



Matgerð

OPIN LASSAGNA V SOPPPUM OG MAND

– Opnar lassagnur gera lívið lættari, stuttligari og elegantari

TJÓÐHILD PATURSSON

Har fór summarið. Tað fleyg fram við. Heilt fram til endaspurtin kláraði eg at halda lívi í súrdeigginum og plantunum. Súrdeigginum og plantunum sum altíð virka sum mínir allar bestu lívsmátarar – liva tey, so livi eg, trívast tey, so trívist eg.

Men í endaspurtinum av summarinum, nú beint undan heystinum, gloymdi eg súrdeiggið, gloymdi eg planturnar og gloymdi

eg meg sjálva. Súrdeiggið doyði, mítt vakra 3 ára gamla sitróntræ stendur bara møguliga til at bjarga, og eg... ja, tað verður eitt upptak.

Men tað er nokk ikki annað at gera enn at byrja úr einum enda – geva sitróntrænum vatn og kærleika, byrja eitt nýtt súrdeiggj og annars njóta heystfriðin ið nú er fyri framman.

Eg fari at lesa nógvar kókibøkur í heyst, einki ger meg so róluga og samstundis inspireraða sum kókibøkur. Nakrar kann eg lesa umaftur og umaftur.

Hin besta kókibókin eg kenni, ein eg lesi aftur og aftur er »Tio lektioner i matlagning« eftir Lottu Lundgren. Ein kókibók uttan eina tí einastu mynd – ímynda tær! Vanliga eru tað myndirnar heldur enn orðini, ið eftir míni meting gera eina góða kókibók,

men í hesu myndaleysu kókibókini sleppa orðini at standa sjálvi, og sleppa at fylla alt tað teimum tørvar. Fantastisk orð. Tey gera mær altíð so væl. Eru frigerandi onkusvegna.

Maturin er lættur og spælandi, gerandisligur og samstundis elegantur og sofistikeraður – alt sovorði sum eg onkusvegna altíð so klossut royni at vera.

Hugskotið um opnar lassagnur havi eg fingið frá Lottu Lundgren, sum so nógva annað – ja, eg eri absolutt fan! Opnar lassagnur gera lívið lættari, stuttligari og elegantari.

At gera og eta vanliga lassagnu er lekkurt, men tungt – ja, tungt bæði at gera og at eta. Opnar lassagnur harafturímóti, eru fantastiska lættar at gera, og so eru tær eisini nógva 'lættari' at eta.

Opin lassagna

Opin lassagna er meira eitt hugskot enn ein uppskrift. Tað ber til at skriva tað so stutt sum hetta: Kóka eina lassagnuplátu, legg okkurt leggur í hana. Et.

... Men, tað hevði ikki fyllt eina heila grein í Sosialinum, so her fáa tit mína »go to« – útgávu í lýtuni.

Opin lassagna við grønkáli, sopppum og mandlupesto

Uppskriftin er til tvey fólk, tí man veit ongantið um onkur kemur at vitja – ella um eg eri svangari enn eg upprunaliga helt.

Tú skal brúka

2 lassagnuplátur
6 stórar champignon
2 grønkálsbløð
2 hvítleiksfet
1 leyk
100 gram av mandlum
1 sitrón
olivenolju
Salt

Pipar (Lotta Lundgren sigur at pipar gevur mat meira elegansu og ger hann meira vaksin. Eg vil fegin vera vaksin og elegant – tí brúki eg pipar)

Tað eru trý ymisk ting tú skal gera.

- Gera pesto
 - Gera fyllu
 - Kóka lassagnuplátur
- Ger alt í senn, ella eitt í senn.

Pesto

Morta mandlur í einum mortara (ella við einum stavmiksara – mortarin er tó betur, gevur pestonum júst røttu munnkenslu), saman við olivenolju, einum hvítleiksfeti, skalinum av eini sitrón, umframt saftini av eini hálvari - ella kvartari, alt eftir støddini á sitrónini. Smakka til við salti.

Fylla

Hita olju á eini pannu. Hakka eitt hvítleiksfet og leykin fínt. Steik á pannuni til leykurin fær eitt sindur av liti. Sker sopparnar sundur í munnbitar og hita eisini teir á pannuni. At enda skræðir tú grønkálið av stelkinum, deilir sundur í munnbitar og leggur á pannuna. Steik í 2-3 min. Smakka til við salti.

Savnan av lassagnu

Kóka lassagnupláturnar í ríkiligt av lættsaltaðum vatni. Tak tær upp úr vatninum, legg tær á ein tallerk, koyr fylluna á aðru síðuna, og bygg so hina síðuna oman yvir. Koyr eina spísikskeið av pesto oman á lassagnuna.

Eitt sindur av pesto leypur allar helst av – heldig í teg!



Jeps, eg át báðar lassagnurnar sjálv. Veganskur matur hevur oftast ikki eins nógva orku og matur við kjöti, tí mást tú eta meira enn vanligt.