

## Beyglupítsa

### **Hráefni:**

Beygla (gróf eða fín )

Ostur

Pítsusósa (hægt að nota heimagerða eða keypta)

### **Val á áleggi:**

Skinka

Pepperoni

ananas

Sveppir

Paprika

Ostur

Ólífur

### **Aðferð:**

1. Kveikið á ofninum, 200° C og blástur.
2. Þvoið grænmetið sem þið notið og skerið það niður.
3. Smyrjið pítsusósu á beygluna.
4. Skerið niður ost og setjið á beygluna.
5. Nú skulið þið nota grænmetið og áleggið til að gera andlit á beygluna ykkar.
6. Setjið á bökunarpappír á plötu og bakið í 5-10 mínútur.

### **Pítsusósa:**

2 msk tómatauk

2 msk mjólk

½ tsk basil

¼ tsk rósmarín

¼ tsk hvítlauksduft

Mælið allt hráefni í litla skál og blandið öllu vel saman.

## Ávaxtasalat með jarðarberjaídyfu

### **Hráefni:**

Ananasbiti  
¼ appelsína  
2 döðlur  
½ banani  
8 vínber  
¼ epli  
2 sveskjur  
½ dós jógúrt  
4 jarðarber

### **Aðferð:**

1. Þvoið, hreinsið og afhýðið ávextina eftir því sem við á.
2. Brytjið ávextina niður að vild.
3. Sneiðið hverja döðlu og sveskju í 2-3 bita.
4. Raðið ávöxtunum fallega á disk. Skiljið pláss eftir í miðjunni.
5. Blandið saman jógúrta og mörðum jarðarberjum í litla skál.
6. Setjið nú skálina í miðjuna og notið tannstöngla til að dýfa ávöxtunum í jógúrtblönduna.

## Kókos-haframjöls nammi kúlur

### **Hráefni:**

100 g smjör

1 dl sykur

3 dl haframjöl

2 msk kakó

½ tsk vanilludropar

2 msk kalt kaffi

Kókosmjöl

### **Aðferð:**

1. Setjið allt hráefni nema kókosmjöl í skál og blandið vel saman, fyrst með sleif en svo er best að nota hendurnar (muna bara að vera með alveg hreina fingur).
2. Búið til litlar kúlur úr deiginu.
3. Setjið kókosmjöl á disk og veltið kúlunum upp úr þessu.
4. Raðið þeim á disk og setjið í ísskáp í smástund.
5. Njótið þeirra! 😊

## Sparikökur

Úr þessari uppskrift fást um 60 smákökur

### **Hráefni:**

2 dl hveiti

1dl sykur

1dl kornflögur , muldar

1msk kókosmjöl

¼ tsk natron

¼ tsk salt

50 g smjörlíki

50 g suðusúkkulaði, saxað

1 egg

### **Aðferð:**

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200°C og blástur.
2. Saxið súkkulaðið smátt og myljið kornflögurnar.
3. Mælið öll þurrefnin, nema súkkulaðið, í skál og hrærið saman.
4. Myljið kalt smjörlíkið saman við, notið fingurgómana.
5. Hrærið söxuðu súkkulaðinu saman við.
6. Notið desilíttramál eða bolla til að brjóta eggjð í áður en þið bætið því út í skálina, hrærið og hnoðið deigið saman.
7. Hnoðið deigið á borðinu og skiptið því í sex jafn stóra hluta. Rúllið hvern hluta út í lengju sem er skipt í 10-12 jafn stóra bita og mótið kúlur.
8. Raðið á bökunarpappírsklædda ofnplötu og bakið í 10-12 mínútur.

## Hvernig sýður maður egg?

**Egg eru sett í sjóðandi vatn í potti.** Svo eru þau soðin mislengi, eftir því hvort maður vill hafa þau linsoðin eða harðsoðin.

- **Egg verða linsoðin** þegar þau eru búin að sjóða í u.þ.b. **3-4** mínútur, það fer eftir stærð.
- **Egg verða harðsoðin** þegar þau eru búin að sjóða í u.þ.b. **7** mínútur.

Eggjum hættir til að springa þegar þau eru sett ofan í sjóðandi vatn. Þess vegna þarf að setja eggin varlega úti vatnið. Gott er að nota matskeið /ausu og láta hana síga með egginu ofan í pottinn en passa að brenna sig ekki.

Eins má vel setja eggin út í kalt vatn, kveikja undir pottinum og byrja að taka tímann þegar suðan kemur upp. Eggin eiga ekki að þurfa mikið styttri suðu ef þessari aðferð er beitt.

**Þegar búíð er að harðsjóða egg er gott að setja þau undir kalda vatnsbunu í smá stund. Þá verður auðveldara að ná skurninni af.**

## Skinkusalat

### **Hráefni:**

2 egg

½ pakki skinka

1-2 dl majónes

1 tsk tómatsósa

### **Aðferð:**

1. Eggin eru soðin í 7 mínútur, síðan kæld undir köldu vatni í ca. 10 mínútur  
(sjá leiðbeiningar um hvernig eigi að sjóða egg )
2. Skinkan skorin í litla bita.
3. Eggin skorin með eggjaskera og sett í skál ásamt skinkubitunum.
4. Majónesi blandað saman við ásamt tómatsósunni.
5. Öllu hrært vel saman.

## Ávaxtasúpa

Fyrir þrjá til fjóra

### **Hráefni:**

Melónubiti

Eplabiti

½ banani

Appelsínubiti

6 vínber

Perubiti

2 dl appelsínusafi

2 dl hreint jógúrt

### **Aðferð:**

1. Þvoið, hreinsið og afhýðið á ávextina eftir því sem við á.
2. Brytjið ávextina smátt og setjið til hliðar.
3. Mælið appelsínusafa og jógúrt og setjið í stóra skál.
4. Þeytið vel saman með rafmagnsþeytara.
5. Skiptið jafnt í skálar og skreytið með brytjuðum ávöxtum.

## Kanilsnúðar (Gerbakstur)

### Hráefni:

300 g hveiti

1 pakki þurrger (sirka 1 msk)

25 g sykur

½ tsk salt

1 dl mjólk

80 g brætt smjör

1 egg

2 msk smjör

4 tsk sykur

2 tsk kanill

### Aðferð:

1. Stillið ofninn á 180°C og blástur.
2. Setjið þurrefnin í skál.
3. Hitið mjólkina þar til hún er volg (37°) og bræðið smjörið.
4. Hrærið saman mjólk, smjör og egg og blandið saman við þurrefnin.
5. Gætið þess að deigið sé ylvolgt en ekki of heitt.
6. Breiðið hreint viskastykki yfir skálina og látið deigið lyfta sér í u.þ.b. 45 mínútur eða þar til það hefur tvöfaldað sig.
7. Fletjið nú deigið út í stóran ferhyrning ( u.þ.b. 20x40 cm stóran)
8. Bræðið smjörið og smyrjið á útflatt deigið. Blandið saman kanil og sykri til að búa til kanilsykur.
9. Stráið kanilsykrinum jafnt yfir og rúllið deiginu upp.
10. Skerið rúlluna í sneiðar (u.þ.b. 25) og raðið á bökunarpappír á plötu.
11. Bakið í 8-12 mínútur.

Ef þú ert ekki í tímaþröng, þá er sniðugt að láta snúðana hefast á bökunarplötunni einnig í 30-40 mínúturáður en þú setur þá í ofninn.



## Sólgrjónabrauð (gerdeig)

Uppskrift fyrir tvo

### **Hráefni:**

- 1 dl haframjöl
- 2 tsk þurrger
- 3 dl hveiti
- 1 tsk púðursykur
- 1 msk matarolía
- ¼ tsk salt
- 1 msk sesamfræ
- 1 dl heitt vatn
- 1 dl mjólk

### **Aðferð:**

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C .
2. Mælið öll þurrefnin í skál, þ.e. hveiti, haframjöl, þurrger, púðursykur, sesamfræ og salt.
3. Mælið heitt vatn úr krananum ásamt mjólk og olíu og setjið í könnu.
4. Athugið hitastigið á vökvanum í könnunni ( á að vera um 37 ° heitt) og hellið svo úr könnunni í skálina og hrærið vel saman.
5. Látið deigið lyfta sér á volgum stað í 10-15 mínútur.
6. Hnoðið deigið varlega saman ( ef hnoðað er of lengi getur brauðið orðið seigt).
7. Mótið brauð , setjið á bökunarpappír og penslið yfir með vatni eða eggj. Gott er að strá sesamfræjum yfir brauðið.
8. Bakið brauðið í 10-15 mínútur.

## Eggjakaka í ofni

### **Hráefni:**

1 sneið skinka

biti af papriku, tómát eða

blaðselleri

biti af lauk eða blaðlauk

1 egg

1/2 dl mjólk

1/8 tsk salt

1/8 tsk af öðru kryddi, til dæmis

paprikudufti, hvítlauksdufti

eða svörtum pipar

1 msk rifinn ostur

### **Aðferð:**

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Skerið skinku í litla bita.
3. Skolið og skerið grænmetið smátt.
4. Penslið 2 lítil álform eða eldfast mót með matarolíu.
5. Setjið saxað grænmetið og skinku í botninn á forminu.
6. Brjótið eggíð í skál, setjið mjólk og krydd úti og sláið saman með gaffli. Hellið í formin og stráið rifnum osti yfir.
7. Bakið í 15–20 mínútur.
8. Þegar eggjakakan er bökuð er henni hvolfst á skreyttan disk.

## Eplamöffins

### **Hráefni:**

1 egg

3/4 dl sykur

1 tsk lyftiduft

1 ½ dl hveiti

2 msk olía

1 msk mjólk

½ epli

2 msk kanilsykur

### **Aðferð:**

1. Kveikja á ofninum, stillið á 200°C og blástur.
2. Eplið er flysjað og skorið í litla bita og sett í sér skál ásamt kanilsykri og látið bíða.
3. Egg og sykur þeytt vel saman með handþeytara, þar til það er létt og ljóst.
4. Hveiti, lyftidufti, olíu og mjólk blandað varlega saman við eggjið og sykurinn,
5. Síðast er eplinu blandað saman við, notið sleikju.
6. Sett í muffinsform á ofnplötu og bakað í 10-12 mínútur.

## Drumbar að hætti kokksins

Uppskrift fyrir tvo

### **Hráefni:**

25 g rjómaostur (gott að hafa kryddaðan, eins og t.d með hvítlauk)

1 msk. sýrður rjómi

2 msk. mild salsasósa

½ dl fínt rifinn ostur

2 mjúkar tortillakökur

### **Aðferð:**

1. Blandaðu saman rjómaosti, sýrðum rjóma, salsa sósu og rifnum osti í skál.
2. Smyrðu blöndunni jafnt yfir tortillakökuna.
3. Rúllaðu kökunum upp í sívalinga og settu í kæli í nokkrar mínútur.
4. Skerðu kökurnar í sirka sex búta og berðu fram á disk.

## Pítsubotn

(Gerir tvær meðalstórar pítsur)

*Hráefni:*

**300 gr. hveiti (sirka 5 dl)**

**10 gr. þurrger**

**1 tsk sjávarsalt**

**1 msk ólífuolía**

**2 dl ylvogt vatn (37°)**

(Gott að bragðbæta deigið með pítsakryddsblöndu)

*Aðferð:*

1. Stillið ofninn á 220° á blæstri.
2. Hrærið þurrefnum saman í skál. Hrærið með sleif.
3. Bætið vatni og olíu saman við.
4. Stráið hveiti á borð, setjið deigið þar ofan á og hnoðið í kúlu (ekki hnoða of lengi).
5. Látið deigið hefast (lyfta sér) í sirka 30 mínútur.
6. Klæðið ofnskúffu með bökunarpappír og stráið örlitlu hveiti á pappírinn.
7. Fletjið nú deigið út með kökukefli eða mótið deigið út frá miðjunni með þumlunum og færið ykkur smám saman út í jaðrana.
8. Raðið áleggi á pítsubotninn, byrja á pítsusósunni.
9. Bakist neðarlega í ofninum í 8-10 mínútur.

Verði ykkur að góðu ☺