Mataruppskriftir

Helga Sigurðardóttir hafði gríðarleg áhrif á íslenska matarsögu og áhrifa hennar gætir enn. Hún var einstök atorkukona sem var langt á undan sinni samtíð og innleiddi fjölmargar nýjungar í matargerð jafnframt því sem henni var umhugað um að varðveita þekkingu um gamla íslenska matinn.

Helga samdi fjölmargar bækur og bæklinga og skrif hennar hafa staðist tímans tönn einstaklega vel. Matur og drykkur er sú bók sem kemst næst því að geta kallast matarbiblía Íslendinga.

Helstu uppskriftabækur Helgu

Bökun í heimahúsum

150 jurtaréttir

Kaldir réttir og smurt brauð

Lærið að matbúa

160 fiskréttir

Grænmeti og ber allt árið

Heimilisalmanak

Matur og drykkur

Jólagóðgæti

Hráir grænmetisréttir

93 ostaréttir

Veganismi

Veganismi er lífsháttur þar sem leitast er við að útiloka og forðast — eftir fremsta megni — hagnýtingu og ofbeldi gagnvart dýrum, hvort sem það á við um fæðu, fatnað, skemmtun eða aðra neyslu.

Að vera vegan er að ákveða að forðast að neyta dýraafurða eftir bestu getu og eftir því sem praktískt getur talist. Vegan-fæði er fjölbreytt og getur verið af hvaða matarhefð sem er.

Vegan eðla

Hráefni

1 stk. Oatly hafrasmurostur

1 krukka vegan salsasósa

1 pakki Vegan Deli Original ostur

Eat Real Lentil Chips m/Chili & Lemon flögur

Kóríander, ferskt

Leiðbeiningar

Smyrjið hafrasmurost yfir botninn á fati, bætið salsasósu ofan á og skerið ostinn niður og dreifið yfir

Setjið í ofn við 180°C í 30 mínútur með álpappír yfir mótinu

Stráið fersku söxuðu kóríander yfir

Berið fram með vegan Eat Real snakki