

stoppað í **MATARGATIÐ**

Þetta hefst með heita vatninu

Fiskurinn fullkomnaður

Egg, egg &
aftur egg

Chili

Kebab



stopað í MATARGATIÐ



Það er kaupmaður á horninu mínu og fyrir það er ég mjög þakklátur. Það er ekki hægt að líkja því saman að fara í Sunnubúðina og að fara í einhvern stórmarkaðinn. Ef það vantar eitthvað smálegt er ekkert mál að skjótast í búðina og ekki skemmir smá rabb við kumpánlegan eigandann fyrir. Ég vona innilega að nú sé aftur að skapast rúm fyrir þessar litlu hverfisverslanir. Þær voru nefnilega alveg að hverfa. Það sama á við fiskbúðirnar. Venjulegar fiskbúðir, þar sem eigandinn stendur í bláum sloppi með net á hausnum, virðast vera að hverfa. Ég vona að það sé hægt að snúa þessari þróun við. Sumir hlutir þurfa að fá að vera ekta. Það þarf ekki allt að fá meikóver. Bakariin virðast reyndar vera að standa af sér ásókn stórmarkaðanna. Fólk vill fá ferskt og nýbakað brauð og er tilbúið að borga örlítið meira fyrir. Ég vildi líka óska þess að í Reykjavík fyndist eins og einn slátrari. Ótrúlegt en satt, ég held að það sé enginn slátrari með verslun á landinu. Þ.e.a.s. gamaldags slátrari þar sem hægt er að fá hluti úrbeinaða á staðnum og fá beinin með í poka og horfa á þegar hamborgarakjötið manns er hakkað. Ekki misskilja, ég er þó þakklátur fyrir að geta keypt kjöt og fisk í Nóatúni og Fjarðarkaupum, eða jafnvel Gallerí Kjöti, en ég er ekki að fara að rabba um hvaða skurð ég vil fá á steikina mína við unglinga í helgarvinnu. Ég vil fá alvöru fólk sem kann að fara með hníf og veit hvernig á að steikja góða steik. Þetta fólk er til hér. Það er bara fast inni í einhverri kjötvinnslu. Auðvitað ætti viðurkenndur slátrari að fá að kaupa kjöt beint frá bóndanum. Horfa í augun á gæðabelju og selja okkur neytendum svo sérvalið kjötið sem kom ekki bara úr einhverri hrúgunni í sláturhúsinu. Eins ættu bændur að fá að selja heimaslátrað kjöt milliliðalaust á netinu og í gegnum bændamarkaði. Að uppfylltum einhverjum grunnstöðlum að sjálf sögðu. Það er í það minnsta mín skoðun.

Efnisyfirlit

Plokkari 6

Hreinfæði 8

Chili 10

Kebab 12

Hænuegg 14

Leynivopnið 15

Eldað í vaskinum 16

Nesti 18

Heimareyking 20

Ostakökur 22

Pistill 24

Poppkorn 26

Rauðvín 27



Útgáfa: Ljósmyndadeildin ehf. í samvinnu við Myllusetur ehf.
Ritstjóri: Haraldur Jónasson
Ljósmyndir: hari@skuggaverk.is
Uppskriftir: Haraldur Jónasson, Ragna Kristmundsdóttir,
Svanhildur Sigtryggsdóttir, Þórarinn Eggertsson
Vínufjöllun: Teitur Jónasson
Prentun: Landsprent. Upplag 12.000 dreift til áskrifenda
Viðskiptablaðsins og ókeypis í Reykjavík og á Akureyri.



HÖTEL BUÐIR

*Upplifðu einstaka nátturufegurð og
gældu við bragðlaukana á óviðjafnanlegu hóteli*

Einstaklingstilboð 15.500 kr. per mann fyrir herbergi, miðað við tvo í standard/deluxe herbergi morgunverður og kvöldverður innifalinn.

Bjóðum einnig uppá tilboð fyrir hópa allt að 56 manns með gistingu og morgunverði.

Munið gjafabréfin - einstök gjöf fyrir brúðhjón, afmæli og aðrar tækifærisgjafir

Nánari upplýsingar í s: 435 6700.

Velkomin á Hotel Budir



Sniðugt í eldhúsið



Sniðugt lok fyrir þá sem eru búnir að týna lokum af gömlum pottum. Búið til úr sílikoni og þolir hita upp í 260 gráður. Líka hægt að nota sem lok á skálar því það beinlínis sgar sig fast á hvaða ílát sem er. Fæst í Kokku og kostar frá 1.590 kr.



Ekki er mælt með að nota matarolíur á trébrettin í eldhúsinu. Þær þrána nefnilega sumar. Þessi þránar ekki, er alveg lyktarlaus og mun halda trébrettunum gangandi um ókomin ár. Fæst í Kokku og kostar 890 kr.



Tárin burtu. Þetta, dómur mínar og herrar, er lauskeri framtíðarinnar. Engin tár, ekkert mál. Fæst í nokkrum útgáfum fyrir mismunandi grænmeti. Líka fyrir hvítlauk. Þessi grunngerð fæst í Kúnigúnd og kostar 4.990 kr.



Mikið af næringarefnunum í grænmeti er í hýðinu. Þess vegna er ekki alltaf best að afhýða allt. Þessir hanskar eru tilvaldir til að taka mestu moldina af. Fást í Kokku og kosta 690 kr.



Bökunarpappír er alltaf gott að eiga ofan í skúffu. Hví ekki að eiga einn sem endist vel og lengi? Eins og þessi sem er úr sílikoni og fæst í Pipar og salt. Kostar 2.800 kr.



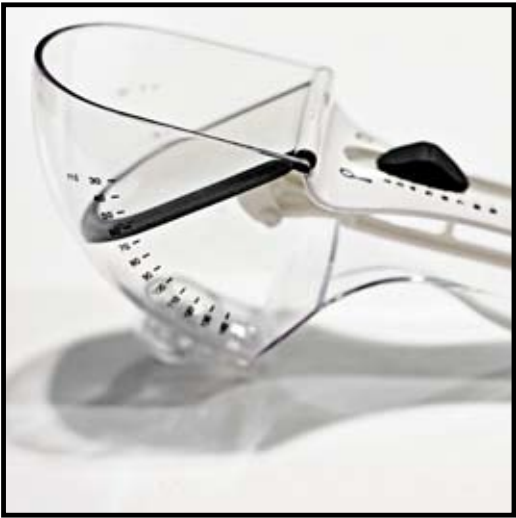
Einhverstaðar verða vondir að vera. Þetta skemmtilega hvítlauksílat sér um að halda hvítlauknum í góðum málum. Fæst í Duka og kostar 1.995 kr.



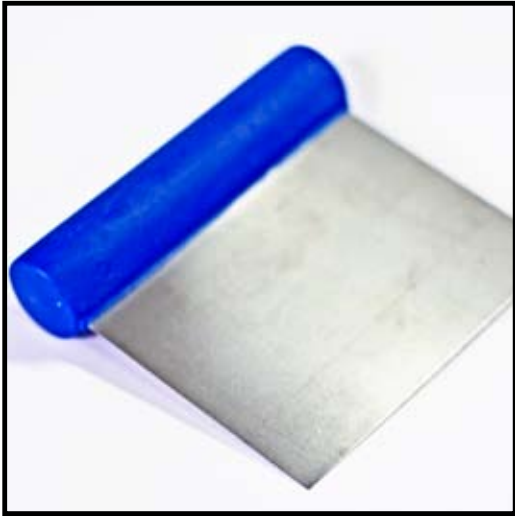
Linsodín egg í morgunmat? Af hverju ekki að borða þau af þessum skemmtilega eggjabikar. Fást í Pipar og salt og til í mörgum litum. Kosta tveir saman í pakka 1.690 kr. Skeiðina verður þú að skaffa.



Er ekki komð nóg af raftækjum í eldhúsið. Þessi handþeytari stendur fyrir sínu auk þess sem hann er alveg rosalega flottur. Fæst í Pipar og salt og kostar 2.600 kr.



Það getur verið þreytandi að væflast um með margar mæliskeiðar á hring og svo eru það bollarnir og desílitrarnir. Þessar mæliskeiðar eru stillanlegar og þú þarft bara tvær og þær mæla allt sem þarf. Fæst í Duka og kostar frá 1.200 kr.



Nei, þetta er spartlspaði til þess að gera upp eldhúsið. Heldur notast þetta til að taka til á borðum og skera deig, svo fátt eitt sé nefnt. Fæst í Pipar og salt og kostar 1.200 kr.



Stækkanlegt sigti. Hentugt fyrir þá sem hafa lítið geymslupláss en vilja stórt sigti, t.d. hægt að nota sem pastasigti. Jafnvel hægt að sjóða pastað í. Kostar 2.890 kr. í Búsáhöldum í Kringlunni.



Þetta er einfaldlega besta sleikjan á markaðnum. Mjúk og fín og má fara á heita pönnu. Fæst í Búsáhöldum í Kringlunni og kostar 1.995 kr.



NÁTTÚRULEGA

Plokkari

Byrjaðu á því að sjóða kartöflur. Settu svo fiskinn í pott með vel af vatni í og láttu suðuna koma upp á fiskinum og lækka síðan vel og láta sjóða í tvær til fimm mínútur. Taktu svo fiskinn upp úr vatninu svo hann ofeldist ekki. Á meðan fiskurinn og kartöflurnar sjóða er hvíta sósan útbúin. Taktu pott og svitaðu laukinn í smjörinu. Pískaðu svo hveitinu vandlega saman við. Mjólkinni er hrært í litlum skömmtum út í. Gættu þess að hún sé alltaf komin vel saman við jafninginn áður en þú hellir næsta skammti. Þegar

sósan er orðin mátulega þunn er karríinu bætt við. Sósan mun þykkna þannig að gott að hafa í þynnri kantinum. Þetta er svo mallað í um 15- 20 mínútur. Þá er að hræra fiskinum saman við sósuna. Fiskurinn á að blandast vel við sósuna en ekki vera í stykkjum. Kartöflum skornum í teninga svo skellt út í baðið. Pipar og salt eftir smekk. Alveg í lokin er svo smjörklípa hrærð saman við. Borið fram með nýju rúgbrauði.

800 gr. þorskflök/ýsuflök
200 gr. soðnar kartöflur
½ saxaður laukur
40 gr. smjör
30 gr. hveiti
½ lítri mjólk
hnífsoddur karrí
smjörklípa
salt og pipar eftir smekk



Heitar sösur skilja sig.
Ég skil ekki af hverju.

reittur dagsins:
**GRILLAÐUR LAX
MEÐ OSTA- OG
JÓGÚRTMARINERINU**

GRÍSK
JÓGÚRT

– Þú finnur fjölda girnilegra uppskrifta að kvöldmatnum á www.gottimatinn.is

Þingeyskur þrumari

815 gr rúgmjöl
190 gr hveiti
220 gr sykur
3 msk. lyftiduft
1,5 tsk. salt
1,5 lítri mjólk

Hræra allt efnið saman í skál. Hella svo í stórt mót með loki, t.d. stóran macintosh bauk eða pott. Baka í 12 – 14 tíma á 100 gráðum. Eins er hægt að nota mjólkurfurnur og baka í 10 tíma. Best er þó að baka stóran hleif sem svo er skorinn í hentugar stærðir því þá verður brauðið mýkra.





Nú er Góugleði á Geysi - Bistro & Bar

Góugleði

Á Góugleði bjóðum við upp á þrjá einstaklega girnilega rétti, forrétt, aðalrétt og eftirrétt. Þú velur þá tvo rétti sem heilla þig mest og greiðir aðeins kr. 3.990.

Forréttur

Sjávar-sinfónía: Humar, hörpudiskur og tígrissækjur á salatbeði

Aðalréttur

Ofnsteikt nautalund með skógarsveppasósu, sætkartöflugratíni og steiktu rôtargrænmeti

Eftirréttur

Heit súkklaðikaka með Café-Latte-ís



Tveir réttir **Kr. 3990**
Gildir föstudaga, laugardaga og sunnudaga



GEYSIR
BISTRO
BAR
Aðalstræti 2
101 Reykjavík
www.geysirbistrobar.is

Borðapantanir í síma 5174300

Brauðbollur

Uppskrift: Ragna Kristmundsóttir

Það er einfalt að baka góðar brauðbollur sem henta við flest tækifæri. Hægt er að nota mismunandi mjöl og fleira eftir því hvað á að nota bollurnar í og/eða hvað mann langar í hverju sinni. Grunninnihaldsefnin eru þessi:

- 2 bollar volgt vatn eða mjólk
- 1-4 msk. sykur/hunang/agavesíróp
- 1-2 pk. þurrger
- 5 bollar mjöl
- 1-1½ msk. salt
- ½ bolli bráðið smjör/olía

Nú, ef mann vantar bollur til að bera fram með humarsúpunni um jólin er gott að nota hvítt hveiti, vatn og smjör. Ef mann langar í grófar bollur sem eru góðar með smjöri og osti í morgunmat eða í skólanesti er þetta dæmi um góð mjöhlutföll: 2 bollar

heilhveiti, 1 bolli byggmjöl, 1 bolli hvítt hveiti og 1 bolli haframjöl. Í þetta er gott að bæta ½ bolla af möluðum hörfræjum og skella ½-1 bolla af hreinni jógúrt eða AB-mjólk út í með gerblöndunni. Magn og tegund sykurs stjórnað af því hvers konar bollur á að gera, og auðvitað mismunandi smekk fólks. Til dæmis þarf lítið eða ekkert af sykri í hvítar bollur með súpu, en ég nota alveg 3-4 msk. af hunangi í grófar bollur með haframjöli og hörfræjum í. Germagnið fer eftir tegund mjöls, einn pakki er nóg í hvítar bollur, en það þarf tvo í mjög grófar.

- Aðferð:
1. Kveikið á ofninum og stillið á minnsta hita og blástur (ca 50° C).
 2. Volga vökvauum og sykrinum er blandað saman og gerið síðan leyst

- upp í blöndunni. Látið standa á meðan annað innihald er undirbúið.
3. Mælið mjöl í stóra skál, bætið salti í og blandið öllu saman með sleif.
 4. Hellið smjöri/olíu út í mjölið og blandið aðeins saman.
 5. Hellið gerblöndunni út í og hrærið með sleif þar til komið er klístrað deig.
 6. Hvolfið deiginu á vel hveitistráð borð, veltið því upp úr hveitinu og rúllið út lengju. Athugið að deigið á að vera það klístrað að þið getið ekki hnoðað það, en samt haldast saman. Ekki hnoða hveiti upp í deigið, hveitið er bara til að þið getið rúllað deiginu í lengju án þess að það klístrist við hendurnar og borðið.
 7. Skerið lengjuna í jafna hluta, úr þessu koma 15-20 meðalstórar bollur.
 8. Mótið deighlutana að vild, hægt

- er að gera aflöng smábrauð eða kringlóttar bollur, hvað sem er. Notið hveiti á hendur og utan á deigið til að það klístrist ekki, og setjið hveiti á botninn á bollunum til að þær festist ekki við plötuna.
9. Raðið bollunum á bökunarplötur með bökunarpappír á og stingið inn í volgan ofninn. Látið hefast þannig í ca 30 mínútur, takið út og breiðið rakt stykki yfir.
 10. Hækkið ofnhitann í 180° C. Þegar ofninn hefur hitnað, setjið þá bollurnar inn aftur og bakið í 12-15 mínútur, eða þar til þær eru gullnar að lit.
 11. Látið bollurnar kólna aðeins á plötunni og breiðið ekki yfir þær, þá geta þær þést og orðið harðar. Best er að borða þær samdægurs eða frysta, en líka hægt að rista næsta dag.



Hefur þú einhvern tíma leitt hugann að því hvað það er sem gerir það að verkum að duft úr pakka hrært út í vatn verður að þykkri og bragðgóðri sósu? Hvaða næring er fólgin í blómkálssúpu úr pakka sem er ekkert blómkál í? Hvað gerir það að verkum að hægt er að móta kjúklingabita í raspi í mynd risaeðla, og hversu mikill kjúklingur er í raun og veru í þeim? Ég hef undanfarna mánuði hugsað mikið um þessi málefni og hef komist að þeirri niðurstöðu að hreint mataræði sé sú leið sem ég hef áhuga á að fara í því að næra líkama minn og minna nánustu. Ég skal viðurkenna strax að ekki er allt sem við borðum hreint, en flestar okkar máltíðir eru eldaðar heima, frá grunni, auk þess sem ég baka mikið af okkar brauðmeti sjálf. En hvað felst í því að borða hreint? Samkvæmt bókinni „The Eat-Clean Diet“ eftir Tosca Reno (Robert Kennedy Publishing, 2007) eru aðalatriðin þessi:

Hreinfæði

Ragna Kristmundsóttir

- Borðaðu 5-6 máltíðir á dag og láttu aldrei líða meira en 2-3 klst. milli máltíða.
 - Hver máltíð skal samanstanda af mögru próteini og kolvetni fengnu úr heilkorni og/eða grænmeti/ávöxtum.
 - Ekki sleppa máltíðum, sérstaklega ekki morgunmat.
 - Borðaðu nægt magn hollrar fitu daglega, en forðastu mettaða fitu og transfitu.
 - Drekkdu a.m.k. tvo lítra af vatni á dag.
 - Skipuleggðu máltíðir fyrir fram og pakkaðu nesti fyrir allan daginn kvöldið áður.
 - Neyttu matvöru sem er sem næst uppruna sínum.
 - Forðastu unna matvöru, sérstaklega hvítt hveiti og hvítan sykur.
 - Forðastu aukaefni í mat, t.d. rotvarnarefni, gervisyukur, litar- og bragðefni.
 - Forðastu sykraða gosdrykki og ávaxtadrykki.
 - Forðastu óhóflega áfengisneyslu.
 - Forðastu hitaæiningaríkan mat sem hefur lítið sem ekkert næringargildi, t.d. sætabrauð.
 - Kræktu þér í trefjar, vítamín og andoxunarefni með ríflegri neyslu ávaxta og grænmetis.
 - Gættu þín á ofurskömmtum nútímans og borðaðu hæfilega stóra skammta.
- Ekki svo flókið**
- Listinn hér fyrir ofan gæti fengið einhvern til að hugsa: „Þetta er allt of flókið fyrir mig“, en það þarf ekki að vera það. Það er hægt að gera litlar breytingar til að byrja með, t.d. skipta út sykrðu morgunkorni með nýmjólk fyrir AB-mjólk með lífrænu músli í morgunmat, eða fá sér handfylli af hráum cashew-hnetum og nokkrar þurrkaðar apríkósur um miðjan morgun í stað sætabrauðs. Smám saman má bæta við, t.d. skipta út smjöri í bakstri fyrir 1/3 hluta lífræna kókosolíu og 2/3 hluta eplamauk, nota heilhveiti í stað hvíts hveitis, og agavesíróp eða muscovado (molasses) sykur í stað hvíts sykurs.

Innkaupin
Hvað varðar matarinnkaup er best

að halda sig við mat sem er lítið eða ekkert unninn, s.s. ferskt kjöt og fisk, egg, ferskt eða frosið grænmeti og ávexti, brún hrísgrjón, bygg, pasta unnið úr heilu korni, o.s.frv. Góð þumalfingursregla er að miða við að innihaldslýsingin sé stutt og að í henni séu ekki efni sem þú veist ekki hvað eru og/eða getur illa borið fram nöfnin á. Matur sem eldaður er heima frá grunni bæði bragðast og nærir okkur margfalt betur en tilbúinn matur úr pakka eða af skyndibitastað. Það tekur örstutta stund að grilla nokkrar kjúklinga-bringur í mínútugrilli, búa til salat úr spínati, tómötum og gúrkum og sjóða brún hrísgrjón með. Köld sósa úr hreinni jógúrt og saxaðri, ferskri myntu setur svo punktin yfir i-ið. Til að flyta enn frekar fyrir er hægt að eiga grillaðar kjúklingabringur í kæli eða frysti, sjóða mikið magn af brúnum grjónum í einu og skipta í lítil box eða poka til að frysta, o.s.frv.

Skammtarnir

Það er ekki bara hvað við borðum, heldur líka hversu mikið og hversu oft, sem skiptir máli. Til að áætla hæfilegan skammt þarftu ekki annað en hendurnar á þér. Einn skammtur af mögru próteini, t.d. fiski eða kjúklingi, er álíka stór og lófi þinn. Einn skammtur af kolvetni úr heilkorni passar í kúpta aðra hönd þér, en einn skammtur af kolvetni úr grænmeti eða ávöxtum í kúptar báðar hendur saman. Hver máltíð á að innihalda einn skammt af próteini og 1-2 skammta af kolvetni. Til að halda blóðsykrinum stöðugum og viðhalda orkubrennslu líkamans er best að borða 5-6 litlar máltíðir á dag og láta ekki líða lengra en 2-3 klst. milli máltíða. Ef þú verður of svangur/svöng gerast ýmsir óæski-legir hlutir, og þ.á m. þetta tvennt: 1) Líkaminn hægir á fitubrennslu, vegna þess að hann veit ekki hvenær hann fær næst að borða; 2) Þú verður líklegri til að borða eitthvað miður hollt og/eða of mikið.

Valkviði?
Að lokum skaltu íhuga þetta: Ef þú gætir valið um tvenns konar bensín á bílinn þinn og þú vissir að önnur tegundin færi miklu betur með hann og léti hann ganga margfalt betur, hvora tegundina myndirðu velja?



Öðruvísi og hollara Ráðstefnur – fundir – veislur

Það hefur sýnt sig að fólk er bæði hissa og ánægt þegar það fær hollan og góðan kost þegar það á síst von á því. Við erum sérfræðingar í þessu holla og góða.



www.avaxtabillinn.is

Viltu espresso?



selecta

S: 5 85 85 85

Gott kaffi - kalt vatn - svalir drykkir fyrir vinnustaðinn

Skál af chili

Rögnu-chili

Uppskrift: Ragna Kristmundsóttir

500 g nautahakk
1-2 laukar, saxaðir
2-3 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir eða pressaðir
1-2 smátt saxaðir rauðir chiliávextir, fræhreinsaðir ef þið viljið ekki mikið sterkt, og alls ekki ef þið viljið ekkert sterkt
2 dósir hakkaðir tómatar
1-2 dósir nýrnabaunir
1 flaska Heinz chilisósa, eða bara meiri tómatar í dós
1 dós tómatkraftur
1 msk. cummin-duft
Chiliduft eftir smekk (chiliduft frá Badia sem fæst í Krónunni er fínt)
1/2 ts. pipar
1 nautakraftsteningur
smá kóríanderduft

Takið fram stóran pott og pönnu. Brúnið hakkið á pönnunni og setjið í pottinn. Steikið lauk, hvítlauk og chiliávexti á sömu pönnu án þess að þvo hana, og setjið síðan í pottinn. Bætið öllu öðru út í og hleypið rólega upp suðunni. Látið malla í a.m.k. 30 mínútur eftir að suðan er komin upp, best ef þið hafið 1-2 klst. til að leyfa þessu að malla. Smakkið til eftir smekk, ég giskaði á magn af kryddi af því að þetta er svona sullum-bull uppskrift hjá mér sem er aldrei nákvæmlega eins tvisvar. Gott er að henda vökvanum af nýrnabaununum að mestu, en leyfa smá að fylgja með. Berið fram með sýrðum rjóma/grískri jógúrt, rifnum osti og saltkexi eða nachos-flögum, ásamt fersku salati og góðu brauði.

Chili er einn af þeim réttum sem bragðast betur daginn eftir, þannig að ef þið ætlið að bjóða í mat er tilvalið að elda kvöldið áður og þurfa bara að hita upp daginn eftir. Svo er líka fínt að búa til helling og frysta afganga til að eiga þegar þið eruð löt en langar samt í eitthvað rosa gott :)

Ekki koma
ólesinn.

Viðskiptablaðið

- Áskriftarsíminn er 5111 6622 -

Kebab

Af hverju er ekki allt morandi í sveittum kebabstöðum á Íslandi? Kom Tyrkja-Gudda ekki með neinar uppskriftir með sér úr ánauðinni? Hallgrímur Pétursson, ljóðskáld og seinni eiginmaður Guddu, hlýtur að hafa fengið að bragða feitan kebab stöku sinni á síðkveldi. Ætti ekki að vera í það minnsta einn Guddu-Kebab í dántán Vestmannaeyjar? Á ferðalögum í útlöndum er ekki þverfótað fyrir kebab, shawarma, falafel eða öðrum skyndibita af mið-austurlenskum ættum. Á Íslandi eru það Pítan og Kebabhúsið sem bjóða upp á eitthvað svipað. Ágætis staðir fyrir sína parta en hvorugur beinlínis þessi ekta búlla þar sem feitur maður með svitabletti og yfirvaraskegg selur úr lúgu. Eins eykur óttinn um að hafa ekki kláran aðgang að salerni bara á upplifunina. Íslenskir staðir sem bjóða upp á hníf og gaffal og að stækka máltíðina með frönskum og gosi eru bara ekki nógu ekta.



Uppruni kebabsins er í Austurlöndum nær, sem þýðir að svínin eru mest-megnis látin í friði og mest er notast við kindakjöt og þá helst feitt kjöt eins og kindaslög. Kjúklingur og naut eru líka talsvert notuð.

Heimakebab

Til að elda gott kebab heima hjá sér er gott að blanda saman feitu kjöti og mögru. Hér verður úrbeinaður og hægeldaður lambabógur blandaður bragðbættu kinda-hakki til þess að fá fram góða blöndu. Ekki þarf að úrbeina bóginn en ástæðan fyrir því að kjötið er úrbeinað er sú að þá verður svo miklu einfaldara að skera kjötið í litla bita. Ekki skera neitt af fitunni burtu því í henni er bragðið sem við erum að reyna að ná. Krydd eftir smekk. Svo er klassískt að setja smá rósmarín, salt og pipar. Lokið svo aðeins báðum hliðum á öskrandi heitri pönnu með blöndu af smá smjöri og olíu. Setjið í eldfast mót eða steikarpott og inn í ofn við 150-180 gráður í 1-2 tíma. Þetta er ekki lambasteik sem er best aðeins rauð í miðjunni heldur á kjötið að vera mjúkt og fullleldað. Hvílið það vel að steikingu lokinni svo allur safinn haldist vel inni í kjötinu. Þetta er hægt að gera daginn áður, því stykkið er svo skorið í munnbita sem er hitaðir á pönnu. Kebab er til dæmis góð leið til að nýta afgangana af sunnudagssteikinni.

Hakkið

Krafturinn sem fer út í hakkið er laukur, paprika, steinselja og chili, maukað saman í matvinnsluvél eða skorið mjög smátt og marið í mortéli. Vökvinn er sigtaður frá gegnum hreina grisju eða sigti. Maukinu er svo blandað saman við hakkið og steikt á pönnu. Þegar hakkið er um 70 prósent tilbúið er kjötinu af bógnum blandað saman við og allt smakkað til með salti og pipar.

Brauðið

Brauð í kebab flokkast í tvær gerðir: Flat-brauð sem er rúllað utan um kjötið og vasa-brauð sem við þekkjum sem pítubrauð. Þar er kjötinu komið fyrir inni í brauðinu en fyrir lengra komna, sem baka sitt eigið, er líka skemmtilegt að rúlla vasabrauði einn hring utan um kjötið og grænfóðrið og sveipa jafnvel smá vaxpappír utan um.

Flatbrauðið er einfalt og þarf ekki að hefast nema í stutta stund.
5 dl hveiti
1 ts. salt
1 ts. þurrger
1 msk. ólífuolía
volgt vatn þar til deigið er komið saman.

Látið jafna sig í korter, fletjið svo út pön-nukökur í þeirri stærð sem óskað er, bakið í ofni við 200 g í eina til tvær mínútur eða svo og setjið svo undir hreint viskustykki til þess að halda mjúku og volgu. Bökunarsteinn eða pitsusteinn er alltaf til bóta en ekki nauðsynlegur. Eins er líka hægt að baka á pönnu.

Pítubrauðið er aðeins annað mál, kannski ekki neitt fáránlega flókið í framkvæmd en það tekur tíma.
2 bollar blátt Kornax hveiti
1 ½ rautt Kornax hveiti
1 ½ ts. salt
½ ts. sykur
1 bréf þurrger
1 ¼ bolli volgt vatn
1 msk. ólífuolía

Setjið gerið og sykurinn í ¼ bolla af volgu vatni og látið það standa í tíu mínútur. Þegar það er orðið bubblandi fínt fer saltið, ólífuolían og restin af vatninu út í og bláa hveitið er hrært saman við. Deigið er síðan hnoðað upp úr rauða hveitinu, hvort sem er í höndunum eða með deigkrók í hrærivél.

Baðið degið upp úr smá olíu og setjið í skál með röku visku stykki yfir. Látið hefast í minnst 2 tíma eða þangað til deigið hefur tvöfaldast. Vinnið loftið varlega úr deiginu með höndu-num og skiptið í 8-12 jafna hluta eftir því hve stór brauðin eiga að vera. Fletjið svo út í ½ cm þykkar kökur sem þurfa að hefast í aftur 30 mínútur undir rökum klút eða plastfilmu. Hitið ofninn í 250 gráður, helst með pitsus-teini, annars með heitri ofnskúffu. Bakið 1-3 brauð í einu í um það bil tvær mínútur. Ekki fíkt í ofninum fyrst um sinn svo vasinn fái að þroskast en það á heldur ekki að bíða eftir því að brauðið verði gullinbrúnt því þá verður það of stökkt.

Pítubrauðið þarf að hefast vel, hvíla og hefast aftur þannig að því er ekki vippað upp á nótæm. En þegar maður gefur sér tíma í það er ekkert sem jafnast á við vel heppnað vasabrauð.

Annað sem hægt er að gera við hakk-blönduna er að smyrja henni hrárri á óbakað flatbrauðið sem uppskriftin er af hér til hliðar og baka inni í ofni. Svo er brauðinu rúllað upp og borðað. Fáránlega einfalt og fáránlega gott.

Sósan

Veldu hreina jógúrt, sýrðan rjóma eða gríska jógúrt sem grunn og bættu smá sítrónusafa, sweet relish og steinselju út í og þú ert kom-inn með frábæra sósu út á kebabið. Smá salt og smátt saxaður hvítlaukur skemmir heldur ekkert fyrir.



Aðeins öðruvísi útgáfa. Úrbeinaður bógur fylltur með hakkblönd-unni góðu. Loka fyrir með grillspjótum eða sláturgarni og hægelda lengi.



Flatbrauð er einfalt og þægilegt. Svo er náttúrliga alltaf hægt að demba sér bara á pítubrauðin hans Jakobs, alla vega til að byrja með.

Algjörar samlokur

JÓNSSON & LEWIS • JULIS • SÍA



» Fyrstu ryðfríu pottarnir frá Rösle gjörbyltu öllu fyrir 70 árum. Í dag eru pottarnir með Multiply „samloku“-kerfi þannig að þeir eru fljótir að hitna og kólna og dreifa hitanum einnig jafnt um pottinn, alveg upp í topp. Rösle pottarnir henta á allar gerðir eldavéla, rafmagns-, gas- og spansuðuhellur.

kokka
laugavegi 47

Hænuegg

Listin að fá sér morgunmat á sunnudögum felst aðallega í því hvernig þú villt hafa eggin þín. Steikt, linsoðin, harðsoðin, í eggjaköku, hrærð eða hrist. Það eina sem skiptir máli er að ofelda ekki eggin. Margir eru hræddir við að borða hrátt egg og elda þau þangað til hægt er að klæða þau í skó og láta þau labba sjálf á diskinn. Þeir sömu eiga bara að harðsjóða það ofan á brauð, það er fínt. Hinir sem vilja lifa á línunni elda eggin sín ekki um of.



Skurnlaus

Soðin egg eru ekki bara soðin egg. Linsoðin egg eru náttúrulega frábær en þau eru svolítið „amma og afi“. Harðsoðin egg á ristað brauð með smjöri eru frábær síðdegishressing en í morgunmat eða bröns er þetta besta soðna eggidi: Taktu breiðan pott eða djúpa pönnu og settu vatn, um 5 cm djúpt. Bættu salti og borðediki eða hvítvínshediki út í vatnið, u.þ.b. ein matskeið edik á móti þremur dl af vatni. Hitaðu vatnið alveg að suðu en passaðu að það bubbli ekki. Brjóttu eggin í litla skál eða bolla og passaðu að rauðan springi ekki. Búðu til smá hringiðu í vatnið með því að hræra í því með sleif. Láttu eggidi út í og láttu það setjast. Passaðu að eggidi sé ekki fast við botninn og þegar það vill fljóta eftir eina til tvær mínútur er mál til komið að taka það upp úr og sjokk- era það í eina til tvær sekúndur í köldu vatni, þá verður það stinnt og fínt. Borið fram á ristuðu brauði eða vel grófu rúgbrauði og smá beikon passar líka sérlega vel með.

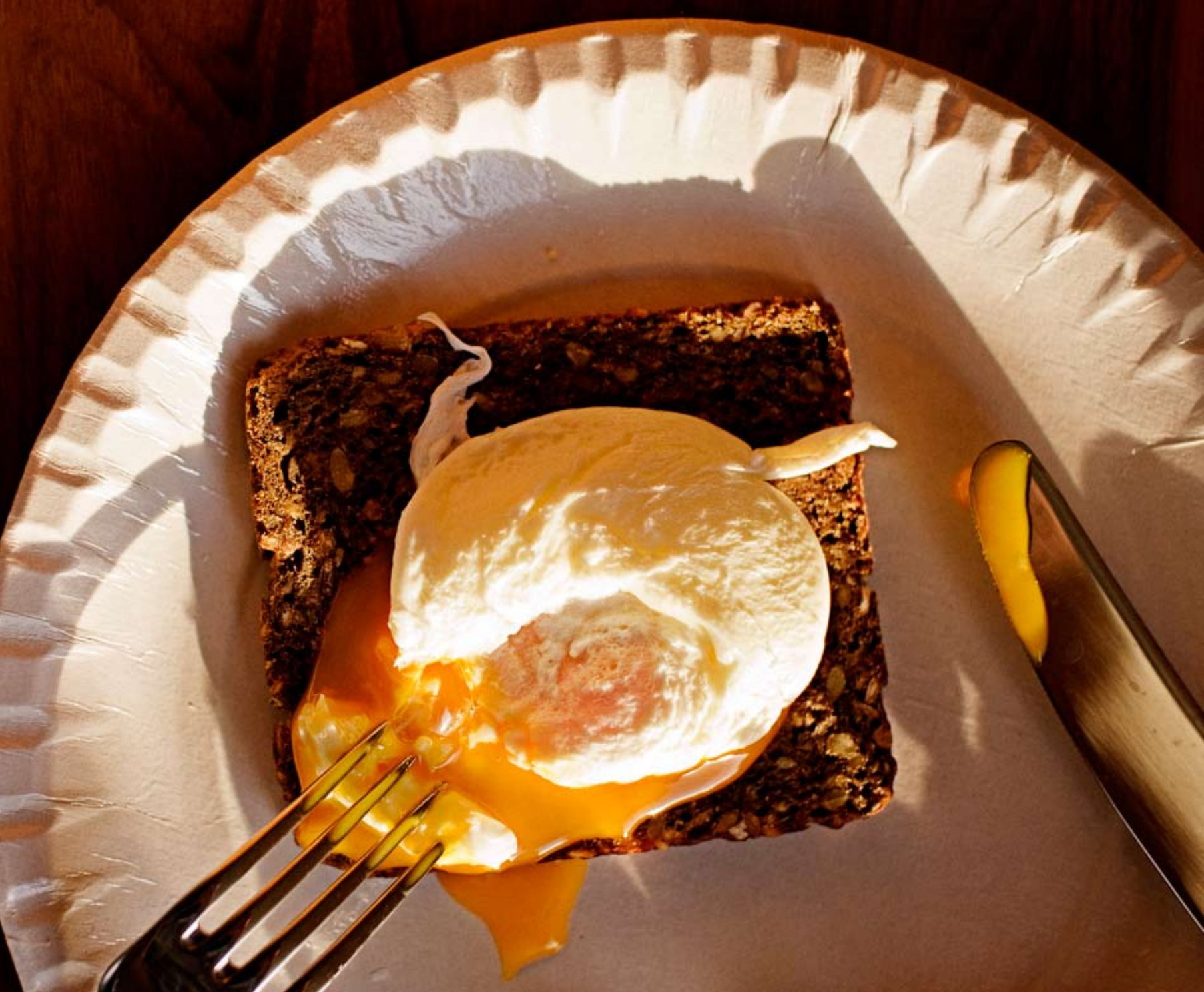
Það er þægilegt að búa sér í haginn ef margir eru að koma í bröns. Sjóða eins mörg egg og þarf, setja þau í klakavatn og inn í ísskáp. Svo þegar gestirnir koma er hægt að hita öll eggin í einu. Tekur um eina mínútu í sjóðandi vatni.

Skrömbluð egg

Það hefur margur brennt sig á skramblinu. Byrjað á því að hræra eggin saman og blandað jafnvel vatni eða mjólk út í áður en á pönnuna er komið og endað með bragðlaust þurrt gums sem síðan hefur verið reynt að lífga við með Tabasco eða einhverri viðlíkri sósu. Þetta er allt óþarft, svona á að gera þetta. Bræða smjörklípu á pönnu og brjóta tvö egg út í. Passa að rauðan springi ekki. Láta hvítuna þykkna aðeins og hræra svo varlega í henni. Bíða þangað til rúmlega helmingur hvítunnar er kominn saman og sprengja þá rauðurnar. Hræra aðeins í en passa að halda rauðunum og hvítunum sem mest aðskildum. Þetta á að vera dökkgult og skjannahvitt en ekki ljósgult. Nú má salta eftir smekk. Passa að ofelda ekki, taka af pönnunni þegar ennþá er smá leki í egginu, því það heldur aðeins áfram að eldast á disknum. Ef þú vilt bæta Tabasco við núna máttu það svo sem en ég held þú ættir að sleppa því.

Eggjhræra

Ein frábær aðferð við að gera hrærð egg er að byrja með kaldan pott, ekki of stóran og ekki verra ef hann er teflonhúðaður. Setja 2-3 egg í pottinn, góða klípu af smjöri, setja pottinn á heita hellu og byrja að hræra. Þegar potturinn er orðinn vel heitur, smjörið bráðið og eggin byrjuð að koma saman þarf að taka pottinn af hellunni og halda áfram að hræra í nokkrar sekúndur, setja svo aftur á helluna og hræra meira. Þegar eggin eru svona um 90 % tilbúin, mjúk og fin en alls ekki öll þurr, er potturinn tekinn af hellunni og jú, hræra meira. Eggin klárast af hitanum frá pottinum. Þegar eggin eru alveg komin saman er hægt að salta og pipra eftir smekk. Svo er sett teskeið af sýrðum rjóma og teskeið af mjólk út í og hrært saman við. Þetta stoppar suðuna og gerir eggin silkimjúk. Eggin eru nú tilbúin en hægt er að blanda kryddjurtum eftir smekk, graslauk eða hverju því sem þér þykir gott með eggjunum þínum. Borið fram með djúsi ristuðu brauði, til dæmis súrdeigsbrauði.



Leynivopnið

Það þekkja allir Úlfar Eysteinnsson, betur þekktan sem Úlfar á Þremur Frökkum. Ást hans á hrefnuketi er vel þekkt, sem og plockfiskurinn hans. Einhvern veginn er það líka þannig að allir sem hætta sér út í þá sálma bera sig saman við plockkarann hans Úlfars.



Stálið er málið

„Þú gerir ekkert án þess að hafa hníf, potta og pönnur. Það er upphafið, ég þarf til dæmis enga hrærivél ef ég er ekki með potta og pönnur“. Úlfar byrjar að beita stáli á hníf einn nokkuð voldugan. Það gerir hann í hvert sinn sem hnífurinn er notaður. „Það má ekki vera harðhentur, alltaf mjúkur. Draga hnífinn upp og niður eftir láréttu stálinu. Ekki öfugt því þá er hætta á að taka af sér þumalinn. Gott er fyrir byrjendur að ýta egginni frá sér“. Úlfar hefur

í gegnum tíðina notað pönnur frá Alpan, allar götur frá því 1982. Hann hefur samkvæmt dagbókinni sinni eldað á þessum pönnum fyrir þá 540.000 gesti sem hafa heimsótt Þrjá Frakka á því 21 ári sem liðið er frá því að staðurinn var opnaður. Það segir sína sögu um gæðin. Hnífarnir eru að sjálfsögðu mismunandi eftir því hvað á að nota þá í. Þegar á að flaka eru notaðir mjóir mjúkir hnífir. Úrbeiningarhnífir eru stuttir og harðir.



Menn fara ekki langt í matargerð án þess að haf góðan hníf.



Flestir sem smakka geta verið sammála um að plockkarinn hans Úlfars sé ekki beinlínis leynivopn en beittur er hann.

Laxinn í vaskinn



Svona held ég að hún mamma þín hafi ekki eldað fisk í sinni tíð. Maukelduð soðningin lifir flestum í fersku minni. Þegar þú hefur prófað að elda fiskinn þinn svona, með öllum eggjahvítuefnunum á sínum stað en ekki fljótandi um í pottinum, er nokkuð víst að ekki verður aftur snúið.

Uppskrift:

Farðu í fiskbúðina og fáðu góðan bita af laxi. Rúllaðu svo heim, flakaðu fiskinn, taktu mestu fituna af og ríffðu yfir hann smá sítrónu og límónubörk. Stráðu aðeins af góðu grófu salti yfir og láttu standa í um tuttugu mínútur til hálf tíma. Skelltu herlegheitunum í poka með límlás, loftæmdu eins og hægt er og beint undir 45-50 gráðu heita vatnsbunu í

eldhúsvaskinum í um 15 mínútur. Ef enginn er hitamælirinn á heimilinu er þetta vel folgt vatn sem þig langar ekkert sérstaklega að hafa puttann undir en getur það. Það sést hvenær fiskurinn er eldaður því að hann lýsist aðeins og auðvelt er að taka hann í sundur milli fingranna.

Meðlæti

Grænmetissoð til að nota í sósur og salatm auk:
Finna til grænmeti t.d. gulrætur, lauk, sellerí, fennel
Svita grænmetið í potti, smá hvítvín út í og leyfa suðunni að koma upp. Bæta þremur bollum af vatni út

á og sjóða í um 20 mínútur. Loka pottinum með plastfilmu og geyma í klukkutíma. Sigta svo grænmetið frá, þá ertu kominn með grænmetissoðið.

Sósa:
Kalt smjör út í heitt grænmetissoð, smá sítrónubörk og vinna soðið saman við með töfrasprotu. Þá myndast skemmtileg froða sem hægt er að leika sér með.

Salatm auk:
Klettsalat og spínat í blandara, blanda olíu og smá grænmetissoði við. Smakka til með límónusafa, salti og pipar.



Það er hægt að elda hvaða fisk sem er á þennan hátt þarf bara að hækka hitann á vatninu upp í um 65 gráður aðeins á pönnu og skella henni í poka.



Ferskt m auk búið til úr klettsalati og spínati.



Þurrkað rúgbrauð:
Það eru alltaf ein eða tvær sneiðar eftir af rúgbrauðinu frá því í gær. Þá er um að gera að henda þeim ekki heldur þurrka vel inni í ofni og mylja svo niður í krukku. Þetta geymist endalaust og er alger snilld ofan á fisk.

Bera fram með ferskum ananas og klettsalati



og meira að segja kjöt. Þá áður. Loka góðri nauta-



Fiskurinn er til þegar hægt er að toga hann í sundur með engu átaki.



Roðfletta flakið og beinhreinsa. Skera svo mest af fituröndinni af.



Mauka salatið með blöndu af olíu og grænmetissoði og smá kreistu af limónusafa. Blanda þar til þykktin er orðin sémileg.



Uppistaðan í þessum ferska rétti er glænýr lax, límónubörkur og sítrónubörkur. Strá smá salti og koma svo fyrir í pokaum góða.



Ef þessi skorar ekki punkta þá gerir það ekki neitt. Í lokin er mjú gott að mylja þurrkað rúgbrauði yfir. Gefur skemmtilegt bragð á hvaða fisk sem er.



Grænmetissoð er svo uppistaðan í sósunni sem fylgir. Blanda smjöri við soðið með töfrasprota og smakka til.



Ef það er til logsuðutæki á heimilinu gerir það gott bragð, svona rétt í lokin. Ef það er ekki til er fiskurinn samt guðdómlegur án þess.

ýsa • reykt • ýsa • ýsuhakk • þorskur • saltfiskhnakkar • gellur • skötuselur • húmar • harðfiskur • og fleira



GODTHAAB
Í NÖF

Gæðafiskur úr Eyjum

Skoðaðu úrvalið og pantaðu á www.boddabiti.is



Bædda-biti



Pöntunarsími
616 1299

17

Pokaðu'ða

Það er alltaf eitthvað ómótstæðilegt við að taka heimagerða samloku vafða inn í vaxpappír upp úr krumpuðum brúnum bréfpoka í hádeginu.



Nesti
Djöfull er þetta vont! Úr hverju er þetta eiginlega? Svona fullyrðingar og spurningar heyrast gjarnan í mötuneytum landsins. Matseljan hlammar einhverri óljósri klessu á diskinn. Fólk hryllir við en lætur sig hafa þetta. Hvað er jú annað hægt að gera? Þetta er það sem er í matinn! En hei! Þú ert ekki heima hjá mömmu þinni, þar sem maturinn á disknum er það eina sem er í boði. Þú getur mætt með nesti. En við erum ekkert að tala um kæfubrauð og mjólk á tómatsósuflošku. Nei, við erum að tala um eðalloku sem fær samstarfsfólkið til að gráta ofan í svikna hérann sinn. Finndu brúnan bréfpoka eða grafðu upp gamla nestisboxið. Undirbúningurinn hefst með matseldinni kvöldið áður og nestið útbúið daginn eftir því enginn vill „soggi“ loku. Best er náttúrliga að fara eldsnemma í bakaríið til að fá ilmandi nýtt brauð í lokuna. Skera svo þykkar og flottar sneiðar sem hægt er að setja á nokkurn veginn hvaða álegg sem er. Það er hægt að nota nánast hvaða kjöt sem er en svín og kjúlli er klár eðall. Marinerað, hægeldað og lungamjúkt. Þá er náttúrliga rosalega flott að vefja lokunni í vaxpappír áður en hún fer svo í pokann eða boxið.



Dijon-loka með kótelettu

Marinering
½ dl ólífuoía
msk. dijon-sinnep
tsk. sætt sinnep
salt og pipar

Berðu aðeins á svínakótelettu með buffhamri og penslaðu svo upp úr sinnepsmarineringunni. Láttu standa í 15 mínútur og settu svo í 150 gráðu heitan ofn í klukkutíma. Hvíldu kjötið aðeins og settu svo í ísskápinn yfir nótt. Skerðu í strimla. Settu strimlana svo á gott brauð skorið í þykkar og flottar sneiðar. Smá kál, súrar gúrkur og tómata. Dijon-sinnep, smá mæjónes og Sage Derby ost frá Búrinu yfir og lokað með hinni brauðsneiðinni.

Gott að setja sósurnar í miðjuna til þess að brauðið verði ekki blautt.



Beyglur henta einkar vel í nestispokann. Þær þarf að rista og láta kólna. Setja álegg, t.d. reyktan lax, klettasalat og Mascarpone rjómaost. Reynið einnig tómatsalsa úr niðursneiddum og fræhreinsuðum tómötum, ólífuoíu, grilluðum kjúkling og pínu grófu salti.



Kjúklinga- og avókadósalat samloka

Marinering
½ dl. ólífuoía
1 hvítlauksrif maukað
heit sósa eftir smekk
salt og pipar

Avókadósalat
Blandaðu saman í marineringuna, penslaðu á kjúklinginn og marineraðu hann í 15 mínútur, dúndraðu honum svo í eldfast mót og inn í ofn. Steiktu hann þar í um klukkutíma við 150 gráður. Helltu vökvanum af, hvíldu kjötið smá og geymdu bitann

inni í ísskáp. Skerðu kjúklinginn í sneiðar daginn eftir. Búðu til avókadósalat úr einu hass-avókadói (þessum litlu), teskeið af sýrðum rjóma, sama magni af sítrónusafa og mjög smátt skornum skalottlauk. Skerðu avókadóið í bita og hrærðu saman við sítrónusafann og sýrða rjómann og laukinn. Saltaðu smá með grófu salti. Raðaðu svo kjúklingnum á brauðið, þá avókadósalatinu og svo osti áður en lokinu er skellt á.

Kjúklingaloka með gróft skornu avókadó.





ÍSLENSKA SÍLUS SFT 02040 04.2008

ÍSLENSKT
grænmeti

ÞÚ VEIST
HVAÐAN ÞAÐ
KEMUR

íslenskt.is

í grenndinni og hann hefur orðið mér úti um afbragðskjöt. Ég hef gert beikon úr 1,5-2 kílóa bitum (engar áhyggjur – þetta klárast allt!) Þá er að hreinsa kjötið upp úr köldu vatni, þurrka vel og rækilega og leggja á bretti. Til að breyta svínasiðunni í beikon þarf salt og tíma. Ég notaði uppskrift að pækli sem ég fann í bók Michael Ruhlman og Brian Polcyn; Charcuterie – The Craft of Salting, Smoking and Curing. Þeir segja einmitt að saltið hafi mátt til að breyta hinu venjulega í hið dásamlega! Þeir nota einn skammt af salti á móti hálfum hlut sykurs. Við þetta hef ég svo blandað hunangi eða hlýnsírópi, kannski 50-100 millilítrum. Í þetta magn af svínakjöti hef ég sett ¼ bolla nítritsalt (sem hægt er að kaupa hjá slátraranum eða panta á netinu), ½ bolla hvítan sykur og síðan 50-100 ml hunang eða hlýnsíróp. Þessari blöndu er síðan nuddað inn í svínakjötið, sem er síðan lagt í plastpoka og sett í ísskápinn. Snúið á hverjum degi í sjö daga. Það er ágætt að hafa smá lóð á kjötinu, t.d. mjólkurfernu, til að pressa pækilinn vel að kjötinu. Eftir sjö daga er pækillinn þvegin af og kjötið þurrkað og látið standa á grind í ísskáp yfir nótt. Ástæða þess er að þá myndast himna, „pellicule“, sem hjálpar reyknum að festast á

kjötinu. Þegar hingað er komið í ferlinu er maður í raun kominn með ferskt beikon og það mætti alveg skera sér sneið og fá sér í gogginn en reykingin setur punktinn yfir i-ið! Á áttunda degi byrjar fjörið. Þá er kynt vel upp í reykofninum sem ég keypti í vefverslun sem heitir Hotsmoked.co.uk. Þó að það hafi verið freistandi að skella sér á Weber varð þessi ProQ-græja fyrir valinu – sérstaklega vegna allra aukahlutanna sem fylgdu með: möguleiki á stækkun, göt fyrir hitamæla, auka hurðir á hverri hæð... og sérstaklega vegna þess að náunginn sem stofnaði fyrirtækið er grill/reyk „aficionado“ og virðist afar áhugasamur um gæði. Þess ber þó að geta að það er hægt að reykja kjöt í hvaða grilli sem er – hvort sem það er kola- eða gasgrill. Á netinu er hægt að finna aragrúa heimilda um hvernig best er að snúa sér í þessum efnum! Ég notaði hickory-við, sem gefur af sér fremur sætan reyk, og reykti beikonið í 3-4 klukkustundir. Hafði hitamæli í kjötinu og gætti að því að kjarnhitinn færi aldrei yfir 65 gráður. Það er lítið mál að stjórna hitanum í ofninum. Það er gert með því að opna eða loka ventlunum sem finnast á botninum og toppinum – þannig hefur maður fulla stjórn á hitanum.



Besti ópefurinn í bænum



Upplifun!

Ostar í veisluna

Viltu læra um ostaheiminn.

BÚRIÐ Ostaskólinn

Sniðug námskeið tilvalin gjöf!
www.burid.is



Gómsæt gjafabréf



Osta- og sælkeraverslun

Nóatúni 17 • Sími: 551 8400
burid@burid.is • www.burid.is

Ostakaka

Botninn

80 g mjúkt smjör
250 g kex, t.d. digestive og hafra
70/30

Hrærið saman smjöri og kexi, setjið í botninn á springformi (kökumóti sem opnast á hliðinni) og þéttið. Gott er að setja bökunarpappír undir til þess að eiga auðveldara með að ná kökunni úr mótinu.

Kakan

3 egg
1 bolli sykur
börkur af einni sítrónu
600 g rjómaostur
135 g sýrður rjómi
2 ts. vanilludropar

Hrærið egginn saman við sykurinn, blandið svo restinni af hráefninu saman við ásamt smá salti. Hellið yfir botninn. Hitið ofninn í 170. Setjið heitt vatn í ofnskúffu eða eldfast mót og setjið í neðstu hilluna í ofninum. Setjið ostakökuna rétt fyrir ofan miðju og bakið í 35-40 mínútur. Kakan á að vera aðeins byrjuð að brúnast í jöðrunum og eins og gel þegar hún kemur úr ofninum. Hristast eins og bumban á Hómer Simpson. Setjið í kæli í minnst fjóra klukkutíma, helst yfir nótt.

New York stíllinn

Þessi ostakaka er svo sæt og góð að hún þarf enga sultu og heitir sá stíll eftir borginni sem aldrei sefur.

Fersk ostakaka

200 g kex
50 g smjör
200 g rjómaostur
1 dós hrein jógúrt
1 lítil dós kotasæla
3 msk. sykur
2 matarlímsblöð
1/2 dl mjólk volg
limebörkur

Í þessari uppskrift er bara botninn bakaður. Kexi og smjóri blandað í matvinnsluvél. Þjappað ofan í kökumót einhverskonar eða eldfast mót. Inn í ofn í 12 mínútur við 180 gráður. Blandið rjómaostinum, kotasælunni,

jógúrtinni og sykrinum í hrærivél, blandara eða matvinnsluvél, nú eða notið handþeytara. Mýkið matarlímið í köldu vatni. Velgið mjólkina, takið matarlímið upp úr vatnsbaðinu, kreistið allt vatnið burt og bræðið í mjólkinni. Hellið blöndunni svo út í. Hrærið limebörkinn út í og smyrjið yfir kexmylsnuna. Inn í kæli í að minnsta kosti þrjá tíma. Toppið með góðri sultu eða hlaupi, til dæmis Hrútaberjahlaupinu frá Búrinu.

Það er frábært að nota þessa uppskrift til að gera litla skammta í glösum eða litlum skálum. Munið bara að baka mylsnuna áður en hún fer í glösin, þau springa nefnilega ef þau eru sett í ofninn.



Það er frábært að nota þessa uppskrift til að gera litla skammta í glösum eða litlum skálum. Munið bara að baka mylsnuna áður en hún fer í glösin, þau springa nefnilega ef þau eru sett í ofninn.



Kornax-hveiti er framleitt með mismunandi baksturseiginleika 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!

FERSKASTA HVEITIÐ!
- ALLTAF NÝMALAÐ



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

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





Jónas Haraldsson

Vera kann að fingur selsins séu heldur loðnari en mannsins en selshreifar líta nánast út eins og mannshendur komnir á disk, skafnir og vel súrsaðir. Þeir teljast tæpast til hvunn dagsmatar lengur og hætt er við að æska þessa lands fýlði grön væri slíkt á borð borið. Selshreifarnir koma í hugann að loknum þorra en þeir sem hvað djarfastir eru hafa bætt lúkum þessum við matseðil fjórða mánaðar vetrar sem í seinni tíð er þekktur fyrir þjóðlegan mat. Misjafnt er hvernig fólk líkar við þorramat, súrsuð hrútseistu, magál og kæstan hákarl, en flestum er sviðasulta tóm svo ekki sé minnst á harðfisk og hangikjöt. Í þorratrogi ættu menn því að finna eitthvað við sitt hæfi þótt vissulega þurfi meiri hörku í hákarlinn en hangikjötið. Samkomur á þorra eru að minnsta kosti af hinu góða enda maður manns gaman.

Súrar kjúkur sognar
Selkópar voru áður drjúg hlunnindi og nýtt selkjöt kærkomin viðbót snemmsumars þegar menn voru innanryrir orðnir eftir þorra, góu, einmánuð og hörpu. Ég kynntist selkjötsáti sem sumardrengur í sveit við Breiðafjörð fyrir margt löngu. Selkjötið var soðið og hreifarnir súrsaðir. Ekki verður betur munað en öllum hafi líkað vel, þótt bragðið lífi ekki lengur í minningunni. Selkjötið var dökk, borið fram með soðnum kartöflum, hvunn dagsmatur. Borgarbarnið lærði að sjúga af súrum kjúkum hreifanna. Það bragð er einnig gleymt. Þótt karlmennskubragur væri á að bragða herlegheitin áratugum síðar skal ósagt látið hvernig til tækist.

Áhrif Birgittu
Bændur vestra nýttu selspikið til lýsisgerðar og gáfu fé yfir vetrartímann. Verðmæst var þó

selskinnið. Skinn af hverjum kópi gaf drjúgt af sér enda selskinnsþelsar og kápur eftirsóttur fatnaður ytra – þar til franska ofurgellan Brigitte Bardot eyðilagði markaðinn. Breiðfirskir bændur þekktu þá stúlku aðeins af afspurn, höfðu í mesta lagi séð svart-hvíta, grófkornaða mynd af leikkonunni léttklæddri í Spegli Tímans. Ísafold og Vörður, sameinað landsbyggðarblað og útibú frá Mogga, birti ekki myndir af gyðjunni sem skerti óafvitað afkomu fátækra íslenskra útnesjabænda með baráttu gegn kópadrápi. Nú ganga fáir í kápu af sel nema helst Halldór Ásgrímsson, fyrrverandi forsætisráðherra, og Árni Johnsen alþingismaður. Þótt miklir séu á velli hefur þeim ekki tekist að vinna gegn áhrifum Birgittu á hinum alþjóðlega tiskumarkaði.

Yfsílonið skiptir máli
Auðvitað geta menn slegið sér á brjóst og komið út gæsa húð og hrolli meðal ungmenna samtímans með því að gorta af því að hafa sögið súra selshreifa. Raunar þarf ekki ungmenni til. Það fór til dæmis um eiginkonu mína þegar samstarfskona lýsti því yfir að fátt væri gómsætara en fýll. Hún sá samstarfskonuna fyrir sér sporðrenna læri eða rana fíls enda blasti yfsílonið ekki við né það að samstarfskonan, ættuð úr Mýrdalnum, ætti við fiðraða kvikindið. – Piparsteik og hunangskryddlögur – Í ellinni kærir Brigitte Bardot sig eflaust kollótta um að hafa gengið af selveiðum dauðum norður á Íslandi. Sú gamla er ekki ofarlega í hugum manna lengur og Spegill Tímans flestum gleymdur. Djarfir matgæðingar fúlga ekki við sel enda hafa skotveiðimenn enn fyrir því að ná í stöku kóp, auk þeirra sem veiða þá í net. Guðmundur Ragnarsson, veitingamaður á Laugaási, matreiddi og kynnti t.d. grillaða selapiparsteik fyrir nokkrum árum. Hann lýsti

því að sú matreiðsla hefði unnið gegn fordómum þeirra sem héldu að selkjöt bragðaðist eins og kæst lýsistunna. Meðal uppskrifta Nönnu Rögnvaldardóttur má finna sel matreiddan með öðru lagi en gert var við Breiðafjörðinn áður en Birgitta reiddi hnefann á loft. Nanna kynnir hunangskryddlegið selkjöt og notar bæði appelsínur og rauðvín auk hunangsins við matargerðina. Svoleiðis fékkst hvorki í Kaupfélagi Króksfjarðar né í útibúinu hjá Jóni á Skálanesi.

Troðin vélindu
Ólína Þorvarðardóttir alþingismaður, sem er Breiðfirðingur í móðurætt, gekk alla leið þegar hún mætti í veislu Strandamanna í Arnardal í Skutulsfirði í haust, að því er lesa mátti á síðu hennar. Þar var sælgætið súrsaðir selshreifar, saltað selspik og soðið, steiktur selur, troðin vélindu, saltað hrossakjöt, siginn fiskur, sviðalappir, blóðbúðingur og ábrystir. Ég veit ekki hvort dætur mínar hefðu farið saddar úr samkvæminu en allt rann þetta ljúflega ofan í þingmanninn, nema sviðalappir sem Ólína fær ekki séð að séu matur yfirleitt. Blóðbúðingur með rúsínum og ábrystir með kanil og rjóma voru dásamlegur ábætir í lok máltíðar. Blóðbúðinginn þekki ég ekki en það er rétt hjá Ólinu, ábrystir standa fyrir sínu. Þingmaðurinn viðurkennir að vísu að keimur af söltuðu selspiki hafi loðað við bragðlaukana daginn eftir veisluna.

Aðeins fyrir smjörætur
Trúlega hafa Strandamenn boðið gestum öl og jafnvel brennivín með kræsingunum. Brennivínið auðveldar mönnum að koma hákarli niður. Trauðla dygði það þó til að ég kæmi áfum niður, sem til forna voru svaladrykkur manna. Ekki er gefið

að allir viti við hvað er átt þegar áfir eru nefndar en þær eru vökvinn sem verður til þegar smjör er strokkað. Ekki er endilega víst að smjörætum þykir áfir vondar en ég hef aldrei á ævinni megnað að koma því feitmeti niður. Í martröðum buðust mér áfir og ég sá smjörköggla fljóta í vökvunum. Þá er líklegt að ég hefði valið mér annan eftirrétt en áfagraut með mjörlákasti. Breiðfirskir bændur stríddu ekki við svona matvendi heldur tóku áfir á flöskum með sér í smalamennsku. Þó kann að vera að þeir hafi síað smjörkornin frá áður.

Súr sundmagi ekki að gera sig
Smekkur er sem betur fer misjafn. Það sýndi óformleg könnun sem vefur Bændablaðsins birti um vinsældir þjóðlegra rétta. Hrútpungar reyndust vera vinsælasti þorramaturinn meðal rúmlega fjögur hundruð manna sem svöruðu. Alls setti 91 þungana í fyrsta sætið. Kæstur hákarl fylgdi fast í kjölfarið með 89 atkvæði. Sviðasulta kom þar á eftir. Án þess að niðurstöður könnunarinnar séu dregnar verulega í efa má geta sér til að brennivínsnafsar hafi haft áhrif á þær. Ólíklegt er að allsgáðir menn hefðu talið bragð af súrum pungum og hákarli bærilegra en af tiltölulega venjulegum mat eins og sviðasultu og lifrarpylsu. Matgæðingar Bændablaðsins höfðu þó ekki innbyrt meira brennivín en svo að fáir hældu súrum sundmaga, lundabagga og magál. Athygli vakti hins vegar að sels-hreifarnir skoruðu hátt í könnuninni. Líklega léti maður vaða á nokkra fingur eða eins og eina „lúku“, stæði slíkt til boða. Vissara væri þó að hafa sléttfullt brennivínsstaup klárt, svona til öryggis.

VEFSÍÐUGERÐ OG HÖNNUN

-einfalt er gott



Vefumsjónarkerfi Zebra er einfalt í notkun. Vandaðir vefir á góðu verði.

Bíókvöld



Það var bíókvöld um daginn og þá átti nú aldeilis að poppa og horfa á góða ræmu. Vandamálið var að örbylgjupoppið var búið og enginn nennti út í sjoppu. Eftir langa leit fannst poppmaís sem enginn man eftir að hafa keypt. Örbylgjuofninn hefur jú tekið við því hlutverki að poppa. Maður skellir bara poka í ofninn og bíður þangað til tvær sekúndur líða á milli þess að heyra popp og voila! löðrandi djúsi popp. Jæja, ég stóð með maísinn í annarri og stóran pott í hinni. Vissi náttúrulega ekkert hvað ég átti að gera. Mundi að mamma hafði oft poppað á síðkveldi í gulum stórum potti með blómamynstri. Ég hugsaði að það hefði örugglega verið notað smjörlíki til að

steikja poppið, enda ekkert annað til áttatíuog eitthvað, en ég átti ekkert smjörlíki. Ég hugsaði að ég færi fjandakornið ekki að nota góðu jómfrúarolíuna mína til að poppa þannig að ég notaði ekta smér. Það virkaði ekki brennt og vont. Prófaði að blanda smjöri og ólífúliunni saman til að smjörið myndi ekki brenna svona mikið. Skritið bragð. Þetta slapp þegar ég notaði Ísío-olíu og bíókvöldið gat haldið áfram.

Seinna þegar ég var í búðinni og stóð fyrir framan örbylgjupoppið hugsaði ég með mér: Ekki fer ég að láta láta þessar semíbaunir vinna. Sleppti „Leynippöppinu“ og tók stóran dunk af litlu appelsínugulu kve-

kindunum sem höfðu farið svona illa með mig nokkrum kvöldum fyrr. Nú, mörgu misheppnuðu bíókvöldinu síðar, er uppskriftin komin.

Botnfylli af olíu, maísolíu að sjálf-sögðu, ekki djúpt, bara til að húða botninn. Maísbaunirnar út í og setja lokið á og hitann í botn. Gera smérklípu tilbúna og þegar fyrsta baunin springur þarf að lyfta lokinu og dúndra henni út í. Þegar poppið er vel komið á veg má lækka hitann örlítið, hrista pottinn smá í leiðinni. Þegar poppið hættir að poppa er um að gera að taka pottinn af hitanum, salta strax með fínu salti eftir smökk og skella Rambó í tækið.

Rauðvín

Hvernig veistu hvort rauðvínið sem þú ert að drekka er gott eða ekki? Svarið er einfalt. Annað hvort finnst þér það gott eða ekki. Alveg sama hvað hver segir, þín upplifun er það eina sem skiptir máli. Þetta er bara spurning um að treysta eigin dómgreind. Og kannski sakar ekki að þekkja nokkur af þeim atriðum sem vert er að hafa í huga þegar tappi er tekinn úr flösku. Ef flöskunni er lokað með korki skaltu skoða og lykta af korkinum. Þetta er ekki gert til að dásama lyktina af góðu rauðvíni heldur til þess að fullvissa þig um að korkurinn sé ekki myglaður og vínið þar af leiðandi „korkað“ og ónýtt. Því næst getur borgað sig að umhella víninu í karöflu. Þetta á þó alls ekki við um öll vín og á aðallega við um eldri vín til að forðast að fá setlögin úr flöskunni með og líka ef um yngri tannínrík vín er að ræða því súrefni binst við tannínið og hjálpar til við að losa um bragðið af víninu. Þegar víninu hefur verið hellt í glas skaltu fyrst skoða litinn. Litur rauðvíns breytist eftir því sem það eldist. Ungt rauðvín hefur fjólbláan lit, sem svo dökknar og roðnar með

aldrinum, og eldra vín er brúnleitt. Síðan skaltu lykta af víninu. Lyktin segir þér meira til um gæði vínsins en bragðið. Lyktarskynið þitt greinir á milli hundraða lykta en þú skynjar bara fjórar grunnbragðtegundir, súrt, sætt, beiskt og salt (það er samt ekkert salt í víni og því þarftu ekkert að hugsa meira um það). Taktu þér þinn tíma við að lykta. Hristu aðeins upp í víninu og leyfðu ilminum að brjótast fram. Hugsaðu um lyktina sem þú finnur og reyndu að greina hana. Það er ekki einfalt að lýsa lykt og krefst æfingar en það er gaman að prófa. Þá er komið að því að bragða á víninu. Taktu litinn sopa og leyfðu því að fljóta í 4-5 sekúndur í gegnum munninn þannig að allir bragðlaukar tungunnar komist í snertingu við vínið. Reyndu að finna hvort vínið

hefur sætan eða beiskan keim, hver-su mikil sýra og ávöxtur er í því og ekki sist skaltu finna fyrir tanníninu, sem er ekki bragð heldur snerti-tilfinning í gómnum og á tungunni. Of mikið tannín, sérstaklega í ungu víni, þurrkar upp munninn og gerir hann staman þannig að þú munt eiga erfitt með að greina aðra eiginleika vínsins. Að lokum, og jafnframt það mikilvægasta, er eftirbragðið. Er gott jafnvægi í víninu þannig að enginn einn þáttur yfirgnæfir annan? Hversu

lengi varir eftirbragðið? Eitt helsta einkenni gæðavíns er langt og gott eftirbragð sem getur varað allt upp í þrjár mínútur. Njóttu sopans í smá tíma og hugsaðu um og greindu eiginleika vínsins sem þú varst að bragða. Miðaðu þetta við þinn eigin smekk og þú getur ekki klikkað.





Súrmolinn

Eldhúsverkin

Það allra leiðinlegasta við að elda góðan mat er að þvo upp á eftir. Sambýlingar hafa nöldrað og slegist um hver á að þvo upp alveg síðan það hætti að vera nóg að láta hundinn sleikja askana. Í eldhúsinu þyrfti því að gilda ein föst regla. Sá sem eldar þvær ekki upp, punktur - pasta!

Með lögum skal eldhús byggja

Nú er svo komið að það þyrfti að koma á almennu regluverki um málið. Ég er svona lúmskt að vona að Besti flokkurinn, með Jón Gnarr í farabroddi, geri þetta að sínu helsta baráttumáli í komandi borgarstjórnarkosningum. Þannig getur Reykjavík verið prófsteinn fyrir landið á eldhúslögum eins og þau hljóta að verða kölluð.

Brot á eldhússkránni

Viðlögin við brotum geta svo verið bundin við áhugasvið samþýlingsins allt frá því að fá að horfa á fótboltaleik í friði fyrir ryksugunni, þurfa að sitja yfir óperettu og mega ekkert kvarta heldur bara lýsa einskærri hrifningu á lagavali. Fyrir alvarlegri brot gæti þurft að splæsa flunkunýjum leðurstígvelum eða bólstraðri klósettsetu. Þetta gerir það svo auðvitað að verkum að eldhúsið er alltaf tandurhreint.

Þingræði

Þegar þessar reglur hafa náð fótfestu í höfuðborginni sjá jepparnir niðri á Alþingi svo í hendi sér að enginn tímir lengur að fórna tandurhreinum búsaöldunum sínum í fleiri byltingar og því koma þingmenn saman og ræða þetta í nefnd. Þingið setur svo loksins lög og þá geta eldhúsdagsumræðurnar loksins snúist um einmitt það, eldhúsið.

Æðsti koppur

Forsetinn sér sér svo auðvitað leik á borði og skrifar strax undir, því ég er viss um að hann er ansi oft skilinn eftir með uppþvottaburstann. Dorrit mun því neyðast í það minnsta til að manna viskustykkið. Það er að segja ef Óli eldar.

Skipulagið þitt

2.490,-

GRUNDTAL
kryddrekki
m/3 hillum
B32×D8, H46cm
Ryðfritt stál

4.490,-

GRUNDTAL veggilla
L80×D27cm. Ryðfritt stál

1.290,-

GRUNDTAL braut
L80cm. Ryðfritt stál

... í eldhúsinu



Opið 11-19 alla daga
Veitingastaður opin 9:30 - 18:30
www.IKEA.is