

stoppað í **MATARGATIÐ**

Heimagerður

skyndibiti frá grunni

Tex mex

heimalöguð fajitasveisla

Matargatið

Góí gefur uppskrift

Leynivopn

Jóa Fel, Hrefnu og Jóhönnu Vigdísar

Eftirrættir

fullir af gúmmelaði





Matur fyrir **SÁLINA**

Þegar ég var ungur drengur spurði ég ömmu mína af hverju grjónagrauturinn hennar væri svona góður. Amma svaraði því að hún setti svolítið af sálinni sinni í grautinn. Ég lét svarið nægja þótt ég væri engu nær. Nú skil ég hins vegar hvað hún var að tala um. Það er ekki flókið að grípa með sér bita þegar svengdin sækir að. En til þess að njóta matarins og njóta þess að gefa öðrum að borða þarf að leggja svolítið á sig. Það þarf að setja sálina í grautinn. Þetta þótti sjálfsgagt um miðja síðustu öld þegar ömmur og mömmur þessa lands voru að elda fyrir sig og sína. En það er ekki endilega svo í dag. Tímaleysi, skyndibiti og tilbúinn eldaður matur úr stórmörkuðunum hefur rænt þessu frá okkur. Blaðið sem þú ert að lesa, fyrsta tölublaðið af Stoppað í Matargatið, er þó ekkert heilsublað. Það er nóg af hveiti, sykri og feitmeti hér. Blaðið snýst um að hlúa að matnum og gera frá grunnni marga þá hluti sem við erum von að fá ókunnuga verksmiðjustarfsmenn til að búa til fyrir okkur. Þetta snýst um að vita hvað maður er að setja ofan í sig. Þó má auðvitað stytta sér leiðir þegar það á við. Það þarf ekki að hafa kú í garðinum og hænu í glugganum til þess að borða góðan mat. "Allt er best í hófi," sagði einhver og ég held að vinur hans hafi sagt "þetta er maraþon, ekki spretthlaup". Hakk og spagettí útbúið með basilíku úr gluggakistunni og heimabakað brauð er góð byrjun. Ég tala nú ekki um þegar maður hættir að kaupa tilbúna spagettisósú úti í búð og fer að búa til sína eigin úr fersku hráefni. Kvöldstund yfir kraumandi heimalagaðri tómatsósu er furðuspennandi athöfn. Ungt fólk er of vant því að kaupa tilbúinn mat. Fá hann sendan heim eða taka hann með úr stórmörkuðunum. Söfnumst nú saman í eldhúsinu og gerum eins og amma, eldum góðan mat úr fersku íslensku hráefni fyrir vini og fjölskyldu. Það er sálarfæði.

Haraldur Jónasson

Útgáfan

Tímaritið kemur út fjórum sinnum á ári og verður dreift í 12.000 eintökum. Hægt er að nálgast blaðið ókeypis í verslunum Eymundsson. Því er dreift á kaffihús og aðra samkomustaði þjóðarinnar. Eins er hægt að fá það sent heim með póstkrofu. Auk prentuðu útgáfunnar er hægt að nálgast blaðið á internetinu, á slóðinni: matargatid.is. Þar er einnig að finna allar uppskriftir blaðsins í ýtarlegri útgáfum auk matreiðslu-þátta þar sem uppskriftirnar eru töfraðar fram ásamt öðrum fróðleik.

Útgáfa: Ljósmyndadeildin ehf. matargatid@matargatid.is
Ritstjóri: Haraldur Jónasson, Ljósmyndir: hari@skuggaverk.is
Uppskriftir: Ástbjörg Ýr Gunnarsdóttir, Haraldur Jónasson, Ingvaldur Teitsdóttir, Ragna Kristmundsdóttir, Ragnheiður Tryggvadóttir, Svanhildur Sigtryggisdóttir, Teitur Jónasson
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja. Upplag 12.000 dreift ókeypis í Reykjavík og á Akureyri. Fæst gegn póstkrofu um land allt.

Stoppað í MATARGATIÐ

Efnisyfirlit

Borgarinn	4
Fimm atriði fyrir eldhúskarla	7
Bakaðu pönnuna þína	9
Pitsuveisla	10
Sunnudagsmorgun	12
Pistill	14
Fajitasveisla	16
Matargatið Góí	18
Heimalagaður frappó	20
Sjónvarpskokkarnir	21
súpur	22
Eftirréttir	24
Svampbotn með berjum	25
Kjötbollur	28
Súrsæt sósa	30



Vinsælastur í heimi*

Nokkur atriði um vinsældir og sætumagn tómata

Íslenskir tómatar eru bragðmeiri sökum þess að þeir fá að þroskast til fulls á tomataplöntunni

Er alveg fitulaus

Ítalir kalla tomatinn ástareplið og þykir hann afar kynörvandi

Inniheldur lýkópen sem er öflugt andoxunarefni

Til eru meira en 10.000 mismunandi tegundir af tómötum

Tómaturinn er mest selda grænmeti í heimi en meira en 60 milljónir tonna eru ræktuð ár hvert*

Er ávöxtur en vegna lítils sætumagns var tómaturinn flokkaður sem grænmeti

Geymist best við stofuhita því kæling eyðir bragði og næringu tómatsins

islenskt.is



MÖMMUBORGARI Í MATINN

**Það er eitthvað heillandi við að sjá
smá grænmeti hanga niður úr kjöt-
plattanum þegar honum er skellt í
miðju nýbakaðrar hamborgarabollu.
Þessu er svo fylgt í matargatið með
nýjum íslenskum kartöfluskífum
bökuðum í ofni.**

En byrjum á byrjuninni. Gott nautahakk er móðir allra hamborgara. Í það blandast svo pipar og hvítlaukur. Smá chillí líka ef menn vilja svolítið “kikk”. Annað grænmeti sem er gott í mömmuborgara er paprika og laukur. En við höldum okkur við smátt saxaðan hvítlauk og chillí og myljum nokkur svört piparkorn yfir. Þessu er blandað í hakkið og úr því eru svo pressaðir plattar. Ef hamborgarapressa er til á heimilinu er það gott en annars bara pressa með því sem hendi er næst, setja svo á til-sniðna smjörpappírshúta. Steikja borgarana svo á miðlungsheitri forhitaðri pönnu eða grilla þá á gasgrillinu. Það er ekkert svo kalt úti. Þegar búið er að snúa borgaranum við er gott að setja á hann smá BBQ sósu og ost yfir.

Íslenskar, ekki franskar
Litlar nýjar íslenskar kartöflur eru skornar til helminga eða í báta ef þær eru stærri gerðin. Baðið þær upp úr góðri jómfrúarólífíuolíu. Setjið á funheita steikarpönnu með sárið niður til að koma brúningunni í gang. Hella úr pönnunni á bökunarplötu með bökunarpappír. Ekki búa til hrúgu. Setja inn í forhitaðan 190 gr. heitan ofn í 25 – 35 mínútur eftir þykkt. Gott er að krydda kartöflurnar svo með grófu salti svona 5 mínútum áður en þær eru teknar úr ofninum.

Bollan

Hamborgarabrauð á Íslandi virðast öll vera gerð eftir sömu formúlunni. Sem er eitthvað á þessa leið, þurrt og hart. Því er best að búa bara til sín eigin. Ef það er of flókið þá er flott að skella sér út í bakari og kaupa gott franskbrauð, skera þykkar og góðar sneiðar sem síðan eru ristaðar á grilli eða pönnu. Ef sú leið er farin á að sjálfsögðu að hafa hamborgaraplattana ferkantaða í stíl við brauðið. Eins er hægt að gera tilraunir með kjallarabollur, ciabatta og hvaða þá brauðskorpu sem kemur í hugann.



Mömmuborgari með mæjó, rauðlauk,
osti, tómát, pikkles og sinnepi.
Borinn fram með íslenskum og sjeik.

Hamborgarabrauð

2 bollar volg mjólk (ca. 45°C, passa að hafa ekki heitara, það drepur gerið)
1/4 bolli bráðið smjör
1/4 bolli volgt vatn
2-3 msk hunang eða agave sýróp
2 pk. þurrger
1 msk. salt
u.þ.b. 6 bollar hveiti, heilhveiti, spelt, eða blanda

Baksturinn

1. Blandið saman mjólk, smjóri, vatni, hunangi/agave sýrópi og geri. Látið standa í u.þ.b. 5 mín.

2. Á meðan gerblandan bíður, mælið þá mjöl og salt í stóra skál og blandið saman.

3. Blandið gerblöndu og mjöli saman með sleif, þar til úr er deig sem er aðeins klístrað. Ágætt getur verið að geyma ca. 1/2 bolla af mjölinu og sjá hvernig deigið verður, þar sem það er auðveldara að bæta við mjöli en vatni. Athugið að því grófara mjöl sem þið notið, því meira vatn dregur það í sig. Hnoðið deigið aðeins, en ekki of mikið, þar sem það getur þá orðið of seigt.

4. Rúllið deiginu í lengju og skerið með beittum hníf. Skiptið deiginu í ca. 16-20 parta (fer eftir hvað þið viljið stór brauð, gerið tilraunir) og mótið kúlur. Raðið þeim á plötu með bökunarpappír og ýtið aðeins ofan á þær, þannig að þær fletjist aðeinst út. Það þarf að vera ca. 5cm bil milli brauðanna á plötunni. Ef þið viljið getið þið penslað brauðin með vatni (líka hægt að úða með blómaúðara) og stráð sesamfræjum yfir. Breiðið rakt stykki yfir brauðin og látið hefast í u.þ.b. 30-40 mín.

5. Hitið ofninn í 190°C á meðan brauðin hefast. Bakið í 12-15 mín., eða þartil brauðin hafa tekið á sig gullinn lit.

Hefunartrix: Ef þið hafið helst til lítinn tíma, eða viljið tryggja að brauðin hefist vel og verði loftmikil, reynið þá eftirfarandi: Þegar brauðin eru komin á plötuna, kveikið þá á ofninum á lægsta hita og setjið brauðin inn í ofninn í ca.15 mín., með raka stykkinu ofan á. Takið brauðin út og hækkið hitann í 190°C. Látið ofninn hitna í ca. 10 mín áður en þið setjið brauðin aftur inn og bakið eins og lýst er að ofan.

Annað trix: Sniðugt er að bleyta stykkið með því að úða það með blómaúðara, þá fæst heppilegri raki en með því að reyna að vinna það, og með minni fyrirhöfn.



Mjólkurhristingur

1 lítri vanilluís
2,5 dl G-mjólk
3 msk súkkulaðisýróp
rjómi eftir smekk

Heimalagaður súkkulaðihristingur er málið með borgaranum. Takið ísinn úr frysti korteri áður en það á að laga hristinginn. Blandið ís, mjólk og súkkulaðisýrópi í blandara eða með töfrasprota. Toppið svo með þeyttum rjóma eftir smekk. Á síðu 20 er að finna heimalagað súkkulaðisýróp sem er flott í hristinginn.



HEITASTA

herbergi hússins

Er kominn leiði í eldamennskuna? Prófaðu að skipta gömlu Rafha eldavélinni út fyrir gas og þú átt eftir að hlakka til að koma heim með pokann úr kjörbúðinni. Finndu svo gamaldags pönnu sem þarf að hugsa um eins og ungbarn í byrjun og finndu hvernig hún þroskast með þér í eldhúsinu. Góður hnífur er líka uppspretta góðra stunda og fyrr en varir eru allir réttir sem þú eldar farnir að fyllast af grænmeti. Bara af því að það er svo gaman að skera.





Sveppir

Ekki þvo sveppi upp úr vatni. Þeir verða slímugir og vondir. Ef þú ert með Flúðasvepp í höndunum þá er hann heldur ekkert skítugur. Dusta hann aðeins og skera fremsta bitann af stilknum.

Til að ná fram bragðinu úr ferskum sveppum þarf að steikja þá í feiti einhverskonar t.d. jómfrúarolíu eða smjöri.

Hefur þú prófað að skera sveppi í eggjaskera. Hvort heldur í skífur eða báta. Alger snilld,



Krossmengun

Þegar hrátt kjöt og þá sérstaklega hrár kjúklingur er á borðum þarf að passa að kjötið og safinn af því komist ekki í snertingu við önnur matvæli.

Notið helst ekki trébretti heldur plastbretti sem eingöngu er notað í hrátt kjöt. Einnig er gott að nota einnota hanska. Ef það er kjúklingasafi á hendinni er líka um að gera að nota þá hönd ekki til þess að skrúfa frá krananum til að þvo hendurnar. Eins á ekki að rjúka í piparkvörnina með kjötsafa á höndunum.



Skarpur

Ertu að fara að úrbeina sunnudagssteikna og gamli trausti hnífurinn þinn er alveg bitlaus. Prófaðu að grípa keramikkönnu úr skápnum. Snúðu henni við og dragðu hnífinn að þér með um 25 gráðu halla sitt á hvað eftir á botninum á könnunni. Taktu svo stálið þitt (það þurfa allir að eiga stál) og strjúktu blaðinu að þér nokkrum sinnum með þessum sama 25 gráðu halla. Blaðið verður flugbeitt og fínt. Þetta er góð redding en kannski ekki til að brýna fina hnífinn þinn.



Fúll á móti

Er vond lykt úr kælikápnun? Tvær - þrjár teskeiðar af matarsóta í opnu íláti er mjög gott ráð til þess að losna við lyktina. Einnig þarf að hreinsa skápinn af og til. Það er sennilega sjálfkvikun lifs í gamalli skinku þarna aftast!

Hreinsaðu kælinn með vægri sápu eins og uppþvottalegi og skolaðu henni svo vel burtu. Ekki nota sterk hreinsiefni eða bleikiefni.

Blandaðu svo einum dl. af venjulegu matarediki í lítra af vatni og þrífðu yfir skápinn með blöndunni.

Staður KARLMANNSINS er í eldhúsinu

Það er ein góð ástæða til þess að færa sig upp á skaftið í eldhúsinu. Öll þau tæki og tól sem nú má kynna sér. Það eru jú nokkrir hlutir sem karlmaðurinn þarf í eldhúsið. Flugbeittan og stóran hníf, það segir sig nú bara sjálft. Þeir væru nú til einskis klukkutímarnir með Rambó ef við, karlpeningurinn, skildum ekki þörfina á góðum hníf. Annað sem er einstaklega skemmtileg eign, er buffhamar. Af hverju ekki að skella sér á einn slíkan á þyngd við ketilbjöllu og láta eins og einn síðubita finna ærlega til tevatnsins. Eins eru nokkrir hlutir sem eru til ópurftar. Vígbúnaðarkapphlaupið er hafið og hér eru nokkrir hlutir sem bera að hafa í huga og varast.



Nauðsyn í hitann

- 1 Matvinnsluvél. Gamli góði múlinexinn stendur fyrir sínu. Mjög fínt er að byrja á litlu matvinnsluvélunum sem fylgja oft með í pakka með þegar keyptur er svokallaður töfrasproti.
- 2 Stór pottur sem bæði er hægt að nota á eldavél og setja inn í ofn. Þú getur gert allt í honum. Læri, kjúlli, gúllas og jafnvel spagettisósa eiga vel við í góðum potti.
- 3 Mekanískar tangir eru besta uppfinningin síðan byrjað var að niðursneiða brauð. Þú notar þær í allt, jafnvel til að hræra sósar.
- 4 Gaseldavél og góð vífta. Það er nú bara þannig að þegar að eldamennsku kemur stendur ekkert opnum eldi frammar. Hitinn á pönnum og pottum sér eldhúsinu líka fyrir miklum reykt sem gott getur verið að losna við á einfaldan og snöggan hátt.
- 5 Þykkt og gott trébretti til þess að skera niður grænmeti. Ekki skera mikið kjöt og alls ekki kjúkling á brettinu því þá er hætt á því að þú verðir veikur næst þegar þú borðar kálblað í samloku.



Ekki svo mikið

- 1 Stórt hnífasett sem þú heldur að sé rosa-lega flott á borði. Sparaðu peninginn og kaupu einn alvöru hníf.
- 2 Stór borðhrærivél. Horfumst í augu við það. Þú ert ekki að fara að baka köku. Í pitsudeigið notarðu trésléif og hendurnar.
- 3 Rándýr teflonpanna. Kaupu sæmilega pottjárnspönnu og fáðu á hana góða húð Kaupu svo ódýra teflonpönnu til þess að steikja egg.
- 4 Rándýrar spansuðuhellur með snertitökkum. Ekkert er jafn pirrandi og þegar ekkert virkar vegna kámugra putta eða allt er að sjóða upp úr og takkarnir fóru á kaf.
- 5 Aðstoðarkokkur. Hristu Baileys á klaka, gefðu frúnnaðann og bjódd'enni svo út úr eldhúsinu. Ef vel tekst til með eldamennskuna og þú ert heppinn hjálpar hún þér að þvo upp.

Það á að vera gaman að elda og að hafa réttu græjurnar getur skipt öllu máli. Ekki misskilja, það þarf ekki að fylla kokkhúsið af dýrustu og flottustu græjum bæjarnins. Það má heldur ekki vera að hjakkast í ofþroskuðum tómát með brauðhníf. Það er eitthvað það við að taka rauðlauk í bakarið með 25 sm löngum frönskum kokka-hníf eða kenna gulrót mannasiði með flugbeittum hníf af japanska santoku skólanum.

Trébretti

Langar þig í þykkt og flott trébretti til að nota í eldhúsinu? Kauptu þá bretti þar sem skurðar-flöturinn er endarnir á trjáplönkunum en ekki hliðin. Æðarnar á endunum lokast mun betur eftir að hnífurinn hefur farið um sem gerir bakteríum mun erfiðara fyrir auk þess sem það endist mun betur. Athugaðu líka stærðina. Mjó bretti eru oft mun þægilegari en breið. Gott er að sótthreinsa trébretti með edik-blönduðu vatni eða nuddaðu grófu salti með sífrónu yfir brettið.





Alvöru **panna**

Margir hafa í gegnum árin velt því fyrir sér hvort það sé mjög hollt að fá daglegan skammt af tefloni með fisknum og kartöflunum. Teflonpönnur eru finar út af fyrir sig, t.d. eru þær frábærar til að steikja egg. En þegar kemur að því að steikja nautalund, og ná fram góðri brúningu, vil ég frekar góða pönnu úr pottjárn eða stáli. Galdurinn er að búa til húð með því að baka fitu inn í pönnuna. Það góða við þessa tegund af pönnum er að með réttu viðhaldi er hún, ólíkt teflon, algerlega ódrepanði og verður bara betri með aldrinum. Til þess að viðhalda húðinni þarf að hita pönnuna vel áður en hráefnið er sett á hana. Hitinn kemur líka í veg fyrir að allt sitji fast. Gott er að nudda salti, með eldhúsbréfi, á pönnuna ef eitthvað byrjar að festast. Eins þarf að venja sig á að þrifa pönnuna strax með volgu vatni, þurrka vel og bera tvo, þrjá dropa af olíu á eftir.

Ein leið til að húða nýja pönnu

Hitaðu ofninn þinn í botn. 275 gráður er yfirleitt mest hiti. Hreinsaðu pönnuna vandlega með volgu vatni og smá sápu. Þurrkaðu pönnuna vel. Berðu jurtafeiti eða jurtaolíu vandlega á alla pönnuna. Innan sem og utan, jafnvel handfangið ef ekki er einhver sérstök húð á því. Ekki kaupa pönnu með plasthaldi. Það bráðnar yfirleitt við 275 gr. Inn í ofn með pönnuna. Settu hana á grind í miðjum ofninum í um klukkustund. Þar bakast pannan og verður biksvört. Gott er að setja aðra grind með bökunarpappír undir efri grindina. Pappírinn hindrar að olían leki um allan ofninn. Betra er að setja líka víftuna í gang og opna alla glugga því pannan verður umlukin reykskýi. Slökktu svo á ofninum og leyfðu pönnuni að kólna niður í stofuhita. Þurrkaðu alla auka feiti af með klút eða eldhúspappír og þá er pannan tilbúin.

HÆTTU AÐ TAKA'NA HEIM GERÐ'ANA HEIMA

Vitur maður sagði einu sinni: “Engin pitsa er vond. Þær eru bara ekki allar góðar.”

Þessi fleygu orð eiga svo sannarlega við um marga heima-pitsuna. Margur hefur brennt sig á því. En með því að nota aðferðina sem lýst er hér að neðan eru ekta ítalskar pitsur á leiðinni út úr venjulegu eldavélinni þinni. Aðferðin er sú að nota ískalt vatn í deigið og láta það svo hefast í um sólarhring í kælikáp. Baka svo á blússandi hita ofan á pitsusteini.

Álegg

Þessar pitsur eru þannig að það þarf ekki að fela neitt með of miklu áleggi. Sósa, ostur og tvö, mest þrjú aukaálegg er allt sem þarf. Prófaðu þig áfram með ostategundir. Til dæmis Pizzatopp frá Ostahúsinu eða brjóttu niður ferskan mozzarella eða jafnvel fetaost og salat eins og spinat eða klettasalat.

Það er gott fá sér böku með fersku salati. Passa bara að setja það á þegar pitsan kemur úr ofninum. Það sama á við ferska basilikku og hráskinku. Annars er bara að nota hugmyndaflugið.

Ferskleiki

Að nota gott ferskt hráefni, að ekki sé talað um íslenskt grænmeti og kjöt, er helsta ástæðan fyrir því að gera hlutina heima hjá sér í staðinn fyrri að sækja eða fá sent. Svo ekki sé minnst á allt saltið og kryddið sem er sett í tilbúna rétti til að fela vont hráefni. Prófaðu að gera þessa pitsubotna, settu ekta ost og ferska tómatsósuna á og finndu muninn. Eins er hægt að prófa sig áfram í heilsubotnum. Heilhveiti, spelt og hveitiklíð er auðvitað eittvað sem bumbubanar ættu að kíkja á þegar þá langar í góða sneið.





Kjötbollupizza er frábær leið til þess að auka fjölbreytnina í áleggjunu. Kjötbolluuppskriftir er að finna á blaðsíðu 28

Botninn upp

Uppskriftin dugar í 2-4 pitsur
1 kíló hveiti
4 dl. kalt vatn
0.5 dl jómfrúarolíu
1 teskeið þurrger
1.5 teskeið salt

Blandið þurrefnum saman og bætið olíunni saman við. Vatninu er svo bætt út í smátt og smátt í einu. Ef notuð er hrærivél er það krókurinn. Annars er það bara gamla góða sleifin. Þegar deigið er komið saman er það hnoðað í höndunum þangað til það er vel komið saman og ekki klístrað.

Meðhöndlun

Þetta er svo stór uppskrift að hún

dugir vel í fjórar pitsur. Við skulum hafa eitt á hreinu, við erum ekkert að fara baka neinar 18 tommu hérna. Gerðu kúlur úr deiginu og settu vel af hveiti utan um. komdu kúlunum, hverri fyrir sig, fyrir í matvælagæða nestispoka og inn í kælikáp í að minnsta kosti sólarhring. Tveimur tímum áður en bakstur hefst er degið tekið út og set á bökunarpappír með smá hveiti og þrýsta létt ofan á með lófanum. Strá hveiti yfir og loka með plastfilmu.

Að tveimur tímum liðnum er um að gera að fletja deigið út með kökukefli. Ef ævintýramennskan er að fara með bakarann er þetta sérlega gott deig til þess að kasta upp í loftið eins og ekta

Ítali. Eins er fínt að þrýsta því bara út með lófunum. Það gerir þunna pitsu með þykkum og bústnum köntum.

Inn í ofn

Svona um 30 mínútum áður en bakstur hefst þarf að skella pitsusteini inn í ofn og hita í 275 gráður á undir-yfirhita. Ef ofninn þinn fer á hærri hita er um að gera að setja hann í blússandi botn. Grindin með steininum á að vera í neðri hlutanum á ofninum eða því sem næst. Baka þangað til osturinn og kantarnir eru gullbrúnir. Ef botninn verður stökkur áður en osturinn bakast er gott að hækka grindina um einn áður en næsta pitsa fer í ofninn.



Margarita, Mozzarella, tómatar og basilíka.



Sósa, feta og spínat. Toppað með góðri jómfrúarolíu.

Sósan

Þegar búið er að vanda svona til þess að gera deigið er ástæðulaust að gera ekki slíkt hið sama við sósuna.

4 stórir tómatar
1 hvítlausrif
6 stór basilíkulauf
salt og pipar

Fersk tómatsósa

Kjarnhreinsið nýja ísenska tómatu og takið mest af fræjunum úr líka. Saxið svo mjög smátt með hníf eða í

matvinnsluvél. Saxið hvítlauk og merjið eða blandið með í matvinnsluvél. Smátt söxuð basilíka hræð saman við. Salt og pipar eftir smekk. Þessi sósa á sérlega vel við pitsur sem eru með spínat, klettasalat eða annað kál sem aðallegg.

Heit sósa

4 stórir tómatar (1 dós)
1/4 paprika
2 hvítlausrif
1 tsk. oregano
1/2 tsk. ferskt chilli
6 stór basilíkulauf
salt og pipar

Með kjótáleggi er þessi best. Afhýðið tómatana. Eða notið tómatu úr dós. Brúnið smátt saxaðan og lítillaga marinn hvítlauk í jómfrúarolíu, við miðlungshita. Tómatarnir, smá paprika og chilli er maukað og bætt út á pönnuna. Oregano, salt og pipar eftir smekk. Soðið í um 5-10 mínútur eða þangað til vatnið er að mestu leytigufað upp og einungis þykk og flott sósa eftir. Þegar búið er að slökkva á pönnuni er ferskri smátt saxaðri basilíku bætt út í.



Rjómaostarnir eru einstaklega bragðgóðir, mjúkir og léttir og innihalda fáar hitaeiningar.

Frábærir í pottréttinn, súpuna, sósuna og í ostakökuna.

Góðir á beigluna, kexið og brauðið.



Morgunmatur fyrir **MEISTARA**

Þykkar pönsur

5 dl hveiti
4 msk sykur
4 tsk lyftiduft
1 tsk salt
6 msk olía
2 1/2 dl súrmjólk
2 1/2 dl mjólk
2 egg

Setjið allt saman í skál og hrærið þar til degið er kekkjalaust. Hitið pönnuna vel og gott er að setja smá smjör á pönnuna svo kökurnar festist ekki við. Ausið um það bil 1 dl af degi á pönnuna en kökurnar eiga að verða litlar og þykkar. Steikið á jöfnum hita þar til kakan verður gullinbrún eða þegar loftbólur eru farnar að stíga upp í gegnum kökuna má fara að snúa henni við. Berið fram heitar með smjöri og hlynsírópi eða smjöri og osti og sultu.



Egg

Sunnudagsmorgunn er ekki alveg kominn fyrr en egginn hafa verið tekin úr kælskápinum. Ommiletta, hrærð eða steikt, það gildir einu. Það eina sem skiptir máli er að steikja þetta upp úr smjöri



Eggjabrauð

Brjóta egg í skál og hræra dreitil af mjólk út í. Þetta á ekki að vera lapþunn en samt þannig að blandan smjúgi inn í brauðið. Fjöldi egganna fer að sjálfsögðu eftir því hvað það á að gera mörg brauð. Þrjú egg duga í fjórar til fimm brauðsneiðar. Velta brauðinu upp úr blöndunni og passa að það dragi vel í sig. Mjög gott er að nota ekki alveg nýtt brauð. Steikja í smjöri á miðlungsheitri pönnu þar til verður gullinbrúnt. Salta svo eftir smekk. Bera fram með tómatsósu og ef það er til beikon er ekkert verra að hafa það með.

Ommiletta



2 egg
1 msk. mjólk
rifinn ostur
sveppir
skinka
smjör

Það skemmtilega við ommilettuna er að það er nánast hægt að fylla hana með hverju sem er. Samt er klassíkin, skinka, sveppir og ostur aldrei langt undan.

Steiktu sveppi og skinku á pönnu og settu til hliðar. Hrærðu egg með mjólkurdreitlinum. Það þarf bara rétt að koma þessu saman, ekki hræra of mikið. Settu smjör á miðlungsheita pönnu, út á það fer svo blandan. Veltu henni þannig að allur botninn

sé vel hulin. Þegar þetta er svona sextíu prósent komið bætum við ostinum, sveppunum og skinkunni út í. Nú er tíminn til að salta og pipra eftir smekk. Passaðu að ofelda ekki eggjakökuna. Rúllaðu eggjakökunni þinni upp og skúbbaðu henni á disk.



FERSKASTA HVEITIÐ! - ALLTAF NÝMALAÐ

Kornax-hveiti er framleitt með mismunandi baksturseginnleika í huga sem byggja á próteininnihaldi hveitisins. Próteinríkt hveiti hentar t.d. vel í pizzur og brauð en hveiti sem inniheldur minna prótein hentar betur í kökur og kex. Kornax framleiðir 2 gerðir af hveiti ásamt heilhveiti og rúgmjöli.

Á heimasíðu Kornax, www.kornax.is, má finna ýmsan fróðleik, hollráð og uppskriftir sem falla vel að bakstri úr Kornax-hveiti.

Veldu íslenska gæðaframleiðslu!

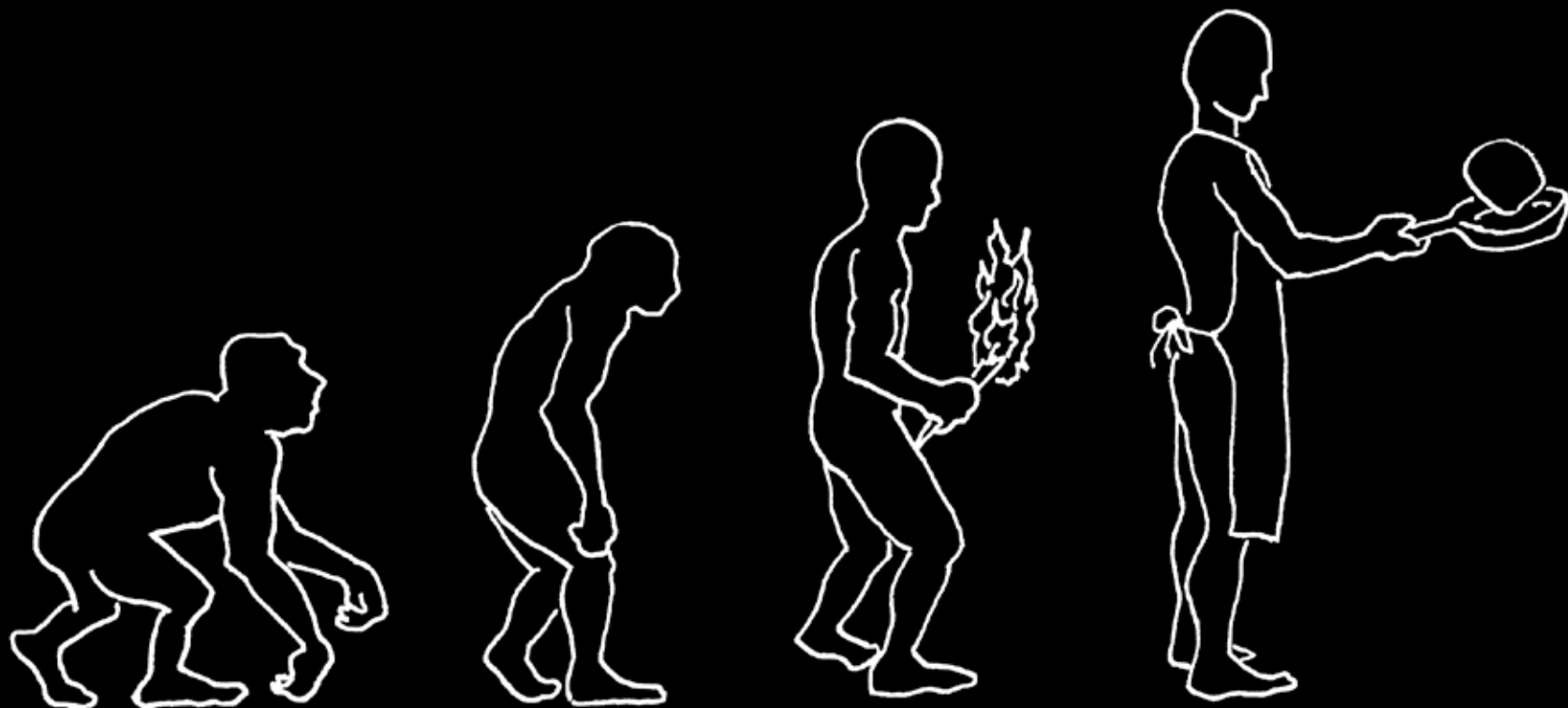


Á heimasíðu Kornax, www.kornax.is, má finna frekari fróðleik, hollráð og uppskriftir.

Kornax hveitimylla | Kornagördum 11 - 104 Reykjavík | Sími: 540 8700 | kornax@kornax.is | www.kornax.is

KORNAX

Föðurbetrungar



Hvað er í matinn? Það er sú spurning sem einna fyrst er borin fram þegar ungviðið kemur heim, hvort heldur er úr skóla eða vinnu. Þegar rætt er um ungviði er í meginatriðum átt við þá sem eru undir þrítugu. Fólk er ungt lengur en áður, býr gjarnan í föðurgarði langt fram eftir þrítugsaldri, eða á hótél mömmu, eins og það kallast í seinni tíð.

Kynskipt veröld fortíðar

Neysla matar og drykkjar er undirstaða lífs okkar og þroska. Víst minnst ég þess úr æsku að hafa velt fyrir mér mat en ég spurði ekki, frekar en aðrir þá, hvað væri í matinn. Mamma réð því. Um hennar vald var ekki deilt. Hún bjó til góðan mat og fór vel með, hafði gengið í húsmæðraskóla og kunni margt fyrir sér, margreynd af rekstri mannmargs heimilis. Pabbi matbjó ekki. Vera kann að hann hafi reynt það einhvern tímann í neyð en varla hefur það verið meira. Sama gildi um mig í föðurgarði. Matargerð var ekki á minni dagskrá. Ég hafði ekki áhuga og enginn hafði áhuga á mér í því sambandi. Tilraun sem gerð var í skólanum, þegar

nálgaðist fermingaráldur okkar skóla-bræðra, mistókst herfilega. Proska-stigið var lágt, svo skammarlega lágt, að við notuðum deig sem handknetti í skólastofunni. Matreiðslukennslu drengja var sjálfhætt.

Rótin er ekki í uppeldinu

Hverja sögu verður síðan að segja eins og er. Eiginkonan tók við matreiðsluhlutverkinu þegar við hófum búskapinn, ung að árum. Hún kunni svo sem ekki allar kúnstir eldhússins í þá daga en varð fljótt snillingur í aðskiljanlegustu listisemdum. Í mér var lítið meira gagn en á æskudögum. Samt þykist ég vita að ég hafi oftast prófað en pabbi, án þess þó að geta notað orðið föðurbetrungur með neinum rétti. Matargerð mín var einföld í alla staði og kom aðeins til ef móðirin brá sér af bæ. Ég treysti því á konuna og börnin á móður sína, synir jafnt sem dætur. Ég hafði öngva þekkingu til þess að ala syni mína upp í góðum og gegnum matreiðslusiðum og móðir þeirra var fljótari að gera hlutina sjálf en jagast í þeim.

Ástríða með gvakamóle

Því undrast ég enn og aftur þá breytingu sem varð, þrátt fyrir allt, með kynslóðinni sem við ólum upp – og þá er ég einkum að tala um syni okkar. Þeir eru löngu flognir úr hreiðrinu og mér til furðu, en um leið

gleði, tóku þeir í meginatriðum að sér matargerð á sínum heimilum. Og ekki nóg með það, þeir urðu ástríðumenn í matargerð, sannkallaðir föðurbetrungar.

Þessa áhuga njótum við foreldrarinnir, nú orðin afi og amma. Strákarnir spyrja ekki lengur hvað sé í matinn heldur ákveða það sjálfir og vinna af list – og bjóða okkur stundum með. Gott er það, ferskt, litríkt og án efa hollt. Kindabjúgu, lifrarpylsubelgir, kálböggjar og annað sem ég kunni að nefna og þekkti í sjón sést lítt eða ekki á þeirra borðum þótt eflaust beri þeir virðingu fyrir ýmsu þjóðlegu. Horfnar eru grænar baunir í dós sem og dósaávestir sem mjúkir þóttu á tungu, ekki síst frá Del Monte. Þess í stað mæta mér réttir sem ég kann varla að hafa eftir og alls ekki stafsetja, en hljóma eitthvað í líkingu við fahíðas, gvakamóle, salsa – og guð má vita hvað.

Fleira er matur en feitt kjöt

Kryddið er fjölbreyttara en ég kann skil á og sumt ræktað heima. Nöfnin eru mér framandi en þó treysti ég mér til að nefna kóríander, chili, basilíku og timjan. Ekki veit ég hvað fylgir hverju, aðeins það að langt er þetta komið frá pipar og salti því sem ég brúkaði við eina boðlega réttinn sem mér hefur tekist að búa til á lífsleiðinni, hakk og spaghetí. Út á allt saman skellti ég tómatsósu, hvort heldur var Heinz eða Hunt's en þykist

vita að matgæðingarnir, synir mínir, vilji heldur búa sér til eigin tómatsósu úr fersku hráefni.

Fleira er því matur en feitt kjöt, eins og kerlingin sagði.

Það er helst að ég fylgi piltunum eftir þegar við grillum á góðviðrisdögum. Ég treysti mér til að grilla kjöt, fisk, sveppi og grænmeti af ýmsu tagi en viðurkenni þó að ég trana mér ekki fram í seinni tíð ef þeir eru líka – eða tengdasynirnir sem einnig eru matgæðingar. Á uppeldi þeirra ber ég þó enga ábyrgð.

Allt má ræða við matborðið – nema eitt

Það breytir þó engu hvort það er karl eða kona sem annast matseldina, eða bæði saman sem oftast en ekki er tilfellið meðal unga fólksins, matmálistíminn er meðal mikilvægustu stunda dagsins og helsta samverustund fjölskyldunnar. Tími gefst til að ræða málin meðan á undirbúningi stendur ekki síður en við sjálft matarborðið. Þá er dagurinn gerður upp og horft til þess næsta. Góður matur, tilreiddur af alúð, kunnáttu og einlægum áhuga – með viðeigandi drykk – skapar réttu aðstæðurnar til umræðna. Þar má ræða allt milli himins og jarðar – ja, nema ef vera skyldi bannsett Æsseifmálið. Beri það á góma er hætt við að síðasti bitinn standi í einhverjum.

Jónas Haraldsson



Isio4 með ólífuolíu

Isio4 - hollusta í hverjum dropa

Isio4 með ólífuolíu er bæði holl og næringarrík. Hún inniheldur jómfrúarolífuolíu sem gefur réttunum ljúffengan ávaxtakeim.

Isio4 með ólífuolíu inniheldur, eins og Isio4, **omega-3** og **omega-6** fitusýrur. Þessar lífsnauðsynlegu fitusýrur getur líkaminn ekki framleitt sjálfur og verður því að fá þær úr fæðunni.

Isio4 ólífuolía inniheldur einnig D-vítamín sem er gott fyrir beinin og E-vítamín sem á þátt í að byggja upp ónæmiskerfi líkamans.

Isio4 með ólífuolíu er tilvalin í allar máltíðir, heitar sem kaldar.



Omega 3

fyrir heilbriggt hjarta

Omega 6

til að halda
kólesteróli í skefjum

D-vítamín

fyrir sterk bein

E-vítamín

fyrir ónæmiskerfið

TEX MEX

EKKERT REX OG PEX

Heimagerð tortía, ferskt gvakamóle og enn ferskari salsasósa úr íslenskum ylræktuðum tómötum er uppskriftin að fajitas festu sem seint mun gleymast. Möguleikarnir að fyllingu eru líka margir, Kjúklingur, nautakjöt í þunnum bitum eða hakki, jafnvel fiskur eða tófú.



Tortía, ostur, kjúklingur, ferskur steiktur mais, gvakamole, eldheit salsa og sýrður rjómi.

Þegar menn einu sinni komast upp á lagið með að steikja sínar eigin tortíur, er búðarkakan bara fyrir smáfugla. Því er það bara að ná í hveitipokann og pönnuköpunna og skella í ferskar tortíur.

Gvakamólið verður að vera ferskt og mikilvægt að velja rétt þroskað avakadó. Það er ekki alltaf fyrir hendi þannig að best er að kaupa það með fyrra fallinu. Avakadóíð er til í mörgum tegundum og þroskastið þekkest ýmist á lit eða þéttleika. Avakadó sem gefur örlítið eftir undan fingri er fullþroskað en það á þó ekki að vera lint. Ef avakadóíð er fullþroskað áður en kemur að veislunni má geyma það í ísskápnum í nokkra daga, án þess að það þroskist mikið meira.

Salsasósan skiptir eins og gvakamóleið miklu máli. Í góða tortíu og skal það búið til úr ferskum tómötum og ekkert múður. Helst tvær gerðir, önnur fersk og ópipruð og hin eldheit, full af chillí og vel hjarta-stoppandi. Sjálfur er ég hrifnastur af kjúklingi sem fyllingu í tortíuna. Dúndra áann sísonoll, paprikkudufti og nýmöluðum svörtum pipar.

Meðlætið er svo pönnusteikt grænmeti, rifinn ostur, maisbaunir, sýrður rjómi og barðastór sombrerohattur. Og ef menn hrasa um afgangslímónu er um að gera að troða henni í stútinn á vel kældum bjór, hækka svo í hitaveitunni og ímynda sér verönd eina öðru hvoru megin við Río Grande fljótið.



Hveititortíur

10 -12 pönnukökur
5 dl hveiti
hnífsoddur lyftiduft
½ dl jurtafeiti
1 tsk salt
1½ dl volgt vatn



Svakamóle fyrir fjóra

4 lítill avacadó
1 tómatur
¼ lítill rauðlaukur
5 stíkar steinselja
safi úr ¼ límónu

Kjarninn og fræin eru tekin úr tómatinum og hann skorinn í litla bita. Laukurinn er skorinn í litla bita. Avakadóið er skorið í helming og steinninn tekinn úr og settur til hliðar. Gott er að nota skeið til þess að ná öllum ávextinum úr hýðinu. Stappa með gaffli en gæta þess að mauka ekki í klessu. Við viljum finna fyrir áferðinni af ávextinum. Blanda tómatinum og lauknum saman við og kreista límónusafa yfir

og blanda svo út í saxaðri steinselju. Hlutföllin eru eftir smekk en of mikið laukbragð er eitthvað sem enginn vill. Ef þurfa þykir má salta örlítið en það er þó yfirleitt óþarfi. Avacadó er mjög fjótt að taka í sig súrefni og verður því brúnleitt ef ekkert er að gert. Límónusafinn hægir á þessu en til þess að gvakamóleið haldist ferskt sem lengst er gott að setja avacadósteininn út í og plastfilmu yfir.

Það má vel nota kóríander í stað steinseljunnar. Sumir nota hvítlauk og chilli. Ef límónan gleymdist úti í búð er alveg eins hægt að nota sítrónu eða jafnvel smá mjólkurdreitil til að koma í veg fyrir brúna tóninn.

Fersk salsa

4 tómatar
1 hvítlauksrif
1/4 paprika
1/6 laukur
safi úr ¼ límónu
kóriander

Í þessa sósu er gott að eiga litla matvinnsluvél. Setja fyrst paprikuna, laukinn og hvítlaukinn út í og blanda svolítið. Þá eru tómatarirnir skorni í helming og mest af kjarnanum tekið úr. Þeim er svo blandað saman við í matvinnsluvél-inni. Loks er söxuðu kóriander blandað við og sem og límónusafanum. Ef engin er matvinnsluvélín er jafn gott að skera allt hráefnið smátt, kreista safann yfir, hræra og stappa pínulítið. Eins má nota blandara.

Eldheit salsa

4 tómatar
2 hvítlauksrif
1/4 paprika
1/6 laukur
safi úr ¼ límónu
1 chilli pipar
1 msk. jómfrúarolía

Í þetta afbrigði er skinnið tekið af tómatinum. Það er gert með því að skera efsta hluta kjarnans af (bara litla holu) og skera síðan lítið x á botninn. Setjið tómatinn í sjóðandi vatn í 30-45 sek. Taka svo upp úr og setja í ískalt vatn. Við þetta losnar húðin þannig að ekkert mál er að taka hana af. Nú er komið að því að velja hversu sterk sósan á að vera. Chillíið er rötsterkt og sterkasti hluti þess eru fræin inni í því. Best er að skera piparinn í sundur og taka fræin úr. Saxið hvítlaukinn mjög smátt og brúnið á pönnu. Blandið tómötum, papriku, lauk og chilli í matvinnsluvél og látið út í pönnuna. Sjóðið í um 5 mínútur. Kæla svo niður í stofuhita. Kreistið límónusafa yfir .



Best er að nota þurra pönnukökupönnu til þess að steikja kökurnar

Hveiti og lyftidufti er blandað saman við jurtafeitina þangað til áferðin verður mjólkend. Saltið hrært út í volga vatnið og því blandað saman í smáum skömmtum. Hnóða þetta kúlu. Setja skál yfir. Geyma í 20 mínútur. Gera kúlur á stærð við golfbolta. Hjúpa þær í smá feiti. Geymið í um 5 mínútur og fletjið svo út. Kökurnar

eiga að vera þunnar og u.þ.b. 18 cm í þvermál. Hita þurra pönnu. Best finnst mér að nota íslenska pönnukökupönnu. Steikja báðum megin þar til að koma brúnir blettir. Eðlilegt er að það myndist loftbólur í kökunum. Gott að setja strax undir hreint viskustykki og geyma þar til búið er að segja gjörið svo vel.

Pönnusteikt grænmeti sem samanstendur af rauðlauk og papriku er oftast kallað fajitas grænmeti. Hér er örugg leið til þess að negla steikinguna. Skerðu eina papriku í lengjur og einn lauk í hálfhringi. Byrjaðu á að steikja laukinn í olíu. Þegar hann er orðinn mjúkur bætirðu paprikunni við og piprar að smekk. Þegar laukurinn er byrjaður að brúnast þarf að kreista smá slettu af límónusafa yfir. Svo kemur leyni-vopnið en það er að hella “dash” af appelsínusafa yfir. Sjóða það niður í smá stund og smakka til með salti. Þetta er hið fullkomna meðlæti með fajitas og quesadilla.



Quesadilla er annað afbrigði úr fajitas fjölskyldunni. Þá er fyllingin, t.d. ostur, sýrður rjómi, kjúklingur og fajitas grænmeti sett í tortía köku og hún hituð á pönnu þangað til osturinn bráðnar. Skorin eins og pitsa og borin fram með auka sýrðum rjóma eða gvakamóle.



Guðjón Davíð Karlsson er fyrsta matargatið. Leikarinn vinsæli er ástríðukokkur sem fór í starfsþjálfun í Hótel- og veitingaskólanum en ákvað síðar að betra væri að leika kokk.

Matargatið

Fyrsta matargatið er Guðjón Davíð Karlsson. Kannski ekki nafn sem er á allra vörum enda mun betur þekktur undir nafninu Góí. Oft vill nafnið Jói líka hanga við enda þetta tvíeyki, Jói og Góí helstu vonarstjörnur íslensks gamanleiks. Skemmst er að minnast á sigurför þeirra í áramótaskaupinu sem og farsans, Flóar á skinni, sem sýndur var á Akureyri fyrir fullu húsi í ég veit ekki hvað langan tíma, áður en verkið var svo sett upp á fjöllum Borgarleikhússins. Einhvern veginn tókst mér þó að missa af verkinu.

Góí tekur á móti mér hress og kátur og mér finnst ég einhvern veginn þekkja hann. Okkur almúganum finnst enda við þekkja þetta ágæta fólk sem sér okkur fyrir skemmtun og afþreyingu, fræga fólkið úr sjónvarpinu. Ég heilsaði einu sinni

Langa Sela á Laugarveginum, fattaði svo að ég þekkti hann ekki baun! Hvað um það, Góí er hress og lætur mér líða vel í litla fína eldhúsinu sínu í Kópavoginum. Þar býr hann ásamt eiginkonu, Ingibjörgu Ýr og syni, Óskari Sigurbirni. Leikari eða kokkur það er efinn Á bak við spéfuglinn leynist þó ástríðukokkur sem er alls ekkert að grínast. Hann er mikill matgæðingur og litlu munaði að Góí yrði kokkur. Hann fór í starfsþjálfun í Hótel- og veitingaskólanum og leiðin virtist stefna í eldhúsið. „Ég ætlaði mér alveg

fylgjast með meistara Sigga Hall í sjónvarpinu, frekar en horfa á Melrose Place eins og allir hinir. Góí horfði á alla þættina hans Sigga og suma aftur og aftur. Átti sína uppáhaldsþætti. “Ég fór varla í skólann án þess að myndbandstækið væri pottþétt stillt á upptöku. Þannig beið glænýr og spennandi þáttur eftir mér strax og ég kom heim. Um kvöldið bauð ég svo oft fjölskyldunni upp á mat, að hætti Sigga Hall.”

Grillari af guðs náð
Biskupssonurinn segist vera dúllari

„Þó ég hafi átt alveg svaðalega stálpönnu kann ég bara alltaf best við hræódýru IKEA-pönnuna mína.“

að vera kokkur. Svo ákvað ég bara að ég gæti leikið kokk. Nú nýt ég þess bara að elda fyrir vini og fjölskyldu og vil njóta matarins, helst lengi. Ég þarf þó að passa mig þegar of góður matur er á boðstólum, að gúffa honum ekki bara niður og njóta ekki neitt.”

Í læri hjá Sigga Hall
Þessi áhugi hans á mat hófst á frekar spaugilegan hátt því að unglingurinn, og þá prestssonurinn Góí, fór að

sem grillar allan ársins hring. Enda þýðir ekkert að láta íslenska veðurguði stoppa sig í að fá vel grillað naut, en það ku vera hans uppáhaldsmatur. Helst matreiddur eins og vinur hans Friðrik Valur Karlsson, oft kenndur við nafna sinn fimmta, gerir norðan heiða en hann er víst snillingur í hægelduðum mat. „Hægelduð nautalund, skorin rosa þunnt eftir að hafa hvílt vel. Sítróna kreist yfir og parmesanosti og jómfrúarolíu sáldrað

yfir og borið fram með rucola. Alveg rosalegt! Þetta er Friðrik fimmti.“ Það vekur því ekki furðu að uppáhalds-eldhúsahald Góa sé forlata stafrænn kjöthitamælir. „Það þarf að ná rétta kjarnhitanum, ekki elda einhvern skósóla. Algjör snilld sem ég nota



óspart“ segir hann um gripinn. „Svo á ég fínan hníf sem ég fékk „tveir fyrir einn“ í Hagkaup og þó ég hafi átt alveg

svaðalega stálpönnu kann ég alltaf best við hræódýru IKEA-pönnuna mína.“

Hver er bestur á skjánum í dag?
Gói neitar að velja á milli þeirra íslensku sjónvarpskokka sem nú sjást á skjánum. En það skín í gegn að honum þykir mikið til Jóhönnu Vigdísar koma enda mælir hann með bókunum hennar og ég sé meira að segja með eina uppi í hillu. Eins sést dálæti hans á nakta kokknum, Jamie Oliver. Góa þykir þau, Jamie og Jóhanna Vigdís, sameinast um að flækja ekki eldamennskuna. Notast við hráefnið sem fæst í kjörbúðinni, kjúklingaleggi og fleira af þeim skóla. „Siggi Hall var hins vegar rosalega mikið í dýru hráefni þannig að maður var meira að horfa. Ekki beinlínis að skreppa út í búð 13 ára eftir heilu hreindýri“.

Matarást á Magnúsi
Á Akureyri bjuggu þau hjónin í þrjú ár þar sem Góí lék með Leikfélagi



bæjarins og konan hans stundaði nám í Háskólanum. Þar störfuðu þeir félagarnir, Jói og Góí, með Magnúsi Geir leikhússtjóra. „Magnús Geir er svaðalegur kokkur, ástriðukokkur,“ segir Góí og virðist hafa þróað með sér matarást á þessum yfirmanni sínum til margra ára því þeir starfa enn saman þótt þeir séu fluttir í Borgarleikhúsið þar sem Magnús heldur nú um stjórnartaumana. Góa líkaði dvölin á Akureyri vel. Eitt var það þó sem fór illa í bragðlaukana hans því þegar umræðan beinist að „einni með öllu“ æsist okkar maður allur upp. „Ég verð alveg rosalega fúll, þá sjaldan að maður fær sér eina pullu. Hvað á þetta að þýða að setja allt undir? Þú tekur brauðið, setur steiktan og tómatsósu, svo kemur pulsan! Remúlaðið og sinnepið fara yfir, annað er bara rugl. Að hafa allt undir er fáránlega ljótt. Sinnepið og remúlaðið eiga að taka á móti manni, snerta varirnar fyrst og við fyrsta bita kemur þessi flugeldasýning og bragðið fullkomnast.“ Ég er honum hjartanlega sammála. Hvað á það eiginlega að þýða að ekki þurfi að fara lengra en í Borgarnes til þess að öllu gumsinu sé troðið undir? Eins erum við sammála um að kúnninn eigi ekki að setja sóurnar sjálfur, „það býður bara upp á vandræði.“

Þessa dag-ana hefur Góí í nógu að snúast en hann var að klára að leika í Heima er best á nýja sviði Borgarleikhússins og er á fullu að æfa Góðir Íslendingar, sem verður frumsýnt þar eftir áramót. Eins fer Gauragangur eftir Ólaf Hauk á fjalirnar á nýja árinu en þar leikur okkar maður að sjálfsgöðu gaurinn, Orm Óðinsson. Enn eitt verkefnið er svo að leikstýra jólaaverki í Keflavík.

Góí ætlar að deila með lesendum uppskrift sem þau Inga gera mjög oft. „Frábær réttur sem við fengum fyrst hjá tengdó.“

- 4 kjúklingabringur
- 1 þúrrulaukur
- 1 gul paprika
- 1 pakki af ferskum sveppum
- 1 krukka af sólþurkuðum tómötum
- 1 matreiðslurjómi
- 2 rjómaostar með sólþurkuðum tómötum

Byrja á því að skera allt grænmetið niður og svissa á pönnu upp úr olíunni af sólþurkuðu tómötunum. Næst skelli ég rjómaostinum út á pönnuna og rúmlega hálfum pela af rjómanum. Þessu næst skal skera sólþurkuðu tómátana niður og setja út á í lokin og láta malla saman. Þetta er sósan.

Við tökum kjúklingabringur og grillum. Skellum smá salti og pipar á þær, það er líka vel til fundið að smella smá kjúklingakryddi yfir bringurnar. Grilla síðan og passa að þær séu fullleddaðar en samt sem áður ekki of eldaðar!

Meðlæti:
Mér finnst best að hafa með þessu, eftirfarandi: Tek smælki, skola vel, velti uppúr olíu og set salt og pipar. Set smælkið í eldfast mót og inn í ofn, 180 gráður þar til þær eru tilbúnar. Blanda saman, rucola, einni dós af fetaosti og cherrytómatar. Þessu er öllu blandað saman. Þegar kartöflurnar eru tilbúnar dembi ég þeim yfir salatið. Þá mýkist osturinn og við náum fram frábæru bragði úr rucolanu!

Þetta er einfaldur og svaðalega góður réttur!!
Verði ykkur að góðu.



Fáðu blaðið sent heim...
í póströfu

...eða lestu það á netinu
www.matargatid.is



Heimalagaður vanillufrappó

ískalt espressó
mjólk
klaki
vanilludropar
agavesýróp
rjómi
súkkulaðispæni

Hellið uppá espressó kaffi og kælið í ísskáp. Fyllið stórt glas af klaka, fyllið það að 2/3 af mjólk og 1/3 af ísköldu kaffinu. Setjið 1/2 teskeið af vanilludropum út í og 1 matskeið af agavesýrópi. Hellið öllu í blandara og hrærið vel þar til klakinn er mulinn og blandan orðin mjúk. Þá er blöndunni hellt í hátt glas og hún toppuð með þeyttum rjóma og súkkulaðispæni. Drekkið með röri. Afgangskaffið er sniðugt að frysta í ísmolaboxi til að nota síðar.



Súkkulaðisýróp

3dl vatn
3dl sykur
1,5 dl kakó
1/4 tsk salt
1 tsk vanilludropar

Hræra saman vatni og kakói og hitið. Bætið sykri út í og sjóðið í 10-15 mínútur þar til sýrópið byrjar að þykkna. Slökkvið undir, hrærið vanillu og salti út í. Setjið í hrein ílát. Sýrópið þykknar enn frekar þegar það kólnar. Mjög gott út í mjólk, á ísinn eða í mjólkurhristinginn.



Hafrakex:

200 g smjörlíki
200 g sykur
200 g hveiti
400 g haframjöl
1 tsk ger
1 tsk hjartasalt
1 tsk natron
smá sletta af mjólk

Setjið allt þurrrefnið í skál og blandið saman, gott að geyma smá hveiti og haframjöl til að hnoða upp úr. Smjörlíki skal linað en ekki brætt og því svo hrært saman við þurrrefnin. Hellið

slettur af mjólk út í meðan þið hrærið en passið að degið verði ekki of blautt, það á að verða þykkur klumpur. Hnoðið degið og fletjið það út á plötu, um 5 mm þykkt og skerið út kökur, til dæmis með glasi eða piparkökumótum. Bakið við 200 gráður í u.þ.b. 10 mínútur og látið svo kólna á grind.

Einnig er sniðugt að setja súkkulaðibita út í degið eða rúsínur til tilbreytingar og fyrir jólin mætti setja ca 1 tsk af kanil út í uppskriftina til að fá jólalegt bragð.

Gúllas

500 gr nautakjöt í bitum
1 meðalstór laukur
250 gr sveppir
1 dós hakkaðir tómatar
1 msk púðursykur
1 msk tómatspúrta
½ lítri vatn
1 nautateningur
1 grænmetisteningur
2 söxuð hvítlaukskrif
2 gulrætur
1 paprika
2 msk hveiti
ólífuolía til steikingar

Þetta er máltíð sem best er að láta malla í 2-3 tíma en ef tíminn býður ekki upp á það er best að láta kjötið finna til aðeins til tevatnsins. Berja það lítillega með kjöthamri eða raða bitunum á bretti, setja plastfilmu yfir og hamra nokkrum sinnum á því með pönnubotni.

Byrja á því að brúna kjötið á pönnu í smá olíu. Passa að setja ekki of mikið kjöt í pönnuna í einu. Því þá brúnast það síður og byrjar að soðna í eigin safa. Kryddið með salti og pipar og setjið til hliðar. Mýkið lauk í ólífuolíu í stórum potti eða djúpri pönnu. Bætið sveppunum og söxuðum hvítlaukunum út í. Þegar

sveppirnir eru byrjaðir að mýkjast er hveitinu dreift yfir allt grænmetið. Látið það bíða í um hálfa mínútu og hrærið svo hveitinu saman við. Þá bætast við tómatarinnir, tómatspúrta og púðursykurinn. Þegar það hefur blandast hveitinu er vatninu bætt við ásamt kjöt-og grænmetis-kraftinum. Út í þetta fer svo kjötið ásamt öllum safanum og öllu því sem festist á pönnunni þegar það var steikt. Þetta er svo látið malla á lágum hita, með loki á, í að minnsta kosti klukkutíma, helst tvo til þrjá. Hræra á hálf tíma fresti eða svo. Ef ekki er tími til þess að hafa þetta svona lengi er lokið ekki sett á til þess að sósan þykkni. Borið fram með kartöflumús, hrísgrjónum eða jafnvel pasta. Best er þetta þó með músinni.

Kartöflumús

1 kíló kartöflur
2 msk smjör
2,5 dl mjólk
1 msk sykur

Flysja soðnar kartöflur, setja þær aftur í pottinn á lágum hita. Stappa með kartöflustappara og blanda sykri og smjöri út í og þynna með mjólkinni. Einnig er hægt að hræra kartöflurnar saman með handþeytara eða nota hrærivél. Ekki hræra of mikið, þá verður músin seig. Þá er gott að hita mjólkina aðeins áður. Salta og pipra eftir smekk. Ef þú átt múskaft, sem er krydd, þá er allt í lagi að setja smá út í.





Heimalagað hnetusmjör

500 g jarðhnetur eða cashew hnetur. Má nota alveg hráar, ósaltar hnetur, eða ristaðar, saltaðar hnetur.
2-5 msk. kókosolía, við stofuhita. Magnið fer eftir því hversu mjúkt þið viljið hafa hnetusmjörið. Einnig má nota aðrar olíur, allt eftir smekk hvers og eins.
1-3 msk. hunang eða agave sýróp, eftir smekk

Hakkið hnetur í hakkavél, látið lenda í hrærivélarskál. Athugið að fæstar matvinnsluvélar eða blandarar ráða við að hakka hnetur, best er að nota hakkavél. Bætið öðrum efnum út í og hrærið saman með hrærivél. Ef þið eigið Kitchenaid, notið þá “K-ið” til að hræra. Ýmsu má bæta út í smjörið, s.s. kakói, muldum hörfræjum, salti, eða kanil. Um að gera að gera tilraunir og finna út hvað manni finnst best.

Þegar smjörið er tilbúið er best að setja það í sultukrúkkur. Það geymist í a.m.k. 3 vikur inni í skáp, en ef á að geyma það lengur ætti að hafa það í kæli. Hnetusmjörið er himneskt ofan á brauð, pönnukökur, vöflur, o.s.frv. Einnig er hollt og gott að dýfa eplabátum eða bananabítum í það.

Brúskettur brauð tómatar hvítlauksrif jómfrúarolía fersk basilíka gróft salt

Saxa niður fræ- og kjarnhreinsaða tómata. Rista brauð, snittubrauð eða eitthvað flott súrdeigsbrauð. Skera endann af hvítlauksrifi og nudda brauðið með því. Hella dreitli af góðri jómfrúarolíu, setja tómata og basilíkuna yfir og eitt tvö korn af gæða salti.



Leynivopnið

Sjónvarpskokkarnir þrír segja okkur frá uppáhaldsáholdinu í eldhúsinu.



Hrefna Rósa Sætran

„Uppáhaldið mitt er lítið rifjárn til þess að rífa t.d. hvítlauk og börk af sítrusávöxtum.” Segir Hrefna um leynivopn eldhússins.



Jóhanna Vigdís

„Með góðri pönnu geturðu allt.” Jóhanna heldur mest upp á stóra og góða teflonhúðaða pönnu.



Jói Fel

„Ég vil fá hita og það strax.” Uppáhaldstækið hans Jóa er fimm brennara gaseldavélin hans.

Mexíkó í skál

Það er fátt eins gott og að fá sér kjarn- og matarmikla súpu á köldu vetrarkvöldi. Einfaldur grunnur úr soði af réttri tegund er allt sem þarf. Þó langbest sé að búa til kraftmikið soð frá grunni er kraftur úr teningum ágæt leið til að byrja. Svo er bara að byggja á því bragði sem þú vilt að súpan hafi. Ferskt grænmeti og kryddjurtir gefa nýjar víddir í súpugerðina. Gott er líka að fara sparlega með salt og önnur krydd í byrjun. Það er nefnilega einfaldara að bæta við en að taka úr. Eins er létt, nú á dögum tækninnar, að grófsaxa grænmetið og mauka það svo í silkimjúka súpu með töfrasprota eða í drykkjarblandara. Passa bara að ef mauka á í blandara má ekki loka heita súpu alveg af áður en ýtt er á ON-takkann. Þá getur myndast loftþrýstingur sem skilar sér bara í súpu upp um alla veggi og þú inni á baði með brunasmýrsl og óhreinan þvott. Eins er hægt að sigta súpuna en þá þarf að kreista hvern einasta dropa af krafti úr grænmetinu.

Fiskisúpa fyrir fjóra

3stk. hvítlauksrif
2 stk. skarlottlaukar
1 tsk. smátt saxað engifer
1 tsk. tum yum krem
1 tsk. karryduft
1 dós. hakkaðir tómatar
1 dós. kókósmjólk
1 lítri fiskisoð
hnefaylli af steinselju.
2 msk jómfrúarolía
fiskur að eigin vali,
t.d. Rauðsprett, lax
reikna með 100 til 150 grömmum
af fiski á mann

Saxa skarlottlaukinn, hvítlaukinn og engiferið. Mýkja þetta í pottinum, upp úr olíunni og bæta því næst tómötunum, kókósmjólkinni og fiskisoðinu út í ásamt karryinu og tum yum kreminu. Láta suðuna koma upp og

bæta þá steinseljunni við. Gott er á þessari stundu að nota töfrasprota eða blandara til þess að mauka súpuna. Ef notaður er blandari þarf að passa að loft komist að heitri súpunni á meðan hún er hrærð. Annars er hætt á að allt springi út um allt með tilheyrandi þrifum og brunasmýrsl. Sjóða svo áfram í um klukkustund. Skera fiskinn í litla munnbita og bæta út í súpuna rétt áður en hún er borin fram. Salt og pipar eftir smekk. Gott að bera fram með nýbökuðu brauði smurðu með íslensku smjöri.



2 hvítlauksrif
2 dósir hakkaðir tómatar
1 stk. rauðlaukur
2 msk. tomatpúrra
1 stk. ferskt chilli
safi úr ½ límónu.
½ tsk. cyanne pipar
1 tsk. paprikukrydd
6 dl. kjúklingasoð
600 gr. kjúklingabringur

Heimalagaðar tortía flögur
hnefaylli kóríander til að toppa
4 lítil avakadó
sýrður rjómi
pipar og salt

Forhita ofninn á 190 gráður. Krydda kjúklingabringurnar með paprikukryddinu, pipar, og helmingnum af cyanne piparnum. Setja í eldfast mót með loki. Hella smá jómfrúarolíu yfir og skella þessu inn í ofn í um 40 mínútur. Nema vilji sé fyrir extra sterkri súpu þarf að taka fræin úr chillíinu. Saxa það svo fínt niður ásamt hvítlauknum og rauðlauknum. Hita olíuna í súpupottinum og steikja. Passa bara að brenna ekki hvítlaukinn. Þá verður hann bitur. Hella svo tómötunum, tomatpúrrunni og kjúklingasoðinu út í og restinni af cyanne piparnum. Láta súpuna malla í um klukkustund. Smakka til með pipar og salti. Þegar kjúklingurinn er búinn að vera í ofninum í sínar 40 mínútur er hann tekinn út og skorinn í hæfilega munnbita og settur til hliðar. Ef það er kjúklingasafi eftir í eldfasta mótinu er um að gera að skella honum út í pottinn. Þegar súpan á 2-3 mínútur eftir er kjúklingurinn svo settur út í. Skera niður avacado og kreista límónusafann yfir. Hella súpunni í skálar. Heimalöguðu tortíaflogurnar fara út í ásamt avacadó og sýrðurm rjóma. Rífa kóríander eða steinselju yfir og njóta.



Íslensk kjötsúpa

Kjúklingasúpa með avacadó og heimalöguðum tortíafögum



Það er hverjum Íslendingi nauðsynlegt að geta töfrað fram sæmilega kjötsúpu. Súpuket og nokkrar tegundir af rôtargrænmeti eru grunnurinn í þennan þjóðlegasta af öllum réttum. Ekki hengja þig í uppskriftir. Settu mest af því sem þér þykir gott og minna af öðru. Þetta er enginn skyndibiti og tekur smá tíma en það sem verður til er þín eigin kjötsúpa!

Það er hægt að kaupa þurrkaðar súpujurtir í pakka úti í búð. En ferskar rófur og gulrætur ásamt smá steinseljurót og lauk gera súpuna ferska og góða. Eins er hægt að bæta því grænmeti sem hverjum og einum þykir gott. Kartöflur, blómkál, næpur og hvað eina sem hægt er að teninga niður ásamt hvítkáli og fersku rauðkáli. Margir bæta hrísgrjónum eða hafragrjónum í pottinn. Það er ekki nauðsynlegt en gerir súpuna vissulega matmeiri.

En byrjum á byrjuninni. Ég vil úrbeina kjötið og búa til kraft úr beinum í súpuna. Það eru tveir skólar í því hvort úrbeina skuli kjötið áður en það er soðið. Best er að nota annars flokks lambakjöt en með því að úrbeina það fer mikið af fitunni burt og það vita þeir sem hafa meðhöndlað annan flokkinn að hann skortir ekkert á fituna. Minni froða, sem þarf að skafa burt, myndast. Auk þess er leiðinglegt að borða súpu með hníf of gaffli. Skera kjötið í litla munnbita. Beinir eru svo sett í eldfast mót. Stærðin á því ræðst eftir magni af beinum. Mótið er sett inn í ofn á hæstu stillingu og kjötleifarnar brúnaðar

þar í nokkrar mínútur. Þegar þær eru brúnaðar er fatið fyllt að $\frac{3}{4}$ upp með vatni eða þannig að vel fljóti yfir beinin. Út í þetta fer ein litil dós af tómatapúrru og gróft skornu grænmeti. Hvítlaukur, laukur, selleri, paprika, þúrrulaukur og hvað það sem til er í húsinu. Gott að nota elsta grænmetið í kælskápnnum í þetta því soðið verður svo sigtað frá, passa bara að það sé ekki svo gamalt að sveppagróður sé farinn að myndast. Mylja yfir þetta nóg af pipar og smá salt. Láta þetta svo malla með loki eða álpappír yfir mótinu í um tvo tíma við 180 gráður.

Þá er stóri potturinn dreginn fram og kjötið skorið í munbitastærð og brúnað aðeins í pottinum. Gott að setja smátt saxað rósmarín og smátt saxaðan hvítlauk í smá jómfúrarolíu og brúna kjötið úr því. Salta þetta aðeins og setja vel af pipar. Nú skal sigta soðið sem búið er að malla í ofninum, ofan í pottinn og kreista hvern einasta dropa úr grænmetinu og kjötleifunum. Ef potturinn er stór og soðið nær ekki að fljóta vel yfir þarf að toppa með smá vatni og þá skemmir ekkert fyrir að hrasa um einn lambatening, svo soðið verði nægilega kröftugt. Ef það myndast froða þarf að fleyta henni af. Á meðan kjötið er að sjóða er um að gera að skera allt grænmetið í teninga og bæta út í þegar kjötið hefur soðið í klukkutíma. Ef nota á grjón eða haframjöl er þetta líka tíminn til að bæta því við. Ekki setja of mikið því þá verður þetta að kjötgraut en ekki súpu. Súpan er nú látin malla í um hálf tíma eða þar til grænmetið er orðið lungamjúkt og gott að smakka til með salti og pipar og smátt saxaðri steinselju. Bera svo fram í skálum úr erfðagóssi frá langalangömmu og passa að brenna sig ekki á tungunni.



Ofnbakaðar tortíafögur

Búðu til hveititortíakökur eftir uppskriftinni á síðu 16. Skerðu þær svo í strimla og nuddaðu þá með hlutlausri matarolíu. Raðaðu á bökunaplötu. Gott að hafa bökunarpappír undir. Salta eftir smekk með grófu salti. Baka í ofni við 190 gráður þangað til að gullinbrúnt og stökkt. Allt í lagi að sumir hlutar séu mjúkir. Passa að ofbaka ekki.



Eftirréttir

Skyrkaka

1 kg bláberjaskyr
3/4 Digestive kex
150 gr smjör
500 ml rjómi
200 gr sykur
6 matarlím

Hlaup

75 ml Grenadine síróp
75 ml vatn
2 matarlím
bláber eftir smekk

Kexið er maukað niður í matvinnsluvél eða sett í poka og malað með kökukefli. Bræðið smörið og blandið kexinu saman við. Þetta er svo sett í botninn á springformi. Skyri, sykri og rjóma er hrært vel saman og svo hellt ofan á kexið og sett inn í ísskáp í 2-3 tíma til að stíðna. Þá er kakan tekin út og bláber sett ofan á. Grenadine síróp og vatn sett í pott og hitað. Matarlímið er brætt saman við. Blandan er svo kæld og henni hellt yfir kökuna. Þá fer kakan aftur í kæli og er tilbúin eftir 1-2 tíma. Einnig er hægt að bragðbæta hlaupið með líkjöri (t.d. Grand Marnier).





Eplaréttur

4 epli
150 gr hveiti
150 gr haframjöl
150 gr smjör
150 gr púðursykur
kanill og kókosmjöl eftir smekk

Eplin eru skorin niður í bita og sett í eldfast mót og kanil stráð yfir. Hveiti, haframjöli, smjóri og púðursykri blandað saman með höndunum og dreift yfir eplabitana. Þá er kanill aftur stráð yfir og einnig kókosmjölið. Hitað við 180°C í 45 mínútur. Bera fram heitt, mjög gott að bera fram með ís eða rjóma.



Súkkulaðimús

1/2 lítri stífpeyttur rjómi
400 gr. suðusúkkulaði
100 gr. smjör
4 egg
Smjör og súkkulaði er brætt í vatnsbaði. Þá er eggjunum bætt saman við, eitt í einu og rjómanum bætt saman við og allt hrært saman með sleif. Kæla í klukkutíma eða tvo. Má bragðbæta með líkjöri (t.d. Amaretto)



Besti ópefurinn í bænum

Viltu læra
um ostaheiminn.
Námskeið
framundan.
www.burid.is



... er lyktin af honum,
sem sögð er minna
á skítuga sokka og
blaut handklæði, svo
alræmd að osturinn
nýtur hylly á
Bretlandseyjum
og víðar.

Sagt um Stinking Bishop



Bragðmiklar
og gómsætar
jólagjafir



Kókosbollusprengrja

1 brúnn marengsbotn
4 kókosbollur
1/2 lítri rjómi
1 askja bláber
1 askja jarðarber
3 mars súkkulaði

Marengsinn er mulinn, rjóminn þeyttur og kókosbollurnar skornar í bita. Skolið berin og skerið í bita. Öllu blandað saman í skál. Mars súkkulaði brætt, kælt aðeins og að lokum hellt yfir blönduna. Gott að geyma í ísskáp í 6-10 tíma.





Svampbotn

4 egg
150 gr sykur
100 gr hveiti
50 gr kartöflumjöl
1 tsk lyftiduft

Eggin og sykurinn þeytt mjög vel saman. Þurrefnin eru þá sigtuð saman við og sett í smurð springform. Bakað við 230°C í 8-10 mínútur.



Sykurlaus hnetukaka

225 gr heilhveiti
1,5 tsk lyftiduft
1,5 tsk kanill
90 gr smjör
3/4 epli
3 tsk appelsínubörkur
2 egg
1,5 dl undanrenna
100 gr döðlur
75 gr valhnetur

Þurrefnin eru sigtuð saman. Epli og appelsínubörkur rífið gróft og hrært saman við smjörið. Blandið egginu varlega saman við ásamt þurrefnunum og undanrennu. Að lokum eru hnetur og döðlur settar út í deigið. Bakið í smurðu formi við ca. 160°C í ca. 60 mínútur.

Berjasvampur

Berjablandan
250 gr jarðaber
150 gr bláber
2 msk sykur
1,5 tsk sítónusafi
6-8 matarlím
3 dl rjómi

Maukið 3/4 af jarðaberjum og bláberjum. Sykri og sítónusafa bætt saman við. Matarlímið er leyst upp og blandað saman við. Restin af jarðaberjunum er skorin í bita og blandað í þeyttan rjóma ásamt bláberjunum. Gott að kæla svo kökuna í 3-5 klukkutíma.



Bollur

Kjöttbollur er einhver fjölbreyttasti og skemmtilegasti matur sem völ er á. Þær hægt að gera úr nánast öllu kjöti og koma í öllum stærðum, gerðum og gæðum. Þær er hægt að framreiða á svo margan hátt að það hálfa væri nóg, t.d. á pítsur, með spagettí, bornar fram í brúnni sósu og kartöflum eða sem pinnamatur í stórveislur. Að ógleymdum gömlu góðu kjötfarsbollunum, bornum fram með hvítkáli og kartöflum. Gömul klassík sem óhætt er að mæla með.

Uppskriftirnar hérna á síðunni eru þrjár ólíkar leiðir til þess að gæða sér á góðri bollu. Prófið líka kjúklingabollur og þeir allra hörðustu geta líka reynt við hreindýrabollur.

Kúskús og kjöttbollur

Þessar kjöttbollur úr grísa-hakki eru bragðmiklar og góðar.

- 500 gr svínahakk
- 2 msk rasp
- 1/2 tsf salt
- 1 1/2 msk soyjasósa
- 1 meðalstór laukur
- 1/2 tsf pipar
- 3 skvettur af sterkri sósu
- 1 tsf maukað kóríander
- 1/2 tsf cummen krydd
- 1 egg
- 1 dl sesamfræ
- 2 msk ísó 4 olía

Maukið ferskt kóríander í morteli og skerið laukinn mjög fínt. Blandið svo öllu hráefninu saman í skál fyrir utan sesamfræin og olíuna. Hnoðið í litlar bollur og veltið upp úr sesamfræjunum. Steikið á miðlungshita í olíunni. Reynið hvað þið getið að ná fram jafnri steikingu á allri bollunni, ekki bara mikið efst og neðst.

Meðlæti

- 300 gr cous- cous
- 6 tómatar
- 1 paprika
- ferskt kóríander
- fersk mynta
- 1/3 þúrrulaukur
- safi úr hálfri límónu
- 1/2 msk jómfrúarolía

Lagið kúskús eftir leiðbeiningum á pakka. Takið kjarnann og fræin úr tómötunum. Saxið niður tomatana, paprikuna og þúrrulaukinn. Rífið eða saxið myntu og kóríander eftir smekk. Blandið grænmeti við kúskús með dreitli af jómfrúarolíu og safa úr hálfri límónu. Smakka til með salti og pipar.

Jógúrtsósa

- grísk jógúrt
- sweet relish
- rifin agúrka
- cummen krydd
- limesafi
- jómfrúarolía
- salt og pipar

Hlutföllin í þessa sósu eru eftir smekk. Blanda bara lítið af hverju út í jógúrtina og smakka til. Passa að nota ekki of mikið af cummen kryddinu, það yfirgnæfir allt hitt. Einnig er hægt að nota avakadó í sósuna. Þá er líka hægt að sleppa olíunni.



- Spagetti-sósa
- 2 dósir hakkaðir tómatar
 - 1 msk. tomatpúrra
 - 1 rauðlaukur
 - 2 hvítlauksrif
 - ólífuolía
 - ½ búnt fersk basilíka
 - oregano krydd

Spagettí-kjöttbollur

- 500 gr nautahakk
- 1 chillí
- 3 hvítlauksrif
- svartur pipar, mulinn

Taka fræin úr chillíinu og kremja aðeins hvítlaukinn. Saxa hvort tveggja mjög smátt og blanda í hakkið ásamt pipar. Hnoða litlar bollur og brúna. Bollurnar fulleldast svo í sósunni eða til dæmis á pítsu.

Saxa hvítlauk og rauðlauk. Mýkja á pönnu í olífuolíu. Tómatarnir settir út í með vökvanum úr dósinni og tomatpúrrunni. Sjóða niður í um 15 mínútur. Bæta kjöttbollunum út í og sjóða í 5 – 10 mínútur eða þangað til að sósan er þykk og bollurnar eldaðar í gegn. Kryddið með salti og óreganó, slökkvið svo undir og rífið basilíku-laufin yfir. Bera fram með fersku spagettí.

Partíbollur

- 1 kg nautahakk
- 1 þúrrulaukssúpa
- 1 ritz kexpakki

Ritz kexið er hakkað í Múlinex. Kexið og nautahakkið er sett í hrærivélarskál og súpan sigtuð yfir og hrært saman. Gerið litlar jafnar kúlur og setjið beint í ofnskúffu. Hitað við 180°C í 10-15 mínútur. Sósunum er blandað saman í pott og hitað.

- sósa
- 2 dl súrsæt sósa
- 4-5 matsk chili sósa

Sósunum er blandað saman í pott og hitað.



Marokkósk brauð

- 1 pk þurrger
- 375 ml (1 1/2 bolli) volgt vatn
- 125 ml (1/2 bolli) volg mjólk
- 1-2 msk. hunang eða agave sýróp
- 2 1/3 bollar hveiti
- 2 1/3 bollar heilhveiti
- 2-3 tsk salt (eftir smekk)
- 2 msk polenta maísmjöl
- fræ til að strá yfir ef vill

1. Blandið saman geri, vatni, mjólk, og hunangi/agave sýrópi. Látið standa í nokkrar mín.
2. Setjið bökunarpappír á ofnplötu og stráið polentamjöl jafnt yfir pappírinn.
3. Mælið mjöl og salt í skál. Það er í lagi að breyta hlutföllum á mjöltegundunum, auk þess sem það má nota annað mjöl, s.s. gróft eða fínt spelt í stað hveitis. Blandið gerblöndu út í og hrærið saman í klístrað deig. Hvolfið deiginu á vel hveitistráð borð og hnoðið í nokkrar mín. Deigið á



- að vera svolítið klístrað og á varla að sleppa borði og hendi.
4. Rúllið deiginu í þykka lengju og skerið í fjóra hluta með beittum hníf. Fletjið hlutana út í aflanga hleifa, ca. 2 cm þykka. Raðið þeim á plötuna, hlið við hlið, með smá bili á milli. Það er í lagi að þeir snertist þegar þeir hefast og bakast. Penslið þá með vatni og stráið fræjum yfir ef þið viljið. Gott er að nota t.d. anísfræ eða sesamfræ. Leggið rakan klút yfir og látið hefast í ca. 1 klst.
 5. Þegar brauðin hafa hefast í u.þ.b. 40 mín., kveikið þá á ofninum og stillið á 220°C.
 6. Þegar hefun er lokið, setjið brauðin í ofninn og bakið í 12-15 mín, eða þar til brauðin eru gullinbrún að lit. Látið kólna aðeins áður en þau eru borin fram. Best er að nota brauðin þann dag sem þau eru bökud og frysta afganga. Brauðið er frábært t.d. með pottréttum, skorið þversum og fyllt með túnfisksalati, brotið í munnbita og dýft í hummus, eða með hnetusmjöri.

Pestó

- 150 gr krukka af grænum ólífum
- 50 gr sólþurrkaðir tómatar
- 3 hvítlauksrif
- 1 knippi fersk basilíka

Hella safanum af ólífum og tómötum og mauka saman í matvinnsluvél. Þá er hvítlauk og basilíku bætt við og öllu blandað vel saman ásamt matskeið af góðri ólífuolíu. Frábært á saltkex eða gott brauð.

Ljósmyndastúdíó í stofunni þinni

Kynntu þér kostina við að taka barna-og fjölskyldumyndir heima í stofu á www.skuggaverk.is





Bókvitið beint í askana

Það er gott að geta gluggað í uppskriftir þegar maður er alveg stopp og veit ekkert hvað kemur næst. Bækurnar eru óteljandi og hver og ein leggur sjálfsagt eitt-hvað í púkkið.

Allir, sem fylgst hafa með fjölmiðlum, hafa tekið eftir því að „Matur og drykkur“, eftir „matmóður Íslands“, Helgu Sigurðardóttur rýkur úr hillunum og margar ömmur og mömmur hafa

keypt og gefið afkvæmum sínum. Ef Helga Sig er matmóðirin þá er Nanna Rögnvaldardóttir frænkan sem alltaf er gott að koma í mat til. Hún hefur gefið út margar skemmtilegar og fróðlegar bækur sem vert er að glugga í. Ein allra besta bókin, sem kennir góðan grunn í eldhúsinu, er þó án efa gamla góða Heimilisfræði II. Gula bókin sem allir grunnskólámenntaðir Íslendingar um og yfir þritugt ættu að kannast við. Þar eru kennd grundvallaratriðin, ekki bara í að elda og baka, heldur líka

hvernig á að halda heimili almennt. Þessi bók er því miður ófáanleg út úr búð. Námssagnastofnun ætti að uppfæra þessa ágætu skruddu, gefa hana út og selja í bókabúðum. Menntamálaráðherra gæti svo tekið ágóðann af sölnni og sett hann í aukna matarmenntun barna og kannski ekki síður unglinga. Af hverju er matreiðsla ekki kennd sem skyldufag í framhaldsskólum landsins? Mætti ekki slaka aðeins á því að „diffra“ og „tegra“ og færa sig yfir í grjóna-graut einn til tvo tíma á viku? Ég er nokkuð

viss um að yfirgnæfandi meirihluti námsmanna mun nýta grautinn betur á lífsleiðinni en diffrun! Líka má segja að kennsla í mat og umgengni í eldhúsinu á framhaldsskólastigi skili sér beint út í samfélagið, t.d. í skárri eiginmönnum. Mönnum sem læra að það þarf að setja í uppþvottavélina og skilja til hvers þarf að þurrka af borðum. Það gæti jafnvel leitt til færri hjónaskilnaða og því má örugglega segja að bætt kennsla og lestur matreiðslubóka sé þjóðhagslega hagkvæm aðgerð.

Sósumall

Kvöldstund yfir sósumalli er gott tækifæri til að sýna hvað í bragðlaukunum býr. Ekki fylgja uppskriftum eftir í blindni. Ef þér líkar ekki við eitthvað getur þú einfaldlega sleppt því eða skipt því út. Þetta á sérstaklega við um sósur með ediki í. Prófaðu mismunandi gerðir. Borðedik, hrísgrjóna-, hvítvins- eða rauðvinsedik. Veldu það sem hentar þér. Hér eru tvær sósuuppskriftir sem innihalda edik. Notast er við borðedik sem hlutlaust val.

Tómatsósa

2 dósir af niðursoðnum tómötum
1 miðlungsstór rauðlaukur
1 msk tómátþúrpa
1.5 dl púðursykur
0.5 dl agave sýróp
0.5 msk salt
0.5 tsk pipar
1 msk jómfrúarolía
hnífsoddur af cyanne pipar

Mýkja laukinn vel í olíunni. Passa að brenna hann ekki. Mauka tómata, í blandara eða með töfrasprota, ásamt vökvanum úr dósinni. Setja tómát-

blönduna út í pottinn með lauknum þegar hann er orðinn alveg mjúkur og sykrurnar í honum komnar fram í gullinni húð. Bæta svo restinni af hráefninu út í pottinn og sjóða í um klukkustund með engu loki. Hræra af og til og passa að brenna ekki við, sérstaklega í lokin þegar sósan byrjar að þykkna. Þegar sósan er orðin þykk er hún maukuð aftur. Setja svo í hrein ílát og geyma í kæli þar sem sósan endist í um 3 vikur. Einnig hægt að skella henni í frystinn þar sem hún geymist mun lengur. Hægt að gera tilraunir með sósuna. Eins og t.d. að mauka sæta ávexti eins og epli og mangó með tómötunum. Eða læða smá chillí út í fyrir smá „kikk“. Bara ekki setja kanil, það er undarlegt.

Súrsæt sósa

100 gr ferskur ananas
1 tsk soyjasósa
0.5 dl tómatsósa
0.5 dl edik
0.5 dl sykur
1.5 tsk maisenamjöl
1 dl vatn.

Maisenamjölinu er hrært út í kalt vatn. Ananasinn maukaður. Öllu hráefninu bætt út í pott og mallað í 10-15 mínútur eða þangað til það þykknar. Þetta er mjög einföld sósa og á að vera svolítið heimagerð. Hversu mikið ananasinn er maukaður fer eftir smekk. Ef ekki er til ferskur ananas á heimilinu er hægt að nota niðursoðinn úr dós. Þá er safinn úr dósinni notaður í stað vatnsins og mjölið hrært út í „dash“ af vatni. Þriðja leiðin er svo að nota ananassafa úr fernu.

Hópferðir

hvert og hvenær sem er



Hópferðabílar, 9-69 manna, www.teitur.is, info@teitur.is, sími 5152700





Súrmolinn

Óður til Magga dóna

Hverfum aðeins aftur. Árið var 1987. Járntjaldið hékk enn uppi, Michael Jackson gaf út hljómplötuna Bad og ég smakkaði McDonald's hamborga í fyrsta skipti. Fleira var það nú ekki sem ég man um það ágæta ár. Ég var 11 ára snáði á ferðalagi um Ameríku með foreldrum og systkinum. Ég hafði fundið sálufélaga í hamborgara. Hamborgari, franskir og súkkulaðisjeik voru hér eftir upphaldsréttur minn. Fór aftur til Ameríku árið eftir og það var eins og að hitta gamlan vin þegar ég fór og fékk mér einn.

Síðan leið og beið þangað til ein frænka spyr mig fermigar-árið mitt hvort mig vanti ekki eitthvað frá útlandinu. Sjálfsagt ætlast til þess að ég myndi velja að fá eins og eitt lakkrisbindi eða lakkskó. Nei, ég bað um Big Mac.

Ég beið með öndina í hálsinum eftir að Davíð Oddsson kláraði fyrsta borgarann, þarna '93. Síðan eru þeir búnir að renna nokkrir niður um vélindað á mér. Þeim hef-ur þó farið fækkaði í seinni tíð enda efnaskipti líkamans ekki þau sem þau einu sinni voru.

En nú er ekki meir, Geir. Makinn er farinn og kemur ekki aftur. Fáránlegar reglur höfuðstöðva McDonalds um aðflutt kjöt, brauð og gott ef kálið var ekki líka flutt inn, settu endapunktinn á veru hans hér. Hvað bull er þetta? Það skal enginn segja mér að á stærri markaðssvæðum, það eru yfir 30.000 staðir í heiminum, framleiði ekki innlendir aðilar allt hráefnið. Ég er nokkuð viss um að þegar McDonald's í Peking vantar ket taka þeir bara næstu belju, troða henni í hakkavél og bera svo fram með frönskum!

En ég segi bara farvel við Rónald McDónald og goðdag við Metrómanninn og vona að það samband eigi eftir að endast önnur 22 ár.

Heilsuakademían í Egilshöll

Árskort aðeins
44.990.-



Tækjasalur og landsins mesta úrval námskeiða

www.ha.is



heilsuakademían
Hreyfing, heilbrigði, skemmtun