

# Uppskriftir

Útiöldun og fleira



Pálína Björg Snorradóttir

# MARKMIÐ BÓKARINNAR

Með þessari bók er ætlunin að kynna forvitna fyrir ævintýralegum uppskriftum og eldunaraðferðum sem margir skátar þekkja en gætu þótt öðrum framandi.

Einnig nýtist bókin sem stuðningur fyrir skáta sem vinna að færnimerkjunum;  
Aðstoðarkokkur, kokkur og  
meistarakokkur.

Uppskriftirnar er hægt að laga að öðrum eldunaraðferðum fyrir þau sem ekki hafa aðgang að eldstæðum, Hollendingum eða Muurikkum.

Við minnum á að fara að öllu með gát þegar eldað er yfir opnum eldi og vera viss um að slökkvitæki eða fata full af vatni sé skammt undan.

# HIKE BRAUÐ

6 dl	Hveiti
2 msk	Matarolía
1 1/2 tsk	Salt
1/2 - 1 dl	Volgt vatn
1 bréf	þurrger



Hnoðið öllu saman og látið hefast í 30 mín. Takið klípu af brauðinu og vefjið á grein eða spjót. Eldið yfir glóðum þar til brauðið er farið að bakast að innan og utan. Best er að hafa brauðið þynnra og baka lengur við minni hita.

## Tilbrigði:

- Smyrjið deigið með smjöri og stráið kanilsykri yfir, þá er brauðið orðið að kanilsnúðum.
- Vefjið deiginu utan um pylsu og grillið á spjóti.
- Laumið einhverju góðgæti í miðjuna á deiginu og mótið eins og bollu. T.d. hægt að nota tómata, ólífur, súkkulaði, banana o.fl.

# GRILLAÐIR BANANAR

1. Skerið rauf langsum í bananann (í hýðinu)
2. Fyllið bananann með súkkulaði
3. Vefjið álpappír utan um bananann
4. Grillið í u.þ.b. 20 mín. Snúið við þegar tíminn er hálfnaður

Banana er hægt að grilla á glóðum eða á útigrilli.

## Tilbrigði:

Það má líka prófa gera í aðra ávexti og fylla með góðgæti.

T.d. má nota epli og fylla með púðursykri og rúsínum.





# S'BRÆÐINGUR

Sykurpúðar

Hafrakex

Suðusúkkulaði



Setjið sykurpúða á spjót og grillið yfir heitum glóðum. Lægri hiti í lengri tíma virkar best, þá verður hann heitur og klístraður án þess að brenna.

Hafið hafrakex og suðusúkkulaðibita tilbúið á meðan sykurpúðinn er grillaður, u.þ.b. 4 bitar af súkkulaði á hverja kexköku. Einnig er hægt að nota annarskonar kex þar sem súkkulaðið er fast við kexið.

Þegar sykurpúðinn hefur hitnað nóg er honum skellt ofan á súkkulaðihliðina og önnur kexkaka á móti. Hitinn frá sykurpúðanum bræðir súkkulaðið svo að úr verður dásamleg kexloka.

# EGG OG BEIKON Í BRÉFPOKA

Brúnn bréfpoki

1 egg

2 beikonsneiðar

Bökunarsprey



1. Spreyið pokann að innan og passið að hann sé vel þakin upp fyrir miðjar hliðar.
2. Setjið beikon í botninn á pokanum, brjótið eggjó yfir.
3. Lokið pokanum með því að brjóta upp á hann efst.
4. Setjið pokann á grillgrind yfir heitum kolum eða glóð og grillið í 8 mínútur
5. Passið að eldtungurnar nái ekki að læsa sig í pokanum.

# ELDAÐ Í HVER

Þau sem hafa tækifæri til ættu að prófa að elda í hver. Á Hellisheiði er Bakaríisbrekkan stutt frá skálunum, Kút, Bæli og Þrym.

Gott er að hafa með sér

- Kjöthitamæli
- Stóran pott
- Hitapolna hanska
- Skóflu



Finnið stað í brekkunni sem er u.þ.b. 90-100°C, grafið holu og setjið það sem á að elda (vel pakkað í t.d. álpappír) á sléttan flöt ofan í holunni.

Hvolfið pottinum yfir og mokið aftur yfir pottinn. Skiljið eftir í nokkra klukkutíma. Þetta er hægt að gera með flest það sem má elda við lægri hita í langan tíma, t.d. lambalæri, rúgbrauð og fleira. Munið að fara varlega

# LAMBALÆRI Í BAKARÍISBREKKUNNI

Kryddið lærið vel með:

- Kryddjurtum
- Chili
- Hvítlauk
- Sinnepi
- Salti
- Pipar



Vefjið inn í nokkur lög af álpappír.

Búið um samkvæmt leiðbeiningum og skiljið eftir í 90-100°C hita í a.m.k 6 klst.

Við þetta má bæta blöndu af niðurskornu og vel krydduðu grænmeti.

Einnig er hægt að kaupa tilbúna rétti, t.d. sveppa-wellington og hita upp í hvernum en þá þarf styttri tíma í hvernum.

# MUURIKKAN

Muurikka er stór panna sem er bæði hægt að hafa yfir opnum eldi og á gasi.

Á Muurikkunni er hægt að elda allt sem almennt er eldað á pönnu, t.d. hamborgara, hakkrétti, hrísgrjóñarétti, pönnukökur o.fl.



# OFUREINFALDAR PÖNNUKÖKUR

1. Kaupið tilbúið pönnukökumix í flösku.
2. Fylgið leiðbeiningum á flöskunni um hvernig skuli blanda mixinu.
3. Hellið úr flöskunni beint á Muurikkuna og gerið litlar pönnukökur.
4. Berið fram með súkkulaðiáleggi, sýrópi, niðurskornum bönunum, smjöri, kanilsykri eða öðru sem ykkur dettur í hug.



# ÁVAXTAEFTIRRÉTTUR

1. Skerið niður ávexti, t.d. ferskjur, epli eða ananas.
2. Steikið upp úr smjöri á Muurikkunni og stráið sykri yfir.
3. Blandið saman rjóma og mascarpone osti.
4. Berið fram saman.

Þetta er einnig hægt að elda heima á hefðbundinni pönnu eða yfir prímus.





# HOLLENDINGURINN

Hollendingur er steypujárnspottur sem þolir eldun yfir opnum eldi. Hann er bæði hægt að nota sem pott en líka sem einskonar ofn. Þá er mikilvægt að forhita pottinn og passa að hitinn sé bæði undir og yfir honum en passa á sama tíma að hann sé ekki of mikill svo það brenni ekki í botninn.



# EPLAKAKA

3-4 epli

Súkkulaðirúsínur

Kanilsykur

125 gr hveiti

125 gr sykur

125 gr mjúkt smjör



1. Afhýðið eplin og skerið þau í sneiðar.
2. Setjið þau í botnin á  
bökunarpappírsklæddan Hollending.
3. Stráið kanilsykri yfir og dreifið  
súkkulaðirúsínum yfir eplin.
4. Blandið saman hveiti, sykri og smjöri  
og myljið yfir eplin.
5. Setjið Hollendinginn yfir heitar glóðir  
og bætið líka heitum glóðum/kolum  
yfir lokið.

Þessa uppskrift má einnig gera í  
venjulegum ofni á 200°C í 20 mín.

# PIZZA

2,5 dl vatn  
25 gr ger  
10 gr salt  
400 gr ítalskt hveiti  
2 msk ólífuolía



1. Forhitið Hollendinginn yfir eldi.
2. Hrærið vatni, geri og salti vel saman
3. Setjið helminginn af hveitinu saman við og blandið vel.
4. Bætið svo olíunni út í og restinni af hveitinu og hnoðið vel.
5. Látið deigið lyfta sér í 2 klukkustundir.
6. Skiptið deiginu í tvennt og fletjið út í tvo botna.
7. Setjið botnana á bökunarpappír.
8. Dreifið pizzasósu, ferskum mosarella og því áleggi sem þið viljið á pizzabotninn.
9. Setjið pizzuna ofan í Hollendinginn.
10. Passið að það sé ekki of mikill hiti undir Hollendingnum.
11. Lokið pottinum og bakið pizzuna í 8-10 mínútur.

# CHILI CON CARNE

600 gr nauta hakk  
1 stk laukur  
1 stk paprika  
1 dós nýrnabaunir  
2 dósir tómatar  
4 msk tómátpúrra  
400 ml vatn



Kjötkraftur, salt, pipar, cumin, oregano og chiliflögur

1. Steikið hakkið vel upp úr olíu eða smjöri.
2. Bætið við lauk og papriku og steikið.
3. Bætið við tómotum, tómátpúrru og vatni ásamt kryddi og látið malla í 20 mínútur.
4. Skolið nýrnabaunirnar og bætið út í og látið malla í 10 mínútur í viðbót.

Best er að láta Hollendinginn hanga á þrífæti yfir eldi svo ekkert brenni við þegar hann er notaður í eldamennsku sem þessa.

# GÖNGUNESTI

Uppáhalds göngunesti skátans

Soðin egg

Harðfiskur

Múslístykki

Flatkökur (með hangikjöti, osti eða hummus)

Hnetur og rúsínur

Skátakakó

Kaffi

Eitthvað óvænt



# MÚSLÍSTYKKI

- 130 gr smjör
- 6 msk sýróp
- 100 gr púðursykur
- 200 gr haframjöl
- 50 gr múslí
- 100 gr fræblanda
- 75 gr kókosmjöl
- 100 gr rúsínur og/eða trönuber



1. Bræðið saman smjör, sýróp og púðursykur þar til sykurinn er bráðnaður.
2. Blandið öllu öðru vel saman við.
3. Þrýstið í bökunarpappírsklætt form og bakið á 180°C í 50 mínútur.

# SKÁTAKAKÓ

8 L mjólk  
1 kg sykur  
320 g bökunarkakó  
1/2 glas vanilludropar  
smá salt  
8 dl vatn



1. Mjólk er hituð í sér potti.
2. Sykur, kakó, vanilludropar, salt og vatn er blandað saman og hitað í öðrum potti þar til úr verður heit leðja.
3. Þegar mjólkinn er farin að nálgast suðu er leðjunnin blandað út í.
4. Haldið áfram að hita og hræra þar til allt er vel blandað.

ATH þetta er mjög stór uppskrift en auðvelt er að minnka hana.