

Snælandsskóli 2014

Heimilisfræðival

Eldað með Berglindi

nokkrar laufléttar uppskriftir



Berglind Elsa Róbertsdóttir

Quesedilla með hakki grænmeti og sósu

Brauð – uppskrift fyrir 4 kökur

Tveir bollar heilheiti
2 msk olía
1 1/3 salt
1 1/3 tsk lyftiduft
vatn eftir þörfum



Aðferð:

Blandið öllu saman og setjið vatn í eftir þörfum. Deigið má ekki verða of klístrað, þarf að vera þannig að það sé hægt að stinga puttanum í það án þess að klístrast. Fletjið út í þunna köku og notið pizzahníf til að skera af til að mynda hring ef þarf. Hitið pönnu (engin olía notuð) og bakið á sitthvorri hliðinni í nokkrar mínútur.

Fersk salsa – uppskrift fyrir 3-4

2 tómatar
1 rauðlaukur
smá lime/sítrónu safi
smá chilli krydd
salt á hnífsoddi

Skerið tómata og lauk í mjög litla bita. Blandið sítrónusafa, og kryddi við og hrærið í.

Guacamole-uppskrift fyrir 4

2 stór og þroskuð Avacado, 1 rauðlaukur, 2 stórir tómatar, 4 hvítlauksrif (fyrir þá sem elska ekki hvítlauk, 2 rif), 1 tsk salt og sítróna

Aðferð:

- 1.Skerið avacado-in þversum þannig að steinninn liggir í annari sneiðinni þegar þau eru komin í sundur
- 2.Notið svo SKEIÐ til að ná steininum úr, ekki hníf það er bara hættulegt og skafið innan úr öllum helmingum og setjið í skál
- 3.Stappið svo innihald avacado-sins með gaffli og notið skeiðina til að hjálpa, stappið þangað til þetta er orðið að algjöru mauki
- 4.Skerið rauðlaukinn í eins smáa bita og hægt er og setjið úti avacado maukið
- 5.Gerið það sama við tómatana, skerið í eins smáa bita og mögulegt er og setjið út í bönduna *
- 6.Pressið 4 hvítlauksrif út í (2 fyrir þá sem eru ekki miklir aðdáendur hvítlauks)
- 6.Kreistið hálfu sítrónu út í skálina og bætið við einni teskeið af salti * Saltmagnið fer þó bara eftir smekk og hægt er að setja minna til að byrja með eða bætt úti eftir smekk.
- 7.Því næst er öllu hrært saman í litríkt og fallegt guacamole-mauk

Nautahakk- uppskrift fyrir 4

80-100 grömm af nautahakki
Krydd eftir smekk

Aðferð:

Steikja nautahakkið á pönnu með olíu þangað til það er vel brúnað og krydda eftir smekk

Pizza með álegg

Uppskrift af pizzabotni

4 desilítrar hveiti, alls ekki heilheiti
2 matskeiðar matarolía
1/2 teskeið salt
2 desilítrar volgt vatn
5 tsk þurrger



Aðferð af pizzabotni

Blandið hveiti og salti saman. Bætið við olíu. Setjið volgt vatn í litla skál, setjið þurrgerinn úti og láta hann leysast upp.
Blandið honum svo í degið og hoðið öllu vel saman. Rúllið deginu svo út í pizzabotn.

PizzaSósa

2 dósir heilir tómatar
1 dós tómatpúrra
2- 4 hvítlauksrif
Svartur pipar
Salt
Oregano



Aðferð

Sigtið vökvann frá tómtunum svo sósan verði ekki of blaut. Setjið svo allt hráefnið í skál og maukið saman með töfrasprota. Tilbúið! Svo má krydda eftir smekk, sumir vilja alls ekki oregano á meðan öðrum finnst það ómissandi. Það er um að gera að búa til sína eigin Bestu pizzasósu.

Álegg á pizzu:

Einn pakka pepperoni
Einn pakka mozarella blöndu
Einn pamesam ost
Oregano krydd
Sex skinkusneiðar
Einn fjórða lauk
Hálfan blaðlauk
Hálfa rauða papriku
Fimm sveppir



Kjúklingaleggir

Kjúklingaleggir

- 8-10 kjúklingaleggir
- 5 dl paprikuflögur, muldar
- rifinn mozarella ostur
- pipar
- salt
- 4 msk pestósósa
- 2 msk olía



Aðferð:

- Hitið ofninn í 200°C. Myljið flögurnar smátt og blandið parmesan ostinum saman við. Þerrið kjúklingaleggina og kryddið þá með salti og pipar.
- Blandið saman olíunni og pestósósunni og veltið leggjunum upp úr blöndunni. Veltið þeim síðan upp úr muldu flögunum og þrýsið þeim vel að leggjunum.
- Raðið þeim í eldfast fat og dreifið afganginum af flögunum yfir. Setjið í ofninn og bakið í 35 mínútur eða þar til leggirnir eru gegnsteiktir.

Piparbrauð

- 2 1/2 dl Mjólk, 1 1/2 dl Vatn (heitt), 3 tsk Þurrger, 1 tsk gróft Salt, 10 g Sykur, 2 msk Laukur
- 1 tsk svartur Pipar, 450 g Hveiti

Aðferð við piparbrauð:

Hitið mjólk og vatni (37°) og setjið þurrgerið saman við. Blandið söxuðum lauk, pipar salti og sykri út í mjókurblönduna ásamt hveitinu og hrærið vel. Skiljið 100 g eftir af hveitinu. Látið lyfta sér í 40-50 mín. eða um helming. Hnoðið og bætið hveiti saman við eftir þörfum þar til deigið sleppir vel hendi. Mótið 2 ílöng brauð og látið lyfta sér á plötu í 15-20 mín. Skerið í brauðið og penslið með vatni. Bakið á neðstu rim í ofni við 200 í 15-20 mín

Efnisyfirlit

- Pizza með áleggi.....
- Quesedilla með hakki grænmeti og sósu.....
- Kjúklingaleggir
- Súpa-Grænmetis- og pastasúpa.....
- Steiktur fiskur í ostablöndu.....
- Möffins með oreo kexi og súkkulaði
- Baka með aspás, beikoni og rjómaosti
- Skinkuhorn

Steiktur fiskur í ostablöndu

Steiktur fiskur-uppskrift fyrir fjóra

- 75 g parmesan ostur nýrifinn
- 100 g maísenamjöl
- 1,5 tsk salt
- kg fiskflök. ýsa
- dl mjólkdl
- 100 g smjör



Aðferð:

Blandið saman osti, mjóli og salti. Roðflettið flökin og skerið þau í bita. Dýfið fiskibitunum í mjólkina og síðan í ostablönduna. Steikið fiskinn í smjörinu þar til hann er fallega gylltur og steiktur í gegn.

Naan brauð-uppskrift fyrir fjóra

- 11 gr þurrger
- 2 msk sykur
- 200 ml mjólk, volg
- 600 gr hveiti
- 1 tsk salt
- 2 tsk lyftiduft
- 4 msk ólífuolía
- 180 gr hrein Jógúrt
- 1 msk maldonsalt
- 1 msk indversk kryddblanda (t.d. masala)
- 25 gr smjör
- 1 hvítlauksrif, pressað



Aðferð:

1. Ger, sykur og volgri mjólk blandað saman, Hveiti salt, lyftiduft, olía og jógúrt blandað saman við. Þetta er látið hefast í klst. ef tími gefst til, það sleppur alveg að hefa það ekki.
2. Bræðið smjör og setjið hvítlauksrif saman við og smyrjið yfir og kórianderlauf klippt yfir brauðin.
3. Skerðu brauðið niður og flettu það út með höndunum, getur stjórnað stærð brauðanna sjálf/ur.
4. Bakist í 275°C ofni í 5-7 mínútur en svo má líka setja á grillið eða á pönnu.

Súpa-Grænmetis- og pastasúpa

Súpa:

- Laukur, saxaður 1 stk
- Hvítlauksrif, marin 2 stk
- Gulrætur, í sneiðum 2 stk
- Rauð paprika 1 stk
- Græn paprika 1 stk
- Sellerí, í sneiðum 1 stöngull
- Kartöflur, í teningum 4 kartöflur
- Blómkál, í knippum 1/4 haus
- Grænmetiskraftur, duft eftir smekk
- Tómatar, niðursoðnir 2 dósir
- Pastaskrúfur „Hnefaylli“
- Steinselja, fersk eftir smekk
- Vatn 1/2 ltr
- Pipar(svartur)+salt eftir smekk
- Parmesan-ostur ef vill



Aðferð:

Laukur, hvítlaukur, paprika, gulrætur, sellerí og kartöflur er steikt úr olíu þar til orðið mjúkt. kryddað með salti og pipar. Þá er tömötunum, vatninu og kraftinum bætt í og soðið í 5 mín. Blómkálina og pastaskrúfunum er bætt í og það soðið í um 10 mín eða þar til pastað er tilbúið. Steinselju bætt í og þá er súpan tilbúin.

Gott er að strá smá nýrifnum parmesan osti yfir. mín eða þar til fallegur litur er kominn á brauðið

Hvítlauksbrauð

- Ferskt baguette-brauð
- 4 msk. hvítlaukur, marin
- 1/2 dl. ólífuolía
- 1/2 msk. ósaltað smjör
- Klípa af svörtum pipar
- 1/4 tsk. hvítlauksalt
- 1/2 dl. steinselja
- Handfylli af rifnum osti



Aðferð

Hitið ofninn í 200° gráður. Skerið baguette-brauðið í tvennt og síðan langsum.

Setjið olíuna og hvítlaukinn í pönnu og stillið á miðlungshita. Eftir smástund byrjar hvítlaukurinn að krauma í olíunni, hrærið rólega saman. Þegar hvítlaukurinn er byrjaður að gefa frá sér sterkan ilm má slökkva undir pönnunni. Blandið því næst saman við hvítlaukinn smjörinu, svörtum pipar og hvítlaukssaltinu. Blandið öllu vel saman.

Setjið hvítlauksblönduna á baguette-brauðið og dreifið steinseljunni yfir.

Setjið inn í ofn og bakið í 7-8 mínútur. Þá er ofninn opnaður, ostinum dreift yfir og brauðið bakað svo aukalega í 2 mínútur í viðbót. Ef ætlunin er að hafa brauðið brakandi má stilla ofninn á grill þessar seinustu mínútur.

Möffins með oreo kexi og súkkulaði

Uppskrift:

125 gr smjör
2 dl sykur
2 egg
1 dl mjólk
3 dl hveiti
1,5 tsk. Lyftiduft
1 tsk. vanillusykur (Eða vanilla extract)
50 gr Oreo kexkökur, mulið í grófa bita.
50 gr súkkulaðispæni

Aðferð:

1. Hrærið saman í hrærivél smjöri og sykri, blandið síðan einu og einu eggju út í.
2. Blandið þurrefnum saman í aðra skál þ.e. hveiti, vanillusykur og lyftiduft. Sigtíð þrisvar til fimm sinnum í gegnum sigti.
3. Síðan er hveitiblöndunni og mjólkinni blandað saman við smjörblönduna, smátt og smátt.
4. Eftir nokkrar mínútur verður áferðin silkimjúk og þá er tími til að blanda oreo kökunum saman við í hér um bil eina mínútu eða svo.
5. Þá er að setja deigið í möffinsform og inn í ofn við 200°C í 20 mínútur.



Baka með aspás, beikoni og rjómaosti

Botn

125 g kalt smjör, skorið í litla teninga
250 g heilhveiti eða spelt
2 msk kalt vatn
1 eggjarauða
salt og pipar

Fylling

6 strimlar bacon
1 lítill laukur, saxaður
120 g rjómaostur
250 g ferskur aspás, skorinn í bita
4 egg
320 ml rjómi
1 tsk salt

Aðferð

1. Látið öll hráefnin fyrir botninn í skál og hnoðið deigið í vél eða höndum þar til smjörið hefur blandast algjörlega saman við. Geymið í kæli um stund (að lágmarki 30 mínútur). Fletjið síðan deigið út í smurt bökumót (í kringum 24 cm) og pikkið í botninn með gaffli áður en fyllingin er sett í.
2. Steikið beikon og lauk á pönnu þar til bæði hefur lítillga brúnast. Sjóðið aspásinn í 2 mínútur. Takið þá úr vatninu og látið strax undir kalt vatn í nokkrar sek.
3. Látið því næst beikonblönduna og aspásinn í bökuna og dreifið rjómaost í bitum yfir.
4. Hrærið saman eggjum, rjóma og salti og hellið yfir allt.
5. Bakið við 175°C í um 40 mínútur og gangið í skugga um að hún sé fullelduð áður en þið takið hana út með því að stinga þrjóni í miðju bökunnar.



Skinkuhorn

Uppskrift:

450 gr hveiti

30 gr íslenskt smjör við stofuhita

50 gr sykur

1tsk salt

12 gr pressuger

250 ml mjólk



Aðferð:

Ég byrja á því að hella mjólkinni í sér skál og bæti pressugerinu síðan við, læt það kraumast aðeins. Á meðan set ég allt þurrefnið í hrærivélaskálina og blanda því örlítið saman með sleikju áður en ég bæti við smjörinu. Þegar þetta hefur allt blandast ágætlega saman þá bæti ég við mjólkinni og gerinu, saman við deigið og læt það hnoðast í hrærivélinni. Ef deigið er frekar blautt þá myndi ég bæta við svona 30 – 50gr af hveiti. Þegar deigið er búið að hnoðast í vélinni, þá skelli ég því á borðið ásamt smá hveiti og hnoða það aðeins meira með höndunum. Set hveiti í botninn á hrærivélaskálinni og skelli deiginu ofan í, set rakt viskustykki yfir (bleitt með volgu vatni) og geymi á heitu. Ég skipti deiginu í 4 hluta og flet hvern og einn út í hringlaga pítsu. Sker síðan eins margar sneiðar og eru í boði. Mér finnst rosalega gott að setja smurost og verður skinkumyrja oftast fyrir valinu. Ég ákvað þó að breyta aðeins til núna og setja skinkumyrju á helminginn af uppskriftinni og prufa síðan að setja pítsasmurost á hinn. Ég byrja s.s. á því að setja smurostinn, síðan kemur skinkan sem ég sker niður í litla þríhyrninga og síðast kemur rifin ostur. Þá er ekkert eftir nema að rúlla þessu upp, skella á bökunarplötu, pensla með eggi og strá yfir smá rifnum osti og sesamfræjum. Hitið ofnin í 200°C og bakið í ca. 10min eða þar til hornin eru orðin fallega gullinbrún.m stað. Læt deigið hefast í svona ca. 40 – 50min.