Matreiðslubók Hrafnagilsskóla



Unnið af nemendum á þemadögum

~ Fjölmenning ~

Poftá Buná!

Bon appetit!

Enjoy your meal!

Verði þér að góðu!

Barbecue-burritos *(Bandaríkin)*

8 hveititortillur
350 g svínakjöt í grillsósu
200 g baunamauk (refried beans), heimalagað eða keypt
150 g ostur, rifinn
½ laukur, saxaður smátt
1-2 jalapeñoaldin eða önnur chilialdin, fræhreinsuð og söxuð smátt

Ofninn hitaður í 180 gráður. Tortillunum skipt í tvo stafla og hvor þeirra vafinn í álpappír. Settar í ofninn og hitaðar í um 15 mínútur. Þá eru þær teknar út, álpappírinn fjarlægður og tortillunum raðað á vinnuborð. Kjötkássu og baunamauki dreift í breiða rönd á miðjuna á hverri tortillu, ekki alveg niður að neðri brúninni. Osti, lauk og söxuðu chili eftir smekk dreift yfir. Neðri brúnin brotin dálítið upp og síðan er tortillan vafin í sívalning frá annari hliðinni. Sívalningunum raðað á pappírsklædda bökunarplötu og þeir bakaðir uns osturinn er bráðinn, eða í 5-8 mínútur.

Bláberjabollur *(Litháen)*

250 ml bláber, fersk eða fryst
100 g sykur
2 egg
100 ml vatn
um 275 g hveiti
salt
sýður rjómi (36%)

Berjum og sykri blandað saman í skál. Egg og vatn þeytt saman og síðan er hveitinu hrært saman við, svo miklu sem þarf til að deigið verði vel hnoðunarhæft en þó fremur lint. Flatt út á hveitistráðu borði í 2-3 mm þykkt og kúfaðar teskeiðar af berjum settar á annan helming þess með jöfnu millibili. Hinn helmingurinn af deiginu er svo brotinn yfir og kökurnar stungnar út í kringum berin með glasi eða stungujárn og hafðar 6-7 cm í þvermál. Brúnunum þrýst vel saman til að loka bollunum alveg. Léttsaltað vatn hitað í potti, bollurnar settar út í, nokkrar í senn, og soðnar við hægan hita 5-6 mínútur. Teknar upp með gataspaða, settar á fat og haldið heitum. Bornar fram með sýrðum rjóma og sykri.

Bolurnar eru frá Litháen og nafnið þýðir köld nef. Þær eru ýmist bornar fram heitar eða kaldar.

Hakk í tómatsósu *(Danmörk)*

50 g smjör
1-2 laukar, saxaðir smátt
5-600 g nautahakk, magurt
3-4 gulrætur, grófrifnar
150 ml soð eða vatn
1 paprika, græn, fræhreinsuð og skorin í ræmur
1 dós tómatar, saxaðir
pipar, nýmalaður
salt

Smjörið brætt í þykkbotna potti eða og stórri pönnu og laukurinn látinn krauma í því við meðalhita þar til hann er byrjaður að taka lit. Hakkinu bætt út í og það brúnað við nokkuð góðan hita. Hrært oft, þar til hakkið hefur hefur allt tekið lit. Gulrótunum og paprikunni hrært saman við og eftir 2-3 mínútur er soði eða vatni bætt út í og síðan tómötunum ásamt leginum úr dósinni. Hitað að suðu og látið malla í um 10 mínútur við fremur vægan hita. Borið fram með sphagettí eða kartöflustöppu og e.t.v einnig með óseyddu rúgbrauði eða öðru grófu brauði.

Lúsíbollur *(Svíþjóð)*

175 g smjör, lint
500 ml mjólk
60 g ger
100 g sykur
2 egg
1 g saffran
½ tsk salt
8-900 g hveiti
rúsínur, möndlur og/eða
perlusykur, ef vill

100 g af smjörinu brædd í potti. Mjólkinni hellt saman við, hrært og velgt þar til blandan er um 37 gráða heit. Þá er henni helt í skál og gerið mulið út í. Látið standa þar til gerið freyðir en þá er sykri, einu eggi, saffrani og salti hrært saman við og síðan hveiti, eins miklu og þarf til að deigið verði hnoðunarhæft en þó fremur lint. Hnoðað vel, sett í skál, plast breitt yfir og látið lyfta sér á hlýjum stað í um 45 mínútur. Þá er það slegið niður og afganginum af smjörinu hnoðað saman við í smábitum. Hnoðað þar til deigið er alveg slétt. Þá er það mótað í bolur, snigla, kransa, hjól eða á annan hátt. Sett á pappírsklæddar bökunarplötur og látið lyfta sér í um hálftíma. Ofninn hitaður í 220-250 gráður (meiri hiti ef bollurnar eru litlar). Eggið sem eftir er slegið og bollurnar penslaðar. E.t.v. skreyttar með rúsínum, möndluflögum eða perlusykri og síðan bakaðar; litlar bollur í miðjum ofni í 6-10 mínútur, stærri bollur og brauð á neðstu rim í 15-20 mínútur. Tekið út og látið kólna á grind; best er að breiða viskastykki yfir bollurnar á meðan þær kólna.

Þessar bollur eru sænskar að uppruna og kenndar við heilaga Lúsíu en þær eru einnig vinsælar í Noregi og víðar. Þær eiga að vera gulleitar af saffraniu en það gefur þeim einnig bragð.

Spätzle (Þýskaland)

350 g hveiti
salt
2 egg
100 ml mjólk
um 100 ml vatn
1 msk olía
2-3 msk smjör, bráðið
pipar, nýmalaður

Hveiti sigtað í skál, ½ tsk af salti hrært saman við og laut gerð í miðjuna. Eggin og mjólkin sett í hana og hrært saman við hveitið. Vatni bætt við eftir þörfum; deigið á að vera mjög lint. Hrært mjög rösklega. Olíunni hrært saman við. Saltvatn hitað að suðu í stórum potti. Skurðarbretti skolað með vatni, deiginu hellt á það og síðan eru mjóar ræmur af deiginu skafnar með blautu hnífsblaði út í sjóðandi vatnið, þó ekki of mikið í einu. Hver skammtar soðinn í um 3 mínútur og síðan eru núðlurnar teknar upp með gataspaða, skolaðar í heitu vatni og settar í hitaðar skál. Haldið áfram uns allt deigið er uppurið og þá er smjörinu ýrt yfir og núðlurnar, dálítill pipar malaður yfir og þær bornar fram strax, t.d. með steiktum beikonbitum og grænmeti.

Spätzle er mjög vinsælt víða í Mið-Evrópu, ekki síst í Suður-Þýskalandi og Austurríki. Þessi uppskrift er þýsk, ættuð frá Svafalandi.

Boeuf salat *(Rúmenía)*

200 g soðnar baunir
200 g súrar gúrkur
250 g gulrætur
250 g kartöflur
350 g kjúklingabringur
3-4 msk majónes
salt og pipar
1 stk grænmetiskraftur

Setja gulrætur og kartöflur í pott og sjóða. Sjóða kjúklingabringur og setja ½ grænmetiskraft saman við. Setja baunir og súrar gúrkur í stóra skál, vera búinn að skera súru gúrkurnar í litla bita áður. Þegar búið er að sjóða grænmetið (gulrætur og kartöflur) og kjúklingabringurnar eru það tekið upp úr vatninu, látið kólna og þá skorið í litla bita. Blanda öllu grænmetinu saman við kjúklinginn, það saltað og piprað eftir smekk og síðan er majónes sett saman við.

Að lokum er öllu blandað vel saman, salatið sett í skál og borið fram með ristuðu brauði eða kexi.

Norsk kjötfars *(Noregur)*

800 g svínaköt, magurt
200 g svínaspekk
1 msk salt
5 msk kartöflumjöl
½ tsk engifer
½ tsk múskat, nýrifið
500 ml mjólk, eða eftir þörfum

Kjöt og spekk skorið i bita og hakkað saman. Saltað og hnoðað vel með höndunum.
Kartöflumjöli og kryddi blandað saman við og síðan mjólkinni smátt og smátt, þar til farsið er hæfilega þykkt. Það má nota í bollur, pylsur og fleira.

Sveppa- og kartöflusúpa *(Litháen)*

25 g kóngssveppir, þurkaðir
1,2 l vatn
salt
1 kg bökunarkartöflur, afhýddar og skornar í bita
100 g beikon, saxað smátt
1 laukur, saxaður smátt
200 ml rjómi
pipar, nýmalaður
1-2 msk dill, saxað (má sleppa)
½-1 tsk paprikuduft

Sveppirnir settir í skál. 2-300 ml af vatninu hitaðir að suðu, hellt yfir og látið standa í a. m. k. klukkustund. sett í pott ásamt afganginum af vatninu, hitað að suðu, saltað og látið malla í um hálftíma. Þá eru sveppirnir teknir upp úr með gataspaða og saxaðir en kartöflurnar settar í pottinn í stað þeirra og soðnar í um 20 mínútur. Á meðan er beikonið steikt á pönnu þar til það er stökkt og fitan runnin. Tekið upp með gataspaða og látið renna af því á eldhúspappír. Mestallri feitinni helt af pönnunni en um 1 msk skilin eftir. Laukurinn og sveppirnir settir á pönnuna og látið krauma í feitinni við meðalhita þar til laukurinn er gullinbrúnn; hrært oft á meðan. Beikoninu bætt aftur á pönnuna. Kartöflurnar settar í matvinnsluvél ásamt 2-300 ml af súpunni og maukaðar (einnig má pressa þær í gegnum sigti) en síðan settar aftur í pottinn, rjómanum hrært saman við ásamt paprikudufi og hitað rólega næstum því að suðu. Þá er potturinn tekinn af hitanum, sveppablöndunni hrært saman við, súpan smökkuð til með pipar og salti, skreytt með dilli og síðan borin fram.

Handgert pastadeig *(Ítalía)*

300 g hveiti, og meira ef þarf
3 egg
1 msk olía (má sleppa)
½ tsk salt (má sleppa)

Hveitið sigtað á vinnuborð og laut gerð í miðjuna. Eggin brotin og sett í lautina, ásamt ólíu og salti, ef notað er. Hrært og síðan er farið að blanda hveitinu smátt og smátt saman við með fingrunum en þess gætt vel að eggin renni ekki út úr lautinni og yfir vinnuborðið. Haldið áfram þar til búið er að vinna allt hveitið inn í deigið; gott er að nota spaða eða sköfu til að skrapa upp deig sem klessist við vinnuborðið. Deigið hnoðað vel, þar til það er silkimjúkt og teygjanlegt. Mótað í kúlu, skál hvolft yfir hana og látið standa í stofuhita í um hálftíma. Þá er deigið flatt út á hveitistráðu borði, helst með löngu og mjóu kökukefli. Flatt út eins þunnt og hægt er, annaðhvort í nokkrar lengjur eða eina stóra plötu. Þegar það er álíka þykkt og póstkort er það lagt yfir prik og látið þorna nokkra stund.

Deigið má líka fletja út í pastavél.

Rúllupylsa *(Ísland)*

Lambaslag, stórt eða 2 minni slög
2 msk gróft salt
½ tsk saltpétur (má sleppa)
1 tsk sykur
1 tsk pipar, nýmalaður
½ tsk engifer
½ tsk allrahanda, steytt
¼ tsk negull
1-2 msk steinselja, söxuð (má sleppa)
1 laukur, saxaður smátt

Rifin tekin úr slögunum og þau þvegin, þerruð og snyrt. Skera má eitthvað af fitunni burtu. Slögin (ef þau eru tvö) lögð saman á bretti þannig að þau myndi sem næst ferhyrning. Öllu hinu blandað saman og stráð jafnt yfir. Pylsan vafin nokkuð þétt upp og bundin eða saumuð saman. Rúllupylsan er svo annaðhvort soðin í saltvatni og síðan pressuð eða látin fyrst í saltpækil í nokkra daga og soðin og pressuð.

Ýmislegt annað krydd má nota í rúllupylsuna, til dæmis hvítlauk, timjan, rósmarín eða ferskan engifer, fínrifinn, ef á að salta rúllupylsuna er best að sleppa steinseljunni.

Karabískir kjúklingabitar *(Karabíhafeyjar)*

1 kg kjúklingalæri
1 msk paprikuduft,
2 tsk karríduft
1 tsk kummin, steytt
1 tsk allrahanda, steytt
½ tsk chilipipar

Kjúklingalærin hamflett, úrbeinuð og skorin í bita, 2-3 cm á kant. Kryddinu blandað saman og það sett í plastpoka ásamt kjúklinabitunum, velt fram og aftur og kryddinu núið vel inn í kjúklingana. Látið liggja í kæli í nokkrar klukkustundir og gjarna yfir nótt. Ofninn hitaður í 180 gráður og kjúklingabitarnir settir í einfalt lag á eldfast fat og bakaðir í 40-45 mínútur. Snúið einu sinni eða tvisvar. Tekið úr ofninum og borið fram heitt eða kalt.

Sesamkjúklingabitar *(Kína)*

500 g kjúklingabringur, úrbreinaðar og hamflettar
2 hvítlauksgeirar, saxaðir smátt
2 msk sojasósa
2 msk hrísgrjónavín eða þurrt sjerrí
1 msk sesamolía
1 msk engifer, rifinn
50 g sykur
2 msk sesamfræ

Bringurnar skornar í bita, um 2 cm á kant, og þeir settir í skál. Hvítlauk, sojasósa, sjerríi, sesamolíu, engifer og sykri hrært saman við og látið standa í klukkustund. Sesamfræin ristuð á þurri pönnu þar til þau eru rétt farin að taka lit og síðan kæld. Ofninn hitaður í 240 gráður. Kjúklingabitarnir teknir úr leginum, sesamfræjum stráð yfir þá, og síðan er þeim raðað á álpappírsklædda bökunarplötu og þeir bakaðir í 10-12 mínútur, eða þar til þeir eru steiktir í gegn. Kokkteilpinnum stungið í bitana og þeir bornir fram.

Pönnsteikt bleikja með graslauk og lime *(Ísland)*



5 flök af bleikju
2-3 dl ólífuolía
2 lime
graslaukur
4 hvítlauksrif
1 rautt chilli
steinselja
salt og pipar
hveiti
olía til steikingar

Byrjið á því að blanda marineringuna. Hvítlaukurinn kraminn, graslaukur (slatti) og steinselja (slatti) saxað niður ásamt chilli. Lime-in er þvegin og börkurinn rifinn af. Passa að taka bara græna lagið ekki hvíta lagið sem er undir og er biturt á bragðið. Þessu er öllu blandað saman við ólífuolíuna og safa úr tveim lime.

Næst þarf að beinhreinsa bleikjuna. Bleikjuflök eru nánast aldrei seld beinhreinsuð og beinin eru frekar smágerð. Hægt er að nota flísatöng eða plokkara til verksins. Muna að þrífa áhöldin vel bæði fyrir og eftir. Svo er þvegið sér vel um hendur, hringir og skart tekið af, og komið sér vel fyrir við borð með flökin á bretti. Þegar maður rennir hendinni yfir fiskinn finnur maður strax hvar beinin eru, Síðan er bara að plokka þau úr. Ekki flóknara en það.

Fiskurinn er síðan settur í marineringuna og reynt að láta marineringuna hylja fiskinn. Hægt er að marinera hann í skál eða láta hann í poka með marineringuna. Látið fiskinn marinerast í ísskáp í um það bil 1 klst.

Næst er komið að því að steikja fiskinn. Gott er að velta fisknum fyrst upp úr hveiti og skella svo á sjóðheita pönnuna. Fyrst með kjötið niður í nokkrar mín og síðan yfir á roðið þannig að það verður brakandi stökkt. Þetta er óbrigðult ráð. Gott er að salta og pipra fiskinn á meðan hann er á pönnunni.

Tillögur að meðlæti er ferskt salat, pönnusteikt grænmeti með sesam, köld graslaukssósa og hrísgrjón.

Sítrónuskyrterta (Ísland)

150 g heilhveitikex eða hafrakex
125 g smjör, ósalt
175 g sykur
4 matarlímsblöð
3 msk sítrónusafi, nýkreistur
3 egg
400 g skyr, hrært
200 g sýrður rjómi (36%)

Kexið mulið og sett í pott ásamt 50 g af smjöri og 2 msk af sykrinum. Hitað rólega og hrært þar til smjörið er bráðið og mylsnan farin að brúnast en ekki brenna. Hellt í meðalstórt springform eða lausbotna bökuform og þrýst á botninn og upp með börmunum. Kælt vel. Matarlímið lagt í bleyti í kalt vatn og síðan brætt í sítrónusafanum í vatnsbaði og látið kólna dálítið. Afgangurinn af smjörinu og sykrinum sett í skál og þreytt vel saman. Eggin aðskilin og rauðunum hrært út í, einni í senn. Skyrinu hrært saman við og síðan sýrða rjómanum. Matarlímsblöndunni hrært út í og síðan kælt góða stund. Þegar blandan er að byrja að stífna eru eggjahvíturnar stífþeyttar og blandað saman við með sleikju. Hellt yfir kökubotninn og látið stífna í forminu í kæli.

Gríska kjötbollur (Grikklandi)

700 g lambahakk eða nautahakk, magurt
1 laukur, saxaður smátt
1 hvítlauksgeiri, pressaður
1 tsk kummin, steytt
2-3 brauðsneiðar, skorpulausar
1 msk minta, fersk, söxuð smátt, eða ½ tsk þurkuð
pipar, nýmalaður
salt
1 tsk oregano, þurkað

Brauðið bleytt í vatni en mestöll í vætan síðan pressuð úr því og það mulið smátt. Öllu blandað vel saman. Farsið mótað með teskeið í litlar bollur sem eru steiktar í olíu á pönnu við meðalhita og snúið nokkrum sinnum. Bornar fram heitar með tzatziki eða annarri jógúrtídýfu, eða tómatídýfu.

Kjötbollurnar má krydda með ýmsum ferskum og þurrkuðum kryddjurtum og stundum er bætt í þær skvettu af ouzo.

Kardimommubollur *(Svíþjóð)*

40 g ger
200 ml mjólk, ylvolg
3 msk sykur
75 g smjör, lint
2 tsk kardimommur, steyttar
1 tsk salt
1 egg
um 500 g hveiti
1 tsk hunang

Gerið leyst upp í volgri mjólkinni ásamt 1 tsk af sykri. Þegar það freyðir er afganginum af sykrinum blandað saman við ásamt smjöri, kardimommum, salti, eggi og síðan hveitinu smátt og smátt, svo miklu sem þarf til að deigið verði hnoðunarhæft en þó fremur lint.

Bakaðir kartöflubátar *(Bandaríkin)*

4-5 bökunarkartöflur
3 msk ólífuolía
2 tsk kajúnakryddblanda
salt (nema kryddblandan sé sölt)

Ofninn hitnaður í 220 gráður. Kartöflurnar þvegnar, þerraðar og skipt eftir endilöngu í 8-12 geira, eftir stærð. Settar í skál, olíunni hellti yfir og kartöflunum velt upp úr henni. Bátunum raðað í eldfast fat þannig að hýðið snúi niður. Kajúnakryddinu stráð yfir ásamt svolitlu salti, sett í ofninn og bakað í um hálftíma, eða þar til kartöflubátarnir eru meyrir í gegn, gullinbrúnir og stökkir.

Teriyakikjúklingur *(Japan)*

500 g kjúklingabringur, úrbeinaðar og hamflettar
100 ml sojasósa
3 msk hunang, þunnt
2 tsk engifer, rifinn
2 hvítlauksgeirar, pressaðir
pipar, nýmalaður
2 msk jarðhnetuolia

Kjúklingurinn skorin í bita, 1½-2 cm á kant. Sojasósa, hunang, engifer, hvítlaukur og pipar sett í skál og hrært saman. Kjúklingurinn settur út í og hrært. Settur í kæli og látinn standa í 8-12 klst. Hrært nokkrum sinnum. Síðan er olía hituð mjög vel í wokpönnu eða á þykkbotna pönnu og þegar er nærri farið að rjúka úr henni er kjúklingurinn tekinn úr leginum, settur á pönnuna og veltisteiktur í um 5 mínútur, eða þar til bitarnir eru rétt steiktir í gegn. Þá eru þeir teknir af pönnunni og þeim haldið heitum. Afgangurinn af kryddleginum settur í lítinn pott, hitaður að suðu og látinn sjóða í 2-3 mínútur. Borið fram með kjúklingabitunum.

Sojakryddaðir kartöflubátar

4 bökunarkartöflur, skornar í báta
3 msk sólblómaolíu
3 msk sojasósa
chilipipar á hnífsoddi (má sleppa)
pipar, nýmalaður

Ofninn hitaður í 200 gráður. Olía, sojasósa, chilipipar og pipar þeytt saman í stórri skál og kartöflubátunum velt upp úr blöndunni. Raðað í ofnskúffu og afganginum af leginum ýrt yfir. Bakað í 35-45 mínútur, eða þar til kartöflubátarnir eru meyrir, snúið einu sinni eða tvisvar.

Dásamlegar & danskar eplaskífur *(Danmörk)*

1 grænt epli, skorið í litla bita
kanilsykur
250 gr hveiti
fínrifinn börkur af einni sítrónu (passið að börkurinn sé fínrifinn)
1 msk sykur
1 tsk lyftiduft
1/2 tsk matarsódi
1/4 tsk salt
3 egg
400 ml súrmjólk
50 gr bráðið smjör til steikingar

Látið eplabitana í skál með kanilsykri. Blandið vel saman og takið til hliðar. Hrærið öllum hinum hráefnunum, nema smjörinu, saman í skál. Hér er gott að leyfa deiginu standa aðeins þannig að sítrónan nái að skila sínu ferska bragði.

Hitið pönnuna á meðalhita og penslið smjöri í holurnar. Hellið deigi í um það bil 3/4 hluta af holunni. Stingið eplabita í miðjuna. Þegar það er komin skorpa að neðan er þeim snúið við með grillpinna eða gaffli. Gert nokkrum sinnum þar til skorpan er stökk og gullin og eplaskífan örugglega elduð í gegn. Látið feiti reglulega í holurnar á milli umganga þannig að eplaskífurnar festist ekki við pönnuna.

Setið eplaskífurnar á fat eða í skál. Og stráið flórsykri yfir þær með sigti og dáist að því hversu fallegar og girnilega þær verða. Berið fram með góðri sultu og jafnvel jólaglöggi.