Morgunblaðið
02|12|2021

Hátíðarmatur

Veganveisla

að hætti Sollu Eiríks og Junkyard

Í SAMSTARFI VIÐ

HAGKAUP

Veisla fyrir bragðlaukana

Margir tengja jólahátíðina við kjötát af bestu gerð og eru sannfærðir um að án þess að vera með grjóthart rjúpnasoð í sósunni sé engin ástæða til að halda jól. Blessunarlega eru bragðlaukaenglar á borð við Sollu Eiríks þess megnugir að sýna okkur ljósið og getum við á ritstjórn Matarvefjar mbl.is staðfest að maturinn sem eldaður var fyrir þetta blað var stórkostlegur. Hvort sem þú ert að skipuleggja þinn eigin matseðil, átt von á ættingja eða vini sem eru vegan í mat eða langar einfaldlega að borða meira vegan þá eru þessar uppskriftir gæðavottaðar, skotheldar og fullkomnar í alla staði – eins og Sollu Eiríks einni er lagið.

Frábært sem fylling í Wellington
Naked Glory
879 kr/pk
HAGKAUP

Innbökuð reykt hnetusteik með steiktum sveppum

400 g tilbúin hnetusteik
300 g reykt jurtakjöt
1 msk. olía
1 rauðlaukur, skorinn í þunnar sneiðar
2 msk. olía eða vegansmjör
300 g ferskir sveppir, skornir í þunnar sneiðar
3 hvítlauksrif, pressuð
1 tsk. sjávarsalt
2 msk. olía eða vegansmjör
1 rúlla þunnt pítsudeig eða bökudeig, fæst vegan

* Hitið olíu á pönnu og látið laukinn steikjast í um 15 mínútur þar til hann er orðinn fallega gylltur, setjið í skál.
* Notið sömu pönnu og setjið vegansmjör eða olíu og steikið sveppina og hvítlaukinn þar til sveppirnir eru fallega gylltir.
* Takið fram matvinnsluvélina og setjið reykta jurtakjötið í og tætið niður, bætið hnetusteikinni út í og ýtið nokkrum sinnum á „pulse“ þar til þetta blandast vel saman en verður ekki að mauki.
* Setjið deigið á bökunarpappír, byrjið á að setjið laukinn og sveppina og endið á að setjið hnetusteikardeigið, lokið deiginu og látið sárið snúa niður. Mér finnst alltaf hátíðlegt að skreyta hleifinn að utan með því að skera einhver form út í restina af deiginu, eða nota deiglengjur til að flétta skraut. Endið á að pensla hleifinn með olíu.
* Bakið við 175°C í 30 mínútur eða þar til hleifurinn er orðinn fallega gylltur.
* Látið aðeins kólna áður en þið skerið í sneiðar.

Sveppasósa

200 g sveppir, skornir í sneiðar
2 dl hafrarjómi
2 tsk. karrímauk
1 msk. grænmetiskraftur
1-2 msk. vatn

* Allt sett í pott og soðið í 5-8 mín.

Morgunbladid

Útgefandi Árvakur
Umsjón og skrif Þóra Kolbrá Sigurðardóttir **Ljósmyndir** Kristinn Magnússon kristinnm@mbl.is
Auglýsingar Jón Kristinn Jónasson jonkr@mbl.is **Prentun** Landsprent

Forsíðumyndina tók Kristinn Magnússon
Stílisti: Elva Hrund Ágústsdóttir
Förðun: Sif Elíasdóttir Bachmann

Jarðskokkar og rósakál

300 g jarðskokkar, skornir í báta
300 g rósakál, skorið í tvennt
1 rauðlaukur, skorinn í 8 báta
4 hvítlauksrif, smátt söxuð
2 msk. avókadóolía
1 tsk. laukduft
½ tsk. rósmarín
½ tsk. paprikuduft
Kjarnar úr ½ granatepli

* Hitið ofninn í 200°C, setjið bökunarpappír á ofnplötu og látið grænmetið á kryddið og skvettið smá olíu yfir. Bakið í 15-20 mínútur.
* Hrærið í tvisvar til þrisvar sinnum svo það bakist jafnt og verði gyllt, smá brennt og girnilegt.
* Stráið granateplakjörnum yfir þegar borið er fram.

Hnetusteik með trufflum í litlum formum

Fyrir 4
400 g tilbúin hnetusteik , fæst í Hagkaup
2 msk. maukaðar trufflur í olíu
100 g reykt jurtakjöt, ég notaði Naked Glori, Smoky bbq
Smakkað til með sjávarsalti og chiliflögum

* Spírur eða ferskar kryddjurtir til að skreyta með.
* Setjið reykta jurtakjötið í matvinnsluvél og tætið niður. Bætið hnetusteik og maukuðum trufflum út í og ýtið á „pulse“ nokkrum sinnum eða þar til þetta hefur blandast saman, passið að gera þetta ekki alveg að mauki, það er gott að hafa soldið bit í hnetusteikinni.
* Smyrjið fjögur lítil form, t.d. sufflé-form, fyllið formin og bakið við 180°C í 25-30 mínútur.
* Berið fram í forminu.

Hin heilaga hnetusteik

Fyrir 4-6
225 g rauðar linsur, ósoðnar
700 ml vatn
2 hvítlauksrif, pressuð
2 tsk. currypaste
2 tsk. grænmetiskraftur
300 g kasjúhnetur, þurrristaðar og malaðar
300 g heslihnetur, þurrristaðar og malaðar
1 meðalstór sæt kartafla (u.þ.b. 400 g), afhýdd og skorin í 2x2 cm bita
½ sellerírót (u.þ.b. 250 g), afhýdd og skorin í 2x2 cm bita
1 tsk. rósmarín
1 tsk. laukduft
1 tsk. salt
1 msk. avókadóolía
2 msk. avókadóolía
1 laukur, smátt skorinn
3 hvítlauksrif, pressuð
250 g sveppir, skornir í sneiðar
2 gulrætur, rifnar á rifjárni
4 msk. tómatpúrra
2-3 msk. mangó-chutney
1 tsk. grænmetiskraftur
1 ½ tsk. timían
½ tsk. salvía
1 tsk. sjávarsaltflögur
¼ tsk. cayenne-pipar

* Skolið rauðu linsurnar og setjið í pott með vatni, hvítlauk, currypaste og grænmetiskrafti. Látið suðuna koma upp og sjóðið í um 20 mínútur eða þar til linsurnar eru soðnar.
* Á meðan linsurnar eru að sjóða, ristið hneturnar í ofninum 170°C í 6-8 mín. eða þar til tilbúnar. Best er að rista eina tegund í einu. Kælið og malið síðan í matvinnsluvél.
* Skerið sætu kartöflurnar og sellerírótina í 2x2 bita og setjið í ofnskúffu, kryddið með rósmaríni, laukdufti og salti, skvettið 1 msk. olíu yfir og bakið í ofni við 200°C í 18-20 mín. Látið kólna þegar búið að baka.
* Hitið 2 msk. olíu á pönnu og mýkið lauk og hvítlauk, bætið sveppunum við og látið steikjast í um 5 mínútur, léttsaltið. Látið kólna.
* Setjið allt í skál, linsurnar, hneturnar, bakaða grænmetið, laukinn og sveppina og restina af uppskriftinni og hrærið saman.
* Klæðið brauðform með bökunarpappír, við notuðum 11x24 cm form, setjið deigið í, lokið álpappír eða álíka yfir og bakið við 180°C í 40 mínútur. Takið lokið/álpappírinn af og steikina úr forminu, hvolfið henni á ofnplötu og klárið að baka í 10-15 mínútur. Látið standa í 10 mínútur.

Við einföldum jólin fyrir þig
Villisveppasósa
979 kr/stk
HAGKAUP

*kemur i verslanir 12. desember

Kartöflusalat

1 kg soðnar kartöflur, skornar í sneiðar
½ rauðlaukur, smátt saxaður

* Kartöflurnar eru soðnar og skornar í þunnar sneiðar og settar í skál.
* Rauðlaukurinn er afhýddur og smátt saxaður.
* Dressingin er hrærð saman og hellt yfir kartöflurnar.
* Þetta salat geymist í 5-7 daga í kæli og verður bara betra með hverjum deginum.

Dressing

300 g vegan majónes
200 g sýrður vegan rjómi
2 msk. sætt sinnep
1 msk. rifin piparrót
1 tsk. malaður svartur pipar
1-2 tsk. hrásykur
1 tsk. eplaedik
1 tsk. sjávarsaltflögur

* Hrærið öllu saman í skál og hellið yfir kartöflurnar.

Í samstarfi með Sollu Eiríks.
Hagkaup Hnetusteik
1.799 kr/stk

HAGKAUP

Brokkolísalat

1 haus brokkolí, skorinn í passlega munnbita
½ haus fjólublátt blómkál, skorið í passlega munnbita
2 msk. hitaþolin olía
1 tsk. sjávarsalt
50 g radísur, skornar í báta
100 g kasjúhnetur
2 msk. bbq-sósa
1-2 tsk. rifinn appelsínubörkur
skvetta af ólífuolíu

* Hitið ofninn í 160°C og setjið bökunarpappír á ofnplötu. Setjið kasjúhneturnar í skál og bbq-sósuna yfir og blandið þar til kajsúhneturnar eru orðnar vel húðaðar af sósunni.
* Dreifið á ofnplötuna og bakið í um 15 mínútur. Hrærið á ca. 3 mínútna fresti til að hneturnar bakist og dragi í sig bbq-bragðið.
* Hitið olíu á pönnu. Þegar hún er orðin heit, steikið fyrst brokkolíið og síðan blómkálið og kryddið með sjávarsalti.
* Setjið í skál, bætið radísum út í og stráið örlátlega af kasjúhnetunum yfir.
* Gott að rífa smá börk yfir ásamt smá skvettu af ólífuolíu.

Graskers-salat

600 g grasker, ég notaði butternut
400 g rauðlaukur
2 msk. avókadóolía
1 tsk. rósmarín
1 tsk. kanilduft
1 tsk. sjávarsalt
½ tsk. nýmalaður svartur pipar
1 ferskur chili, skorinn í þunnar sneiðar
dukkah til að strá yfir

* Byrjið á að hita ofninn í 200°C og setja bökunarpappír á ofnskúffu.
* Afhýðið graskerið og skerið í 2x2 cm bita og skrælið rauðlaukinn og skerið í báta. Setjið á ofnskúffuna, kryddið og skvettið olíunni yfir.
* Bakið í 15-20 mínútur eða þar til byrjar að gyllast og brenna smá í köntunum.
* Stráið dukkah yfir og berið fram.

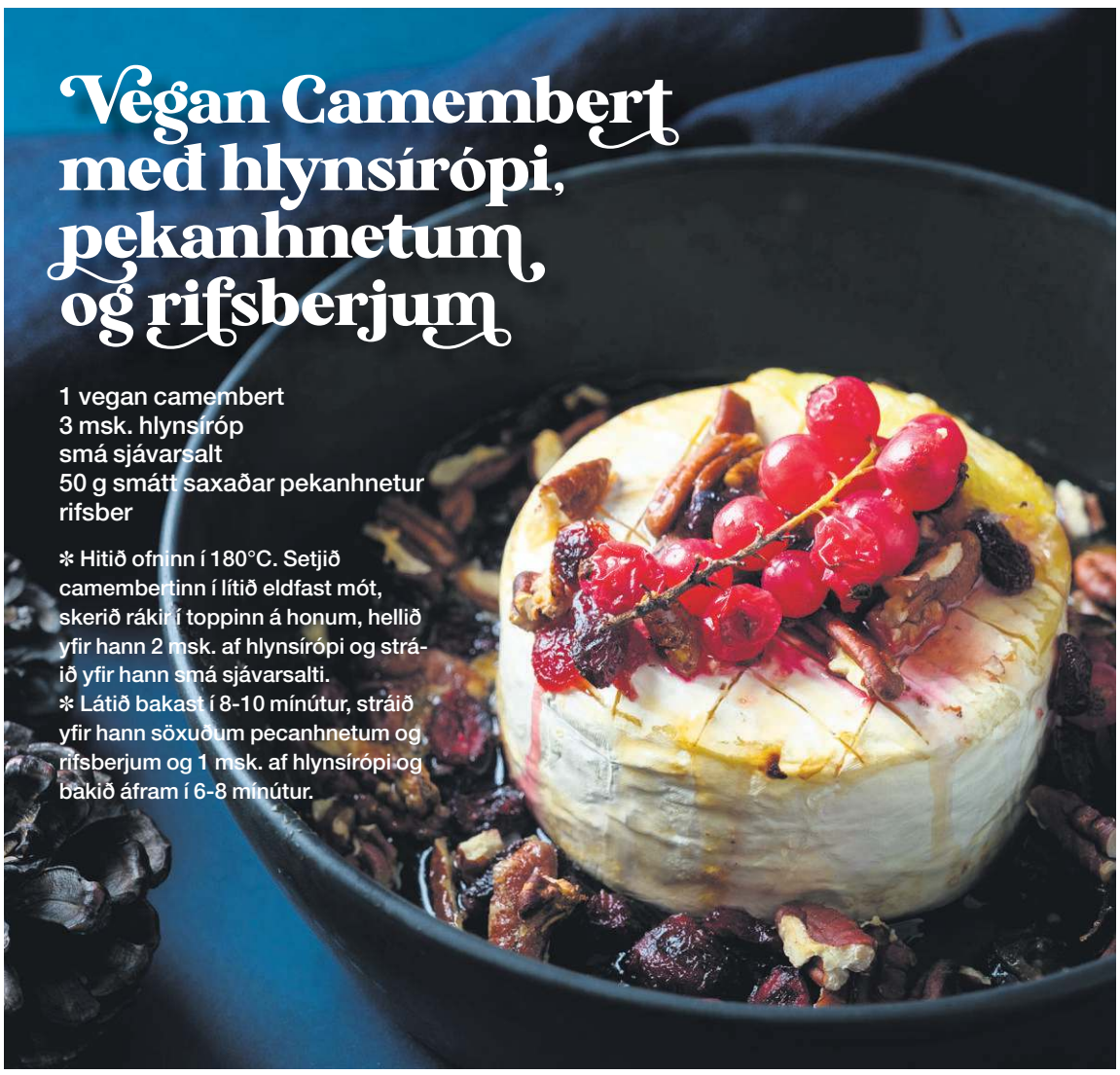
Dukkah

3 dl ristaðar möndlur/blandaðar hnetur
2 ½ dl ristuð sesamfræ
2 msk. kóríanderfræ, þurrristuð á pönnu/ofni
2 msk. cuminfræ, þurrristuð á pönnu/ofni
½ msk. fennelfræ, þurrristuð á pönnu/ofni
1 tsk. svört piparkorn, þurrristuð á pönnu/ofni
1 tsk. sjávarsaltflögur

* Hitið ofninn í 180°C. Setjið allt nema saltið á ofnplötu og þurrristið í 6 mínútur.
* Látið kólna í 5-10 mín.
* Allt sett í matvinnsluvél og gróf-malað.

Vegan ís
Booja-Booja
1.099 kr/stk

HAGKAUP



Vegan Camembert með hlynsírópi, pekanhnetum og rifsberjum

1 vegan camembert
3 msk. hlynsíróp
smá sjávarsalt
50 g smátt saxaðar pekanhnetur
rifsber

* Hitið ofninn í 180°C. Setjið camembertinn í lítið eldfast mót, skerið rákir í toppinn á honum, hellið yfir hann 2 msk. af hlynsírópi og stráið yfir hann smá sjávarsalti.
* Látið bakast í 8-10 mínútur, stráið yfir hann söxuðum pecanhnetum og rifsberjum og 1 msk. af hlynsírópi og bakið áfram í 6-8 mínútur.

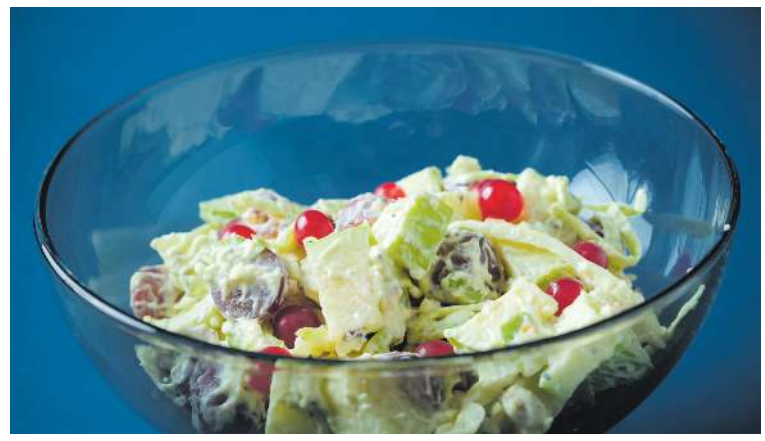
Waldorfsalat

2 sellerístilkar, skornir í mjög þunnar sneiðar
2 græn epli, afhýdd og skorin í 1x1 cm bita
100 g vínber, skorin í tvennt
100 g hvítkál, skorið í þunna strimla
50 g þurrristaðir heslihnetukjarnar, gróft saxaðir
rifsber til að skreyta

Dressing

½ dl veganjógúrt
½ dl veganmajó
1 msk. rifin piparrót
1 msk. sætt sinnep
½ tsk. sjávarsalt
smá nýmalaður svartur pipar

* Byrjið að hræra saman allt sem á að fara í dressinguna.
* Setjið svo allt hráefnið í salatið í skál, hellið dressingunni yfir og blandið saman. Skreytið með rifsberjum.



Hasselback-rauðrófur með heslihnetuolíu

4 miðlungs rauðrófur (hægt að fá forsoðnar vakúmpakkaðar)
1 tsk. malaður fennel
1 tsk. sjávarsaltsflögur
½ tsk. chiliflögur
2 msk. balsamedik
1 dl heslihnetuolía
50 g heslihnetur, þurrristaðar og afhýddar og smátt saxaðar

* Í þessa uppskrift er best að nota forsoðnar rauðrófur sem fást vakúmpakkaðar og er að finna hjá grænmetinu. Ef þið notið hráar rauðrófur þá setjið þið þær inn í ofn og bakið heilar í 1 klst. við 220°C og setjið þær annað hvort í eldfast mót með loki eða vefjið hverja og eina inn í álpappir. Kælið þegar tilbúnar og afhýðið.
* Skerið raufar í rauðrófurnar með ca. þriggja millimetra millibili, passið að skera ekki alla leið í gegn, skiljið alveg góðan sentimetra eftir svo þær detti ekki í sundur.
* Raðið þeim í eldfast mót, kryddið með fennel, sjávarsalti, chiliflögum og balsamediki.
* Endið á að hella heslihnetuolíunni yfir. Bakið við 200°C í um 20 mínútur.
* Takið út og stráið heslihnetunum yfir og endið á að ná í olíu á botninum á mótinu og setja yfir.
* Bakið áfram í 8-10 mínútur.

Eftirrétturinn sem slær í gegn
R´isalamande
1.149 kr/stk

HAGKAUP

Ris a la mande

2 dl stutt hrísgrjón
1 l hrísgrjónamjólk
1 vanillustöng, skorin í tvennt
1 tsk. avókadóolía
¼ tsk. sjávarsaltsflögur
200 ml hafrarjómi til þeytingar
100 g hakkaðar möndlur eða möndluflögur, þurrristaðar á pönnu
1 krukka kirsuberjasósa með heilum kirsuberjum

* Setjið avókadóolíu í pott og smyrjið botninn með henni. Setjið hrísgrjónamjólk út í ásamt vanillustöng og látið suðuna koma upp.
* Bætið hrísgrjónum út í og hrærið, látið sjóða upp á grjónunum, lækkið hitann og látið grautinn malla við vægan hita þar til hrísgrjónin eru soðin. Verið dugleg að hræra í til að forðst að brenni við.
* Þegar grjónin eru soðin þá kælið þið grautinn alveg.
* Þeytið hafrarjómann, bætið út í grautinn og látið standa í kæli þar til hann er borinn fram.
* Hrærið þá möndlunum út í og setjið í skálar og vænan slatta af kirsuberjasósu með heilum kirsuberjum út í.

Hátíðarhleifur með Junkyard-sósu

Hugmyndin á bak við hátíðarhleifinn (e. neat-loaf) er að búa til rétt sem minnir á hinn hefðbundna hamborgarhrygg. Hægt er að kaupa hátíðarhleifinn og Junkyard-sósuna í Hagkaup og Veganbúðinni. Eldunarleiðbeiningarnar eru einfaldar.

* Setjið ½ dl af vökva í ofnskúffu (getið notað maltöl, grænmetissoð eða vatn).
* Bakið í 90 mínútur undir álpappír við 200° og hækkið þá hitann upp í 225° í 15 mínútur án álpappírsins. Ekki er verra að ausa hleifinn nokkrum sinnum meðan hann eldast.
* Affrystið sósuna og setjið í pott.
* Hitið og þá er sósan tilbúin.
* Bragðið af henni er sérhannað til að smellpassa við hátíðarhleifinn en fólk er engu að síður hvatt til að gera hana að sinni eigin með því að bragðbæta hana enn frekar.
* Berið fram með uppáhaldsjólameðlætinu ykkar. Við hér á Junkyard erum hrifin af brúnuðum kartöflum, grænum baunum og að sjálfsögðu rauðkáli.

Gleðileg Junkyard-jól!

Séu menn spurðir hver sé besti veganbitinn í bænum kemur nafnið Junkyard ansi oft upp. Reyndar svo oft að ómögulegt er að fjalla um veganhátíðarmat án þess að uppskriftir frá þeim séu með. Junkyard-vörurnar eru fáanlegar í verslunum Hagkaups og því auðvelt að grípa með sér dýrindis máltíð þegar svo ber við.

Eggaldinrjómi

Þessi réttur er afar vinsæll hjá fjölskyldunni minni í Ungverjalandi og passar eiginlega við allan mat.

2 eggaldin
1 laukur
250 ml veganmajónes
1 msk. sinnep
salt og pipar eftir smekk

* Skerið eggaldinið til helminga og bakið við 180°C í klukkustund.
* Setjið laukinn í matvinnsluvél.
* Kælið eggaldinið, fjarlægið hýði og fræ. Setjið afganginn í matvinnsluvélina.
* Bætið restini af hráefnunum við og blandið vel saman í matvinnsluvélinni.
* Látið kólna í kælinum og þá er sósan tilbúin.

Hér má sjá manninn á bak við Junkyard, Daniel Ivanovici ásamt móður sinni Evu, Katalin kærustu sinni og þeim Bogna og Karol sem gegna lykilhlutverki hjá Junkyard.

Morgunblaðið/Eggert

Fyllt kál

Hér er um að ræða sígildan rétt frá Ungverjalandi sem er sérstaklega vinsæll um hátíðarnar.

1½ kg anamma-borgarar
2 hvítkálshausar, teknir í sundur
1 laukur
60 g hvítlaukur
400 g óelduð hrísgrjón
500 g súrkál (skorið í litla bita)
1 msk. salt
1 msk. timían
1 msk. reykt paprikukrydd (helst ungverskt)

* Skerið laukinn og hvítlaukinn og snöggsteikið.
* Blandið saman við borgarana í skál, bætið við hrísgrjónum og kryddi og hnoðið uns vel blandað saman.
* Vefjið kálblöðunum utan um hleifinn og reynið að loka öllum endum vel.
* Takið stóran pott, setið helminginn af súrkálinu, síðan hleifinn og loks afganginn af súrkálinu yfir.
* Fyllið með vatni uns það flýtur yfir hleifinn og eldið á lágum hita í 90 mínútur.
* Berið fram með sýrðum rjóma frá Oatly og nýbökuðu brauði.

Hátíðarmaturinn klikkar ekki með steikinni frá Junkyard

Hátíðar Neat-Loaf
3.799 kr/stk

HAGKAUP

Risotto:
- Trufflu
- Tómat og basil
- Porcini sveppa
- Saffran
- Fjögurra osta

HAGKAUP

íl Boschetto

Maremma Toscana - Italy

Það besta frá Ítalíu

íl Boschetto leggur metnað sinn í að búa til ómótstæðilegar og vandaðar ítalskar matvörur sem trylla bragðlaukana.

Kryddkvörn
- Svartur pipar
- Arrabbiata kryddblanda
- Grigliata kryddblanda
- Blandaður pipar
- Himalaya pink salt

Ólífuolía
- Trufflu
- Chilli
- Hvítlauks