



sukur og feitt



søtaða við honningi.

Tað ber ikki til at greiða frá, hvussu væl henda dessertin smakkaði - hon má upplivast!

Henda sjáldsama jólamáltíð var eitt satt njótilsi frá byrjan til enda, og tað besta við henni var, at tú kendi teg als ikki ovmettan, hóast nógv var farið niðurum.

Vit fóru frá borðinum mett og væl sett, sannførd um, at jólini saktans kunnu verða góð uttan sukur og feitt.

Rótasúpan - 4 fólk



Tilfar:

- 1 stór gularót
- 1 lítil reyðrót
- 1/4 sellarírót
- 1/4 hvítarót
- 1 persillurót
- 4 koppar urtabótarsoð (buljong uttan fiti, ger og gluten)
- 1 spsk. Miso (instant)

Arbeiðsháttur:

- Sker røturnar í smáar bitar
- Kóka síðani røturnar í urtabótarsoðnum í 10 minuttir við lágu hita
- Tak grýtuna av plátuni og koyr Miso pulvur í

Rótasúpanin er skjót at gera til og smakkar serstakliga væl. Súpanin er best egnað køldu tíðina á árinum, við tað at hon gevur hita og orku. Tað ber eisini til at skifta røturnar út vit tær røtur, sum nú einaferð eru at fáa til keyps.

Fylt piparfrukt – 4 fólk

Tilfar:

- 1 koppur hálvkókað brún rís
- 4 piparfruktir
- 1 gularót
- 2 leykir
- 400 g tofu (soyakjöt)
- 3 tomatir
- 1 bát av hvítleyki
- 2 súpuskeiðir av olju
- Salt og pipar

Arbeiðsháttur:

- Rív gularøturnar
- Sker leykirnar sundur
- Reinsa piparfruktirnar og goym toppin
- Sker eina tomat og topparnar av piparfruktini smátt sundur
- Rør alt hetta saman við rísi og tofu og fyll í piparfruktirnar
- Steik tomatirnar og leykin í olju og stoyt tað omanyvir piparfruktirnar
- Kóka í 40 minuttir í lítlum vatni ella set í ovnin
- Hav soya ella havraróma afturvið (havrarómi fæst til keyps í FK)



Tofu verður nýtt í staðin fyri kjøt og verður gjørt av soyabønum, vatni og sitrónsevu. Hetta skal rørast saman og standa í einar tveir tímar. Tað ber til at gera nógv niðurfyri og goyma tað í frystaranum. Tofu kann eisini keypast frá Olgu.



Jarðberjadessert – 4 fólk

Tilfar:

- 200 g frísk ella fryst jarðber
- 3 koppar av vatni
- 1/2 kopp av rásukri ella hunangi
- 2 súpuskeiðir algupulvur

Arbeiðsháttur:

- Kóka berini í 5 minuttir og koyr rásukur ella hunang í
- Koyr síðani algupulvurið í
- Lat dessertina standa í frystaranum í 1 tíma
- Hav soya ella havraróma afturvið

Nærum alt tilfarið til hesar uppskriftir fæst í handlunum. Tað, sum ikki fæst, ber til at keypa frá Olgu. Hon leggur tó dent á, at hon selur bert tað, sum handlarnir ikki hava. Hon sigur, at sum oftast vilja handlarnir keypa tað heim, sum kundin ynskir.