

YMISKAR UPPSKRIFTIR Á NÁTADÖGURDAG

- Nátatíðin er í háscæti

Stoktir nátaungar

TIL
FYRA
FÓLK

6 krundir og skrædlaðir nátaungar
200 gramm av margarini
1 teskeið av pipari
1-2 teskeiðir av salti
1 supputerning
3 súpuskeiðir av mjøli

aftrat í ovninum. Tá skalt tú stoyta 1 litur ella so við supputerningi í og legg folio útyvir. Set ovnin upp á 200 stig og gev teimum 20 minuttir aftrat.

SOLEIÐIS GERT TÚ: Koyr salt og pipar á nátaungarnar. Smyr margarin á botnin á bakaraovnarskuffuni. Legg nátarnar við bringuni niður í skuffuna og set teir í ovnin á 175 stig. Lat teir standa í ovninum í 20 minuttir. Vend síðani nátaungunum, og stoyt vatn í skuffuna og gev teimum 20 minuttir

SÓS: Rør mjølið við 4 dl av vatni í eina grýtu. Tá teir eru stoktir, skal vætan frá teimum stoytast í mjølblandingina, meðan rørt verður í. Set grýtuna útá og rør í henni, til sósín kókar. Smakka sósina til við pipari og salti, og lita hana við soya.



BARBARA HOLM

BARBARA@SOSIALURIN.FO

Tað er náta tíð og tað merkir, at kring landið setast fólk við døgurðaborðið at fáa sær leskiligar rættir við nátum. Her á síðuni kunnu tit síggja nakrar uppskriftir upp á døgurðar til nátar. Uppskriftirnar her stava frá starvsfólki í Miðlahúsinum, sum hava greitt frá sínum máta at matgera. Vælgagnist.

Stoktir nátaungar

TIL
SEKS
FÓLK

8 feskir nátaungar
8 súrepli
¼ kg av sviskum
1 leyk
Pipar og salt
1 supputerning

og gníggja teir við salti eisini. Sker leykin í 8 stykkir og set eitt stykki í hvønn nátaunga. Hvør nátaungi skal somuleiðis fyllast við einum sundurskornum súrepli og 6-8 sviskum. Ovnurin skal setast á 175 stig, og ungarnir skulu leggjast á rist á bringuna. Hav skuffu við vatni undir ristini, so feitti rennir frá. Eftir ein tíma í ovninum skulu nátarnir vendast og hava ein tíma aftrat.

SOLEIÐIS GERT TÚ: Skálda ella royt nátungarnar og tak innanúr teimum. Stoyt salt og pipar í teir



Náti stoktur við steikisúgv

TIL
FYRA
FÓLK

6 nátar
Allaround kryddarí
Hvítleykssalt og pipar
6 leykir

pipari. Hendan uppskriftin kreivur nógvan leyk, og her kann man føla seg fram. Ein skiva av leyki skal leggjast á hvørja bringu og annars verður snittaður leykur lagdur ímillum. Teir skulu steikjast í umleið 45 minuttir á 200 stig.

SOLEIÐIS GERT TÚ: Nátungarnir skulu steikjast í steikisúgv. Set ovnin á 200 stig. Kryddra nátungarnar við allaround kryddarí, hvítleykssalti og