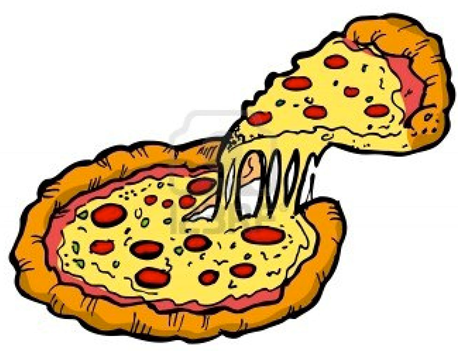
Efnissyfirlit

1. Lota

Pítsudeig:



volgt vatn 1 dl

ger 1½ tsk.

salt ½ tsk.

olía 1 msk.

hveiti 2½ dl

Aðferð:

1. Látið vatn í skál.

2. Stráið gerinu yfir, bætið salti, olíu og hveiti saman við og hrærið með sleif þar til orðið er samfellt deig sem myndar kúlu.

3. Látið hefast á hlýjum stað í 20 mín.

4. Breiðið út eina hringlaga köku og setjið á ofnplötu með bökunarpappír.

5. Smyrjið pítsusósu á og setjið ostinn fyrst og svo áleggið sem þið kjósið að hafa, þar ofan á.

6. Bakið við 200 °C í 15-20 mín.

2. Lota

Grunndeig fyrir brauð, skinkuhorn

volgt vatn 3 dl

ger 1 msk.

sykur 1 tsk.

salt 1 tsk.

olía 2 msk.

hveiti 450 gr

Aðferð:

1. Leysið gerið upp í vatninu, blandið sykri, salti, olíu og hveiti saman við.

2. Hnoðið í hrærivél þar til deigið er samfellt og losnar frá skálarbörmum.

3. Látið hefast í ½-1 klst. ca. 20 mín í hitaskáp.

4. Hnoðið og mótið í bollur eða brauð.

5. Látið hefast í 10-15 mín.

6. Bakið við 180°C, bollur í ca. 12 mín. og brauðhleif í ca. 20 mín.

Þetta deig má nota í brauð, bollur, snúða, horn og fl.



Kakó

kakó 2 msk.

sykur 3 msk.

suðusúkkulaði 100 gr

vatn 2 dl

mjólk 1 l

smá salt

1. Hrærið saman í potti sykur, kakó og vatn.

2. Hitið að suðu og brytjið þá súkkulaðið saman við, hrærið þar til súkkulaðið er bráðið.

3. Hellið mjólkinni út í pottinn, hrærið í pottinum og minnkið strauminn.

4. Hitið kakóið að suðu.

5. Saltið og smakkið til.

3. Lota



Pönnusteiktur fiskur í brauðraspi

þorskur eða ýsa 1 kg

salt 2 tsk.

sítrónupipar 1 tsk.

egg 4 stk.

mjólk 4 msk.

hveiti 2 dl

brauðrasp 3 dl

Aðferð:

1. Skerið fiskinn í hæfileg stykki, ca. 80 gr.

2. Skrælið laukinn og skerið niður.

3. Blandið saman eggi og mjólk í skál og sláið sundur með gaffli.

4. Blandið saman kryddi og hveiti djúpan disk eða skál.

5. Setjið brauðrasp á djúpan disk eða skál.

6. Veltið fiskinum upp úr hveiti, eggjablöndunni og brauðraspi

7. Steikið fiskinn upp úr olíu eða smjörlíki.

8. Steikið laukinn á pönnunni þegar þið hafið steikt fiskinn.

Berið fiskinn fram á fati með kartöflum, lauk, remúlaði og kokteilsósu.

Ofnbakaðir kartöflubátar



bökunarkartöflur 7-8 stk.

olía 1 dl

kartöflukrydd

Aðferð:

1. Þvoið kartöflurnar og skerið í báta.

2. Setjið kartöflubátana á bökunarpappír í ofnskúffu.

3. Kryddið vel með kartöflukryddi.

4. Hellið olíunni yfir kartöflurnar og jafnið vel saman kryddi og olíu.

5. Bakið við 180° C í 30 mínútur og berið kartöflurnar fram með fiskinum.

3. Lota

Skúffukaka



hveiti 2 ½ bolli

sykur 1 ½ bolli

kakó ¼ bolli

natron 1 tsk.

salt 1 tsk.

lyftiduft 1 tsk.

egg 2 stk.

smjörlíki (brætt) 150 gr

vanilludropar 1 tsk.

súrmjólk ½ bolli

Aðferð:

1. Allt sett í hrærivélarskál í þeirri röð sem það er á efnislistanum. Sigtið þurrefnin út í.

2. Hrærið með K-inu,varlega í fyrstu, aukið síðan hraðann og hrærið í 1-2 mínútur.

3. Setjið deigið í vel smurða ofnskúffu og bakið við180 °C í 15-20 mín.

4. Látið kökuna kólna á meðan þið útbúið glassúrinn.

Glassúr

flórsykur 300 gr

kakó 1½ msk.

smjör brætt 1 tsk.

heit mjólk ¾-½ dl

Aðferð:

1. Hrærið saman flórsykur, kakó og smjör.

2. Bætið mjólk saman við, litlu í einu þar til rétt þykkt á kremið er komin.

3. Kreminu smurt ofan á kökuna þegar hún er orðin köld.

4. Stráið kókósmjöli yfir, má sleppa.

4. Lota



Spaghettí Bolognese

olía 2 msk.

beikon 50 gr

hvítlauksgeirar 3 stk.

laukur 1 stk.

gulrót 1 stk.

nautahakk 400 gr

vatn 2 dl

nautakraftur 1 tsk.

tómatpuré 1 msk.

niðursoðnir tómatar 1 dós

salt

pipar

Aðferð:

1. Skerið beikonið smátt.

2. Saxið laukinn og hvítlaukinn,

3. Flysjið gulrót og skerið í þunnar sneiðar.

4. Brúnið beikonið varlega á þurri pönnu í 2-3 mín.

5. Setjið lauk, hvítlauk og gulrót út í beikonið og eldið á vægum hita í 10 mín.

6. Á meðan grænmetið sýður, brúnið þið hakkið á annarri pönnu.

7. Setjið síðan hakkið út í grænmetið ásamt niðursoðnum tómötum, tómatpurré, vatni og kjötkrafti.

8. Kryddið með salti, pipar og krafti.

9. Látið sjóða rólega meðan þið sjóðið pastað.

pasta 200 gr

vatn 1,5 l

salt 1 msk.

Suða á pasta

1. Notið djúpan pott, hitið vatnið að suðu, saltið.

2. Látið pastað út í og látið sjóða í 10 mín í opnum potti.

3. Færið pastað upp úr vatninu og setjið í djúpt fat.

4. Hellið kjötsósunni yfir og stráið rifnum osti yfir réttinn og berið hann fram með góðu salati.

5. Lota



Brownies

suðusúkkulaði 100 gr

smjör 100 gr

egg 2 stk.

sykur 175 gr

hveiti 120 gr

lyftiduft 1 tsk.

Aðferð:

1. Brjótið súkkulaðið niður og bræðið með smjörinu. Varist að það ofhitni.

2. Þeytið egg og sykur létt og ljóst (5-7 mín).

3. Sigtið þurrefnin út í eggjamassann og blandið varlega saman með sleikju. Því næst súkkulaðinu og að lokum 50 g af möndlunum ef þær eru notaðar.

4. Setjið deigið í vel smurða ofnskúffu sem er 20x25 cm og stráið möndlum yfir eftir smekk.

5. Bakið við 180°C í 10-12 mín.

Eftir að kakan hefur verið bökuð er hún kæld, skorin í 4x5 cm ferninga. Berið fram með rjóma og jarðaberjum. Setjið sneiðarnar á eftirrétta diska, skreytið með jarðaberjum og rjómatopp, sprautið á diskinn rétt áður en hann er borinn fram.

6. Lota

Uppáhalds kjúklingarétturinn

kjúklingabringur 4-5 stk.

hvítlauksrif 4 stk.

matreiðslurjómi ½ l

piparostur 1 stk.

rautt pestó 1 krukka

soyasósa 2 msk.

tabasco sósa 5-7 dropar

olía 1-2 msk.

Aðferð:

1. Skerið kjúklingabringurnar í bita.

2. Saxið hvítlaukinn smátt.

3. Rífið niður piparostinn.

4. Setjið um 1-2 msk af olíu og léttsteikið hvítlaukinn.

5. Bærið matreiðslurjómanum, piparostinum, rauða pestóinu, soyasósunni og Tabascosósunni saman við.

6. Brúnið kjúklingabitana á annarri pönnu og setjið í eldfast mót.

7. Hellið sósunni yfir kjúklinginn.

8. Setjið mótið inn í 180°C heitan ofn í um það bil 20 mín. eða þar til kjúklingurinn er fulleldaður.

Soðin hrísgrjón

vatn ½ l

salt 1 tsk.

hrísgrjón 2 dl

Aðferð:

1. Hitið vatnið að suðu.

2. Setjið hrísgrjónin út í, saltið.

3. Látið sjóða rólega í 12 mín.

4. Slökkvið á hitanum en látið pottinn standa með loki í aðrar 12 mín.

7. Lota



Landslagið á tunglinu (heit eplakaka)

græn epli 4 stk.

súkkulaðirúsínur 1 dl

döðlur (má sleppa) 1 dl

kókosmjöl 1 dl

smjörlíki 125 gr

sykur 125 gr

hveiti 125 gr

kanilsykur eftir smekk

Aðferð:

1. Búið til með því að blanda hveitinu og sykrinum saman í skál og nuddið smjörlíkinu saman við.

2. Hitið ofninn í 180 °C.

3. Skerið döðlurnar smátt (má sleppa).

4. Eplin eru flysjuð og skorin smátt.

5. Epli, (döðlur) og súkkulaðirúsínur eru settar í eldfast mót og kókosmjölinu stráð yfir.

6. Nuddið deiginu yfir ávextina í forminu.

7. Stráið kanilsykri yfir.

8. Bakið i 30-40 mín.

Borið fram heitt með vanilluís.

8. Lota



Eplamuffins

epli, grænt 1 stk.

sykur 1 ½ dl

egg 2 stk.

mjólk 4 msk.

olía 4 msk.

hveiti 2 ½ dl

lyftiduft 2 tsk.

vanilludropar ½ tsk.

Kanilsykur ofan á múffurnar

Aðferð:

1. Takið til efni og kveikið á ofni 200°C.

2. Flysjið eplið og brytjið.

3. Þeytið saman eggin og sykurinn.

4. Bætið mjólkinni, vanilludropunum og olíunni saman við og hrærið.

5. Mælið og sigtið þurrefnin út í og hrærið.

6. Setjið deigið í múffuform.

7. Setjið eplabita ofan á hverja múffu (klárið eplið) og stráið kanilsykri yfir.

8. Bakið í miðjum ofni í u.þ.b. 10 mín.

9. Lota



Bláberja – múffur úr sveitinni

Sykur 400 gr

olía 4 dl

egg 4 stk.

hveiti 560 gr

lyftiduft 6 tsk.

salt 1 tsk.

appelsínusafi 2 dl

bláber 250 gr

Kanilsykur ofan á

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum 180°C blástur.

2. Setjið olíu, egg og sykur í hrærivélarskál og hrærið vel saman.

3. Bætið þurrefnunum og safanum út í og hrærið.

4. Blandið bláberjunum saman við og hrærið mjög varlega með sleif.

5. Setjið deigið í múffuform og stráið kanilsykri yfir.

6. Bakið í 12 – 14 mín eða þar til þær eru gullinbrúnar.

10. Lota



Muffins með súkkulaði og kókós

smjörlíki (mjúkt í bitum) 220 gr

sykur 4 dl

egg 3 stk.

hveiti 5 dl

lyftiduft 1 tsk.

natron ½ tsk.

kókósmjöl 1 dl

salt ½ tsk.

vanilludropar 1 tsk.

súrmjólk 1 bolli

súkkulaði 1 dl

Aðferð:

1. Takið til hráefnið og kveikið á ofninum.

2. Hrærið smjörlíkið og sykurinn létt og ljóst.

3. Hrærið eggin saman við, eitt í einu.

4. Sigtið þurrefnin út í, blandið vökvanum saman við og hrærið lítið.

5. Bakið í ca. 10-12 mín.