



MANGO OG AVOKADOSALAT

Mango, avokado og kili er ein spennandi og vælsmakandi blanding, sum hóskar sera væl til bæði laks, kjøt og høsnaunga ella bara einsamøll.

Til fyra verðar tørvar tær

- 1 mango
- 1 avokado
- 1 lítlan reyðleyk
- ½ reyða kili
- ½ lime, bara sevjuna
- 2 ss olivinolju
- 1 ss hvítvinsedik
- Salt og pipar
- Frískt karvað korinader

Sker mangoina, karvað reyðleykin og kili og blandað saman. Tú kanst gott koyra meiri kili í, enn tú vanliga plagar. Hell síðani limesevjuna, olivinoljuna og edikkin í, og smakka til við salti, pipari og koriander. Vend salatini varliga og set hana síðani í køliskápið at hvíla í nakrar tímar. Hetta loyvir smakkunum veruliga at seta seg. Beint áðrenn, tú skalt seta salatina á borðið, skerir tú avokadoina í terningar og vendir hana inn í salatina eisini.

SUMMARSALAT VIÐ SKINKU, NEKTARIN, VALNØTUM OG BREYÐMOLUM

Blandingin av osti, valnøtum, frukt og balsamiko-edikki er sera góð, bæði aleina og saman við eini góðari skinku.

Til fyra verðar tørvar tær

- 150 g av góðari saltari, royktari skinku
- 100 g av blandaðum salat
- 1 reyðleyk
- 200 g kirsiberjatomatir
- 2 nektarinir
- 100g av hvítsoppaosti, t.d. hvítan castello
- 1 neva av valnøtum
- Bløð av basilikum

Til oljuna

- ¾ dl olivinolju
- 1-2 ss balsamikoedikk
- Salt og pipar

Til breyðmolarnar

- Okkurt hvítt breyð
- Hvítleyk
- Olivinolju
- Havsalt

Byrjað við breyðmolunum. Set ovnin á 225 stig. Sker breyðið í terningar og fordeil teir á eina bakipappírsklædda bakiplátu. Karva hvítleikin og blanda hann við oljuna og dryppa tað síðani yvir breyðið. Rør saman, so at oljan verður væl býtt í breyðnum.

Steik í eini 10 minuttir, until breyðmolarnir eru gyltir. Rør eitt sindur á plátuni av og á, meðan breyðið steikir.

Meðan breyðið er í ovninum, gert tú restina av salatini.

Vaska salatina, sker reyðleykin og nektarinirnar í smáar bátar, deil tomatirnar í tvey, sker ostin í bitar og hakka nøtirnar.

Blandað varliga alt saman uttan skinkuna, ostin og valnøtirnar. Legg síðani ostin og skinkuna omaná og stroy breyðmolarnar og hakkaðu nøtirnar omanyvir.

Rør oljublandingina saman, smakka teg fram fyri at finna eina góða javnvág millum olju og edikk. Um edikkurin er ov súrur er kanska neyðugt at koyra eitt sindur av sukuri í. Smakka við salti og pipari. Dryppa vinaigrettuna yvir salatina og borðreið við henni.



SALAT VIÐ SÚREPLI, BLÁSOPPAOSTI OG VALNØTUM

Blásoppaostur kann brúkast til tað mesta. Hann smakkar væl á breyðbitanum og knekkbreyðinum, men eisini á pitsuni, í pasta, í sós, á laks – og í salat.

Til hesa tørvar tær

- 125 g av blásoppaosti
- 150 g av blandaðari salat
- ½ fenniku
- 1 súrepli
- 100g valnøtir
- 100g bláber

Til dressingina

- 2 ss eplasideredik
- 5 ss olivinolju
- 2 ss flótandi hunang
- Salt og pipar

Tak ostin úr køliskápinum okkurt um hálvan tíma áðrenn etast skal. Snerk valnøtirnar á eini pannu og set til síðis.

Koyr salat, fenniku í tunnum álum (her kann ein eplaflysari nýtast) og súrepli í tunnun bátum í eina salatbalju. Rør tilfarið til dressingina saman og smakkað við salti og pipari. Koyr meginpartin av dressingini í baljuna og vend salatini varliga nakrar ferðir. Beint áðrenn setast skal á borðið stroyir tú valnøtir, bláber og ostin út yvir salatina. Borðreið við góðum breyði.