

Heilstoktur høsnarungi við bulgursalati

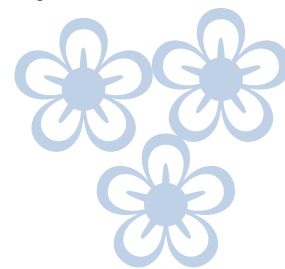
(4 persónar)

1 heilur høsnarungi
(skal ikki hava verið frystur)
salt og pipar

Bulgursalat:
200 g av cherrytomatum skornar í helvt
1 reyðleykur í puntum
1 gul piparfrukt í puntum
1 molgraður hvítleyksbátur
½ dl av olivenolju
1 dl av smáttskornum oregano, ella 1 spsk. av turkaðum
1 lítið bundi av smáttskornum koriander, ella 1 strokna spsk av turkaðum
1 bundi av várleyki í flísum
4 dl av bulgur
½ litur av grønmetisbuljong
Saft frá ½ sitrón
Smátt skotin persilla
Olivenolja
Salt og pipar
Krydra við salti og pipari, set høsnarungan í 200 stig heitan ovn og steik í uml. 1 tíma



Bulgursalat:
Koyr cherrytomatir, reyðleyk og piparfrukt á glóðheita grillpannu og steik við nógvum hita í 5 minuttir.
Blanda grønmetið saman við olivenolju, hvítleyki og smátt skornum kryddurtum. Lat grønmetisbuljongina koma upp á kók. Stoyt oman yvir bulgurið og lat smákóka í 2 minuttir. Javna bulgurið við einum gaffli og koyr grønmetisblandingina í saman við sitrónsaft, salti, pipari og oregano. Stroy persillu omanyvir.



Sjokolatukøka við osti

Botnur:
75 g av av smeltaðum smøri
125 g av makrónum

Fylla:
200 g av myrkari beiskari sjokolátu
300 g av rómaosti
2 egg
2 spsk av sukri
1 dl av róma
1/2 dl av amarettolikøri (mandlulikøri)

Pynt:
30 g av smeltaðari, myrkari sjokolátu
25 g av makrónum
Rivið skal frá 1 vistfrøðiligari appilsin

Molgra makróurnar og rør upp í smeltaða smørið. Legg blandingina væl niður í botnin á einum smurdum springformi. Set kalt, meðan fyllan verður gjørt. Sker sjokolátuna smátt og smelta hana í eini skál yvir dampbaði ella í mikroovni. Rør hana javna og lat kólna. Rør rómaost, egg og sukur til eina javna blanding og píska róman uppí. Rør sjokolátu og likør uppí og koyr fylluna í formin. Baka køkuna í uml. 50 minuttir á 170 stigum, ella til hon kennist fóst í tí. Lat kólna á eini rist, tak kantin av springforminum og loys køkuna varliga frá botninum. Set kalt til næsta dag.

Pynt: Smelta sjokolátuna. Pynta køkuna við molgraðum makrónum og appilsinskal og koyr sjokolátuna omanyvir.

