



LÉTTIR OG LJÚFIR SUMARRÉTTIR SUMARNÁMSKEIÐ 2023

Grænmetisspjót

Spjót með pylsum og rauðlauk








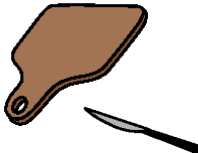



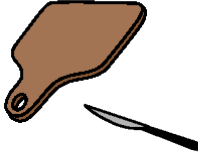
Sætar kartöflur - bakaðar

Kúskús

Bakaðir ávextir í kókosskemmtun


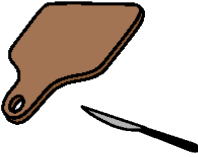




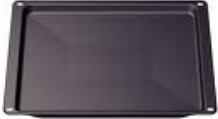



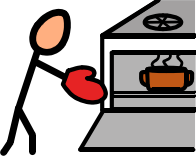
Grænmetisspjót gulur, rauður, grænn



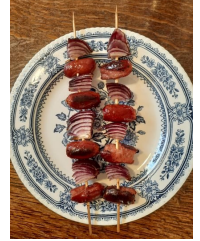
1			Þvoið hendur. Setjið á ykkur svuntu. Stillið ofninn á 180°C.
2	 grillpinnar		Takið til eldfast mót. Setjið vatn í og látið pinnana liggja í 15 mínútur.
3	 1 gul paprika		Skolið allt grænmeti. Skerið í jafn stór bita. Ekki hafa bitana of litla.
4	 1 rauð paprika		Skerið í jafn stóra bita.
5	 1 græn paprika		Skerið í jafn stóra bita.
6	 1 rauðlaukur		Skerið í jafn stóra bita. Laukbítar mega vera minni en hinir.

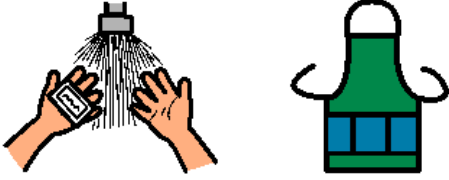




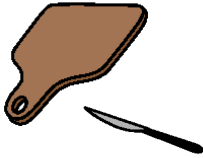


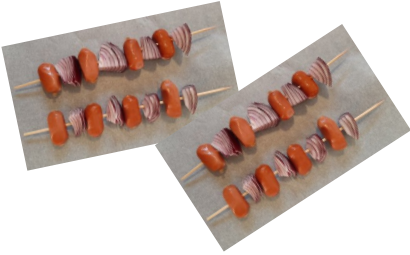





Berið fram með góðri kaldri sósu. Það er hægt að búa til sósu eða kaupa hana tilbúna.

7	 <p>Nokkrir sveppir</p>		Skerið hvern svepp í tvo bita.
8	 <p>Litlir tómatar</p>		Tómatarnir fara beint á teinana.
9			Þræðið grænmeti upp á teinana. Raðið ólíkum litum saman. Það má sleppa einhverju ef vill.
10	  		Raðið á bökunarplötu, hafið bökunarpappír undir.
11	 <p>Smá olía</p>		Setjið olíu í litla skál. Penslið grænmetið. Má krydda ef vill.
12			Bakið í ofni í 15-20 mínútur. Gott að snúa spjótunum einu sinni.

Spjót með pylsum og rauðlauk



1			Þvoið hendur. Setjið á ykkur svuntu. Stillið ofninn á 180°C.
2	 grillpinnar		Takið til eldfast mót. Setjið vatn í og látið pinnana liggja í bleyti í 15 mínútur.
3	 1-2 rauðlaukar		Skerið lauk í jafn stór bita. Það er betra að hafa bitana lita.
4	 1 pakki kokteilpylsur		Opnið pokann og setjið pylsubitana á disk. Hellið vökva frá ef þarf.
5			Þræðið pylsur og lauk upp á teinana. Setjið til skiptis.
6			Raðið á bökunarplötu, hafið bökunarpappír undir.




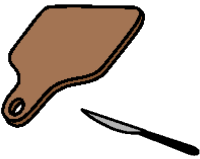

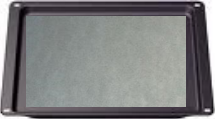








Berið fram með góðri kaldri sósu. Það er hægt að búa til sósu eða kaupa hana tilbúna.

7	 <p>Smá olía</p>		Setjið olíu í litla skál. Penslið pylsur og lauk. Má krydda ef vill.
8			Bakið í ofni í 15-20 mínútur. Gott að snúa spjótunum einu sinni.
9			Berið fram og njótið.

Bakaðar kartöflur sætar kartöflur

Meðlæti fyrir 3-4




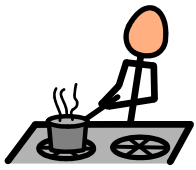

1			<p>Þvoið hendur. Setjið á ykkur svuntu.</p> <p>Stillið ofninn á 180°C.</p>
2	 <p>1 stór sæt kartafla</p>		<p>Skolið kartöflu og skerið í sneiðar. Ekki hafa þær of þunnar, ca. 1 cm á þykkt.</p>
3			<p>Setjið bökunarpappír á bökunarplötu.</p>
4			<p>Raðið sneiðum á bökunarpappírinn. Hafið smá bil á milli.</p>
5	 <p>Smá olía</p>		<p>Setjið olíu í litla skál. Penslið allar sneiðarnar.</p>
6	 <p>2 tsk Pasta Rossa</p> 		<p>Kryddið jafnt yfir.</p>

Hollt og gott meðlæti með öllum mat.

7	 <p>2 tsk sjávarsalt</p>		Kryddið jafnt yfir. Það má nota fleiri krydd ef þið viljið.
8			Bakið í ofni í 20-25 mínútur. Gott að snúa sneiðunum við einu sinni.
9			Berið fram og njótið.


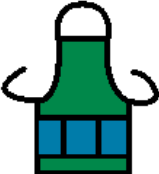








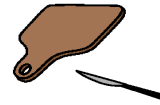






Kúskús

Meðlæti fyrir 4-5




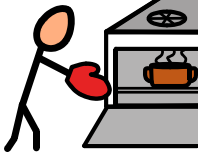




1			Þvoið hendur. Setjið á ykkur svuntu.
2	 <p>4 dl vatn</p>		Setjið vatn í pott. Setjið pottinn á eldavélarhellu. Kveikið undir og stillið á hæsta straum.
3	 <p>1 kjúklingateningur</p>		Setjið 1 kjúklingatening út í.
4	 <p>4 dl kús kús</p>		Þegar vatnið sýður er kús kús hellt út í og hrært saman við.
5			Takið pottinn af hellunni. Setjið lok á pottinn. Látið standa í 6 mínútur og þá er kús kúsið tilbúið.

Bakaðir ávextir í kókosskemmtun



1	  	<p>Þvoið hendur. Setjið á ykkur svuntu.</p> <p>Stillið ofninn á 180°C.</p>	
2	 <p>1 pera</p>	 	<p>Takið til eldfast mót.</p> <p>Skolið peru og skerið í litla bita. Setjið í mótið.</p>
3	 <p>2 bananar</p>	 	<p>Afhýðið banana, skerið í litla bita og setjið í mótið.</p>
4	 <p>2 kívi</p>	 	<p>Skolið kívi, afhýðið og skerið í litla bita. Setjið í mótið.</p>
5	 <p>1 askja jarðaber</p>	 	<p>Skerið jarðaberin í bita og setjið í mótið.</p>
6	 <p>1 askja bláber eða ca 250 g</p>		<p>Dreifið bláberjum jafnt yfir allt saman.</p>



7	 <p>4 kókosbollur</p>		Skerið kókosbollur í tvennt og raðið yfir ávextina. Látið kremið snúa upp.
8			Bakið í 10-15 mínútur eða þar til hvíta kremið á kókosbollunum er orðið stökkt.
9	 <p>nokkrar pistasíuhnetur</p>		Setjið pistasíuhnetur yfir allt saman þeagr þið berið réttinn fram. Má sleppa ef vill.
10			Berið fram með vanilluís eða rjóma.
11			Nammi, namm. Njótið !
12	 <p>súkkulaði</p>		Það má líka setja súkkulaðibita yfir ávextina ef einhver vill.