



Akureyrarbær

Akureyrarbær leik- og grunnskólar

Nýjar og „gamlar“ nýjar uppskriftir



Efnisyfirlit

<u>Fiskréttir</u>	3
<u>Fiskur í fati (um 80-120 skammtar)</u>	3
<u>Indverskur fiskréttur (um 80-100 skammtar)-</u>	3
<u>Tómat-karryfiskur (um 80-100 skammtar)</u>	4
<u>Pizzafiskur (um 80-100 skammtar)</u>	5
<u>Sjávarréttasúpa (um 80-100 skammtar)</u>	5
<u>Kjöt - og kjúklingaréttir</u>	6
<u>Pottréttur – Ítalskur (um 80-100 skammtar)</u>	6
<u>Kínapanna (um 80-100 skammtar)</u>	7
<u>Spaghetí Bolognes (um 80-100 skammtar)</u>	7
<u>Kjúklinga Burito-lasagne (um 80-100 skammtar)</u>	8
<u>Indverskur kjúlli (um 80-100 skammtar)</u>	9
<u>Kjúklingasúpa (sama uppskrift og sjávarréttasúpa, um 80-100 skammtar)</u>	10
<u>Sveitabaka með gulu þaki (um 80-100 skammtar)</u>	10
<u>Blandaðir réttir</u>	11
<u>Pastaréttur með grænmeti, kjöti og tómötum (um 80-100 skammtar)</u>	11
<u>Kjöthleifur með grænmeti og kryddi (um 80-100 skammtar)</u>	12
<u>Grænmetisréttir</u>	13
<u>Spínatlasagna á mettíma (um 5-6 skammtar)</u>	13
<u>Spínatlasagna á mettíma (um 80-100 skammtar)</u>	13
<u>Mexíkóskt grænmetislasagna (sama uppskrift og kjúkling-búrító lasagna, um 80-100 skammtar)</u>	14
<u>Kósí sætkartöflukássa (um 100 skammtar)</u>	15
<u>Besta linsubaunasúpan (80-100 skammtar)</u>	16
<u>Köld jóгурtsósa með allskonar réttum</u>	16
<u>Nokkur ráð:</u>	16
<u>Leiðbeiningar varðandi eldun (til viðmiðunar). Miðað er við gufuofna.</u>	18

Fiskréttir

Fiskur í fati (um 80-120 skammtar)

10-12 kg fiskur (þorskur, ýsa.....)

2 kg ferskt eða frosið spínat

2,5 kg sætar kartöflur og gulrætur (t.d. 5 sætar og 20 gulrætur)
(hægt að nota til helminga grasker, butternut squash)

2 dl olía

3 kg kókosmjólk

1 kg (l) vatn

Um 1 flaska (200gr) fiskisósa (t.d frá Blue dragon eða Thai choice)

Svartur pipar

4-5* matskeiðar rautt karrímauk (t.d frá Blue dragon eða Thai choice)

*Þetta er u.þ.b 1 krukka sem er 110g. Maukið getur verið missterkt.

2 dl sítrónusafi eða límónusafi

Stutt leiðbeining: Gastróbakkar/föt smurð með olíunni. Spínat sett í botninn. Fiskur fer ofan á. Piprað. Rifnar sætar kartöflur og gulrætur sett ofan á fiskinn. Öðrum innihaldsefnum blandað saman, smakkað vel til og dreift yfir. Bakað.

Tilvalið að raspa/rífa sætu kartöflurnar og gulræturnar í matvinnsluvél.

Meðlæti: Hýðishrísgrjón, grófar núðlur, bygg eða salat.

Indverskur fiskréttur (um 80-100 skammtar)-Ný uppskrift

8-10 kg fiskur (hlýri, langa, keila, steinbítur.....)

2 kg gulrætur

1 kg laukur

50 g hvítlaukur eða hvítlauksmauk

50 g engifer eða engifermauk

Sítrónusafi (má sleppa)

2-2,5 l hrein jógúrt, grísk jógúrt, súrmjólk eða ab mjólk
Gott karrý
50 g pipar
Salt
Ferskur kóríander (ef vill)

Stutt leiðbeining: Gulrætur rifnar og sett í botninn á gastróbakka/fati. Fiskur settur ofan á og kryddað með sítrónusafa, salti og pipar. Önnur innihaldsefni maukuð í mixara og mauk sett ofan á fiskinn.

Meðlæti: Hýðishrísgrjón, bygg eða gróft brauð og salat.

Athuga: Það má jafnvel krydda þenna rétt aðeins meira, fer eftir styrkleikanum á karrýinu. Gott að nota t.d. tandoori masala krydd. Líka gott að hafa kalda sósu með úr jógúrt og ferskum kóríander.

Tómat-karrýfiskur (um 80-100 skammtar)

8 kg fiskur (keila, lax.....)
2 kg brokkoli
1 kg laukur
1 kg gulrætur
1 kg tómatar úr dós
50 g karrýmouk
1 dl olía
½ l kókosmjólk
Maisenamjöl til að jafna

Stutt leiðbeining: Svissið grænmetið í olíunni. Bætið kryddi, tómotum og kókosmjólk út í og jafnið með maísmjölinu. Sett ofan á fiskinn. Bakið í ofni.

Meðlæti: Naanbrauð eða einhverskonar flatbrauð (eða annað brauð) með kryddolíu og salat

Pizzafiskur (um 80-100 skammtar) – Ný uppskrift

9 kg ýsuflök

Salt, pipar og óreganó

5 kg soðið gróft pasta (t.d farfalle)

4 kg góð pizzasósa (heimagerð eða keypt)

Óreganó

Ostur



Stutt leiðbeining: Pastað soðið og sett í gastróbakka.

Fiskurinn skorinn í stykki, saltað og kryddað og raðað ofan á pastað. Sósan sett yfir, þá ostur og síðan smá óreganó. Stundum rennur þónokkuð af vökva úr fiskinum og þá er gott að hafa frekar þykka pizzasósu.

Meðlæti: Salat

Sjávarréttasúpa (um 80-100 skammtar) – Ný uppskrift

13-15 l vatn

1,5 kg laukar

1 kg blaðlaukur

1,5 kg paprika

1,5 kg steinseljurót eða annað rötargrænmeti

Olía

Grænmetiskraftur og kjötkraftur til helminga

5 msk (eða meira) karrí

Tómatpúrra

Tai Sweet chilli sósa eftir smekk

1-2 l rjómi (eða jurtarjómi, s.s. hafrarjómi eða kókosmjólk)

salt og svartur pipar

5-7 kg sjávarfang

Stutt leiðbeining: Grænmetið og karrí svissað í olíunni. Kraftinum bætt út í ásamt vatni. Tómatpúrru og Chilli sósu bætt út í eftir smekk. Saltað og piprað. Rjómanum bætt út í og svo fiski.

Þessi súpa er MJÖG góð. Líka hægt að nota kjúkling og þá erum við með kjúklingasúpu. Ágætt að nota rjóma í sjávarréttasúpuna en kókosmjólk í kjúklingasúpuna eða öfugt

Meðlæti: Grófar brauðbollur eða annað brauðmeti

Kjöt - og kjúklingaréttir

Pottréttur – Ítalskur (um 80-100 skammtar)

10 kg nauta-eða folaldagúllas

1 kg laukur

1 kg gulrætur

1 kg paprika

Pipar

Timían

2-3 kg hakkaðir tómatar

600 g tómatþykkni

Lárviðarlauf

Nautakraftur

Stutt leiðbeining: Kjötið og laukurinn er steikt í gastróbakka í ofni. Þá er grænmetisbitum bætt saman við og steikt aðeins áfram. Þá fara tómatarnir, tómatþykkni og nautakraftur saman við. Bakað áfram í um klukkutíma.

Meðlæti: Grófar pastaskrúfur/bygg/hýðishrísgjrnjón og salat

Kínapanna (um 80-100 skammtar) – Uppfærð uppskrift

8-9 kg kjúklingagúllas eða kjúklingastrimlar (eldaðir)

1 kg laukur

2 kg paprika

1 kg blaðlaukur

1 kg blómkál (í stað alls grænmetisins má nota grænmetisblöndu, t.d. wok blöndu)

50 gr engifermauk eða duft

Kjúklingakraftur

2 lítrar vatn

1-2 dl sojasósa (eða sleppa)

1-2 dl hrísgrjónaedik (eða borðedik)

1 kg ananasbitar og safi (1 kg)

Pipar

Maisenamjöl til að þykkja



Innihaldslýsing Næringargildi Um vöruna
Ofnæmisvaldar

Vatn, SOJABAUNIR, HVEITI, salt.

Stutt leiðbeining: Steikja kjöt í gastróbakka/fati. Bæta krafti, sósum og kryddum saman við og láta sjóða. Bæta síðan grænmeti saman við og láta sjóða þar til passlega meyr. Bæta ananasbitum saman við og hita. Ef keyptir eru tilbúnir kjúklingastrimlar þá er þeim bætti í sósuna eftir á.

Meðlæti: Hýðishrísgrjón og salat

Spaghattí Bolognes (um 80-100 skammtar)

8 kg nautahakk eða blandað hakk

2 kg laukur

50 g hvítlaukur eða hvítlauksmauk

200 g stönglar sellerí

1 kg paprika í bitum

Olía
100 g ítölsk kryddblanda
Nauta- eða grænmetiskraftur
4-5 kg tómátínó (frá Knorr)
800 gr tómátpúrra



Stutt leiðbeining: Allt grænmeti steikt í olíu. Hakk steikt. Öllu blandað saman ásamt soði, tómotum og kryddum. Látið sjóða í góðan tíma (því lengur sem sósan sýður því betri verður hún).

Meðlæti: Heilhveiti spaghattí eða tagliatelle og salat.



Kjúklinga Burito-lasagne (um 80-100 skammtar) - Ný uppskrift

7-8 kg kjúklingagúllas, kjúklingahakk eða kalkúnahakk
1 kg soðnar rauðar linsur
1 kg rauðlaukur, fínsaxaður og 1 kg paprika eða 1 kg rifnar gulrætur
50 g hvítlaukur eða hvítlauksmauk
Olía
3-4 msk cummin (ekki kúmen)
3-4 msk óreganó
Chilíkrydd (eða sleppa)
2 l tómátpassata (eða 2 kg tómatar úr dós)
Tómátpúrra
Salt og pipar
Rifinn ostur
Grófar (heilhveiti) tortillakökur
Ferskur kóríander, saxaður, eftir smekk



Stutt leiðbeining: Laukur og kjúklingur steikt ásamt kryddi (cummin, óreganó og chilli). Setjið tómátpúrru og tómátpassata saman við og látið malla. Smakkið til með pipar og salti. Setjið smjörpappir neðst í gastróbakka og raðið 3-4 tortillakökum í botninn (eða einni stærri

köku). Allt í lagi að klippa þær til ef þurfa þykir. Látið kökurnar ná upp á barma formsins. Hellið helmingnum af gúllasi/hakkinu ofan á. Saldrið síðan helmingnum af ostinum yfir. Leggið aðrar 3-4 tortillakökur ofan á og svo restina af gúllasi/hakkinu og loks það sem eftir er af ostinum. Bakið þar til osturinn er bráðnaður. Sáldra kóríander yfir.

Í stað kryddanna sem talin eru upp hér að ofan má nota tilbúin mexíkósk krydd úr bréfum.

Meðlæti: Sýrður rjómi og salat

Indverskur kjúlli (um 80-100 skammtar) – Ný uppskrift

7-8 kg kjúklingagúllas (eða bringur skornar í bita)

1 kg laukur skorinn í bita

2-300 g hvítlaukur eða hvítlauksm auk

2-300 g engiferm auk eða maukaður ferskur engifer

Olía

2 kg sætar kartöflur (skornar í bita)

2 kg súkkíni (eða paprika) skorið í bita

Tandoor krydd eða einhverja góða karrýblöndu

Chilli duft (smá)

Salt og svartur pipar

1-2 kg þurrkaðir ávextir (apríkósar, epli, döðlur, a fg. af ávöxtum), soðið og maukað í mixara.

Kjúklingasoð (0,5-1l)

1-2 kg kókosmjólk

Stutt leiðbeining: Kjúklingur og krydd steikt í gastróbakka í ofni. Grænmti bætt við. Hræra saman kjúklingakrafti, ávaxta mauki og kókosmjólk. Hellt út á og bakað áfram. Smakkað til með kryddum.

Meðlæti: Hýðishrísgrjón

Kjúklingasúpa (sama uppskrift og sjávarréttasúpa, um 80-100 skammtar) - Ný uppskrift

13-15 l vatn

1,5 kg laukar

1 kg blaðlaukur

1,5 kg paprika

1,5 kg steinseljurót eða annað rötargrænmeti

Grænmetiskraftur og kjötkraftur til helminga

5 msk (eða meira) karrí

Tómatpúrra

Tai Sweet chilli sósa eftir smekk

1-2 l rjómi (eða jurtarjómi, s.s. hafrarjómi eða kókosmjólk)

Salt og svartur pipar

5-7 kg kjúklingur

Stutt leiðbeining: Grænmetið og karrí svissað í olíunni. Kraftinum bætt út í ásamt vatni. Tómatpúrru og chilli sósu bætt út í eftir smekk. Saltað og piprað. Rjómanum bætt út í og svo kjúkling.

Meðlæti: Grófar brauðbollur eða annað brauðmeti

Sveitabaka með gulu þaki (um 80-100 skammtar)

7 kg nautahakk eða blandað hakk

1-2 kg soðnar brúnar linsur

1 kg laukur

50-100 g hvítlaukur eða hvítlauksm auk

50-100 g engifer eða engiferm auk

1 kg gulrætur

Gott karrí

Olía

4-5 kg tómatar, maukaðir

800 g tómatpurra

Nautakraftur

Salt og pipar

Stutt leiðbeining: Laukur, hvítlaukur, engifer, gulrætur og karrí svissað í olíunni við vægan hita. Hakkinu bætt út í og steikt með. Tómötum, tómatpurre og linsubaunum bætt út í og látið sjóða í minnst 20 mín. Smakkað til með kryddum, salti og pipar.

Gula þakið

2-3 kg soðnar kartöflur

2-3 kg soðnar sætar kartöflur

1 kg soðnar rauðar linsur

Túrmerik

Olía

Stutt leiðbeining: Búin til mús annaðhvort með því að stappa saman kartöflunum, túrmerik og olíu eða setja all í blandara eða hrærivél. Kjötkássan fer í botninn á bakka og músin þar ofan á. Bakað í ofni þar til allt er orðið heitt í gegn.

Meðlæti: Salat

Blandaðir réttir

Pastaréttur með grænmeti, kjöti og tómötum (um 80-100 skammtar)

– Uppfærð uppskrift

3 kg grófar pastaskrúfur eða slaufur ósoðið (soðið í vatni og kælt)

1,5 kg kjúklingur, steikt hakk (nauta-, kjúklinga, eða kalkúna), beikon eða skinka

1,5 kg laukur

1,5 kg gulrætur

1,5 kg brokkolí (ferskt eða frosið)

5 dl matarolía

4 kg niðursoðin maukuð tómatsósa frá Hunts (notuð var Cheese and garlic - 15 stykki af 680 g dósum) eða önnur sósa eftir smekk.
100 g nauta- eða grænmetiskraftur (fer eftir tegund og saltstyrk)
Óreganó eftir smekk
Cyenne pipar eftir smekk

Stutt Leiðbeining: Kjöt og grænmeti steikt í olíu (má gjarna mauka hluta af grænmetinu). Þá er tómötum, krafti og kryddum bætt saman við og soðið þar til tilbúið. Soðnu grófu pasta bætt út í lokin.

Meðlæti: Gróf brauð og salat haft með

Kjöthleifur með grænmeti og kryddi (um 80-100 skammtar) –

Uppfærð uppskrift

6 kg blandað hakk
1,5 kg soðnar, maukaðar linsur (þarf ekki endilega að mauka ef rauðar linsur)
1 kg laukur
1 kg gulrætur
1,5 kg haframjöl/byggmjöl (afgangs soðið bygg/hrísgrjón)
1 kg tómátpúrra
Óreganó
Salt og svartur pipar

Stutt leiðbeining: Maukið grænmeti og linsur. Blandið öllu saman og mótið hleif

Meðlæti: Grófar skrúfur og tómátbasilsósa eða kartöflur og brún sósa ásamt salati

Grænmetisréttir

Spínatlasagna á mettíma (um 5-6 skammtar) – Ný uppskrift

1 laukur og 1 hvítlauksrif
Lítill haus brokkolí
450 g spínat
1 búnt fersk basilíka, söxuð
Góð einföld tómatósósa, ókrydduð
9 lasagnaplötur
450 g kotasæla
250 g rifinn ostur



Stutt leiðbeining: Svissa lauk, hvítlauk, smátt skoðið brokkolí og spínat. Setja tómatósuna út í og krydda eftir smekk með salti, pipar og fersku basil (líka hægt að nota þurrkaðar kryddjurtir)
Raða: Sósa, lasagnablöð, kotasæla og endurtaka 3svar sinnum. Ost yfir. Baka í ofni 20-30 mínútur.

Meðlæti: Gott og litríkt salat eða gróft brauð

Margfalda þarf upp fyrir 80-100 skammta.

Spínatlasagna á mettíma (um 80-100 skammtar) – Ný uppskrift

2-300 g hvítlaukur eða hvítlauksmuk
1-2 kg laukur
3 kg brokkolí (ferkst eða frosið)
3 kg spínat
5 dl olía
3 búnt basilíka eða þurrkað basil
Góð einföld tómatósósa, ókrydduð, 3-4 kg.
60 lasagnaplötur (eða færri stærri)
6-8 dósir (3-4 kíló)



1,5 kg rifinn ostur

Stutt leiðbeining: Svissa lauk, hvítlauk og brokkólí í olíu. Setja spínat út í. Setja tómatsósuna út í og krydda eftir smekk með salti, pipar og fersku basil (líka hægt að nota þurrkaðar kryddjurtir).

Raða: Sósa, lasagnablöð, kotasæla og endurtaka 3svar sinnum. Ost yfir. Baka í ofni 20-30 mínútur.

Meðlæti: Gott og litríkt salat eða gróft brauð

Mexíkóskt grænmetislasagna (sama uppskrift og kjúkling-búrító lasagna, um 80-100 skammtar) - Ný uppskrift

7 kg soðnar rauðar linsur (eða önnur tegund af baunum sem má mauka gróft í matvinnsluvél)

1 kg rauðlaukur, fínsaxaður

1 kg paprika

1 kg rifnar gulrætur

50 g hvítlaukur eða hvítlauksmawk

5 dl olía

3-4 msk cummin (jafnvel meira)

3-4 msk óreganó

Chilíkrydd (eða sleppa)

2 l tómatspassata (eða tómatar úr dós)

Tómatpúrra eftir smekk

Salt og pipar

1,5 kg rifinn ostur

Grófar (heilhveiti) tortillakökur

Ferskur kóríander, saxaður, eftir smekk

Stutt leiðbeining: Grænmeti steikt í olíu ásamt kryddi (cummin, óreganó og chilli). Bæta linsunum út í. Setjið tómatspúrru og tómatspassata saman við og látið malla. Smakkið til með pipar og salti. Ef linsurnar eru settar ósoðnar í réttinn þarf að bæta við um 3 lítrum

af vatni. Raðið 3-4 tortillakökum í bakka. Allt í lagi að klippa þær til ef þurfa þykir. Látið kökurnar ná upp á barma formsins. Hellið helmingnum af linsubaunasósunni ofan á. Sáldrið síðan helmingnum af ostinum yfir. Leggið aðrar 3-4 tortillakökur ofan á og svo restina af linsubaunasósunni og loks það sem eftir er af ostinum. Bakið þar til osturinn er bráðnaður. Sáldra kóríander yfir. Í stað kryddanna sem talin eru upp hér að ofan má nota tilbúin mexíkósk krydd úr bréfum

Meðlæti: Sýrður rjómi og salat

Kósí sætkartöflukássa (um 100 skammtar) - Ný uppskrift

0,5 dl olía

1-2 kg laukur

2-300 g hvítlaukur eða hvítlauksmawk

6 kg sætar kartöflur/grasker – frosið í bitum

1 l grænmetissoð

3 kg tómatar í dós

1 kg kókosmjólk

2 kg rauðar linsubaunir (ósoðnar)

Gott karrí eftir smekk

Tómatpurra eftir smekk og þykkt á sósu.

Salt og pipar

Smá edik

1 kg grænkál eða spínat

1 búnt ferskur kóríander

Stutt leiðbeining: Svissið lauk og hvítlauk í olíu. Bætið sætum kartöflur út í. Bætið við kryddi, soði, tómotum og linsum saman við og síðast kókosmjólkinni og látið malla ca 10 mín. Í lokin fer spínatið, kryddað til og ferskur kóríander.

Athugið að ef linsurnar eru soðnar fyrst þarf líklegast minna soð.

Meðlæti: Soðin hýðishrísgrjón eða bygg og salat

Besta linsubaunasúpan (80-100 skammtar) - Ný uppskrift

4-5 kg linsubaunir (soðnar)

1 kg laukur (smátt skorinn eða maukaður gróft í matvinnsluvél)

200 g hvítlaukur eða meira

2 kg gulrætur (smátt skornar eða maukaðar gróft í matvinnsluvél)

Grænt eða rautt karrímauk (magn fer eftir styrkleika–nauðsynlegt að smakka til)

Ferskur kóríander

Olía

Grænmetiskraftur (magn fer eftir tegund)

10-13 lítrar vatn

2 lítrar kókosmjólk

Salt og pipar



Stutt leiðbeining: Svissið grænmeti, karrímauk, kóríander og linsur í olíu.

Bætið við vatni og krafti og sjóðið í 30-60 mínútur. Þegar súpan hefur soðið og þið hafið fundið út hversu þykka og sterka þið viljið hafa hana með því bæta við vatni og karrímauki eftir smekk er hún maukuð með töfrasprotu. Kókosmjólk, salti og pipar bætt í eftir smekk.

Meðlæti: Gróft heimabakað brauð með fræjum

Köld jógúrtsósa með allskonar réttum

2 ½ dl AB-mjólk/súrmjólk/jógúrt

¼ stk. agúrka

½ tsk. cumin

Smá salt og pipar

Nokkur ráð:

- Fisk- og kjötréttirnir innihalda bæði fisk eða kjöt og grænmeti

Ef grænmetið eða baunir/linsur eru meira en helmingur af uppskriftinni getur rétturinn flokkast sem blandaður. Aðrir blandaðir réttir eru s.s. pítur, núðluréttir, súpur allskonar, matarmikil salöt og pastaréttir, samlokur, skyr og brauð, hrísgrjónagrautur og slátur o.fl.

- Gott að hafa í huga vökva- og kryddmagn þegar unnið er með svo mikið magn, mikilvægt að prófa sig áfram og smakka til.
- Meðlætið sem talað er um í uppskriftunum er bara hugmynd. Gott bara að horfa á að kartöflur, hrísgrjón, bygg og pasta sé notað c.a jafn oft yfir önnina.
- Nota endilega bankabygg í meira mæli. Það er mjög trefja- og næringarríkt. T.d. nota í kjötsúpuna, plokkfiskinn og í salöt.
- Hægt er að nota soð af hörfræjum í staðinn fyrir egg (50 g eins og 1 egg)
- Hægt að blanda saman osti og brauðmylsnu ofan á rétti til að drýgja ostinn.
- Gott að blanda saman kanil og kókosmjöli út á grauta

Láta hugmyndaflugið ráða varðandi val á grænmeti í réttum. Það má nota hvaða grænmeti sem er í alla réttina og besta að hafa sem mesta fjölbreytni:

- Kúrbítur
- Eggaldin
- Grasker
- Hnúðkál
- Spínat
- Grænkál
- Rauðrófur
- Brokkolí
- Blómkál

Leiðbeiningar varðandi eldun (til viðmiðunar). Miðað er við gufuofna.

Matvæli	Hitastig	Tími
Réttir í fati/gastró	150-160°C	25-30 mín
Soðinn fiskur	100°C og gufa	7-10 mín
Steiking á bollum/kjöthleifur	180-200°C	15-20 mín

Unnið af Guðrúnu Adólfsdóttur
Matvælafr. B.Sc.
Sýni ehf.