



**FYRIR ÍBÚA NEM-
ENDAGARDA FSU**

Hvað er í matinn?



**UPPSKRIFTIR AÐ
LÉTTUM RÉTTUM**



Agnes Ósk Snorradóttir náms-og starfsráðgjafi tók saman.

Efnisyfirlit

- Tillögur að morgunmat 3
- Kjötréttir 4-7
- Fiskur og rækjur 8-11
- Kjúklingur 12
- Eggjaréttir 13-14
- Súpur 15
- Pasta/hrísgrjóñaréttir 16
- Eftirréttir 17-19
- Matseðill vikunnar/innkaupalisti 20

Í þessum bæklingi er leitast við að kynna fyrir ykkur einfaldar, hollar, góðar og ódýrar uppskriftir sem hægt er að elda í þeirri aðstöðu sem er til staðar á heimavistinni. Aftast í bæklingnum er eyðublað fyrir matseðil vikunar og innkaupalisti sem vonandi hjálpa til við að skipuleggja matarinnkaupin.

Nú er bara að bretta upp ermarnar og töfra fram hollar og góðar kræsingar heima á heimavistinni.

Allir geta eldað!

Gangi ykkur vel

Agnes náms-og starfsráðgjafi

Tillögur að morgunmat

Æskilegt er að byrja daginn á því að fá sér morgunmat. Ef þú átt erfitt með að borða snemma á morgnana má bæta úr því með því fá sér hollan aukabita seinna um morguninn.

Hér á eftir koma nokkrar hugmyndir að morgunmat:

Morgunkorn með léttmjólk út á.

AB mjólk eða súrmjólk með músli.

Ristað brauð með osti/kotasælu/grænmeti/kjúklingaskinku eða svínaskinku. Mjólk, hreinn ávaxtasafi eða te.

Samloka (gróft brauð) með osti, grænmeti og skinku + mjólk eða hreinn ávaxtasafi.

Hrökkbrauð (gróft) með osti/kotasælu, grænmeti og skinku + mjólk eða hreinn ávaxtasafi.

Skyrboost. Skyr með eða án bragðefna sett í blandara ásamt mjólk og ávöxtum.

Lgg jógúrt (1 dós) með morgunkorni út á (mjög fljótlegt og hitaæiningasnautt).

Beikon og grænmetispottréttur

Fyrir 4

orkuþrep í örbylgjuofni-fullur styrkur

1/2 græn paprika, hreinsuð og sneidd
225 gr laukur í þunnum sneiðum
275 gr kartöflur, afhýddar og í bitum
1 selleristöngull saxaður
100 gr gulrætur, afhýddar og fínsneiddar
100 gr blómkál (frosið)
12 beikonsneiðar, teygðar, rúllaðar upp og festar með
kokteilverpinna
25 gr hveiti
450 ml heitt kjúklingasoð (1 kjúklingateningur+vagn)
1 tsk blandaðar kryddjurtir, salt og nýmullinn svartur
pipar.

Setjið papriku, lauk, kartöflur, sellerí, gulrætur og blóm-
kál í stóra skál. Þekið og hitið í 10 mín. Hrærið tvisvar í
á þessum 10 mínútum. Leggið beikonrúllurnar ofan á
grænmetið. Þekið og eldið í 5 mín. Takið beikon-
rúllurnar í burtu. Blandið hveiti, soði, kryddjurtum, salti
og pipar saman við. Eldið í 3 mín.

Bragðmikið gúllas með ferskjum.

Fyrir 4

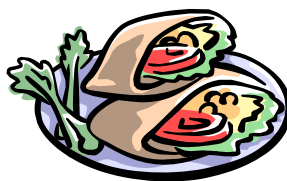
- ½ kg svínagúllas
- 1 msk. taco seasoning mix
- 1 msk. steinselja
- 2 tsk. jurtaolía
- 1 lítil krukka af mexíkóskri salsasósu
- ¼ bolli niðursoðnar ferskjur

Blandið saman taco seasoning og steinselju og veltið gúllasbitunum upp úr blöndunni. Hitið olíuna á pönnu við miðlungshita. Brúnið gúllasbitana í 3 – 5 mínútur á öllum hliðum. Bætið salsa og ferskjum saman við, lækkið hitann og látið krauma í u.þ.b. 15 mínútur. Tillögur að meðlæti: Hrísgjón, brauð, ferskt grænmetis-salat.

Hakk í brauði fyrir 2

- 300 gr kjöthakk (nautakjöt, svínakjöt, lambakjöt)
- 1 rauð paprika
- 1 laukur
- 1lítill dós tómatar paste (í litlum dósnum)
- Slatti af barbecue sósu

- 2-4 gróf pítubrauð
- Grænt salat
- 2 niðursneiddir tómatar
- Nokkrar sneiðar agúrka



Kjötið er steikt á pönnu ásamt lauk og papriku. Tómat paste sett út í og að lokum barbecue sósan þangað til að rétturinn er hæfilega þykkur. Pítubrauð hitað í brauðrist eða í örbylgjuofni. Grænmetið skorið niður og sett í brauðið og hakkrétturinn ofan á. Njótið!

Smásteik

Fyrir 2

250 gr beinlaust kjöt
1/2 dl matarolía
2 msk. hveiti
1 1/2 dl vatn
1/2 tsk. salt og örlítill pipar
1 súputeningur
2 gulrætur
1 laukur

Setjið hveitið og kryddið í plastpoka . Hreinsið og þerrið kjötið og skerið það í litla teninga. Setjið bitana í plastpokann og hristið hann þar til kjötið er þakið hveiti. Hitið olíuna í potti eða á djúpri pönnu. Setjið kjötið varlega út í þegar olían er orðin heit. Lækkið hitann svolítið og látið kjötið brúnast vel. Snúið bitunum á meðan þeir eru að brúnast. Bætið vatni og kjötkrafti í pottinn eða á pönnuna.

Hreinsið gulræturnar og laukin. Skerið laukinn í sneiðar en gulræturnar í litla bita. Setjið gulrætur og lauk úti pottinn eða pönnuna og látið kjötiðsjóða við vægann hita þar til það er meyr. Í 25-40 mín. Bætið vatni við ef þörf er á því. Berið kjötið fram með soðnum eða hræðum kartöflum.

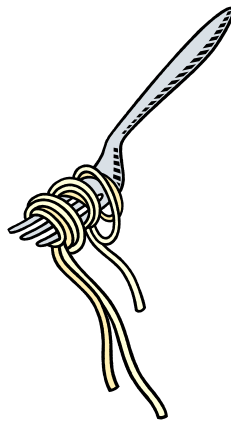
Spaghetti Bolognese

Fyrir 2

150 gr spaghetti
400 gr nautahakk
1 msk matarolía
1 laukur
2 hvítlauksrif
1/2 dl tómatsósa
1/2 tsk kjötkraftur (1/2 teningur)
1/2 tsk oregano
1/2 dl vatn
1/2 dós sýrður rjómi 10%

Sjóðið spaghetti eftir leiðbeiningum á umbúðum. Saxið laukinn og látið hann krauma í olíunni, Bætið hakkinu út í og brúnið vel. Pressið hvítlaukinn eða skerið smátt og setjið út í ásamt kryddinu, tómatsósunni og vatninu. Látið hakkið sjóða í 5-10 mín við vægan hita. Blandið sýrða rjómanum við og sjóðið áfram í 3-5 mín. Hellið spaghettiinu á sigti og látið örlítið kalt varn renna á það. Hellið hakkinu yfir spaghettiid eða berið það fram sér.

og rifin
réttinum.



Beriðgræ-
nmetissalat
ost með

Karrífiskur

Fyrir 4

500 gr fiskflök (ýsa, karfi, silungur)

1/2 msk. smjörlíki

1/2 tsk. salt

1/2 tsk. karrý

1/2 tsk. dill

Roðflettð flakið og skerið það í hæfilega stóra bita.
Smyrjið olínunni á pönnuna og radið fiskbitum á hana.
Blandið salti, karrýi og dilli saman og stráðið því jafnt yfir
fiskinn.

Setjið lok á pönnuna. Látið fiskinn vera á pönnunni í 15-
20 mínútur á minnsta straumi eða þar til hann er hvítur í
gegn. Berið fiskinn fram með grænmetissalati og
soðnum kartöflum.



Góður ýsupottréttur

Fyrir 4

Gott að hita upp afganga af þessum rétti

1 laukur
600 gr ýsuflök (roðlaus og beinhreinsuð)
50 gr sveppir
1 hvítlauksgeiri (afhýddur og pressaður
2 msk. Worchestershiresósa (fæst á flöskum í flestum
búðum)
1 tsk blandaðar kryddjurtir
1/2 tsk. karrýduft
1 tsk. soyasósa
400 gr dós tómatar, saxaðir með safi
Salt og nýmullinn svartur pipar

Setjið lauk í stóra skál. Þekið og eldið í 2 1/2 mín.
Blandið ýsu, sveppum, hvítlauk, worchestershiresósu,
kryddjurtum, karrý og soyasósu saman við. Þekið og
eldið í 3 1/2 –4 mín. Hrærið í. Hrærið tómotum, salti og
pipar út í. Eldið án þess að þekja í 3 1/2 mín.

Berið fram með hrísgrjónum og grænum baunum.

Rækjutortilla með mexíkóskri mangósalsa

Fyrir 4

500 g rækjur
1 stk. mangó ávöxtur
4 stk. tómatar
13–12 stk. chilialdin
1 búnt ferskt kóríander
1 stk. rauðlaukur
1 stk. lime, safi
2 msk. matarolía
salt og pipar
1/2 haus jöklasalat
8 stk. tortillur

Þíðið rækjurnar og þerrið vel á eldhúspappír. Flysjið mangó og skerið í litla bita. Skerið tómata í bita. Fræhreinsið chili og skerið smátt. Hakkið kóríanderlauf. Afhýðið rauðlauk og skerið í sneiðar. Blandið öllu saman í skál og látið rækjurnar saman við. Kreistið limesafa yfir og bætið ólífúolíu út í. Hrærið vel saman og saltið og piprið eftir smekk. Gott er að láta þetta standa í 1–2 klst., eða lengur, í kæli.

Áður en rækjublandan er sett inn í tortillurnar rífið jöklasalat fínt og blandið saman við.

Rækju Tortillas

Fyrir fjóra:

1 pkn. Santa Maria Wrap Tortilla
1/2 dl Santa Maria Taco sósa mild
1 pk Santa Maria Guacamole Mix
300-400 gr rækjur
1 stk. hvítlauksrif, pressað
2 stk. avocado ávöxtur
1 dl sýrður rjómi
3 msk. smjör
Laukhringir
Kál

Stappið avocado ávöxtinn (kaupið vel þroskaðan ávöxt) og hrærið Guacamole kryddinu saman við. Kælið í ís-skáp meðan maturinn er eldaður.

Steikið hvítlaukinn í smjörinu. Bætið við Taco sósunni og eldið í ca. 2 mínútur. Bætið rækjunum við og hitið í gegn.

Hitið tortilla kökurnar samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum. Fyllið með rækjunum og bætið við káli, lauk og avocado og Guacamole stöppunni.

Rækjusalat

Fyrir 4

100 gr majones (gott að blanda til helminga með sýrðum rjóma)

3-5 harðsoðin egg, köld

200-250 gr. rækjur

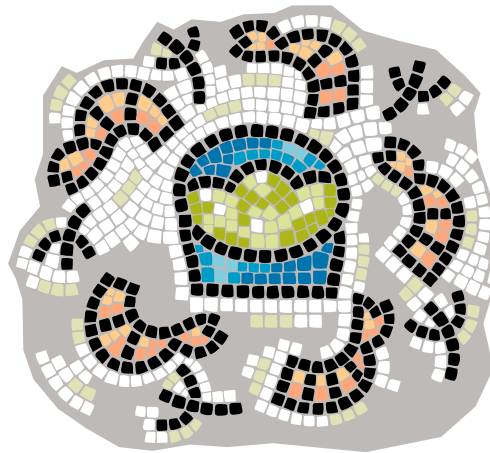
Smátt sneidd agúrka eftir smekk.

Season all

Eggin skorin með eggjaskera og agúrkan skorin smátt.

Vatn látið renna af rækjunum og öllu blandað saman við majonesið (og sýrða rjóman). Kryddað eftir smekk.

Gott með brauði eða saltkexi.



Eggjhræra

Fyrir 2-4

4 egg
Salt og pipar
1dl léttmjólk
1 msk. matarolía

Hrærið lauslega saman með gaflí egg, krydd og mjólk og hitið olíuna við meðalhita.

Hellið hrærunni á pönnuna og skafið með sleif langsum eftir botninum þangað til eggín hlaupa saman í stóra kekki Þau eiga ekki að vera alveg þurr. Eggjhræran er tilbúin eftir 3-5 mín.

Berið hræruna fram með brauði.

Gott er að setja í hræruna, skinku, rækjur, lauk eða papriku og strá osti yfir.

Kjúklingalæri í sterkri sósu

Fyrir 4 (gott að borða kalt)

8 kjúklingalæri
1 tsk. karrýduft
1 msk. soyasósa
3 msk. tómatkraftur
3 msk. púðursykur
25 gr smjör í bitum

Leggið lærin í botninn á aflöngu fati. Eldið án loks í 4 1/2 mín. Leggið til hliðar.

Setjið karrýduft, soyasósu, tómatkraft, sykur og smjör í könnu. Hitið, án loks í 1 1/2 mín. Lagið lærin til og berið sósunu á og eldið í 2 mín. Berið fram með soðnum hrísgrjónum og grænmetissalati.

Eggjakaka Sölva (Örbylgju)

Fyrir 1

Þessa eggjaköku er hægt að borða seint á kvöldin án þess að fitna þar sem hún inniheldur mikið magn af prótíni en lítið af fitu.

4-6 egg (4-5 rauður teknar frá)

Egg sett í skál (má vera úr plasti)

Pískað með gaffli þangað til rauðan og hvítan ganga saman

Eggjahræran sett inn í örbylgjuofninn í ca 2 mínútur, síðan er hrært aftur í blöndunni, sett aftur inn í 1-2 mínútur, ætti þá að vera tilbúið.

Salsasósa, pastasósa eða önnur fitulítill og holl sósa sett ofan á eggjaköku (hræru).



Íslensk kjötsúpa

Fyrir 2

600 gr lambakjöt
1 l vatn
1/2 tsk. salt (best að
smakka til)
2 msk. súpujurtir (fást í
litlum pokum í öllum
matvöruversl.)
1 1/2 msk. hrísgrjón
1 rófa (um 250 gr)
1 stór gulrót
1/2 blaðlaukur

Skerið kjötið í litla bita,
setjið í pott með vatninu og
látið suðuna koma upp og
veiðið froðuna af. Saltið og
setjið súpujurtir og hrís-
grjónin saman við.

Hreinsið grænmeti og
skerið í bita og setjið út í
þegar súpa hefur soðið í 15
-20 mín. Sjóðið síðan
áfram í 10-15 mín.

Grænmetissúpa

Fyrir 2

1/2 l vatn
50 gr hvítkál
1 gulrót
1/2 laukur eða blaðlaukur
1/2 dl tómat safi eða
tómatsósa
1 súputeningur
1-2 tsk þurrkuð steinselja

Hitið vatnið að suðu og
setjið vel hreinsað, smátt
skorið grænmetið út í
ásamt tómat safi/tómatsósu,
súpukrafti og salti ef vill.
Sjóðið súpuna við vægan
hita í 15-20 mínútur. Bætið
steinselju út í og láttu
suðuna koma upp.

**Gott er að setja litlar
kjötbollur, kjötbita eða
pasta út í og láta suðuna
koma upp með því.**

Svínslegt pasta

Fyrir 2

250 gr pasta (best að það sé heilhveitipasta) soðið eftir leiðbeiningum
1 dós beikon smurostur
100 gr beikon. Þurrsteikt á pönnu
Sveppir, rauð paprika, laukur, steikt með beikoninu.

Pasta er soðið og vatninu hellt af því og beikon smurosturinn er sett strax út í. Hrært varlega saman við þar til osturinn bráðnar. Þegar hann er bráðnaður er beikoninu og grænmetinu hrært varlega saman við.

Gaman er að prófa sig áfram með aðra smurosta og annað grænmeti eða skinku.

Megrúnarréttur Stínu

Fyrir 1

1 bolli soðin hrígrjón (best ef það eru hýðishrísgjón. Ef þau eru látin liggja í vatni í sólarhring þurfa þau jafnlangan suðutíma og hvítu hrísgjónin).
1 hrátt egg
1-2 tsk. Season all
1/2 dl kotasæla
1/2 dl sveppir eða rækjur.
Blandið öllu saman á pönnu eða potti þangað til það er ljósbrúnt.

Skyrréttur pabba

Fyrir 4

1/2 kg skyr
Vatn og mjólk eftir þörfum
1 msk kakó
1 msk sykur
1 tsk vanilludropar

Hrærið vatni og mjólk saman við skyrið smátt og smátt
Blandið síðan kakói og 1 msk. af sykri vel saman og
hrærið því út í skyrið. Þá eru vanilludroparnir setti í og
sykur eftir smekk.

Gott er að geyma kakóskyrið í kæliskáp áður en það er
borðað þá verður það kalt og hressandi. Skyrrétturinn er
borinn fram með mjólk eða rjóma.

Kakó f

Fyrir 2

2 tsk kakó
3 tsk sykur
4 dl mjólk



Þurrefnum er blandað vel saman, þangað til þau eru
kekkjalaus. Hrærið 1/2 dl af mjólkinni saman við og síð-
an því sem eftir er af mjólkinni. Hrærið stöðugt í þangað
til loftbólur fara að myndast með hliðunum á pottinum.
Slökkvið síðan á hellunni og passið að það sjóði ekki
upp úr.

Bóndadóttir með blæju

Fyrir 4

Hvernig væri að spreyta sig á bakstri? Þessi krefst fyrirhafnar en er þess virði!

167 g rúgbrauð
1 1/2 dl rjómi
100 g sulta, t.d. rabarbarasulta
3 msk sykur
1 msk smjör
1 1/4 msk sykur
3 stk epli, græn
súkkulaði, rífið

Undirbúningur

Byrjið á því að rífa rúgbrauðið, flýsja eplin og fjarlægja kjarnann.

Matreiðsla

Skerið eplin í bita og setjið í pott ásamt sykrinum. Sjóðið þetta í mauk án þess að bæta við vatni, en hafið ekki of þykkt. Látið maukið kólna. Bræðið smjórið á pönnu. Blandið saman rifnu rúgbrauði og sykri og steikið það í smjörinu þar til brauðið er orðið stökkt. Hrærið í brauðinu þar til það er orðið kalt svo að það renni ekki saman. Setjið lag af rúgbrauðinu í skál, og síðan til skiptis eplamauk, sultu og brauð. Efst á að vera rúgbrauð.

Til skrauts

Skreytið með þeyttum rjóma og rifnu súkkulaði.

Matseðill vikunnar

Gott er að venja sig á að skipuleggja matseðil vikunnar fyrirfram og versla í einni ferð. Með því sparar þú pening og minnkar líkurnar á því að dýr skynþibiti verði fyrir valinu. Þetta blað getur þú ljósritað og notað til að skipuleggja matseðil vikunnar og innkaupin.

mánudagur	
þriðjudagur	
miðvikudagur	
fimmtudagur	
föstudagur	
laugardagur	
sunnudagur	

Innkaupalisti	_____

