið.

2. Hreinsið blaðlaukinn og skerið hann niður, fyrst að endilöngu og þá í sneiðar.

3. Hitið matarolíuna í þykkbotna potti og léttsteikið kjötið.

4. Dragið pottinn til hliðar og bætið vatninu og blaðlauknum út í pottinn. Látið suðuna koma upp og minnkið þá hitann. Ef til vill myndast froða og þá þarf að fjarlægja hana með spaða eða sleif.

5. Hreinsið grænmetið, skerið það í litla bita og setjið út í pottinn ásamt kryddinu.
6. Sjóðið í 20 mínútur. Gott er að klippa steinselju yfir súpuna áður en hún er borin fram.

# Hrísgrjónaréttur

1 dl hrísgrjón  
2 dl vatn  
1 tsk matarolía  
1/2 tsk salt  
1 msk ólífuolía  
1/4 tsk karrí  
30 g hvítkál  
1/4 paprika  
1 meðalstór gulrót  
1/4 meðalstór laukur  
1/2 dl rúsínur  
2 sneiðar skinka

## Aðferð

1. Mælið vatn, hrísgrjón, matarolíu og salt í pott og látið suðuna koma upp.
2. Slökkvið undir pottinum en látið hann bíða á heitri hellunni í 15 mínútur.

1. Skolið, hreinsið og skerið grænmetið niður, athugið að það má eins rífa gulrótina niður á rifjárnri. Skolið rúsínurnar á sigti og skerið skinkuna í litla bita.
2. Hitið olíu og karrí á pönnu.
3. Steikið grænmeti og rúsínur við vægan hita í 3-5 mínútur.
4. Bætið þá skinku og soðnum hrísgrjónum saman við.  
*Borið fram með brauði og salatí.*

# Kúskús með kjúklingi

## Kúskús

1½ dl vatn

1 msk matarolía

½ grænmetisteningur

75 g kúskús

½ skinnlaus og beinlaus kjúklingabringa skorin í litla bita

Nokkrir sveppir, skornir í sneiðar

¼-½ laukur, saxaður smátt

1 hvítlauksgeiri pressaður eða saxaður

Örlítið af nýmöluðum pipar

½ msk matarolía

Örlítið salt eða kjúklingakraftur

½ dl vatn

½ paprika, rauð er fallegust

2-3 msk maískorn

1-2 kvistir steinselja

## Kúskús

1. Komið upp suðunni á vatninu og setjið olíu og tening út í.

Slökkvið undir pottinum.

2. Setjið kúskúsið út í vatnið og látið bíða í minnst fimm

mínútur. Hafið lok á pottinum.

*Hægt er að blanda ýmsu grænmeti, kjöti og fiski saman við kúskúsgrjónin og krydda á marga vegu. Hér er ein tillaga.*

## Aðferð

1. Kjúklingabringan þerruð og skorin smátt, notið bretti. Hendur og áhöld þvegin.
2. Laukur, sveppir og hvítlaukur hreinsað og saxað niður.
3. Olían hituð á pönnu og kjúklingabitar, laukur, sveppir og hvítlaukur steikt í 3-4 mínútur. Hitinn lækkaður.
4. Þá er 1/2 dl af vatni hellt á pönnuna, lok sett yfir og látið krauma í nokkrar mínútur.
5. Á meðan er gott að taka til og skera niður papriku, klippa niður steinselju og annað grænmeti sem nota á.
6. Kúskúsgrjónunum, paprikunni og maískornunum er nú blandað saman við kjúklinginn á pönnunni. Látið krauma í 1-2 mínútur. Bragðbætt ef þarf. Steinselju stráð yfir.

## Fyllt horn

1½ dl volgt vatn

1½ tsk þurrger

2 msk matarolía

2 tsk púðursykur

¼ tsk. salt

1 dl heilhveiti

2 dl hveiti

## Aðferð

1. Mælið volgt vatn í skál og dreifið þurrgerinu yfir.
2. Þegar gerið er uppleyst, bætið þá sykri, salti, matarolíu, heilhveiti og hveiti út í vökvann en munið að geyma ½ dl af hveitinu þar til síðar.
3. Hrærið vel saman og hnoðið með afganginum af hveitinu. Ef deigið er blautt þá bætið við hveiti.
4. Fletjið deigið út í kringlóttu köku og skiptið henni í 8 jafna parta. Vefjið hvern þríhyrning þétt saman frá breiðari endanum. Látið hornin á plötu.
5. Kveikið á ofninum og stillið á 220 °C. Ef notaður er blástursofn má lækka hitann aðeins.
6. Látið hornin lyfta sér á meðan ofninn hitnar. Það má setja hornin inn í kaldan ofninn og lengja baksturstímann.
7. Bakið hornin í 12-15 mínútur.

*Ef notuð er fylling inn í hornin þá er hún sett á breiðari endann og hornin vafin þétt saman. Það má nota smurost, eða pítsusósu og ost.*

## Skonsur

5 dl hveiti (eða 2 dl heilhveiti og 3 dl hveiti)

1/2 tsk matarsódi

2 tsk lyftiduft

1/2 tsk salt

1 msk sykur

1 msk sesamfræ

50 g smjörlíki eða 2 msk matarolía

2 dl mjólk

## Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Mælið öll þurrefnin í skál og blandið þeim vel saman.
3. Vigtið smjörlíkið og myljið það saman við hveitiblönduna þar til það sést ekki.
4. Vætið í með mjólkinni (og matarolíunni ef ekki er notað smjörlíki) og hrærið saman með sleif.
5. Hellið deiginu á borð og hnoðið létt saman.
6. Skiptið deiginu í tvennt og klappið út í tvo ferhyrninga u.þ.b. 1 1/2 cm þykka.
7. Skerið hvern ferhyrning í 6 bita.
8. Raðið á plötu og bakið í miðjum ofni við 200 °C í u.þ.b. 12 mínútur.

## Reyktur fiskur með grænmetisjafningi

200 g reyktur fiskur

5 dl vatn

### Grænmetisjafningur

1 gulrót

75-100 g hvítkál

1/3 græn paprika

1 1/2 dl vatn

1/2 grænmetisteningur

1 dl mjólk

2 msk hveiti

1 msk olía

15-20 g rifinn ostur

### Aðferð

1. Skolið fiskinn og skerið í hæfileg stykki.
2. Mælið vatn í pott, látið suðuna koma upp.
3. Setjið fiskinn í sjóðandi vatnið, lækkið hitann.
4. Látið sjóða í 7-10 mín.

### Grænmetisjafningur

1. Þvoið og hreinsið grænmetið.
2. Skerið gulrótina og paprikuna í kubba, sneiðið hvítkálið.
3. Mælið vatnið í pott, bætið grænmetisteningnum út í.
4. Þegar sýður er gulrótin og hvítkálið sett í pottinn, soðið í 5 mín.
5. Rífið ostinn.
6. Takið grænmetið upp úr vatninu með gataspaða.
7. Hristið saman mjólk og hveiti, hellið út í grænmetissoðið, bætið olíunni, rifna ostinum og paprikunni út í.

8. Setjið grænmetið út í jafninginn, slökkvið undir pottinum, látið standa á hellunni smá stund.
9. Berið jafninginn fram í skál en fiskinn á fati.
10. Gott er að hafa með þessu hrökkbrauð og smjör.

## Bakaðir kartöflubátar

1/2 kg kartöflur með heillegu, blettalausum hýði

2 msk bragðlítill matarolíu

nýmulinn pipar

1/2 tsk salt

rósmarín, þurrkað eða ferskt

### Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið hann á 200 °C
2. Kartöflurnar, sem verða að vera með fallegu hýði, ekki blettóttar, eru þvegnar og skornar í báta. Þykkari kanturinn á að vera 1-1½ sm.
3. Kartöflubátunum er raðað með þynnri kantinn upp á ofnplötu með bökunarpappír og þeir penslaðir með matarolíunni og kartöflukryddinu stráð yfir.
4. Bakað í miðjum ofni við 200 °C í um það bil 30 mínútur eða þar til kartöflubátarnir eru ljósbrúnir og mjúkir í gegn.

# Chilifiskur í ofni

350 g fiskflök

1/2 msk hveiti

1/2 tsk salt

1 dl matreiðslurjómi

1/4 dl chilisósa

1 dl rifinn ostur

## Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið hann á 225 °C.
2. Smyrjið eldfast mót með örlítilli matarolíu.
3. Stráið hveitinu innan í mótið.
4. Skerið fiskinn í frekar smáa bita og setjið í mótið, með roðhliðina niður.
5. Stráið saltinu yfir fiskinn.
6. Blandið saman í skál chilisósu og rjóma, hellið yfir fiskinn.
7. Stráið rifnum ostinum yfir fiskinn.
8. Bakið á næst neðstu hillu í ofninum í u.þ.b. 20 mínútur.
9. Berið fiskinn fram með soðnum kartöflum og salati.

## Fiskisúpa með grænmeti

1 dós hakkaðir tómatar með hvítlauk

5 dl vatn

1 dl laukur saxaður (1/2 stk)

1 dl gulrót söxuð (1 meðalstór)

1/2 dl sellerí saxað (u.þ.b. 1/3 stk) eða 1/2 tsk sellerísalt

1/2 dl söxuð paprika græn (u.þ.b. 1/3 stk)

2 msk olía

1/4 dl kaffirjómi

1 tsk kjötkraftur

1 tsk púðursykur

1/2 tsk salt

100-125 g ýsa í litlum bitum

### Aðferð

1. Flysjið og saxið laukinn smátt.
2. Þvoið gulrót, sellerí og papriku, saxið smátt.
3. Léttsteikið laukinn og grænmetið í olíunni.
4. Setjið vatnið, hökkuðu tómata, kjötkraftinn og púðursykurinn saman við í pottinn.
5. Þegar sýður í pottinum er hitinn lækkaður og látið sjóða í 5 mín.
6. Skerið ýsuna í litla bita, setjið út í pottinn og látið sjóða í 5 mín.
7. Bætið kaffirjómanum saman við og látið sjóða áfram í 5 mínútur.

## Ofnbakaður lax með osti

1 flak af laxi eða silungi 300-500 g

1/4 -1/2 tsk salt

örlítið picanta krydd

nýmulinn pipar

1/2-1 msk sítrónusafi

20 g bráðið smjör eða smjörvi

nokkrar ostsneiðar eða 100 g gráðostur

Setjið kartöflur upp til suðu áður en þið byrjið að matreiða fiskinn.

### Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 180 °C.
2. Flakið er skolað í ísköldu vatni og lagt á bretti. Perrað lítillega með eldhúspappír.
3. Þá er að glíma við hnakkabeinin, en þau liggja í miðjum vöðva niður eftir hnakkastykkinu og eru 24 í hverju flaki. En ef til vill erum við heppin og fisksalinn hefur skorið nokkur í burtu, þegar hann tók hausinn af. Best er að ýfa beingarðinn upp með litlum oddhvössum hníf og kippa þeim síðan upp úr vöðvanum. Þessi bein eru ókostur bleiku fiskana.
4. Næst er að skera tvo 1-1½ cm djúpa skurði eftir endilöngu flakinu.
6. Kryddið fiskinn og penslið hann með bræddu smjöri.
7. Setjið ost í skurðina og leggið flakið í smurt eldfast mót eða litla ofnskúffu og bakið í 15-20 mínútur, eða þar til fiskurinn er bakaður í gegn. Prófið að stinga með hníf í flakið þar sem það er þykkast og skoða hvort fiskurinn er bakaður í

gegn. Ef sporðurinn er langur og mjór er hægt að brjóta hann saman eða skera hann af og setja aðeins seinna inn í ofninn.

# Tebollur

2 $\frac{1}{2}$  dl hveiti

1 dl heilhveiti eða speltmjöl

$\frac{3}{4}$  dl sykur

$\frac{1}{2}$  tsk kardimommuduft

$\frac{1}{2}$  tsk lyftiduft

$\frac{1}{2}$  dl súkkulaðispæninir (rúsínur, döðlur, hnetur)

0,9 dl matarolía

1 egg

$\frac{3}{4}$ -1 dl léttmjólk

## Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 175 °C.
2. Mælið þurrefnin og blandið saman í skál.
3. Bætið súkkulaðispónum saman við.
4. Brjótið eggjð í litla skál, (bolla) mælið mjólkina og setjið saman við eggjð og sláið þetta saman með gaffli.
5. Hrærið eggjablönduna og olíuna saman við þurrefnin með sleif.
6. Mótið tebolludeigið með tveim matskeiðum og setjið á bökunarplötu með pappír. Úr þessari uppskrift fást um það bil 15 tebollur. Hafið gott bil á milli bollanna. Hafið þær eins fallegar í laginu og þið getið.
7. Bakið í 15 mínútur.

## Plokkfiskur

350 g soðinn fiskur (ýsa eða þorskur)

350 g soðnar kartöflur

30 g smjör

1/2 meðalstór laukur

30 g hveiti

4 dl mjólk

1/4 tsk salt

örlítill pipar

1/2 soðteningur, fisk- eða hænsnakraftur

### Plokkfiskur

Soðin ýsa eða þorskur, sett út í hveitijafning ásamt soðnum kartöflum, lauk og kryddi og hrært eða stappað. Plokkfiskur er oftast borinn fram með rúgbrauði og smjöri.

Heimildir um mataræði skólapilta í Skálholti árið 1771 sýnir að þá borðuðu þeir plokkfisk eða sundmaga í annað mál en harðfisk í hitt, en ekki hafa þó verið kartöflur eða laukur í þeim plokkfiski og trúlega hefur hann verið harla ólíkur þeim rétti sem við þekkjum nú, sennilega aðeins stappaður með miklu smjöri. Graslauk er gott að klippa út á eða yfir réttinn.

### Aðferð

Saxið laukinn smátt.

Roð- og beinhreinsið soðinn fiskinn.

Skerið soðnar kartöflurnar í bita.

Bræðið smjörið í potti við meðalhita.

Setjið laukinn í pottinn og mýkið hann í smjörinu. Hann má ekki brúnast.

Bætið hveitinu út í og hrærið þangað til blandan þykknar.

Haldið áfram að hræra og bætið mjólkinni smátt og smátt út í þangað til búið er að nota alla mjólkina.

Látið suðuna koma upp og kryddið með teningi, salti og pipar.

Þegar sósan er tilbúin bætið þá soðnum fiski, ýsu eða þorski út í ásamt kartöflunum og látið suðuna koma upp.

*Berið fram með rúgbrauði.*

# Piparkökur

4 dl hveiti  
1½ dl sykur  
1 tsk engifer  
2 tsk kanill  
1 tsk negull  
1 tsk matarsóði  
1/8 tsk pipar  
90 g smjörlíki  
1/2 dl síróp  
1/2 dl mjólk

## Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Blandið öllum þurrefnum saman í skál.
3. Myljið smjörlíkið saman þurrefnin.
4. Búið til holu í deigið. Hellið sírópinu og mjólkinni í holuna og hrærið saman.
5. Setjið deigið á borðið og hnoðið.
6. Fletjið deigið út með kökukefli og stingið út myndir eða mótið úr því kúlur.
7. Bakið kökurnar í miðjum ofni í 10 mínútur.  
(Ef notaður er blástursofna þá styttest baksturstíminn)

## Vínarbrauð

1 dl volgt vatn

2 $\frac{1}{2}$  tsk þurrger

2 msk sykur

$\frac{1}{2}$  tsk salt

50 g smjörlíki eða  $\frac{1}{2}$  dl matarolía

1 egg

3 $\frac{1}{2}$  dl hveiti

$\frac{1}{2}$ -1 dl hveiti (til að strá yfir deigið í skálinni)

2 msk smjörlíki eða 2-3 msk mjólk (til að setja innan í vínarbrauðslengjurnar)

### Tillögur að fyllingu

Epli, eplamauk, rúsínur, rabarbarasulta (eða önnur sulta), kanelsykur, marsipan og súkkulaðibitar.

### Aðferð

1. Mælið volgt vatn í skál.

2. Setjið ger, sykur, salt, feiti og egg út í skálina og hrærið.

3. Setjið 3 $\frac{1}{2}$  dl af hveiti og hrærið og sláið deigið í skálinni.

4. Stráið  $\frac{1}{2}$ -1 dl af hveiti yfir deigið í skálinni og látið það lyftast á volgum stað í um það bil 10 mínútur. Á meðan er gott að taka til í fyllinguna.

5. Hrærið deigið og hnoðið. Skiptið því í tvo jafnstóra hluta sem flattir eru út í aflangar lengjur 15 x 25 cm stórar, hérna duga kraftar skammt heldur er það polinmæði, þjálfun og lagni sem dugar. Penslið með bræddu smjörlíki eða mjólk.

6. Setjið lengjuna á bökunarplötu með bökunarpappír á. Skerið lengjuna í þrjá jafnstóra bita þvert yfir og þrjá skurði upp í hverja hlið á bitunum. Setjið fyllingu á miðjuna langsum, brjótið deigið yfir, fallett er að láta deigendana skarast.
7. Penslið yfir með mjólk eða eggjablöndu og stráíð söxuðum möndlum eða hnetum yfir.
8. Setjið plötuna í kaldan ofninn og stillið á 200 °C. Baksturinn tekur um það bil 20 mínútur.

## Matarsalat með eggjum

2 egg

vatn

2 dl pastaskrúfur

6 dl vatn

1/2 tsk salt

100 g jöklasalat

50 g agúrka

1/8 stk rauð paprika

1/2 matarepli (gult)

2 sn skinka

### Sósa

3 msk hrein jógúrt

1 msk sýrður rjómi

2 tsk tómatsósa

1/4 tsk karrí

1/2 tsk sætt sinnep

### Aðferð

1. Setjið eggin í lítinn pott. Harðsoðin egg á að sjóða í 8-10 mín. Kælið.

2. Setjið vatn og salt í pott, látið suðuna koma upp og hellið pastaskrúfunum út í vatnið og látið sjóða samkvæmt leiðbeiningum á pakka.

3. Skolið grænmetið og eplið í köldu rennandi vatni.

4. Skerið salatið í strimla, gúrkuna, paprikuna og eplið í teninga.

5. Skerið skinkuna í litla bita.

6. Blandið öllu saman í skál.

## **Sósa**

Blandið öllu sem á að fara í sósuna í skál og hrærið vel. Berið sósuna fram með salatinu.

*Gott er að borða ristað brauð með þessu.*

## Litrík eggjakaka

3 egg

3 msk kalt vatn

1/4 tsk salt

1/8 græn paprika

1/8 rauð paprika

2 pylsur

30-50 g ostur

25 g smjörlíki

### Aðferð

1. Egg, vatn og salt þeytt saman í skál.
2. Skerið pylsur í þunnar sneiðar.
3. Skolið paprikuna og skerið í litla teninga.
4. Rífið ostinn.
5. Bræðið smjörlíkið á pönnu við vægan hita.
6. Steikið pylsusneiðarnar á pönnunni smástund.
7. Hellið eggjahrærunni yfir pylsurnar, lækkið strauminn og látið hræruna stífna.

# Hjónabandssæla í múffumótum

2 dl hveiti  
2 dl haframjöl  
1 dl púðursykur  
1/2 tsk matarsóti  
80 g smjörlíki eða smjör  
1 egg  
3-4 msk rabarbarasulta

## Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Blandið öllum þurrefnunum saman í skál.
3. Myljið smjörlíkið saman við.
4. Hrærið mjólk eða egg út í og hnoðið.
5. Skiptið 2/3 af deiginu í 12 múffumót og þjappið örlítið.
6. Setjið smá sultu ofan á deigið.
7. Myljið afganginn af deiginu ofan á sultuna.
8. Bakið í um það bil 15 mínútur.

## Smákökur

2 $\frac{1}{2}$  dl hveiti  
2 $\frac{1}{2}$  dl haframjöl  
1/2 tsk matarsódi  
1/4 tsk salt  
1 dl sykur  
1 dl púðursykur  
1 tsk vanilludropar  
100 g smjör  
1 dl Rice Crispies  
1 egg  
1 dl súkkulaðibitar

## Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið á 180 °C.
2. Blandið öllum þurrefnum saman, nema Rice Crispies og myljið smjörið saman við.
3. Blandið Rice Crispies og súkkulaðibitunum saman við.
4. Vætið í með egginu og hnoðið öllu saman.
5. Skiptið deiginu í sex hluta og rúllið út í jafnar lengjur.
6. Kælið deigið lítillega, mótið kúlur úr deiginu og raðið á ofnplötu með pappír.
7. Bakið í 11-13 mínútur.

*Úr þessari uppskrift fást 90-100 kökur.*

## Minestrone - ítölsk súpa

40 g hvítkál  
1/4 laukur  
1 lítil gulrót  
25 g beikon  
1 msk matarolía  
1 hvítlauksgeiri  
1/2 lítri vatn  
1/2 dós saxaðir tómatar  
1 msk tómatpykkni  
1/2 tsk basil  
1/4-1/2 pk tortellini  
1 msk söxuð steinselja  
salt, pipar og kjúklingakraftur  
1 msk rifinn ostur

### Aðferð

1. Rifið hvítkálið, saxið grænmetið og skerið beikonið.
2. Hitið olíuna í potti og léttsteikið grænmetið og beikonið. Gætið þess að þetta brúnist ekki.
3. Hellið vatni, niðursoðnum tómötum og tómatpykkni út í pottinn og hitið upp að suðu.
4. Bætið þá hvítkáli, basil, tortellini og kryddi út í. Sjóðið rólega í 15-20 mínútur.
5. Bætið rifnum osti út í og smakkið til.

## Súkkulaðikaka

2 $\frac{1}{2}$  dl hveiti  
2 dl sykur  
1/2 tsk matarsódi  
1/2 tsk lyftiduft  
1/2 tsk salt  
2 $\frac{1}{2}$  msk kakó  
1 egg  
1 $\frac{1}{2}$  dl léttmjólk  
3/4 dl matarolía  
1 tsk. vanilludropar  
**Súkkulaðibráð**  
1 msk bráðið smjör  
3 msk kakó  
3 dl flórsykur  
3-4 msk vatn  
1/2 tsk vanilludropar

## Aðferð

1. Kveikið á ofninum og stillið hann á 180 °C.
2. Allt hráefni sett í skál og hrært saman með handþeytara (ekki rafmagns).
3. Skiptið deiginu í 2 lítil tertuform.
4. Bakið í miðjum ofni í 15-20 mínútur.

## Súkkulaðibráð

1. Bræðið smjörið við vægan hita.
2. Bætið kakó, flórsykri, vatni og vanilludropum út í og hrærið saman.
3. Smyrjið á kökubotnana þegar þeir hafa kólnað.