

Gott í matinn

Vor 2009

Tímarit MS um mat og matargerð



Gott í matinn

-ný matargerðarlína frá MS

GRÍSK JÓGÚRT

Vor í lofti · Grænir fingur, góður matur · Góða pizzu gjöra skal

Gott í matinn

Vor 2009

Tímarit MS um mat og matargerð

Útgefandi: Mjólkursamsalan

Ábyrgðarmenn: Guðný Steinsdóttir og Erna Erlendsdóttir

Ritstjórn: Inga Elsa Bergþórsdóttir

Uppskriftir: ©Inga Elsa Bergþórsdóttir

Ljósmyndir: ©Gísli Egill Hrafnsson

Hönnun: Fabrikan auglýsingastofa



Efnisyfirlit

Inngangur.....	2
Grísk jógúrt - nýjung.....	3
Góðgæti úr grískri jógúrt.....	4
Gott í matinn - ný matargerðarlína frá MS.....	7
Ostakökur, fróðleikur og hrein jógúrt.....	8
Góða pizzu gjöra skal.....	9
Vor í lofti – uppskriftaþáttur.....	11
Grænir fingur, góður matur.....	15

Kæru lesendur.

Vorið nálgast óðfluga og um leið verður allt svo frískt og ferskt – líka við matarborðið. Með vorinu förum við því oft að leita að einhverju nýju til að bera á borð fyrir fjölskyldu og vini – einhverju nýju og fersku en samt kunnuglegu. Í þeim anda vill MS nú kynna nýja matargerðarlinu sem kallast Gott í matinn og er byggð upp á gamalkunnum vörum í nýjum og notendavænum umbúðum, spennandi nýjungum sem lengi hefur verið beðið eftir. Þar má nefna gríska jógúrt sem margir hafa kynnst á ferðum sínum erlendis og býður upp á ótal girnilega möguleika í eldhúsinu.

Áhugi á matargerð er mikill þessa dagana en ef þið viljið fara í tilraunastarfsemi í eldhúsinu, prófa nýjar uppskriftir og þreifa ykkur áfram með alls konar tilbrigði þarf oft ekki að leita lengi eða kosta miklu til. Það þarf kannski ekki að leita lengra en í ísskápinum eða eldhússkápana til að finna allt sem þarf til að setja saman ódýra, holla og umfram allt góða máltíð.

Verði ykkur að góðu!



GOTT Í MATINN

- Nýtt vefsvæði er komið í loftið á www.ms.is/gottimatinn

Kynntu þér spennandi nýjungar í matargerð og skráðu þig í matarklúbbinn okkar.

Nýjar uppskriftir eru sendar hálfsmánaðarlega á alla félaga.

www.ms.is/gottimatinn



Grísk jógúrt frá MS

- nýjung sem lengi hefur verið beðið eftir

Grikkir hafa gert jógúrt frá örófi alda og á síðari árum hefur grísk jógúrt, þ.e. jógúrt framleidd að hætti Grikkja, notið sívaxandi vinsælda um heim allan. Grísk jógúrt er þykkari og matarmeiri, mýkri og bragðmildari en önnur jógúrt. Hún inniheldur meira af þurrefnum en venjuleg jógúrt og er auðug að próteinum, kalki og öðrum næringarefnum.

Einn af kostunum við gríska jógúrt er að hún hentar vel til matargerðar og hættir til dæmis mun síður en venjulegri jógúrt til að skilja sig þegar hún hitnar. Þess vegna er hægt að nota hana í heitar sósur, ofnbakaða rétti og margt fleira. Þó er best að hún sé ekki isköld þegar hún er sett saman við heitt hráefni; best er að taka hana úr kæli í tæka tíð svo hún sé við stofuhita.

Grísk jógúrt er líka frábær í kaldar ídýfur og sósur, svo sem grísku gúrkuidýfuna tzatziki, eða sem einfaldur eftirréttur, t.d. með hunangi, ferskum berjum eða ávöxtum og hnetum – eða sem morgunmatúr með músli og hunangi. Í mörgum tilvikum er hægt að nota gríska jógúrt í staðinn fyrir þeyttan eða sýrðan rjóma eða rjómaost, bæði í sætum og ósætum réttum.

Prófaðu til dæmis:

- Gerðu ídýfu/kalda sósu úr grískri jógúrt, muldum gráðaosti, söxuðum vorlauk eða graslauk og pipar. Mjög góð með hráu grænmeti, svo sem gúrkum.
- Settu gríska jógúrt, blandaða örllitlum kanel og kannski möndluflögum, út á ávaxtasúpur og -grautu, t.d. eplagraut eða bláberjasúpu.
- Blandaðu saman grískri jógúrt og köldum rabarbaragraut og skreyttu t.d. með mintulaufi.
- Hrærðu salatsósu úr grískri jógúrt, ólífuolíu, sitrónusafa, pipar og salti og notaðu út á alls konar grænmetisalöt.
- Hrærðu gríska jógúrt saman við ýmiss konar karrirétti og indverska rétti til að gera sósuna mildari og matarmeiri.
- Berðu gríska jógúrt, blandaða söxuðum kryddjurtum og/eða rifnum gúrkum, fram með sterkum réttum til að kæla bragðlaukana.

- Blandaðu tandoori-kryddblöndu, sitrónusafa og salti saman við gríska jógúrt og maríneraðu kjúkling eða lambakjötsbita í blöndunni áður en þú grillar þá.
- Settu skeiðarfylli af grískri jógúrt á hvern disk af ungverskri gúlassúpu um leið og hún er borin fram. Þetta má líka gera við ýmsar aðrar súpur og pottrétti.
- Hrærðu gríska jógúrt saman við léttristaðar furuhnetur, saxaðan hvítlauk og pipar og berðu fram t.d. með lambagrillsteik.
- Blandaðu grískri jógúrt saman við steiktan, saxaðan kjúkling og rifinn ost og notaðu sem fyllingu í upprúllaðar tortillur. Raðaðu þeim í eldfast mót, helltu salsasósu yfir og bakaðu í ofni.
- Hrærðu gríska jógúrt saman við guacamole til að gæða það mýkt og fyllingu.
- Bræddu súkkulaði í vatnsbaði og láttu það kólna dálítið. Hrærðu svo gríska jógúrt, ögn af kanel og e.t.v. svolitinn rjóma saman við og berðu fram sem sósu með kökum og ábætisréttum.
- Maukaðu fersk eða frosin jarðarber í matvinnsluvél eða blandara, hrærðu gríska jógúrt og e.t.v. svolitinn Grand Marnier saman við og berðu fram með ávaxtasalati eða pönnukökum. Eins mætti nota t.d. apríkósusultu eða rífsberjahlaup.
- Blandaðu grískri jógúrt saman við einfalt gerdeig í staðinn fyrir hluta af vatninu og bakaðu jógúrtbrauð.
- Notaðu gríska jógúrt í staðinn fyrir rjómaost eða skyr í osta- og skyrkökur.
- Búðu til jógúrtis úr grískri jógúrt, maukuðum berjum og sykri.
- Síðast en ekki síst, fáðu þér gríska jógúrt með hunangi og músli.



Góðgæti úr grískri jógúrt

Hér eru nokkrar góðar uppskriftir með grískri jógúrt. Síðan er um að gera að láta hugmyndaflugið hjálpa sér og prófa þessa bragðgóðu afurð á sem flestan máta.

Kanelsultaðar apríkósur með ljúfri grískri jógúrt

fyrir 4–6

Jógúrtin:

700 g MS grísk jógúrt (2 dósir)

1 msk. sykur (má sleppa)

ögn af kanel

Blandið öllu saman.

Sultuðu apríkóurnar:

200 ml vatn

125 g sykur

ögn af kanel

½ tsk. kardimommuduft

300 g þurrkaðar apríkósur

3 msk. pistasiur finsaxaðar, eða músli

Hitið vatn og sykur saman í litlum potti. Þegar sykurinn byrjar að bráðna er kanel, kardimommudufti og apríkósum bætt út í sírópið. Lokið pottinum og látið malla áfram í 8-10 mínútur. Takið jógúrtina úr kælinum og hrærið aðeins í henni. Setjið 5 msk. af jógúrt á hvern disk. Setjið nokkrar sultaðar apríkósur til hliðar við jógúrtina ásamt dálitlu af sírópinu. Sáldrið hnetunum eða músli yfir jógúrtina. Berið strax fram.

Íspinnar með grískri jógúrt og hindberjasírópi

fyrir 4–6

Síróp:

180 g frosin hindber

2 tsk. sykur

1 tsk. límónusafi

Jógúrtin:

350 g (1 dós) MS grísk jógúrt

2 tsk. sykur

Þíðið hindberin og látið í pott með sykri og límónusafa, sjóðið varlega í 2 mínútur. Pressið þau svo gegnum sigti, setjið maukið aftur í pottinn og sjóðið aðeins niður til þess að fá þykkara síróp. Látið kólna.

Hrærið jógúrtina og sykurinn saman. Hellið sírópinu í íspinnamót, 4 eða fleiri, eftir því hvað þau eru stór. Látið sírópið renna aðeins niður með hliðunum að innanverðu, það gerir skemmtilegt mynstur í ísinn. Fyllið mótin með jógúrtinni og komið pinnunum fyrir. Frystið yfir nótt.

Einfaldir grillpinnar með osta- og jógúrtmaríneringu

fyrir 4–6

Marínering:

2 tsk. rifin engiferrót

2 hvítlauksrif, kramin

100 g MS grísk jógúrt

1 msk. hveiti

5 msk. rifinn MS mexikóostur

¼ tsk. cayenne-pipar, eða 1-2 stk. ferskur rauður eða grænn chilli

1 tsk. paprikuduft, má líka vera reykt paprikuduft

1 msk. ferskt kóriander

salt og malaður svartur pipar, eftir smekk

u.þ.b. 900 g kjúklingabringur eða lambakjöt, skorið í 2,5 cm bita

8-12 grillpinnar

Setjið allt sem á að fara í maríneringuna í matvinnsluvél og maukið saman, setjið kjötið út í og látið það marínerast í 30 mín. – 2 klst. í kælskáp.

Þræðið kjötið á grillpinnana. Grillið kjötið á öllum hliðum við meðalháan hita í 8-9 mínútur.

Setjið tvo grillaða kjúklingapinna ofan á kúskússalatið á bls. 14 og setjið 2 msk. af raitu-jógúrtsósu til hliðar við salatið, sjá uppskrift hér fyrir neðan.

Raita - köld jógúrtsósa

Þessi ferska og milda jógúrtsósa fer einkar vel með krydduðum mat, s.s. kjúklingi, fiski og lambakjöti.

fyrir 4–6

1 gúrka, rifin á rifjárn

350 g (1 dós) MS grísk jógúrt

6 msk. fersk mynta, söxuð smátt

1 tsk. kummin

¼ tsk. cayenne-pipar

salt og pipar

Setjið rifnu gúrkuna í hreinan klút og vindið til að pressa vökvann úr henni. Blandið síðan öllu hráefninu saman í skál. Saltið og piprið eftir smekk. Hyljið með plastfilmu og kælið í ísskáp.



Kannelsultaðar apríkósur með ljúfri grískri jógúrt



Einfaldir grillpinnar með osta- og jógúrt marineringu



Íspinnar með grískri jógúrt og hindberjasírópi



Frönsk jógúrtkaka með marglitum marenstoppum

Allt á hvolfi – eftirrættur

(mynd af rétti á forsiðu blaðsins)

fyrir 6

Fylling:

3 matarlímsblöð

250 g MS grísk jógúrt

50 g sykur

safi og fint rifinn börkur af 1 sitrónu og ½ appelsínu

200 ml rjómi

2 eggjahvítur

Ávaxtalag:

8 passíuávextir (ástaraldin)

Toppur:

20 g smjör

6 msk. heilhevitikex, mulið

Leggið matarlímið í bleyti í kalt vatn. Hrærið saman jógúrt og sykur, safa og börkinn af sitrónunni og appelsínunni. Hitið 4 msk. af rjóma að suðu í potti. Takið af hitanum og kreistið vatnið úr matarlímsblöðunum. Setjið þau út í rjómann og hrærið þar til matarlímið hefur bráðnað alveg. Hrærið þetta svo saman við ostablönduna ásamt því sem eftir er af rjómanum. Stífþeytið eggjahvítur. Hrærið eina matskeið af eggjahvítum vel saman við ostablönduna. Blandið svo afganginum smátt og smátt saman við.

Skærið passíuávextina í sundur og skafið innan úr þeim með skeið. Deilið innmatnum í sex glös og setjið svo fyllinguna ofan á. Deilið henni jafnt í glösin sex. Strekkið plastfilmu yfir glösin og geymið í kæli í a.m.k. 4 klukkutíma eða yfir nótt.

Bræðið smjórið á pönnu og hrærið muldu kexbitanna saman við. Takið plastfilmuna af glösunum, dreifið kexmulningnum ofan á og berið fram.



Frönsk jógúrtkaka með grískri jógúrt

Frönsk jógúrtkaka með grískri jógúrt

Góð kaka sem má skreyta með marglitum marenstoppum.

Kakan er einnig einstaklega góð með hreinni grískri jógúrt og iskaldri mjólk.

Marenstoppur

4 eggjahvítur, meðalstórar

175 g sykur

matarlitir í ýmsum litum

Hitið ofnin í 120°C. Þeytið eggjahvítur þar til þær verða hálfstífar. Bætið sykrinum smátt og smátt saman við með teskeið. Þeytið áfram þar til marensinn er orðinn alveg stífur. Skiptið marensinum í nokkrar skálar, jafnmargar og litirnir sem á nota til þess að lita hann. Bætið nokkrum dropum af lit í hverja skál og blandið honum varlega saman við. Setjið marensinn með teskeið á smjörpappír, passið að hafa nóg pláss á milli toppanna. Lækkið hitann á ofninum í 100 gráður og bakið toppanna í 100 mínútur. Ef þið eruð með tvær plötur í einu í ofninum er gott að snúa þeim við og færa neðri plötuna upp og þá efri niður. Takið toppanna úr ofninum og látið þá kólna.

Jógúrtkakan

100 g mjúkt MS smjör, skorið í litla bita og smá til viðbótar til að smyrja kökumótið að innan

170 g sykur

2 egg

250 g MS grísk jógúrt, við stofuhita

1 tsk. vanilludropar

240 g hveiti

1½ tsk. lyftiduft

1 tsk. matarsódi

sulta, t.d. kirsberja-, rífsberja-, sólberja- eða einhver önnur sulta sem leynist í skápnum

250 ml MS rjómi, þeyttur, eða hræð MS grísk jógúrt

Hitið ofninn í 180°C, með undir- og yfirhita. Smyrjið meðalstórt hringlaga smelluform (25 cm) með smjóri og stráði örtiltu hveiti í það. Takið fram stóra skál og þeytið sykurnin og mjúkt smjóri vel saman. Hrærið egg, jógúrt og vanilludropa saman við. Sigið hveiti, lyftiduft og matarsóda yfir og hrærið saman við.

Hellið deiginu í mótið og jafnið með sleikju. Bakið í u.þ.b. 45 mínútur. Fylgist vel með kökunni á meðan hún er að bakast og gætið þess að hún brenni ekki. Ef hún er að verða of dökk er hægt að leggja álpappír eða smjörpappír yfir hana. Takið kökuna úr ofninum. Látið hana standa í minnst 5 mínútur áður en hún er losuð úr mótinu. Látið kökuna kólna áður en hún er skreytt með sultu að eigin vali, þeyttum rjóma og marglitum marenstoppum.

Uppskriftirnar í blaðinu ásamt fleiri góðum uppskriftum má finna inni á vef MS
www.ms.is/gottimatinn



Ný matargerðarlína frá MS

Matreiðslurjóni – 500 ml

Matreiðslurjóni er oft einmitt það sem vantar til að setja punktinn yfir i-ið – gera sósuna silkimjúka og ljúffenga, breyta hversdagslegum pottrétti í sælkeramat eða galdra fram himneska súpu. Matreiðslurjóna er líka tilvalið að nota í mjólkurhristing, búðinga og alls konar eftirrétti, út á ávaxtagrauta og í margt fleira, því að hann bætir flesta rétti.



Grísk jógúrt – 350 g

Grísk jógúrt er þykk, bragðmild og léttjómakennd. Hún inniheldur 9,2% fitu, hún ótrúlega fersk og frískleg á bragðið. Gríska jógúrt er hægt að borða eina sér eða nota í alls konar mat. Hún þolir hita mun betur en venjuleg jógúrt og það má setja hana út í pottrétti, súpur og heitar sósar. Þar sem hún er þykk heldur hún vel lögun og það er tilvalið að setja skeið af grískri jógúrt út á ávexti eða nota hana í ostakökur og búðinga.



Hrein jógúrt – 500 g

Hrein jógúrt er holl vara sem bæði er hægt að borða eina sér, e.t.v. með múslii, eða blanda saman við hana bragðefnum að vild – til dæmis ávaxtamauki eða berjum. En hún hentar líka afar vel í ýmsa rétti, ekki síst kaldar sósar og ídyfur en einnig í maríneringar og fleira. Hana má líka nota í ýmiss konar brauð og kökur, til dæmis múffur.



Rifnir ostar: Pízzaostur, Grátínostur, Pastaostur, Mexíkóostur – 200 g

Það er óneitanlega afar þægilegt að hafa poka með rifnum osti til taks við matargerðina, hvort sem á að búa til pizzu, gera grænmetisgratín eða lasagna, útbúa pastarétt, gera ostasósu eða baka ostabollur – og nú bætist nýr rifinn ostur í hópinn. Mexíkóostur er nýjung sem er blanda af cheddarosti og gouda 26%. Mexíkóostur er tilvalinn í alls konar mexíkóska eða Tex-Mex-rétti, svo sem tacos, quesadillas og burritos, mexíkóskt



lasagna og margt annað gott, þar sem óskað er eftir bragðmikilum osti.

Rifinn piparostur – 85 g

Píparostur þykir mörgum ómissandi til sósugerðar. Nú er hægt að fá rifinn píparost í hentugum umbúðum og það verður enn auðveldara að búa til gómsæta sósu með steikinni. Svo er líka hægt að nota rifinn píparost út á pastað, á pizzuna, í salöt, í ídyfur, í heita og kalda brauðrétti og margt fleira.



Rifinn gráðaostur – 85 g

Nú þarf ekki lengur að hafa fyrir því að mylja niður gráðaostinn sem á að nota á pizzuna, í bökuna, í salatið, út í sósuna eða ídyfuna – nei, nú er hægt að fá hann mulinn og það þarf ekkert að gera nema strá honum yfir og allir sem kunna að meta gráðaost fá vatn í munninn. Hvernig væri að halda upp á þetta með því að baka kartöflupizzu með rósmaríni og miklum gráðaosti?



Rjómoastur til matargerðar – 400 g

Rjómoastur til matargerðar er þéttur í sér, bragðmildur og ljúfur, bráðnar sérlega vel og hentar í margs konar rétti, til dæmis lasagna, pastarétti, bökur, pizzur, gratínrétti, pottrétti og margt fleira. Oft þarf ekki nema lítinn bita af rjómoasti til að gera sósuna eða súpuna einstaklega bragðgóða. Svo er hann auðvitað líka notaður í ostakökur, kökukrem og ýmiss konar ábætisrétti.



Sýrður rjóni – 180 g, 5%, 10% og 18%

Sýrður rjóni – 5%, 10% og 18% – er ómissandi þegar gera á kaldar sósar og ídyfur, í salöt og margt annað. Hann er léttur og frísklegur og hentar vel með ýmsum eftirréttum, til dæmis út á ferska eða grillaða ávexti, svo og með súkkulaðiköku eða eplaböku. Hægt er að velja um þrenns konar fituinnihald og ættu allir að geta fundið sýrðan rjóna sem hentar þeim.





MS eftirlæti

- ostakökurnar væntanlegar í nýjum umbúðum

Bláberja-, Heslihnetu-, Mandarínu-, Blóðappelsínu-, Súkkulaði- og Hindberjaostakaka, ásamt nýrri ostaköku - Sælkerakaffi og súkkulaðiflögur

MS eftirlæti, ostakökur eru væntanlegar í nýjum umbúðum. Þær eru flottur eftirrétur eða meðlæti með kaffinu og tilbúnar beint úr umbúðunum. En það er líka hægt að gera aðeins meira úr þeim með því að bera þær fram með einhverju góðgæti. Það má taka þær úr forminu, setja á fallegan kökudisk og skreyta með berjum og ávöxtum, súkkulaðiskrauti eða öðru sem manni dettur í hug og bera e.t.v. fram sósu með – eða skera þær í sneiðar, setja á litla diska, skreyta hverja sneið og hella kannski sósu yfir eða hafa þeyttan rjóma með.

Nokkrar hugmyndir:

- Súkkulaðiostakaka með ferskum hindberjum, jarðarberjum eða blönduðum berjum og/eða mauki eða sósu sem má gera einfaldlega með því að setja frosin ber í pott ásamt ögn af sykri og svolitlu hvítvíni, ávaxtasafa eða bara vatni og hita (sósuna má þykkja með ögn af kartöflumjöli eða sósuafnara).
- Heslihnetuostakaka með karamellusósu (sjóðið saman 100 g púðursykur, 100 g smjör, 100 ml af rjóma og ½ tsk. vanilludropa þar til blandan er gullinbrún, látið sósuna kólna) sem dreypt er yfir kökuna eða borin fram með. Stráíð e.t.v. heslihnetuflögum yfir.
- Blóðappelsínuostakaka með sírópslegnum mandarínunum – sjóðið saman 100 ml af vatni og 200 g af sykri þar til sykurinn er alveg uppleystur. Flysjið nokkrar mandarínur og skiptið þeim í lauf, setjið þær út í sjóðheitan löginn og kælið. Berið fram með ostakökunni og skreytið hana e.t.v. með rifnum appelsínu- eða limónuberki.

Í stað þess að bera ostakökuafgang fram sem eftirrét eins og hann kemur fyrir er hægt að skera kökuna í bita, setja þá í falleg ábætisglös og skreyta með ávöxtum og öðru eða hella sósu yfir.

Gott að vita ...

Hvað er hægt að gera við afganginn af ostinum og rjómanum?

Flesta osta má frysta en sumum hættir við að molna þegar þeir þiðna og þess vegna er best að nota þá í matargerð en ekki ofan á brauð. Það er tilvalið að rífa ostinn áður en hann er frystur og seinasta bitann af oststykkinu – þennan sem vonlaust er að skera með ostaskeranum – er gott að rífa, setja í plastpoka og frysta. Þegar næsta oststykki er að klárast má svo bæta því í pokann og safna þannig þar til komið er nóg til að nota t.d. á pizzuna eða gratinið.

Afgang af rjóma má líka frysta og nota í sósu eða súpu seinna. Þá er gott að frysta rjómann í ismolabakka og setja svo molana í poka. Síðan má taka eins marga mola og þörf er á hverju sinni og nota í sósuna. Það er ekki hægt að þeyta rjómann eftir frystingu.



Hrein jógúrt frá MS

- í nýjum og stærri umbúðum

Hreina jógúrt er hægt að nota miklu víðar en marga grunar. Hún nýtist vel í matargerð, t.d. í salatsós, kaldar kryddjurtasós og ídýfur af ýmsu tagi, í brauð og kökur, t.d. múffur, í ofnbakaða rétti af ýmsu tagi og í ýmiss konar indverskar sós. Gætið þess bara að blanda henni hægt og rólega saman við heitan mat og hræra mjög vel svo að hún skilji sig síður.



Góða pizzu gjöra skal

Þegar baka á góða pizzu eru nokkur atriði sem gott er að hafa í huga og eitt það mikilvægasta er að nota rétt hveiti. Próteinauðugt brauðhveiti gefur miklu betri raun en venjulegt hveiti þegar gera á góða pizzu. Annað atriði er að gefa gerinu tómt til að „fara af stað“, ef svo má segja – byrja á því að leysa það upp í ylvögu vatni, gjarna ásamt örlitlum sykri til að örva gerjunina, og setja ekki hveiti út í fyrr en gerið er vel uppleyst og farið að freyða, þ.e. það flýtur ofan á og litlar loftbólur myndast í því.

Svo þarf auðvitað að hnoða deigið vel en við það myndast glútenþræðir og það teygist á þeim, auk þess sem hnoðunin bindur loft inni í deiginu sem þenst svo út á hefunartímanum og lyftir deiginu. Ef óskað er eftir hraðri lyftingu er deigið látið lyfta sér á hlýjum stað en það er líka hægt að láta það lyfta sér hægt á svölum stað eða í ísskáp yfir nótt – það mætti t.d. búa deigið til á fimmtudagskvöldi og setja það í ísskáp ef á að baka pizzu á föstudagskvöldi og nota þá e.t.v. aðeins minna ger en venjulega.

Þegar pizzan er bökuð er langbest að botninn hitni fljótt og vel neðan frá svo að hann verði stökkur en ekki blautur. Þá kemur sér vel ef ofninn er með undirhitastillingu þannig að hægt sé að hafa hærri hita að neðan en ofan. Einnig gæti verið gott að hita bökunarplötuna eða nota sérstakan pizzastein sem er þá hitaður vel í ofninum áður en pizzan er bökuð. Pizzan á alltaf að vera á neðstu rim í ofninum.

Hinn fullkomni pizzabotn

Deig fyrir eina 32 cm pizzu

u.þ.b. ½ poki ger

½ tsk. sykur

280 - 300 ml vatn, ylvogt

200 g af brauðhveiti (próteinauðugt hveiti), t.d. blátt hveiti frá Kornax eða hveiti frá Euroshopper

50 g durum-hveiti (má sleppa) en bæta þá við 50 g af brauðhveitinu

1 tsk salt

Setjið gerið í skál ásamt ½ tsk. af sykri. Hellið 60 ml af ylvögu vatni yfir, hrærið vel í og látið standa í um 10 mínútur, eða þar til blandan er aðeins farin að freyða. Setjið þá hveiti, durum-hveiti og salt út í og hnoðið deigið saman. Bætið við volgu vatni eftir þörfum, deigið á að vera mjúkt og teygjanlegt. Hnoðið deigið í höndunum eða hrærivél í um 10 mín. Breiðið plastfilmu eða rakt viskastykki yfir skálina og látið hana standa í um 1 klst. á hlýjum stað. Flyta má fyrir lyftingunni með því að setja skálina ofan í aðra stærri skál með volgu vatni. Hnoðið deigið upp aftur og fletjið það út nokkuð þunnt í hring, um 32 cm í þvermál.





Pizza með bökuðu grænmeti, fetaosti og gráðaosti

- 1 skammtur af pizzadeigi
- 150 ml pizzasósa
- 1–2 msk. MS gráðaostur, mulinn eða rifinn
- u.þ.b. 120 g rifinn pizzaostur
- 1 meðalstór sæt kartafla, skorinn í 1 cm bita
- 2 paprikur (gul og rauð), fræhreinsaðar og skornar í litla bita
- 1 kúrbítur, skorinn í sneiðar
- 1 rauðlaukur, skorinn í þunnar sneiðar
- 1 krukka MS Dala fetaostur í olíu, t.d. með tómötum og ólífum
- ¼ af oliunni af fetaostinum
- 10 basilíkulauf
- 2 msk. balsamedik
- salt og svartur pipar

Hitið ofninn í 200°C með blæstri og undirhita. Skerið niður sætu kartöfluna, paprikuna, kúrbítinn og rauðlaukinn. Hellið ¼ af oliunni af fetaostinum yfir grænmetið og bakið í 20 mínútur. Hrærið einu sinni í grænmetinu á meðan þar er að bakast.

Fletjið pizzadeigið þunnt út. Setjið pizzasósuna yfir. Setjið gráðaost og pizzaost yfir sósuna. Takið bakaða grænmetið upp úr oliunni og dreifið yfir pizzuna. Stráið fetaostinum yfir. Bakið pizzuna í 12–15 mínútur. Dreifið basilíkunni og balsamedikinu yfir bakaða pizzuna. Saltið og piprið eftir smekk. Berið strax fram.



Mexíkópizza

- 1 skammtur af pizzadeigi
- ½ dós salsasósa (um 150 ml) – meðalsterk
- u.þ.b. 120 g rifinn MS mexíkóostur
- ½ dós maískorn
- 15–18 sneiðar pepperóní
- 1 rifinn MS piparostur eða 1 dós rifinn piparostur
- 3 msk. MS rjómaostur til matargerðar
- 2 handfylli nachos, mulið yfir pizzuna þegar hún er fullbökuð
- ½ dós MS sýrður rjómi
- ½ handfylli af kóríanderlaufi, söxuðu

Hitið ofninn í 200°C með blæstri og undirhita. Setið salsasósuna yfir pizzabotninn og dreifið mexíkóostinum og maískorninu yfir sósuna. Dreifið pepperóní jafnt yfir ásamt rifna piparostinum. Að lokum er rjómaosturinn settur á pizzuna í smáklípum. Bakið pizzuna neðarlega í ofninum í 12–15 mínútur. Þegar bakstri er lokið eru nachos-flögur muldar yfir pizzuna og sýrða rjómanum dreift yfir með teskeið. Sáldrið kóríander yfir alla pizzuna að lokum.



Pizza með mozzarella-osti og camembert

- 1 skammtur af pizzadeigi
- 150 ml pizzasósa
- u.þ.b. 100 g pizzaostur eða annar rifinn ostur
- 2 tómatar, skornir í sneiðar
- 1 MS camembert-ostur, skorinn í 8 sneiðar
- 1 poki litlir mozzarella-ostar frá MS
- ½ poki klettasalat
- 4 sneiðar hráskinka eða önnur skinka
- 10 basilíkulauf, finsöxuð
- góð ólífuolía
- salt og svartur pipar

Hitið ofninn í 200°C með blæstri og undirhita. Fletjið pizzadeigið þunnt út. Setjið pizzasósuna yfir. Stráið pizzaostinum yfir botninn. Raðið tómat sneiðum og camembert-sneiðum sitt á hvað allan hringinn á pizzunni og setjið eina tómat sneið í miðjuna. Raðið litlu mozzarella-ostunum á tómat sneiðarnar, einum osti á hverja sneið. Bakið pizzuna í 12–15 mínútur. Dreifið basilíku, klettasalati, skinku, og slatta af ólífuolíu yfir bakaða pizzuna. Saltið og piprið eftir smekk. Berið strax fram.

Vor í lofti

Það er alltaf tilhlökkunarefni þegar sumarið fer að nálgast eftir langan og erfiðan vetur. Þá er hægt að fara að skipuleggja sumarlegar máltíðir, léttu rétti á veröndinni og lautarferðir. Litrík salöt, girnilegar ostasamlökur, grillmatur og kaldar jógúrt- og rjómasósur, frískleg ávaxtasalöt með rjómakenndri en léttu sósu, íspinnar handa krökkunum ... jú, það er ljúft að láta sig dreyma.



Fylltar laxakörfur – smáréttur

Pan bagna – baðað í bragði

Pan bagna er suðurfrönsk samloka eða öllu heldur fyllt brauð. Nafnið þýðir eiginlega baðað brauð en blautt brauð á líklega betur við því að öfugt við venjulegar samlokur á fyllingin að bleyta og mýkja upp brauðið, nema ystu skorpuna. Miðjan er rifin úr brauðinu og svo er það fyllt með hverju sem hugurinn girnist (eða til er í ísskápnum); það eru fá takmörk fyrir því hvað hægt er að nota í pan bagna. Svo á safinn úr tómötunum og hinu grænmetinu og ólífulólan að gegnsýra brauðið og gera það rakt, mjúkt og ljúffengt. Til að það gerist er best að gera brauðið með góðum fyrirvara, jafnvel daginn áður, og láta það vera undir fargi í ísskápnum til að pressa safu úr fyllingunni. (Ef brauðið er tekið með sem nesti í lautarferð gæti líka einhver tekið að sér að sitja á brauðinu á leiðinni til að pressa það ...)

fyrir 4

1 kringlótt ítalskt brauð
12 salami-sneiðar
12 sneiðar reykt skinka
3 rauðar og gular paprikur,
grillaðar og afhýddar
200 g MS mozzarellaostur,
sneiddur, eða 2 pokar litlar
MS mozzarellakúlur
50 g klettasalat
3 tómatar
20 basilíkublöð
salt og pipar
ólífulóla

Það er best að útbúa brauðið kvöldið áður. Skerið lok ofan af því og geymið. Holið brauðið að innan, rífið úr því mjúka miðjuna en skiljið skorpuna eftir. Penslið brauðið að innan með ólífulólu. Raðið pylsusneiðum, skinku, grillaðri papriku, osti, salati, tómötum, basilíkublöðum og öðru sem fer í fyllinguna í brauðið í lögum og saltið og piprið hæfilega á milli. Dreypið smá ólífulólu yfir þegar búið er að fylla holuna. Setjið brauðlokið ofan á og vefjið þétt utan um brauðið með plastfilmu, nokkra vafninga. Geymið í ísskáp yfir nótt undir fargi, til dæmis þungu skurðarbretti. Skerið svo brauðið í fjóra parta og berið fram.

Þetta er bara dæmi um fyllingu. Notið hugmyndaflugið. Gott getur verið að nota grillað grænmeti, s.s. paprikur og eggaldin. Einnig má prófa að nota ólífur, kapers, kotasælu, rjómaost, brauðost, mygluosta og ýmislegt fleira, bara það sem til er í ísskápnum í það skiptið.





AB-mjólk er sýrð með tvenns konar mjólkursýrugerlum sem bæta meltinguna og efla heilsuna. AB-mjólk er því sérlega hollur valkostur í matargerð, t.d. þegar á að gera góða salatsósu, og hún hentar líka vel í brauðbakstur og getur komið í staðinn fyrir súrmjólk í mörgum kökuuppskriftum.

Græn baunasúpa með beikonbitum

fyrir 4

1 msk olía
1 laukur, finsaxaður
½ l kraftmikið kjúklingasoð
200 ml MS matreiðslurjómi
600 g grænar baunir, frosnar
múskat (má sleppa)
salt og svartur pipar
½ dós MS sýrður rjómi eða ¼ dós MS grísk jógúrt
6 sneiðar beikon, steikt og skorið í bita

Setjið oliuna í pott og látið laukinn krauma 6-8 mínútur, þar til hann er glær. Hellið soðinu yfir hann ásamt matreiðslurjómanum, bætið frosnu baununum og múskati út í og hitið að suðu. Látið baunirnar sjóða í 8–9 mínútur. Takið þá pottinn af hitanum og maukið baunirnar með töfrasprota þar til súpan verður mjúk og jöfn (eða setjið hana í matvinnsluvél). Hitið aftur upp að suðu. Saltið og piprið eftir smekk. Skreytið súpuna með sýrðum rjóma og beikonbitum. Berið strax fram.

Uppskriftirnar í blaðinu ásamt fleiri góðum uppskriftum má finna inni á vef MS

www.ms.is/gottimatinn

Grillaður lax með kaldri sinnepssósu

fyrir 4

1 kg laxaflak með roði
salt og pipar
olía til penslunar

Sósa:

½ dós MS sýrður rjómi eða sambærilegt magn af MS AB-mjólk
2 tsk. grófkorna franskt sinnep (a l'ancienne)
2 tsk. fint söxuð paprika
2 tsk. graslaukur
skvettva af sítrónusafa
salt og pipar

Hrærið saman allt sem á að fara í sósuna. Bragðbætið með sítrónusafa, salti og pipar eftir smekk. Beinhreinsið laxaflakið og skafið hreistrið af roðinu ef þið viljið borða það. Penslið flakið með olíu á báðum hliðum. Setjið flakið í stóra fiskiklemmu u.þ.b. 3 mínútur á hvorri hlið, en það fer eftir þykktinni á fiskinum. Einnig má pönnusteikja laxinn: Skerið flakið í fjóra hluta. Setjið olíu á pönnu og steikið við meðalhita á báðum hliðum, byrjið á roðhliðinni. Saltið og piprið.

Berið laxinn t.d. fram með kartöflum með dilli, strengjabaunum eða góðu salati. Hellið sósunni yfir.



Kúskússalat frá Miðjarðarhafinu

fyrir 4

Þetta er frábært salat með næstum því hvaða mat sem er og geymist í kæli í 1–2 daga.

250 g kúskús

280 ml heitt vatn

1 tsk. malað kummin og ½ tsk. kanel

4 þurrkaðar apríkósur eða 2 msk. rúsínur

2 rauðar paprikur, grillaðar og afhýddar

1 krukka MS Dala fetaostur í olíu, t.d. með tómötum og ólífum

½ litill rauðlaukur, finsaxaður

2 tómatar, saxaðir

safi og finrifinn börkur af ½ sítrónu

3–6 msk. af finsöxuðum ferskum eða þurrkuðum kryddjurtum

(t.d. myntu, steinselju, basilíku og kóríander)

salt og pipar

Lagið kúskúsið samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum en bætið kummini, kanel, apríkósum eða rúsínur og svolitlu salti út í vatnið sem hellt er yfir kúskúsgjónin. Skerið paprikurnar í litla bita og hellið olíunni af fetaostinum. Blandið papriku og fetaosti saman við kúskúsið ásamt rauðlauk, tómötum, sítrónusafa, finrifnum sítrónuberki og kryddjurtum eftir smekk. Hrærið vel og kryddið með pipar og salti eftir smekk.

MS Dala Fetaostur þykir mörgum ómissandi í salöt af ýmsu tagi en það er hægt að nota hann í margs konar rétti, t.d. ofan á pizzu, í bökur og eggjakökur og í ýmsa pasta- og hrísgrjónarétti. Það má líka mylja hann smátt og nota sem fyllingu í bakaðar kartöflur eða strá honum yfir brauð með tómatneiðum og grilla síðan í ofni.



Bökuð spínateggjakaka fyllt með kotasælu

fyrir 6–8

450 g frosið eða ferskt spinat

45 g MS smjör og meira til að smyrja mótið

1 laukur, finsaxaður

3 msk. hveiti

350 ml nýmjólk

6 msk. rifinn MS ostur, t.d. sterkur gouda

4 egg, aðskilin

salt og svartur pipar

ögn af múskati (má sleppa)

Fylling:

1 rauð paprika

500 g MS kotasæla

ögn af cayenne-pipar

salt og svartur pipar

1-2 msk. fersk steinselja, finsöxuð

Hitið ofninn í 200°C. Smyrjið ferkantað mót, um 22 x 35 cm, með smjöri að innan. Leggið smjörpappír í botninn á mótinu. Skolið ferskt spinat eða látið það frosna þiðna. Setjið ferskt spinat í stóran pott, sjóðið við hægán hita í 5 mínútur og látið svo renna af því allan vökva (eða kreistið vatnið úr þiðnaða spinatinu). Bræðið smjörið í potti og steikið laukinn í 5–7 mínútur, þar til hann verður glær. Bætið hveitinu út í og látið krauma í 1–2 mínútur. Hellið mjólkinni smátt og smátt saman við og bakið upp sósuna. Látið malla í 2–3 mínútur. Sósan á að vera vel þykk. Saltið og piprið eftir smekk. Takið pottinn af hitanum. Saxið spinatið og setjið það út

í sósuna ásamt rifna ostinum. Hrærið eggjarauðurnar saman við. Stífþeytið eggjahvíturarnar og bætið þeim varlega út í spinatjafninginn. Hellið jafningnum í mótið og bakið í 25–30 mínútur.

Blandið fyllinguna á meðan eggjakakan bakast. Finsaxið paprikuna og blandið henni saman við kotasæluna. Setjið ögn af cayenne-pípar, salt, svartan pípar og steinselju saman við. Látið eggjakökuna kólna alveg áður en fyllingunni er smurt jafnt yfir hana. Rúllið eggjakökunni þétt upp og losið smjörpappírinn varlega af um leið. Skerið rúlluna niður í sneiðar og leggið þær á diskana. Berið fram með t.d. kúskússalatinu sem er hér til hliðar, jógúrtsósunni á bls. 4 og einföldu salati með Dala fetaosti.

MS kotasæla er hollur og fitusnauður ferskostur sem gott er að krydda á ýmsan hátt og borða einan sér – það má til dæmis blanda smátt söxuðum rauðlauk, ólífum og e.t.v. kryddjurtum saman við kotasælu og hafa ofan á brauð eða kex. Það er líka hægt að nota hana í staðinn fyrir ost í ýmsum réttum, svo sem lasagna, eggjakökum og bökum, í pastasalöt og heita pastarétti eða blanda henni saman við deig, bæði brauð- og kókudeig. Og svo má hafa hana sem eftirrét – prófið til dæmis að blanda svolitlu hunangi saman við kotasæluna og bera hana fram með melónu.

Fylltar laxakörfur

15 körfur

15 franskbrauðssneiðar
ólífuolía til penslunar

Fylling:

100 g reyktur lax skorinn í fina strimla
½ dós MS mascarponeostur
½ dós MS grísk jógúrt eða 1 dós MS sýrður rjómi
1 tsk. fint rifinn sítrónubörkur
½ tsk. sítrónusafi
2 vorlaukar, fint saxaðir, eða sambærilegt magn
af graslauk, geymið u.þ.b. ½ msk. til skreytingar
salt og pípar

Hitið ofninn í 180°C. Notið glas eða málmhring sem er u.þ.b. 7 cm í þvermál til þess að skera kringlóttar sneiðar innan úr brauðsneiðunum. Fletjið sneiðarnar með kókukefli og penslið þær með olíu. Þrýstið þeim niður í litil mót sem búið er að pensla með olíu. Tilvalið er að nota kókumót fyrir litlar múffur. Bakið í 9–11 mínútur, eða þar til brauðið hefur tekið á sig gylltan lit. Látið kólna. Hrærið saman mascarpone-ost, gríska jógúrt, laxi, sítrónubörk, sítrónusafa og vorlauk. Saltið og piprið. Setjið fyllinguna í körfurnar. Hentugt er að nota sprautupoka með breiðum stút til þess. Dreifið vorlauk yfir til skreytingar.



Grænir fingur, góður matur

Nú er það málið að rækta sínar eigin matjurtir og grænmeti til þess að bragðbæta og skreyta matinn.

Ferskar kryddjurtir gefa matnum gómsætt bragð og margir sem hafa vanist notkun þeirra undanfarið geta vart hugsað sér að vera án þeirra. Þess vegna er tilvalið að rækta þær heima – það þarf alls ekki að vera erfitt og það er ekki nauðsynlegt að eiga garð eða gróðurhús. Margar kryddjurtir má rækta annaðhvort á svölunum eða í gluggakistunni, auk þess sem hægt er að fá sérstök „innigróðurhús“ til kryddjurtaræktunar.

Raunar er líklegt að heimaræktaðar kryddjurtir sem þið hafið dútlað svolítið við bragðist enn betur en þær sem keyptar eru úti í búð – ekki sist ef þær eru afskornar og fluttar með flugi um langan veg.

Það er bæði hægt að sá fræjum og rækta kryddjurtirnar frá byrjun eða kaupa potta með kryddjurtum í stórmörkuðum og gróðrarstöðvum. Ef jurtirnar eru keyptar í potti er yfirleitt best að byrja á að setja þær í stærri pott með nýrri gróðurmold til að gefa þeim vaxtarrými. Sé fræjum sáð er hægt að sá þeim nokkuð þétt upphaflega og grisja svo eftir þörfum. Þegar jurtirnar eru farnar að komast aðeins á legg má svo setja hverja um sig í sæmilega stóran pott og það er gott að hafa mól eða vikur á botninum. Notið ekki bara mold úr næsta blómabeði, kaupið pottaplöntumold. Sólríkur gluggi eða skjólgott svalahorn móti suðri er oft besti staðurinn fyrir kryddjurtapottana en sumar jurtir þrífast þó betur í hálfskugga.

Svo þarf bara að muna að fylgjast með kryddjurtunum, vökva þegar þarf, gefa þeim áburð, einkum ef potturinn er fremur lítill, gæta að blaðlús og öðrum sníkjudýrum, klípa e.t.v. blóm af þegar þau fara að sjást (blómvöxtur dregur úr vexti blaðanna) – og nota jurtirnar óspart. Ferskar, saxaðar kryddjurtir eru til dæmis ómissandi í alls konar kaldar sósur og ídyfur úr grískri jógúrt, jógúrt, skyri, AB-mjólk og sýrðum rjóma.



– FYRIR ALLA SEM ELDA –

Kjúklingur með rjómabarnesósu – fyrir 4

4 stk. skinnlaugar kjúklingabirgjur
 2 msk. smjör til stekingar
 500 ml matreiðslurjómi
 2 msk. Djón-sinnep
 4 tsk. estragon
 barnesensens
 1 stk. kjúklingategingur

sjónsalt og rjómalaður
 sosefur pipar eftir smekk

Hitað öfvinu í 200 °C, brúnað kjúklinginn í smjör í báðum hliðum. Kryddið með sjónsalti og rjómulaðum pipar. Setjið kjúklinginn í eldfast mót og bakð 1-20 mín. í ömu eða þar til kjúklingurinn er falldaður. Helltu matreiðslurjóma í djúpa pönnu, síðan sinnep, estragon, kjúklingateging og barnesensens. Hitu upp að kva, setjið kjúklinginn út og leyfðu að malla í 5 mín. við lágan hita. Bero réttina fram með þrágröfum, stektu eða fersku grænmeti og heilu ostunum.



UPPSKRIFTIR

Nýttu þér spennandi uppskriftir og tillögur um notkun á umbúðunum.



NÝR VEFUR – ÓTÆMANDI UPPSKRIFTABRUNNUR

Finndu uppskriftir að gómsætum réttum með Gott í matinn vörum á www.ms.is/gottimatinn.



UPPSKRIFTAKLÚBBUR

Skráðu þig í netklúbb MS og fáðu reglulega sendar uppskriftir. Þú getur unnið veglega ostakörfu!