

Lauksósa

400 gr laukur (má vera frosinn)

1 dl olía

3 l vatn

1 l mjólk

80 g hæsnakraftur (eða annar kraftur eftir smekk)

15 g season all

20 g laukduft

400 g hveiti

(Annað krydd eftir smekk ef vill)

Sósulitur ef vill

Laukurinn er gráðaður í olíunni. Vatninu og kryddinu bætt saman við, en hluti af vatninu notaður til þess að hræra saman við hveitið.

Brún sósa

4 l vatn

1 dl olía

80 gr svínakraftur (eða 30 gr kjúklingakraftur og 30 lambakraftur)

15 gr season all

10 gr laukduft

350 gr sósujafnari

sósulitur ef vill

Rækjuostasósa

2 l vatn

3 l mjólk

2 – 3 dósir rækjusmurostur

1 dós rjómaostur

50 gr grænmetiskraftur

Ostakraftur eftir smekk

30 gr laukduft

20 gr kjúklingakraftur

Maísenamjöl eftir þörfum

700 gr rækjur

Kryddjurtasósa

350 gr olía

500 gr hveiti

3 l vatn

2 léttmjólk

90 gr fiskikrydd

6 gr provencekrydd

50 gr Worcestershiresósa

Blaðlaukssósa

450 gr hveiti

2,2 l vatn

850 gr blaðlaukur

Örl olía

2 l léttmjólk

80 gr kjúklingakraftur

3 gr sítrónupipar

30 gr sítrónusafi

Salt eftir smekk

Heit tómatsósa m/ fiskibollum

1 dl olía

20 gr fiskikrydd

20 gr fiskikraftur

10 gr laukduft

2 l vatn

1 kg tómatsósa

300 gr hveiti

1 l kalt vatn

Hvítur jafningur

4 - 5 l mjólk

250 gr smjörlíki (olía)

200 gr sykur

20 gr salt

Ca 450 gr hveiti

1 l kalt vatn

Mjólkinn hituð í potti ásamt smjörlíkinu. Hveitið piskað saman við kalt vatn og hrært út í mjólkina þegar hún er komin að suðu. Sykri og salti bætt út í. Ekki látið sjóða eftir að sykur og salt er komið saman við.

Grænmetisjafningur

1 ½ kg hvítkál

1 kg gulrætur

200 gr laukur (frosnir teningar)

1 l vatn

60 gr grænmetiskraftur

60 gr lambakraftur

2 ½ l lambakjötsoð

400 gr hveiti

1 l kalt vatn

Grænmetið er soðið í potti. Síðan er kjötsoðinu bætt út í ásamt krafti.

Hveitið er pískað saman við kalt vatn og jafnað saman við.

Karrýsósa m/ kjöti eða fiski

100 gr olía

150 gr laukur (má vera meira eða minna)

10 gr karrý

80 gr kjöt eða fiskikraftur (minna ef notað er kjötsoð)

2 l léttmjólk

2 – 3 l vatn (kjötsoð)

400 gr hveiti

Olían sett í pott og laukur gráðaður örlítið. Karrý og kraftur sett út í og síðan vatnið eða kjötsoðið og mjólkin. Hluti af vatninu er skilinn eftir og hrært saman við hveitið. Sósan jöfnuð.

Sólskinssósa

1 ½ kg síuð súrmjólk
2 msk sítrónusafi
80 gr sætt sinnep
200 gr appelsínubýkkni

Köld súrmjólkursósa

2 – 3 lítrar súrmjólk
200 gr sweet Relish sucrée
40 gr sætt sinnep
35 gr púðursykur

Köld vorlaukssósa

2 – 3 lítrar súrmjólk
100 gr vorlaukssúpuduft
Súrmjólkinn sett á sigti með filter kaffikönnupokum

Sólskinssósa án eggja

Súrmjólk
örl. appelsínudjús
örl. sætt sinnep
örl. aromat ef vill

Akureyrarbær: Útgefið dags: 29.09.2015

Sósa fyrir mjólkuróþol

örl. létt mayones

örl. appelsínudjús

örl. sætt sinnep

örl. Salt

Köld chillisósa

1 hluti sýrður rjómi

1/4 hluti „sweet chilli sauce“

Rauða sósan eða Kaktelsósan

Súrmjólk eða síuð súrmjólk, jógúrt eða ab mjólk

Mauk úr sólþurrkuðum tómötum

Einnig má bæta við tómatsósu, chillisósu eða barbeque sósu eftir smekk

Gula sósan eða Hunangssinnepssósa

Súrmjólk eða síuð súrmjólk, jógúrt eða ab mjólk

Hunang

Sinnep

Salt og pipar

Þessari sósu er hægt að breyta með því að bæta við hana karrí og mangó chutney.

Agúrkusósan eða Tzatziki sósa

Súrmjólk eða síuð súrmjólk, jógúrt eða ab mjólk

Agúrka (taka kjarnann úr og rífa gúrkuna með rifjárnri)

Smá kummin (má sleppa)

Salt og pipar

Sunnusósa eða pítusósa

Súrmjólk eða síuð súrmjólk, jógúrt eða ab mjólk

Sítrónusafi

Grænmetiskraftur

Sinnep

Óreganó

Salt og pipar Öllu blandað saman og smakkað til með kryddum

Létt remúlaði

Súrmjólk eða síuð súrmjólk, jógúrt eða ab mjólk

Sweet relish

Sætt sinnep

hunang

Öllu blandað saman og smakkað til með kryddum

Maíssalat

Maískorn

Ananas

Smá sýrður rjómi

Agúrku og paprikusalsa

Agúrkur skornar í litla bita

Paprikur skornar í litla bita

Örlítið edik

Örlítill sykur

Leiðbeiningar	Hitastig	Tími
varðandi eldun (til viðmiðunar). Miðað er við gufuofna.		
Matvæli		
Fiskipottréttur	135°C	35-40 mín
Soðinn fiskur	100°C og gufa	7-10 mín
Ofnbakaður fiskur	160°C	25-30 mín
Steiking á bollum	180-200°C	Fer eftir ofni