SAMANTEKT

Uppskriftir fyrir 10 manns

- Morgunmatur í útilegu 2
- Kjúklingasúpa 3
- Pasta með kjúklingi 4
- Íslensk kjötsúpa 5
- Hakk og spaghetti 6
- Chilli sin carne 7
- Chili con carne 8

Morgunmatur í útilegu



Fyrir 10 manns

Vegan möguleiki

HEITUR HAFRAGRAUTUR

10 dl	hafrar
20 dl 1–	vatn
2 tsk.	salt

ÚT Á GRAUTINN

2	bananar, skornir
2	epli, skorin

mjólk, nýmjólk, léttmjólk eða haframjólk

KALDUR HAFRAGRAUTUR

10 dl	hafrar
10 dl	mjólk eða plöntumjólk
5–7 dl	skyr (valfrjálst)
1–2 tsk.	salt
2	bananar og 2 epli, skorin
2–3 dl	hnetur eða fræ

kanill eða kakó eftir smekk

BRAUÐ

600–900 g	fínt samlokubrauð
350–500 g	samlokuskinka
400–600 g	samlokuostur
200–300 g	vegan ostur
300–400 g	gúrka, um 1 heil
200–300 g	tómatar, 2–4 stk.

Heitur

1. Hitið vatnið í stórum potti eða tveimur minni og bætið höfrunum út í.
2. Látið malla í 5–7 mínútur og hrærið reglulega svo hann brenni ekki við.
3. Berið fram með ausu og leyfið öllum að setja sitt eigið álegg út á.

Kaldur, overnight oats

1. Setjið allt í stóran dunk eða krukkur og hrærið vel saman.
2. Látið standa í köldu yfir nótt, í 4–6 klukkustundir eða lengur.
3. Hrærið aftur og bætið áleggi við áður en borið er fram.

Kaldi grauturinn sparar mikinn tíma á morgnana.

Kjúklingasúpa

Fyrir 10 manns

Vegan möguleiki



1½	laukur, smátt saxaður
4	rauðar paprikur, smátt saxaðar
6	vænar gulrætur, smátt saxaðar
4 dósir	hakkaðir tómatar*
6 msk.	tómatpúrra
4	grænmetisteningar
1600–2000 ml	vatn
1 kg	eldaður kjúklingur eða vegan kjúklingur
250 g	vegan rjómaostur
4 msk.	olía

Aðferð

1. Steikið lauk og gulrætur í potti við miðlungshita þar til laukurinn verður glær og gulræturnar mýkjast. Ekki steikja á of háum hita.
2. Bætið paprikunni við og steikið í um 5 mínútur.
3. Setjið tómatana, tómatpúrruna, grænmetisteningana og vatnið saman við. Látið malla við miðlungshita í 15 mínútur.
4. Rífið kjúklinginn niður á meðan og bætið honum út í súpuna.
5. Hrærið rjómaostinum saman við og látið malla í 15 mínútur í viðbót.
6. Berið fram með rifnum osti til að toppa súpuna.

** Lesið utan á dósina til að varast viðbættan sykur.*

Pasta með kjúklingi



Fyrir 10 manns

Vegan möguleiki

1 kg	fusilli heilhveitipasta
~1 kg	kjúklingur eða vegan bitar (3–4 pakkar af tilbúnum bitum)
4	laukar, smátt skornir
8 rif	hvítlaukur, saxaður eða pressaður
2	paprikur í bitum, gott að hafa mismunandi liti
5 msk.	grænt basilpestó (vegan og laktósafrítt)
3–4 msk.	ólífuolía til steikingar

salt, svartur pipar og óreganó eftir smekk

Aðferð

1. Sjóðið pastað í stórum potti í léttsöltuðu vatni þar til það er tilbúið. Hellið vatninu af en geymið um 1 bolla af pastavatni.
2. Hitið olíuna í öðrum stórum potti eða djúpri pönnu. Steikið lauk, hvítlauk og papriku á miðlungshita í um 5 mínútur, þar til grænmetið er mjúkt.
3. Bætið pestóinu út í. Leyfið sósunni að ná suðu og krauma í 3–4 mínútur. Smakkið til með salti og pipar.
4. Setjið kjúklingabitana eða vegan bitana út í sósuna og látið þá hitna í gegn á lágum hita í nokkrar mínútur.
5. Blandið pastanu saman við sósuna. Ef sósan er of þykk má þynna hana með örlitlu af geymda pastavatninu.

Íslensk kjötsúpa

Fyrir 10 manns

SOÐ

2 kg	lambagúllas
5 l	lambasoð, eða vatn og lambakjötkraftur
2	lárviðarlauf

GRÆNMETI

200 g	nýjar íslenskar gulrætur
200 g	nýjar íslenskar rófur
200 g	nýtt íslenskt hnúðkál
200 g	laukur
200 g	nýjar íslenskar kartöflur
200 g	blaðlaukur
100 g	nýtt íslenskt grænkál
100 g	hýðishrísgrjón, bankabygg eða haframjöl (aðeins eitt af þessu)
50 g	þurrkaðar súpujurtir (má sleppa)

KRYDD

sjávarsalt og nýmalaður svartur pipar eftir smekk

1 msk.	blóðberg, helst villt, ferskt eða þurrkað
½ msk.	skessujurt, fersk eða þurrkuð (má sleppa)
½ msk.	beitilyng, helst villt (má sleppa)
½ msk.	rósmarín, ferskt
2 msk.	steinselja, fersk
½–1 msk.	Worcestershire-sósa

kjöt- eða grænmetiskraftur ef þarf

Aðferð

1. Sjóðið lambagúllasið við vægan hita í soðinu ásamt lárviðarlaufunum í 30 mínútur á meðan grænmetið er útbúið.
2. Þrífið og skrælið grænmetið og skerið í hæfilega stóra bita sem passa í súpuskeið. Saxið kryddjurtirnar fínt.
3. Setjið gulrætur, rófur, hnúðkál, kartöflur og grjón eða bygg út í soðið. Sjóðið í u.þ.b. 10 mínútur.
4. Bætið þá lauknum og hvítkálinu út í pottinn og sjóðið áfram í 10–15 mínútur.
5. Setjið grænkál, blaðlauk og súpujurtir út í. Smakkið til með kryddjurtunum, Worcestershire-sósunni, salti, pipar og krafti ef þarf. Hafragrjón fara út í núna.
6. Sjóðið þangað til þið eruð ánægð með bitið í grænmetinu.

Hakk og spaghetti



Fyrir 10 manns

Vegan útgáfa

900 g	spaghettí
1400 g	nautahakk (vegan: veganhakk)
2	stórar gulrætur
2	laukar
6 rif	hvítlaukur
8 msk.	tómatpaste
800 g	hakkaðir tómatar í dós
200 ml	pastavatn
4	nautateningar (vegan: grænmetisteningar)
2 tsk.	þurrkuð basilíka
2 msk.	óreganó
300 ml	rjómi (vegan: vegan rjómi)
salt og pipar eftir smekk	
ólífuolía til steikingar	

Aðferð

1. Saxið laukinn smátt og rífið gulrætur og hvítlauk með fínu rifjárni.
2. Steikið hakkið og laukinn á pönnu og kryddið eftir smekk. Þegar hakkið er að verða tilbúið má bæta gulrót og hvítlauk við og steikja aðeins lengur, þar til það mýkist.
3. Sjóðið spaghettíið al dente í vel söltu vatni á meðan.
4. Takið 100 ml af pastavatninu og bætið á pönnuna ásamt tómatpaste, hökkuðum tómötum, kraftinum, basilíku og óreganó. Leyfið að malla í 10–15 mínútur.
5. Hrærið rjómanum saman við í lokin og smakkið til með kryddum.
6. Setjið spaghettíið saman við og blandið varlega.

Venjulegt og vegan á sama tíma: Steikið hakkið og veganhakkið á sitt hvorri pönnunni, gerið sósuna sér og bætið hakkinu og rjómanum út í síðast. Notið þá grænmetisteninga í sósuna.

Chilli sin carne

Fyrir 10 manns

Vegan

2	laukar, smátt skornir
5	gulrætur
2	paprikur
8 rif	hvítlaukur, smátt skorinn
750 ml	vatn
1 tsk.	chilíduft (má sleppa)
3 tsk.	paprikuduft
3 tsk.	cumin
3 msk.	grænmetiskraftur
3 dósir	maukaðir tómatar
6 msk.	tómatpúrra
2 tsk.	sykur
1½ tsk.	óreganó
4 dósir	rauðar nýrnabaunir, eða baunir að eigin vali

Aðferð

1. Afhýðið og saxið lauk og hvítlauk. Skolið og saxið papriku og gulrætur.
2. Hitið olíu í potti og steikið lauk og gulrætur við miðlungshita þar til laukurinn verður glær og gulræturnar mýkjast.
3. Bætið paprikunni við og steikið í um 5 mínútur. Setjið hvítlaukinn út í og steikið í 1 mínútu til viðbótar.
4. Bætið öllu öðru út í pottinn nema baununum, blandið vel og sjóðið í 30 mínútur.
5. Skolið baunirnar undir köldu vatni, látið renna vel af og hrærið saman við. Leyfið að malla þar til þær eru orðnar heitar í gegn.

Heilræði: Ef rétturinn er of súpukenndur má þykkja hann. Hrærið 1–2 msk. af hveiti út í smávegis af köldu vatni eða mjólk þar til kekkjalaust, hellið hægt út í réttinn og hrærið stöðugt. Sjóðið í að minnsta kosti 5 mínútur.

Chili con carne

Fyrir 10 manns

1 kg	nautahakk
2	laukar, smátt skornir
8 rif	hvítlaukur, smátt skorinn
2	paprikur
750 ml	vatn
3 tsk.	paprikuduft
3 tsk.	cumin
3 msk.	nautakraftur eða grænmetiskraftur
3 dósir	niðurskornir tómatar
6 msk.	tómatpúrra
2 tsk.	sykur
1½ tsk.	óreganó
2 dósir	rauðar nýrnabaunir

Aðferð

1. Afhýðið og saxið lauk og hvítlauk. Skolið og saxið paprikuna.
2. Hitið olíu í potti og steikið laukinn við miðlungshita þar til hann verður glær.
3. Hækkið hitann, setjið nautahakkið út í og brúnið það.
4. Bætið paprikunni við og steikið í um 5 mínútur. Setjið hvítlaukinn út í og steikið í 1 mínútu til viðbótar.
5. Bætið öllu öðru út í nema baununum, blandið vel og sjóðið í 30 mínútur.
6. Skolið baunirnar undir köldu vatni, látið renna vel af og hrærið saman við. Leyfið að malla þar til þær eru orðnar heitar í gegn.

Chilli sin carne og con carne á sama tíma: Brúnið nautakjötið sér og bætið því við í lokin.

Heilræði: Ef rétturinn er of súpukenndur má þykkja hann með 1–2 msk. af hveiti hrærðu út í kalt vatn eða mjólk. Hellið hægt út í og hrærið stöðugt. Sjóðið í að minnsta kosti 5 mínútur.