

matur

[SÉRBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS UM MAT]

maí 2011

Cheviche

Hráir fiskréttir eiga vel við á heitum sumar-
dögum og eru oft fljótlegir í framkvæmd. Oddný Magnadóttir gefur uppskrift að sumarlegu cheviche.

SÍÐA 2



Sumarsalat

Ingibjörg Lilja Þórmundsdóttir heldur úti metnaðarfullu matarbloggi á netinu. SÍÐA 6

Sumarlegir sjávarréttir

Ferskur forréttur og tvær útfærslur af sjávarréttasalötum



HITAKÚTAR OG OFNAR MEÐ 15% AFSLÆTTI

Vönduð vara, gott úrval,
áratuga reynsla.



Norskir ryðfriir
hitakútar

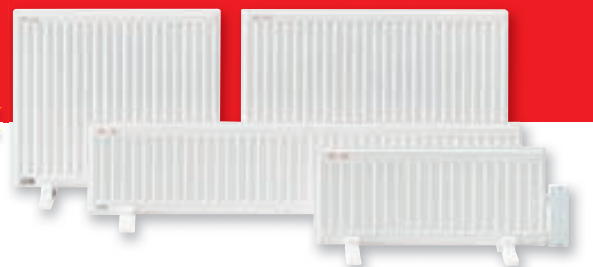
Stærðir: 5-300 lítrar



Olíufylltir
rafmagnsofnar

Stærðir: 250W-2000W

MAÍ
TILBOÐ



Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

ÚR GRÆNMETI Í HRÁAN FISK

Vera Einarsdóttir

Ég tók upp á því að gerast grænmetisæta sem unglingur en hafði hvorki aldur né þroska til að útfæra það frekar. Ég borðaði hvorki kjöt né fisk í fjögur ár og hirti ekkert um að bæta mér það upp með baunum eða öðru próteinríku fæði. Fyrir vikið uppskar ég þennan líka myndarlega næringarskort sem háði mér um skeið. Þegar ég gekk með son minn, tvítug, fór ég þó samviskunnar vegna að kroppa í afurðir úr dýraríkinu þó mér byði við æðum og dýrablóði og lét nokkrum árum seinna alfarið af þessari vitleysu. Ég veit þó nákvæmlega upp á hárvörnig hún kom til:

Ég var fimm ára og fylgdist með móður minni veiða fisk. Hún stóð sigrihrósandi á bakkanum með fenginn en tók svo upp á því að berja greyinu án afláts við stein. Ég vissi ekki hvaðan á mig stóð veðrið. Mamma sem var alltaf svo góð. Allt í einu stóð hún þarna með tryllingslegt augnarád og blóðið spýttist í allar áttir. Eftir þetta borðaði ég aldrei „veiddan fisk“ og þurfti ávallt að sannfæra mig um að ýsan, sem í þá daga var á boðstólum að minnsta kosti þrisvar í viku, kæmi beint úr frystikistunni og hefði aldrei nokkurn tímann synt frjáls í söltum sjó. Upp frá þessu þróaði ég svo með mér skelfilega matvendi og þurfti oft en ekki að draga mig undan borðum löngu eftir að annað heimilisfólk var búið að borða og mata mig á köldum afgangum. Man ég sérstaklega eftir stöppuðu ýsunni og býður við tilhugsuninni... Í dag hefur minningin loksins dofnað og ég er orðin hin mesta fiskæta. Ég er fastagestur á snilldarstaðnum Fylgiskum þar sem er hægt að kippa með sér dýrindis skötusel, löngu, kola og bleikju í alls kyns kryddlegi og henda inn í ofn. (Viðurkenni reyndar að húsmæðraleti spilar þarna ansi stóra rullu en afsaka mig með því að á mínu heimili sé að minnsta kosti boðið upp á meinholla skyndirétti. Ég nenni ekki einu sinni að sjóða hrísgrön heldur kaupi forsoðið bygg eða kartöflur á staðnum). Þótt mótsagnakennt megi vera, í ljósi þess að ég vil sem minnst af því vita að dýraafurðir séu raunverulega af dýrum, þá er ég allra hrifnust af hráum fiski og er sushi þar efst á blaði. Þá er sítruseldað fiskmeti að mínu mati lostæti.



Sniðugt er að bera litla skammta af cheviche fram í fallegum glösum sem forrétt.

NORDICPHOTOS/GETTY

Cheviche í sumar

Hráir fiskréttir eiga vel við á heitum sumardögum og eru fljótlegir í framkvæmd. Oddný Magnadóttir gefur lesendum uppskrift að sumarlegu „cheviche“.

Þennan rétt er frábært að borða á sumrin, bæði sem forrétt eða sem hluta af smáréttaborði. Ég bý hann gjarnan til þegar ég á von á vinkonum í heimsókn og býð þá upp á ískalt hvítvín með,“ segir Oddný Magnadóttir, veiðimaður og matgæðingur og eigandi verslunarinnar Veiðiflugna. „Í þessa uppskrift má nota hvaða hvíta fisk sem er, bara að hann sé þéttur og góður, lúða á vel við og einnig rækjur og skelfiskur. Sjálf nota ég gjarnan glænýja ýsu.“

SUMARLEGT CHEVICHE

500 g hvítur þéttur fiskur, til dæmis lúða eða brakandi fersk ýsa
safi úr 6 límónum
¼ bolli ólífuolía
1 skalotlaurur mjög fínt saxaður
½ rauð paprika söxuð í fina teninga
2 rauð chilli fræhreinsuð og söxuð mjög fínt
2 vel þroskaðir tómatar kjarnhreinsaðir og saxaðir fínt
1 lítil krukka smár kapers, hellið vökvanum frá



Geymið í ísskáp í 2-3 tíma.

Smakkið til með hrásykri, salti og pipar. Setjið í skál eða litlar skálar og dreifið ferskum koriander yfir.

Frábært sem léttur forréttur eða sem réttur á hlaðborði.

hrásykur salt og pipar ferskur koriander
Skerið fiskinn í frekar smáa bita og kreistið safa úr 6 límónum yfir.
Blandið restinni af hráefnunum, nema koriandernum, og



Oddný Magnadóttir matgæðingur.

FISKBÚÐIN VEGAMÓT

Nýi og gamli tíminn mætast

Fiskbúðin Vegamót að Nesvegi 100 á Sel-tjarnarnesi er í gamalgrönu verslunarhúsi. „Hér hefur verið rekin verslun frá upphafi en húsið var byggt um 1930,“ segir Birgir Ásgeirsson, eigandi Vegamóta, sem rekið hefur verslunina í tvö ár.

Segja má að gamli og nýi tíminn mætist í fiskborði Vegamóta. „Við erum með eitthvað fyrir alla. Þjóðum upp á kinnar, gellur og soðinn fisk fyrir eldri kynslóðina, glænýjan línufisk, ýsu, þorsk og lax fyrir alla og svo ýmsa rétti sem hægt er að smella beint inn í ofninn sem eru vinsælir meðal unga fólksins,“ telur Birgir upp. Hann segir þó eldri kynslóðina vera að vakna til meðvitundar um ágæti tilbúinna rétta og sé hún farin að kaupa slíka rétti í meiri mæli.

Birgir segir bæði fólk úr hverfinu koma að versla við sig en hins vegar komi einnig fólk lengra að. „Fólk sem búið hefur í hverfinu heldur oft tryggð við okkur,“ segir hann glaðlega.



FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

SKÝRINGAR Á UPPSKRIFTATÁKNUM:



matur kemur út mánaðarlega með laugardagsblaði Fréttablaðsins.

Ritstjórn: Sólveig Gísladóttir **Hönnun:** Silja Ástþórsdóttir

Forsíðumynd: Gunnar V. Andrússon **Pennar:** Friðrika Benónýsdóttir, Júlía Margrét Alexandersdóttir, Marta María Friðriksdóttir, Ragnheiður Tryggvadóttir **Ljósmyndir:** Fréttablaðið **Auglýsingar:** Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

Hitavörður



JÓNSSON & LEMMINGS • Júlís • SÍA

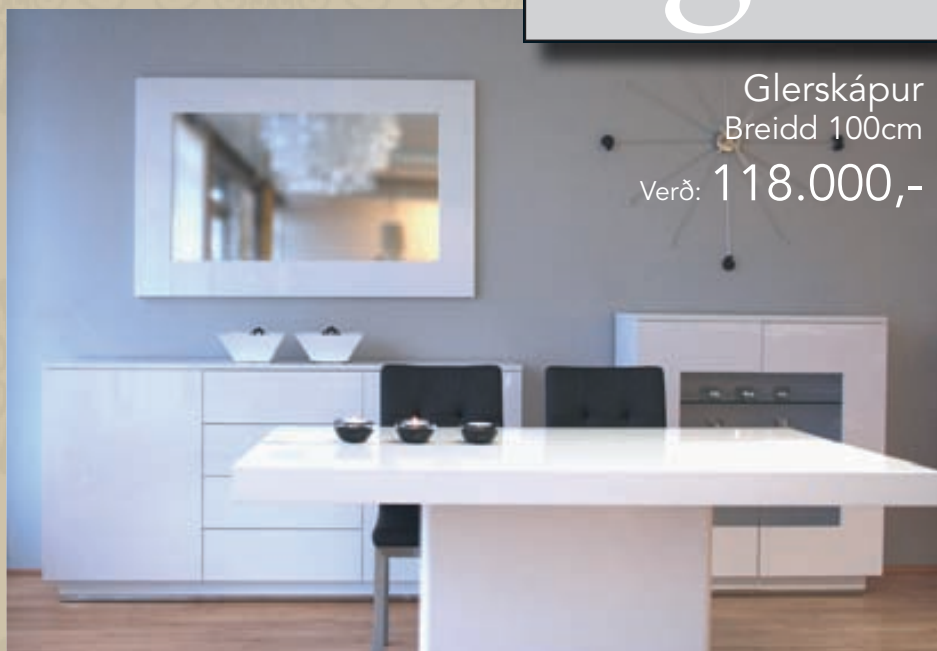
» Stendur vörð um innra hitastig kjötsins.

Margreyndur í að ráða við erfiðar aðstæður og þjálfaður í að bregðast skjótt við ef upp úr sýður. Hefur um árabíl átt gott samstarf með nautakjöti, lambi og svínakjöti svo fátt eitt sé nefnt.

kokka
laugavegi 47

laugavegi 47 opið mán.-fös. 10-18, lau. 10-16 | www.kokka.is | kokka@kokka.is

ego dekor



Glerskápur
Breidd 100cm
Verð: 118.000,-



ERIC Skenkur
Breidd: 170cm
Verð: 139.900,-

BORDSTOFUBORD
200X100

TILBOÐSVERÐ: 87.920,-

HETTHI HVÍTT HÁGLANS
Skenkur Breidd: 180cm
Verð: 178.000,-

Stækkanlegt borð 160(248)X100
Verð: 178.000,-

TV Skenkur
Breidd: 200m
Verð: 98.000,-



FALLEG HÚSGÖGN Á GÓÐU VERÐI



KINGSTON Leðurtungusófi
Stærð: 250X165
Verð: 278.000,-



ROMEIO leðurtungusófi
Stærð: 320X165
Verð: 328.000,-



SCARLETT tungusófi
Stærð: 310X180
TILBOÐSVERÐ: 219.600,-



WIND tungusófi
Stærð: 295X167
TILBOÐSVERÐ: 207.400,- Skrautpúðar fylgja



CLIO leðurstóll
Verð: 15.900,-



PRIMA stóll
Verð: 13.800,-



VEGAS leðurstóll
Verð: 16.900,-



NEW ENGLAND tungusófi
Stærð: 252X165
TILBOÐSVERÐ: 169.200,-

Opið mán-fös: 10:00 - 18.00
Opið um helgina: Lau 10.00-16.00 - sun: 13.00-16.00

Ego Dekor - Bæjarlind 12
S: 5444420 - www.egodekor.is



FUNHEITAR EÐA SVALAR í grillveisluna

Pykkvabæjar
forsoðnar grillkartöflur
kartöflusalat
hrásalat

Einfalt og gott!



Grásleppuhrogn BOÐA SUMARIÐ

Grásleppuhrogn eru besta merkið um að vorið sé komið að sögn Ólafs Ágústssonar, yfirkokks í Sjávarkjallaranum, sem reiðir fram gómsætan fiskrétt þar sem skötuselur og grásleppuhrogn eru uppistaðan.

Uppistaðan er skötuselsþynnur og grásleppuhrogn sem við fáum frá Borgarfirði eystri, þannig að þetta er ekta vorréttur sem gefur fyrirheit um að sumarið sé alveg að koma,“ segir Ólafur og brosir út að eyrum. „Við notum bara íslenskar kryddjurtir sem við tinum sjálfir og hverabakað rúgbrauð setur punktinn yfir i-ið.“

Sjávarkjallarin fylgir nýnorrænu stefnunni í matargerð, en hvað felst í þeirri stefnu? „Fyrir okkur snýst það bara um að nýta sem best það ferska og æðislega hráefni sem við eigum,“ segir Ólafur. „Byggja svo örllítið á íslenskum hefðum og það sem okkur vantar upp á í hefðunum sækjum við til hinna Norðurlandabjóðanna. Við gerum þetta samt í rauninni alveg eftir okkar höfði og ef okkur langar að nota hvítt súkkulaði, til dæmis, þá leyfum við okkur það án þess að fá samviskubít.“

Nýir eigendur tóku við Sjávarkjallaranum í Geysishúsinu við Aðalstræti um áramótin og Ólafur færði sig þangað af Vox, þar sem hann var áður annar yfirkokka. Hann segir aðalvertíðina frá mundan, bæði fjölgi ferðamönnum og Íslendingar virðist vera duglegri við að fara út að borða á sumrin. En fyrir þá sem langar að spreyta sig á háklassa veitingahúsaeldamennsku heima er vorrétturinn alveg kjörinn. - fsb



Örþunnar skötuselsneiðarnar og gljáandi grásleppuhrognin harmónera vel við grænan selleríkrapísinn. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Vitamix.

Blandarinn sem allir eru að tala um!

Mylur alla ávexti, grænmeti klaka og nánast hvað sem er
Hnoðar deig
Býr til heita súpu og ís
Uppskriftarbók og DVD diskur fylgir

Vita Mix svunta og kannu fylgja með á meðan birgðir endast



S. 440-1800 www.kaelitækni.is

Okkar þekking nýttist þér ...



FRYSTUR SKÖTUSELUR MEÐ GRÁSLEPPUHROGNUM

Skötuselsþynnur með grásleppuhrognum frá Borgarfirði eystri, grænu selleríi og íslensku vori

SKÖTUSELSÞYNNUR

Fáið ferskan og flottan skötusel, snyrtið og frystið, og skerið í eins þunnar sneiðar og mögulegt er. Kryddið með salti.

GRÁSLEPPUHROGN

Best er að rúnta niður að höfn og sjá hvort þið fáið góðhjartaðan grásleppusjómann

til að gefa ykkur fersk hrogn. Þegar heim er komið eru þau tekin úr hrognasekknum, skoluð og söltuð með 20 g af salti á móti 1 kg af hrognum. Yndislegt alveg hreint!

SELLERÍKRAPÍS
1 kg skrælt og maukað sellerí
2 l vatn
200 g glúkósasíróp
200 g sykur
8 blöð matarlím

Leggið matarlím í bleyti.

Sjóðið saman vatn, sykur og glúkósasíróp, bætið matarlími saman við og kælið niður. Blandið sellerímauki og sykurlegi saman og smakið til með örllitlum sitrónusafa og salti.

ANNANÐ

Tínið til jurtir og blóm sem finnast í garðinum og næsta nágrenni. Ég notaði skessujurt, hvönn, morgunfrú, skjaldfléttu og sólberjabrum. Gætið þess þó að skola jurtirnar vel áður en þær eru bornar fram.



HÓTEL OG MATVÆLA SKÓLINN

MATSVEINA- OG MATARTÆKNANÁM

Hvað er í matinn?

Matsveina- og matartæknánám fyrir þá sem starfa eða vilja starfa í mótuneytum vinnustaða og á fiski- og flutningaskipum, í eldhúsum heilbrigðisstofnana, leikskólum og skólum.

INNTRITUN STENDUR TIL 31. MAÍ.



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN FERÐAMÁLASKÓLINN LEIÐSÖGUSKÓLINN



WWW.MK.IS

Upplýsingar á www.mk.is og á skrifstofu skólans í síma 594 4000



Schwarzkopf
PROFESSIONAL



BEAUTY PARTNER OF THE
ÁFRAM ÍSLAND

EUROVISION
SONG CONTEST
DÜSSELDORF 2011

eurovision

LAUGARDAGUR 14. MAÍ 2011

Tískan á sviðinu
Búningar keppenda í Eurovision
eru oft æði skrautlegir
BLS. 2



FRÉTTABLAÐIÐ

NORDICPHOTOS/GETTY

Fyrir Eurovision

.....eða bara fótboltann!
Sjónvarpstilboð fyrir öll tækifæri í Sony Center



Sony BRAVIA 40" Edge LED sjónvarp
KDL-40D710

- Full HD 1080p myndgæði
- Motionflow 100Hz tryggir skerpuna
- BRAVIA Internet Video
- Edge LED tækni
- BRAVIA Engine 3 myndfyring
- XrossmediaBar sjómunarkerfi, sama og í PS3
- 2 scart, 4 HDMI, USB, LAN og VGA
- Mál: 95,2 x 58,1 x 7,4 cm

Væð áður: 249.990
Eurovisionverð: 199.990

Í Sony Center færðu 5 ára ábyrgð á sjónvarpstækjum án aukakostnaðar

Sony Center

Kringlunni • S: 588 7669 • www.sonycenter.is

LÉTTIR OG ÞÆGILEGIR SUMARSKÓR Í ÚRVALI

KOMDU OG LÁTTU FÆTUR ÞÍNA NJÓTA ÞESS BESTA.



hjá Hrafnhildi

KENNEL & SCHMENGER
SCHUHMANUFABRIK

Sími 581 2141 • www.hjahnfrnhildi.is

FRÁBÆRT VERÐ



42.900
FULLT VERÐ
54.900

Mjög öflugt grill fyrir Íslenskar aðstæður

- Mikil orka 16,5 kw/h
- Ryðfritt lok og takkaborð
- Emaleraðar grillgrindur
- 3 kraftmiklir brennarar
- Sterk viðargrind
- Neistakveikja í rofa
- Grillgrindur, hitadreifarar og lok eru emalerað
- Sterk viðargrind
- Innbyggð neistakveikja
- Skúffa fyrir fitu
- Grillflötur: 64 x 49cm
- Stærð: 136 x 106 x 62

16,5 kw/h

Nr.00553C

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

Opið laugardaga til kl. 16

Grillbúðin
www.grillbudin.is

Hlíðasmára 13, Kóp - S. 554 0400

YFIR 20 GERÐIR GASGRILLA Á SUMARTILBOÐI



Sjöundi áratugurinn er ríkjandi hjá Ninu frá Serbíu og aðstoðarkonum hennar. „Þetta er mjög eftirminnlegt og öðruvísi „look“, segir Eyrún. „Ég hef heyrt marga dást að þessum búningum.“



Búningar karlsöngvara eru yfirleitt hófstiltari en söngkvennanna en tvíburarnir John og Edward Grimes frá Írlandi skera sig úr hvað það varðar. „Þetta er dálítið „over the top“, segir Eyrún, „en kemur flott út á sviðinu.“



Katy Wolf kom Ungverjalandi í úrslitin. „Þessi kjóll er mjög flottur“, segir Eyrún. „Hann er svona Jóhönnublá.“

Sumir hitta í mark

Eurovision snýst ekki bara um tónlistina. Búningar keppenda vekja ekki síður athygli og umtal, enda mikið lagt í að gera sjóð sem flottast. Eyrún Ellý Valsdóttir, annar aðstandenda bloggsíðunnar jurovision.blogspot.com þar sem Eurovision er rædd frá öllum hliðum, rýndi í klæðnað keppenda í ár með blaðamanni Fréttablaðsins.

- fsb

Alltaf eitthvað nýtt og spennandi

Erum fluttar í Skeifuna 8

vertu vinur á facebook



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517-6460
www.belladonna.is



Gyllta dressið nægði ekki til að koma Stellu og Haba Haba upp úr undanúrslitunum og Noregur situr eftir með sárt ennið.



Daria frá Króatíu skartaði þremur kjólum í sínu atriði en komst þó ekki í úrslitin. Þetta er kjóll númer tvö.

Eldrine frá Georgíu skartaði þessari georgísku hönnun. „Þetta finnst mér ljótt“, segir Eyrún. „Þetta minnr á garðinu.“

Dana International er í kjól hönnuðum af Jean-Paul Gaultier. „Sennilega til að draga athyglina frá því hvað hún getur lítið sungið“, segir Eyrún. „En kjóllinn er flottur.“

FRÉTTIR VÍSKIPTI ÍPRÓTTIR LÍFID UMRÆÐAN

ÍPRÓTTIR Á ÞÍNUM HEIMAVELLI

m.visir.is

Fáðu Vísi í símann!

Meira sjónvarp, meira útvarp, meiri fréttir, meiri upplýsingar, meiri umræða, meira líf, meiri íþróttir, meiri virkni, meira úrval. Þú færð meira af öllu á Vísi.

Meiri Vísi.

visir

Sendu þínu fólki í útlöndum SMS



SMS til útlanda og Bestu lögin á 0 kr. í dag

Fáðu þitt fólk í útlöndum til að kjósa

Ef þú ert hjá Símanum geturðu sent **SMS til útlanda á 0 kr. í dag.** Notaðu tækifærið og skutlaðu skilaboðum á vini og ættingja í Evrópu og hvettu þá til að kjósa Ísland í kvöld.



Notaðu Bestu lögin í upphitun fyrir Eurovision

Í dag færðu aðgang að Bestu lögunum á 0 kr. Þar getur þú hlustað á 4 mismunandi tónlistarrásir með Eurovisionlögum ef þú ert með GSM eða Internetið hjá Símanum. Farðu inn á bestulogin.is og tónlistin er klár fyrir partyið.

Síminn

siminn.is



M-SÓFINN íslensk framleiðsla sniðin að þínum þörfum.



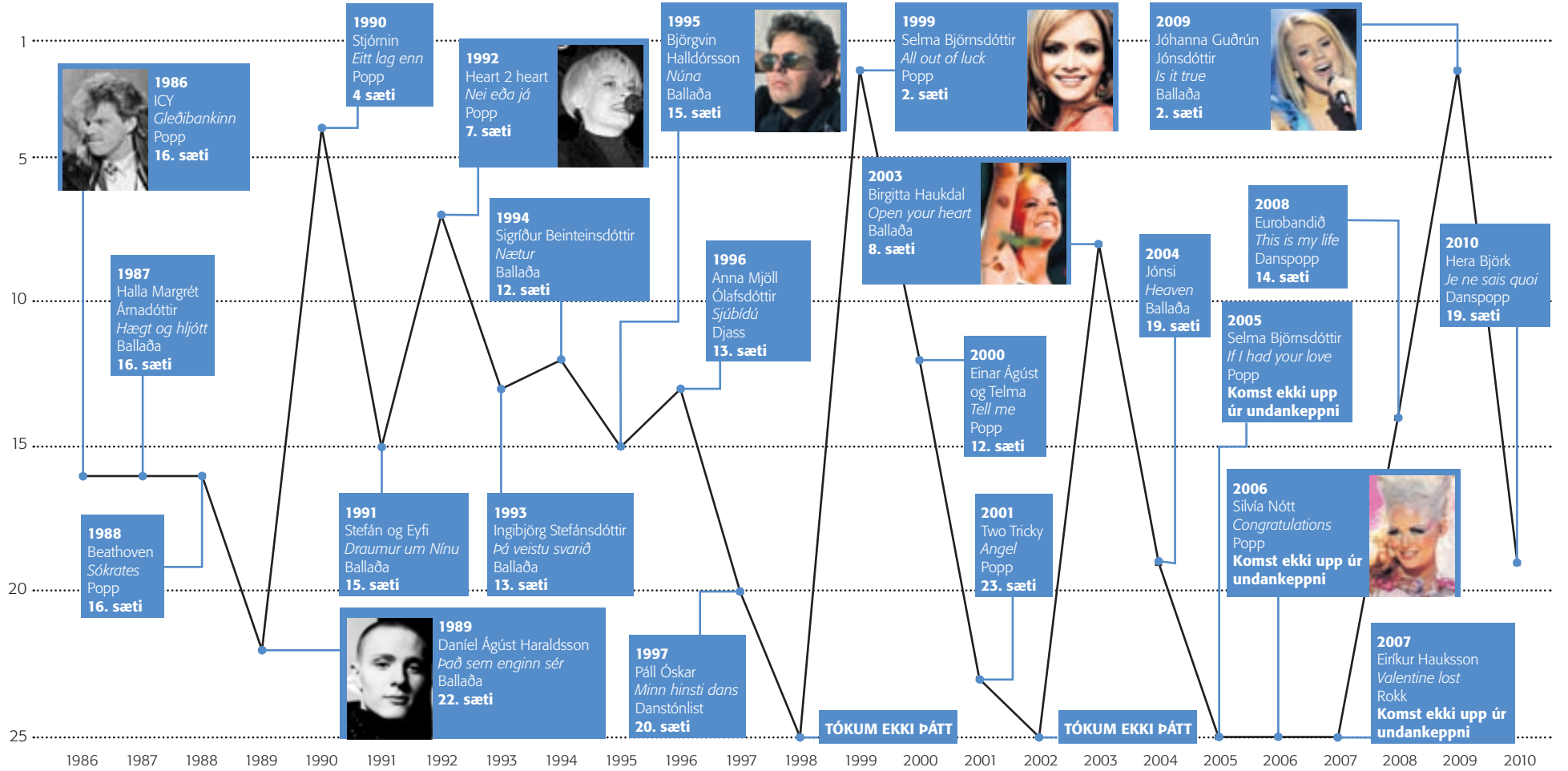
Þjóðum það besta í evrópski húsgagnahönnun
og glæsilegt úrval gjafavöru.

MÓDERN

Hlíðasmára 1 / 201 Kópavogur / 534 7777 / www.modern.is
Opið alla virka daga frá 11-18 og laugardaga 11-16.

Rysjótt gengi íslenska liðsins

Á línuritinu hér að neðan má sjá gengi Íslendinga í Eurovision frá upphafi. Ísland tók í fyrsta sinn þátt í Eurovision árið 1986 þegar ICY tríoíð var sent til Bergen í Noregi. Lagið, Gleðibankinn, lenti í sextánda sæti keppinnar eins og næstu þrjú lög þar á eftir. Sextánda sætið er jafnframt það sæti sem landið hefur oftast lent í. Besti árangur Íslands er annað sætið sem landið hefur hreppt tvisvar sinnum, en jafnoft hafa Íslendingar ekki tekið þátt í keppinni. Í þrjú skipti komst Ísland ekki úr undankeppinni.



Vertu með stillt á **X-97,7** í kvöld!

Lækkaðu í sjónvarpinu og stilltu á X-ið á meðan bein útsending er á Eurovision. **Settu athugasemd á Facebook/ringjarar á meðan útsending er og hún gæti komið í beinni á X-inu.**

www.ring.is / m.ring.is www.facebook.com/ringjarar

VERTU MEÐ



Sagan virðist óhagstæð

Ísland tekur þátt í Eurovision í 23. skipti í ár. Tuttugu og fimm ár eru síðan Íslendingar þreyttu frumraun sína í keppinni, árið 1986. Það árið var fimmhundraðasta lag keppinnar flutt, þegar Lúxemborg steig fyrst þjóða á svið. Síðan hafa yfir þúsund lög verið flutt í keppinni.

Ísland hefur fimm sinnum verið á meðal tíu efstu þjóða í keppinni. Það voru árin 1990 þegar Stjórnin flutti Eitt lag enn, árið 1992 þegar Nei eða já var flutt af Heart to Heart. Árið 1999 flutti Selma Björnsdóttir All out of Luck, og fjórum árum síðar kom Birgitta með Open Your Heart og loks Jóhanna Guðrún með lagið Is it true? árið 2009.

Þessar niðurstöður benda til að íslenskum konum gangi almennt betur í keppinni, en konur hafa reyndar oftast keppt fyrir Íslands hönd. Þá benda niðurstöðurnar til að best sé að vera á aldrinum átján til þrjátíu ára á keppnisdegi.

Einu sinni hefur Ísland sent sönghóp sem samanstóð af fleiri en tveimur keppendum, en það var upphafsárið, 1986. Hópurinn lenti í sextánda sæti, eins og frægt

er orðið. Einsöngvarar hafa oftast lent í tíu efstu sætum en dúettar, enda eru þeir oftast sendir til keppni af hálfu Íslendinga.

Flest stig frá upphafi hefur Ísland fengið frá Svíþjóð eða 101 stig í heildina. Einnig getum við treyst á aðrar norrænar frændþjóðir en Norðmenn hafa gefið okkur næstflest stig, 85, og fast á eftir fylgja Danir með 84 stig. Þar á eftir koma Bretland og Portúgal. Norðurlöndin geta einnig reitt sig á Íslendinga en flest stig höfum við gefið Danmörku, Svíþjóð og Noregi.

Íslandi hefur oftast gengið vel þegar Tyrkland hefur gefið íslenska atriðinu stig. Það hefur gerst fimm sinnum, árin 1986, 1990, 1999, 2003 og 2009. Þetta eru fjögur af þeim fimm skiptum sem Ísland hefur verið í tíu efstu sætum.

Miðað við reynslu fyrri ára virðast Vinir Sjonna ekki eiga mikla möguleika í keppinni. Þeir eru sönghópur sem samanstendur af karlmönnum sem allir eru eldri en þrjátíu ára. Hins vegar er oftast lítið að marka tölfræði fyrri ára og þegar öllu er á botninn hvolft geta allir unnið Eurovision.

58.12345

1.590 KR. TILBOÐ DOMINO'S STÓR PIZZA MEÐ 2 ÁLEGGSTEGUNDUM.

dominos.is



VORÚTSALA

HEIMABÍÓKERFI FRÁ 24.990
ALLT AÐ 38% AFSLÁTTUR

PHILIPS JVC Panasonic

FRÁBÆR TILBOÐ Á SJÓNVÖRPUM

JVC - GRUNDIG - PANASONIC - PHILIPS - TOSHIBA - UNITED

AÐEINS Í DAG  EUROVISION TILBOÐ

Hlustið á Eurovision í ALVÖRU hljómgæðum
Panasonic SCBT230 1000w
HEIMABÍÓKERFI með Blu-ray spilara,
5 hátölurum og bassaboxi!



Wall-E á Blu-ray
fylgir frítt með!



AÐEINS KR. 49.990

MÖRG HUNDRUÐ VÖRUR
MEÐ MIKLUM AFSLÆTTI

MYNDAVÉLAR - FRÁ 9.990

Nikon

CASIO

Panasonic

OLYMPUS

SJÁ ÖLL TILBOÐIN Á SM.IS

JVC PHILIPS Panasonic GRUNDIG Dantax UNITED harman/kardon OLYMPUS tasco Nikon SanDisk enox. JBL



Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

SanDisk
MINNISKORT
ALLAR GERÐIR

HEFÐ SEM MÁ REKJA TIL MIÐALDA

Margir borða fisk með sítrónusneið en það hefur verið gert allt frá miðöldum. Þá trúðu menn því að sítrónusafinn myndi leysa upp bein sem mögulega slæðast ofan í maga við fiskát. Samsetningin gafst strax vel og í dag eru sítróna og límóna algeng innihaldsefni í fiskréttum þrátt fyrir að hin gamla trú sé löngu hrakin og gleymd.



FROSINN FISKUR

Þegar afþíða á frosinn fisk er best að setja hann beint úr frysti inn í ísskáp og láta hann vera þar í um sólarhring fyrir eldun. Í svölu veðri má einnig setja fiskinn á skuggsælan stað í eldhúsinu undir viskastykki í nokkra tíma. Ekki á að hraða afþýðingunni með því að setja fiskinn undir heitt vatn eða með því að láta hann standa í sólarljósi. Bæði verður til að auka bakteríu-myndun.

Þegar fiskurinn er þiðinn ætti að elda hann innan eins til tveggja sólarhringa og aldrei ætti að fyrsta fiskinn á ný.

Til að fiskurinn eldist sem best og jafnast er best að taka hann út úr kæli hálf tíma fyrir eldun svo hann nái herbergishita.



Sushi á sér langa sögu

Sushi á rætur að rekja aftur til fjórðu aldar fyrir Krist í Suðaustur-Asíu. Nauðsynlegt var að geyma allan fisk sem veiddur var, svo hann var saltaður og geymdur þannig í nokkra mánuði.

Seinna uppgötvuðu menn að betra var að nota hrísgrjón sem legið höfðu í ediki, til geymslu fisksins. Hrísgjónunum var síðan hent í burtu og fiskurinn borðaður. Vegna matarskorts var hins vegar einnig farið að borða hrísgrjónin og þannig varð sushi eins og við þekkjum það í dag til. Seinna var farið að setja grænmeti saman við sushið.

Á áttundu öld eftir Krist barst sushið svo til Japan. Flestir tengja sushi enda við japanska menningu.

Í kringum 1980 varð vakning í heilsusamlegum lífsstíl í heiminum og hafa vinsældir sushis aukist jafnt og þétt síðan.



Uppspretta næringarefna

Fiskur er mikilvæg fæða ýmissa spendýra eins og til dæmis bjarnýra, hvala og ekki síst manna. Fiskur hefur frá örófi alda haldið lífi í mönnum og er ein af ástæðum þess að margar elstu manna-byggðir eru við ár og vötn.

Fiskur er mikilvæg uppspretta næringarefna og talinn sérstaklega hollur vegna þess að fitan inniheldur mikið af ómega-fitusýrum sem eru taldir vinna gegn hjartasjúkdómum. Aðeins lítill hluti þeirra 29.000 fisktegunda sem eru til í heiminum er étinn. Algengar tegundir matfisks eru þorskur, lax, ansjósur, túnfiskur, silungur og makrill.



Fáðu þér tyggjó eftir hverja máltíð



Gott bragð fyrir heilbrigðar tennur...



Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætuafnis í tyggigúmmii

Rannsóknir sýna að notkun sykurlauss **Extra** eykur munnvatnsframleiðslu, jafnar sýrustig, heldur tönnum hreinum og stöðvar sýklaárásir á þær. **Extra** minnkar upptöku hitaeininga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.

GÓÐAR FRÉTTIR FYRIR SUÐUR- LAND

Þú færð Fréttablaðið á kostnaðarverði á 23 stöðum á Suðurlandi og 120 stöðum um land allt. Nánari upplýsingar á visir.is/dreifing.

FRÉTTABLAÐIÐ Á NETINU

Þú getur alltaf lesið Fréttablaðið frítt á visir.is eða fengið sendan daglegan tölvupóst með blaði dagsins. Nánari upplýsingar á: visir.is/dreifing



Fjöldi lausasölustaða á Suðurlandi

Bónus, Selfossi	Samkaup Strax, Flúðum
Krónan, Selfossi	Olís, Hellu
N1 Fossnesti, Selfossi	Söluskálinn Landvegamótum, Hellu
Olís, Selfossi	N1, Hvolsvelli
Samkaup Úrval, Selfossi	Söluskálinn Björk, Hvolsvelli
Bjarnabúð, Brautarhóli (Reykholti)	N1, Vík
Minni Borg, Grímsnesi	Krónan, Vestmannaeyjum
Verslunin Árborg, Árnesi	N1, Vestmannaeyjum
Prastalundur, Grímsnesi	Olís, Vestmannaeyjum
Bónus, Hveragerði	Skýlið, Vestmannaeyjum
N1, Hveragerði	Vöruval, Vestmannaeyjum
Samkaup Strax, Laugarvatni	



Allt sem þú þarft...



Sumarlegt sjávarréttasalat með stökku hvítlauksbrauði.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Uppskriftir FYRIR FJÖLSKYLDUNA

Ingibjörg Lilja Þórmundsdóttir hefur vakið athygli fyrir metnaðarfulla bloggsíðu þar sem hún birtir uppskriftir að því sem hún er að elda ásamt myndum.

Ingibjörg Lilja Þórmundsdóttir hefur alltaf haft ástríðu fyrir því að elda mat og bjóða heim í kvöldverð. Eftir að hafa oft og íðulega fengið spurningar um réttina sína ákvað hún að stofna matarblogg á netinu þar sem hún birtir uppskriftir ásamt myndum sem eiginmaður hennar tekur af matseldinni. Slóð síðunnar er brizos. blogspot.com en Ingibjörg eldar oft en ekki rétti úr sjávarfangi. „Þetta er góð leið fyrir mig til að halda utan um uppskriftir mínar en þar sem ég hef verið búsett erlendis, maðurinn minn er

frá Serbíu og við eigum fjölskyldu og vini utan Íslands, set ég uppskriftirnar líka inn á ensku svo allir geti notið,“ segir Ingibjörg.

Matarblogg Ingibjargar hefur vakið athygli, bæði fyrir flottar uppskriftir og svo fyrir fallegu ljósmyndirnar sem birtast af réttunum. Ingibjörg segir mikla umferð um síðuna svolítið hafa komið sér á óvart. „Mér finnst þetta mjög gaman og ekki síst að fá fólk til að prófa að elda meira úr þessu frábæra hráefni sem fiskur og annað sjávarfang er,“ segir Ingibjörg.



Ingibjörg Lilja Þórmundsdóttir matgæðingur.



SUMARLEGT SJÁVARRÉTTASALAT MEÐ STÖKKU HVÍTLAUKSBRAUÐI

SJÁVARRÉTTASALAT

Fyrir fjóra

- 250 g hörpudiskur (lítill)
- 250 g rækja
- 400 g langa eða lúða
- 2 stk. límónur, safi og börkur
- 1 stk. rauður chili-pipar, fínsaxaður
- 1 stk. lítill rauð paprika, skorin smátt
- 1 stk. lítill gul paprika, skorin smátt
- 1 stk. hvítlauksrif, pressað eða fínsaxað
- 1 msk. engifer, fínt saxað
- 4 msk. góð ólífuolía
- ½ gúrka, kjarnhreinsuð, skorin smátt
- 1 búnt af fersku kóríander, saxað
- 4-5 stk. vorlaukar, fínt saxaðir
- 1 tsk. arómat salt og pipar eftir smekk

Skerið fisk og hörpudisk í smáa teninga og setjið í skál með rækjum. Rifið límónubörkinn smátt, setjið út í blönduna og kreistið safann úr ávextinum yfir. Bætið við olíu, salti, pipar, arómati, chili, papriku og engifer. Blandið því varlega saman við sjávarfangið. Látið blönduna í skálinni liggja í leginum í minnst tvær klukkustundir en því lengur því betra. Það getur verið gott að gera réttinn kvöldið áður en áætlað er að bera hann fram og setja þá lok yfir skálina eða plastfilmu yfir nóttina. Rétt áður en rétturinn er brotinn fram er



gúrku, vorlauk og kóríander bætt saman við blönduna en gott er að skilja örliðið eftir af kóríander til að skreyta með.

FLJÓTGERT STÖKKT HVÍTLAUKSBRAUÐ

- 2 baguette-brauð
- nokkrir dropar af ólífuolíu
- 1-2 hvítlauksrif

Skerið brauðið á ská í þunnar sneiðar. Leggið sneiðarnar á bökunarplötu, hellið nokkrum dropum af olíu yfir brauðið og grillið sneiðarnar í 200 gráðu heitum ofni í 2-3 mínútur á hvorri hlið. Þegar brauðið er tekið út úr ofninum skal hver sneið nudduð með hvítlauksrifi til að fá hvítlauksbragðið.

máltíð
mánaðarins
á kfc

Zinger

TWISTER®



899
kr.



svooogott™

0gr.
trans-
fita

www.kfc.is

FAXAFENI • GRAFARHOLTI • HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ • REYKJANESBÆ • SELFOSSI

VIÐ MÆLUM MEÐ...



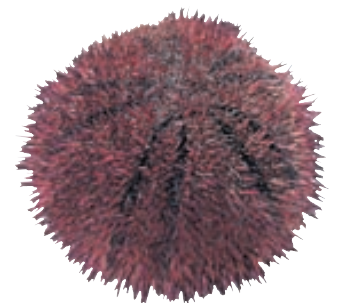
... FISKI Á GRILLIÐ Góðar fiskigrindur fást víða í búshaldaverslunum. Með þeim verður leikur einn að grilla nýmetið og síður hætta á að fiskurinn festist við grillgrindina.



... RAUÐSPRETTU Á SMURBRAUÐI Steikt rauðspretta á rúgbrauði með remúlaði, laxarós, kaviar, rækjum, spergli og sítrónu. Frábær máltíð. Fæst til dæmis í Jómfrúnni í Lækjargötu 4 en gott smurbrauð fæst líka á Scandinavian á Lauga-vegi 24.



SJÁVARRÉTTUM FYRIR BYRJENDUR Það tekur smá tíma fyrir fólk að þróa bragðlaukana fyrir ýmsa sjávarrétti á borð við kræklinga, kolkrabba og smokkfisk. Sumir sjávarréttir henta breiðari hópi fólks og ef von er á fólki í mat sem ekki hefur smekk fyrir öllum ávöxtum hafsins er gott að framreiða til dæmis lax, lúðu og hörpuskel.



... ÆVINTÝRASIGLINGU með Sæferðum frá Stykkishólmi. Siglt er um eyjarnar og fjölbreytt fuglalífið skoðað. Hápunkturinn er þegar plógur er settur út og upp koma ýmis skeldýr. Gestir fá svo að smakka, til dæmis hörpuskel og ígulkerjahrogn.

Njóttu þess heima

Take
away
Taktu það
með þér heim!



20% afsláttur af sóttum mat

Nú getur þú notið þess að borða ljúffengan mat frá Grillhúsinu heima, því nú býður Grillhúsið þér að taka matinn með heim.

Þú hringir bara í **527 5000** og segir okkur hvað þig langar að borða og sækir svo stuttu seinna.

Þú sérð matseðilinn á www.grillhusid.is.

LIFE IS BEAUTIFUL



Grillhúsið Tryggvagötu og Sprengisandi, sími: 5275000, www.grillhusid.is

512 Auglýsingasími 5050



Allt sem þú þarft...