

matur

[SÉRBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS UM MAT]

júlí 2011

Lifróent lostæti

Marentza Poulsen
töfrar fram veislu
úr garðinum.

SÍÐA 2



Feta og fersk jarðarber

Sumarlegt salat að hætti mat-
reiðslumanna veitingahússins 73.

SÍÐA 6



Ástríða er besta kryddið

Hjónin Gísli Egill Hrafnsson og Inga Elsa
Bergþórsdóttir elda af alúð og natni.



VIKUTILBOÐ Á ÞRÁÐLAUSU

ALLTAF
BETRA
VERÐ



19.990

FULLT VERÐ KR. 26.990

SEX VERSLANIR

Logitech ClearChat PC
• Þráðlaus heymatöl með hljóðnema
• Drægni er u.þ.b. 10 metrar
• Hljóðnemi með umhverfshljóðsú
• 2.4GHz USB sendir fylgir

TÖLVULISTINN

TL.IS

REYKJAVÍK • AKUREYRI • EGILSSTAÐIR • KEFLAVÍK • SELFÖSS • HAFNARFJÖRÐUR

SKINKURÚLLUR OG FAT AF HVÍTKÁLI

Júlia Margrét Alexandersdóttir skrifar:

Það þykir orðið nokkuð sjálfsagt að matseðill heimilisins breytist milli árstíða og skulu léttari réttir þá vera í brennidepli um þessar mundir; salöt, sjávarréttir, kjúklingaspjót og bökur. Ég fór að hugsa hvort og þá hvernig sumarmatseðill hafi verið á mínu heimili fyrir 20-30 árum og man ekki eftir sérstökum árstíðaskiptum í matseðlinum. Nágrannarnir grillaðu pylsur á góðviðrisdögum. Þá var kannski keypt vatnsmelóna ef hún var til í Nóatúni. Krakkaskarinn át frostpinna. Vinnufélagi minn sem á foreldra sem dvöldu mikið í Frakklandi sagði mér að á sumrin hefðu þau snætt salöt með eggjum og beikoni sem aðalrétt úti á svölum. Einhver framúrsteftnuleg heimili hafa kannski útbúið „agúrkutunnur“ – gúrkur fylltar með sýrðum rjóma og rækjum. Heimilistímminn gaf þá uppskrift í einu tölublaði í kringum árið 1980 og sagði réttinn vera mjög svo hressandi sumarmat.



Ég æstist öll upp eftir að hafa rekist á agúrkutunnurnar og hélt áfram að glugga í gömul dagblöð í leit að sumaruppskriftum fyrri tíma. Ég var spennt að sjá hvort ég fyndi eitthvað jafn kostulegt og agúrkutunnurnar (lystileg útkoma þar sem sýrður rjómi lekur eins og hraunkvika úr um það bil 20 sentimetra háum gúrkustönglum) eða annan gleymdan og girnilegan rétt úr fortíðinni. Margt af því sem ég rakst á kannaðist ég við. Þannig voru ófáar gratínuppskriftir gefnar á þessum árum sem sagðar voru henta sumarkvöldverði, fiskigratín, blómkaalsgratín og kartöflugratín. Sumarsalöt úr káli, tómötum og gúrkum fann ég – enda úrvalið af grænmeti ekki svo mikið meira í verslunum í þá daga. Annað hafði ég ekki prófað, svo sem heitan hvítkaals- og ostarétt, gúrkusúpu og makkarónurétti með eggjum og bræddu smjöri.

Ein uppskriftin sem ég rakst á er sumarréttur ársins 1986 að sögn Dagblaðsins Vísis. Flórentínscar skinkurúllur eru þar sagðar vera léttur ítalskur sumarréttur og er meðal annars búinn til úr smjördeigi, spínati, skinku, eggjum, sýrðum rjóma og kryddaður með múskaði, salti og pipar. Ég er að spá í að bera fram flórentínscan sumarrétt einhvern tímum í vikunni og sjá hvort hann sé nokkuð verri en geitaostsalatið sem ég matreiddi fyrir nokkru úr fimmtán grænmetistegundum. Og hver veit nema maður hendi hvítkaals- og ostarétti í fat eitthvert kvöldið.

SKÝRINGAR Á UPPSKRIFTATÁKNUM:



Holt



Fiskur



Aðalréttur



Hvunn dags/til hátiðabrigða



Grænmeti

matur kemur út mánaðarlega með laugardagsblaði Fréttablaðsins.

Ritstjórn: Roald Eyvindsson og Sólveig Gísladóttir **Hönnun:** Silja Ástþórsdóttir

Forsíðumynd: Gísli Egill Hrafnsson **Pennar:** Gunnþóra Gunnarsdóttir, Júlia Margrét Alexandersdóttir, Marta María Friðriksdóttir, Niels Gíslason, Ragnheiður Tryggvadóttir og Vera Einarsdóttir. **Ljósmyndir:** Fréttablaðið **Auglýsingar:** Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is og Ívar Örn Hansen ivarorn@frettabladid.is



FUNHEITAR EÐA SVALAR í grillseislanum

Pykkvabæjar
forsoðnar grillkartöflur
kartöflusalat
hrásalat

Einfalt og gott!



„Það er auðvelt að rækta salat á Íslandi,“ segir Marentza Poulsen, hér með ferskt og girnilegt salat.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Góðgæti úr GARÐINUM

Að eiga jurtagarð eru forréttindi sem allir ættu að fá að njóta. Marentza Poulsen smurbrauðsjómfrú gefur lesendum uppskrift að salati úr sínum garði.



HIMNESKT SALAT ÚR GARÐINUM

SALAT

3 ferskar perur

4 ferskar gráfíkjur

1 gráðostur má vera hvaða ostur sem er.

1 ¼ bolli hvítvínseðik

4 ¼ bolli þurrt hvítvín

200 g sykur

4 kanilstangir

Korn úr 1 vanillustöng.

Setjið hvítvínseðik, hvítvín, sykur, kanilstangir og vanillu í pott og látið suðuna koma vel upp.

Þvoðið perurnar og hreinsið þær og skerið þær í þunnar sneiðar langs-

um. Leggið perusneiðarnar í heitan löginn og látið liggja í 5-10 mínútur. Takið perurnar upp úr og kælið.

DRESSING

6 msk. hvítvínslögur

2 msk. góð ólífuolía

Smá salt

Takið ferska salatið, skolið vel og þerrið, veltið því upp úr dressingunni. Setjið í fallega skál eða á disk. Gráfíkjurnar eru skornar í fernt og settar á salatið ásamt gráðostinum. Gaman er að nota æt blóm eins og skjaldfléttu og morgunfrú svo eitt-hvað sé nefnt.

KRAUM

Íslensk matarhönnun

Yfir hundrað ára gamall peningakassi blasir við þeim sem leggja leið sína í verslunina Kraum í Aðalstræti 10 þessa dagana. Á hann að vekja minningar um krumbúðarstemningu fyrri tíma enda var um langt árabil rekin verslun í þessu sögufræga húsi. Nýlega var einnig farið að selja ýmiss konar íslenska matvöru í Kraumi. „Okkur langaði til að vekja athygli á því hvernig bændur og aðrir íslenskir aðilar vinna með íslenska náttúru í matvöru. Við vildum þannig færa íslenska matarhönnun nær ferðamanninum,“ segir Halla Bogadóttir framkvæmdastjóri Kraums. Í versluninni fást til dæmis hin frægu súkkulaðiöldfjöll og skyrkonfekt. Þá eru þar til sölu allar vörur frá Urta Islandica þar sem lögð er mikil áhersla á te, íslenskt síróp og marmelaði. „Þá vinna þær mikið með salt og pipar sem þær blanda annars vegar með þara og hins vegar bláberjum,“ upplýsir Halla. Hún nefnir einnig til sögunnar kaffi sem malað er í gamalli og völdugri kaffikvörn. „Þá tókum við einnig inn nýja tegund af sápum frá Sápusmiðjunni. Til dæmis vinsæla skrúbb-sápu með ösku úr Eyjafjallajökli,“ segir Halla og minnst einnig á íslenskar snyrtivörur á borð við dropana frá Sif cosmetics. Í tengslum við íslenska matvöru hefur Kraum einnig tekið inn matartengda hönnun á borð við teglós frá Gleri í Bergvík, kartöflubretti eftir íslenskan arkitekt, glasabakka frá Samverki á Hellu og tekrúsir sem búnar eru til úr íslenskum leir frá Stykkishólmi.



FRÉTTABLAÐIÐ/HAG

*-fyrir þá sem einfaldlega elska
gott kaffi og ljúffenga snúða*

Rúbín
kaffi

Págen
kanil snúðar





GRILLAÐUR KARFI Í CHERMOULA-MARINERINU FYRIR TVÖ

MARINERING

75 ml kóríanderlauf, grófsöxuð
75 ml steinselja, grófsöxuð
2 hvítlauksrif, kramin
½ tsk. kummin, malað
½ tsk. paprika
½ tsk. sítrónupipar
½ tsk. salt
¼ tsk. cayennepipar
2 msk. ólífuolía
1 msk. sítrónusafi

Maukið allt saman í matvinnsluvél.

500 g karfaflak með roði eða tvær vænar steikur sneiddar úr flakinu salt og pipar

Hitið grill vel upp. Beinhreinsið fisk og smyrjið marineringu vel yfir hann á roðlausu hliðinni. Setjið fiskinn á grillið með roðhliðina niður og grillið við háan hita í 2-3 mínútur í lokuðu grillinu. Snúið fiskinum við með spaða og klárið

steikinguna á um það bil 2 mínútum. Hafið grillið lokað á meðan. Saltið og piprið eftir smekk. Einnig er hægt að grilla fiskinn í fiskiklemmu.

KÖLD SÍTRUSSÓSA

½ dós sýrður rjómi
klípa af kummin
klípa af cayennepipar
börkur af ½ sítrónu, bara guli hlutinn, finrifinn
börkur af ½ límónu, bara græni hlutinn, finrifinn

Hrærið lauslega saman.

Berið fiskinn strax fram með soðnum villihrisgrjónum, kaldri sítrussósu, sítrónubátum og salati.



Grillaður karfi í chermoula-marineringu.

MYND/GÍSLI EGILL HRAFNSSON

ALLTAF EITTHVAÐ NÝTT

 Bilapvottakústar 2.995	 Reiðhjólafestingar á kúlu F/2-hjól kr. 4.785 F/3-hjól kr. 9.760	 Bílabónvélar 3 gerðir frá kr. 4.995
 Úðabúsi 5L kr. 2.695	 12V Fjöltengi kr. 1.995	 Straumbreytir 12V->230V kr. 7.995
 12/24V Framlenging kr. 999	 Straumbreytir 230V->12V 3.985	

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@simnet.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-17, sun. kl. 13-17

Sumarlegur karfi

Hjónin Gísli Egill Hrafnsson ljósmyndari og Inga Elsa Bergþórsdóttir grafískur hönnuður hjá auglýsingastofunni Fabrikkuni eru mikið áhugafólk um matargerð. Þau grillaðu karfa í sumarblíðunni og ljóstruðu upp uppskriftinni.

Við reynum að haga eldamennskunni í samhengi við árstíðirnar og við það hráefni sem best er á hverjum tíma," segir Gísli.

„Karfinn hentar vel á grillið, er hæfilega feitur og þéttur og losnar ekki í sundur. Hann er líka á skikkanlegu verði.“ Þeim hjónum er kappsmál að vita hvað þau láta ofan í sig og rækta sínar eigin kryddjurtir í chermoula-marinerunguna sem ættuð er frá Norður-Afríku. „Hún er vinsæl á sjávarfang og kjúkling, einföld og ofboðslega góð með grilluðum fiski. Svo finnst okkur gott að borða blöndu af villihrisgrjónum með karfanum. Það tekur lengri tíma að sjóða þau en bragðið á einstaklega vel við fisk. Þessi réttur er einfaldur, hollur og sumarlegur.“

Líf Gísla og Ingu snýst að stórum hluta um mat en þau vinna mikið af kynningarefni fyrir matvælafyrirtæki og hafa auk þess



Gísli Egill Hrafnsson ljósmyndari og Inga Elsa Bergþórsdóttir, grafískur hönnuður, eru forfallnir matgæðingar og gefa hér lesendum uppskrift að hollum sumarrétti.

FRÉTTABLAÐIÐ/HAG

gefið út tvær matreiðslubækur saman. Þá er þriðja bókin væntanleg í haust. „Það snýst allt um mat hjá okkur. Við tölum mikið um mat

og fjöllum um mat og höfum mikinn áhuga á hvaðan hráefnin koma. Við erum líka óhrædd við að prófa okkur áfram.“

- rat

FJÓRIR FLJÓTLEGIR RÉTTIR FYRIR SVALIRNAR

BAKAÐUR KÚRBÍTUR

FYRIR EINN
Í þennan rétt þarf einn miðlungsstóran kúrbít, 2 msk. ólífuolíu, ¼ bolla af rifnum parmesanosti, salt og pipar. Kúrbíturinn er skorinn í um 1 sentimetra þykkar sneiðar og settur í eldfast mót eða á bökunarpappír á plötu. Ólífuólíunni er hellt yfir kúrbítinn og þar á eftir er parmesanostinum stráð ofan á. Rétturinn er bakaður í 190° C í 35-40 mínútur. Tilvalið miðdegissnarli á svölunum.

LÉTT ÁVAXTASALAT

FYRIR EINN
Skerið 2 ferskjur í litla bita og blandið þeim saman við lófaylli af bláberjum í skál. Hrærið 3 msk. af hlýsíröpi saman við ¼ tsk. af sjávarsalti og 2 msk. af appelsínusafa. Hellið blöndunni yfir ávaxtblönduna og snæðið.

KARTÖFLUSALAT MEÐ BEIKONI OG EGGJUM

FYRIR EINN
Sjóðið 200 g af kartöflum, kælið, skrælið og skerið í bita við hæfi. Harðsjóðið 2 egg og skerið þau í bita af svipaðri stærð og kartöflunum. Steikið 4-5 sneiðar af beikoni og skerið í litla bita. Blandið saman 2 msk. af majónesi, 2 msk. af sýrðum rjóma og 1 msk. af rifsberjahlaupi. Kryddið blönduna með salti og pipar. Blandið kartöflunum, eggjunum og beikoninu saman við sósuna og setjið í skál. Best er að láta salatið standa í kæli, að minnsta kosti í 5 klst. áður en snætt er.

FERSKIR MAÍSSTÖNGLAR

FYRIR EINN
Maísstönglar með bræddu smjöri og salti er einfaldur réttur sem slær yfirleitt í gegnum hjá ungunum sem öldnum. Oft er hægt að kaupa maísstönglana ferska og er um að gera að nýta sér slík tækifæri og henda nokkrum í pott eða á grillið. Muna bara að hreinsa blöðin utan af honum áður. Til að fá maísinn mjúkan er gott að sjóða hann í 15 mínútur en vilji fólk hann heldur stökkan er nóg að sjóða hann í 8 mínútur. Á grillinu er gott að miða við 15 mínútur. Setjið smjör og salt á stönglana eftir eldun og saltið ekki suðuvatnið, það gerir þá harða.

Sniðugar vefsíður



www.allrecipes.com er vefsíða þar sem hægt er að nálgast ýmsar uppskriftir, meðal annars grískt pasta, vatnsmelónusalat og rjómalagaða aspássúpu.

www.foodista.com er vefsíða þar sem birtar eru fréttir og fróðleikur um mat ásamt uppskriftum. Markmiðið er að búa til alfræðiorðabók um mat á netinu.



www.bbcgoodfood.com birtir ýmsar uppskriftir. Þar er að finna grænmetisrétti, heilsusamlegar uppskriftir, og ýmsa þjóðlega rétti.



Ástríða í matargerð

GRILLAÐU AF ÁSTRÍÐU



NJÓTTU

GRILLUM SAMAN Í SUMAR

www.ora.is

Frátt sumarleggra en FERSK JARÐARBER



Sól, jarðarberjasalat og hvítvínsglas eða Toppur er algerlega málið í sumar að mati Arnbjörns Kristjánssonar veitingamanns á 73 og móður hans Jóhönnu Arnbjörnsdóttur.

Hugmyndin að þessu salati kom þegar við vorum að stækka matseðilinn hjá okkur á 73 og okkur fannst vanta sumarlegt salat á hann. Frátt er sumarleggra en fersk jarðarber. Þegar ég fór að prófa hvað færi best með þeim endaði ég á fetaosti og konfektómötum, ásamt dressingunni okkar. Þetta prufukeyrðum við svo á starfsfólkinu og nokkrum kúnum og allir voru sammála um að þetta passaði mjög vel saman,“ segir Arnbjörn um tilurð salatsins sem hann gefur lesendum fúslega uppskrift að. „Þetta hentar ágætlega sem valkostur fyrir þá sem vilja koma og njóta sólarinnar í garðinum okkar en eru ekki alveg tilbúnir í 400 gramma nautasteikina eða 300 gramma hamborgarann,“ bendir hann á. -gun



Sumarsalat úr jarðarberjum, konfektómötum, fetaosti og Lambhagasalati.

FRÉTTABLAÐID/VILHELM



SUMARSALAT 73

Ferskt íslenskt salat (t.d. Lambhagasalat).

Jarðarber 4-5 stykki fer eftir stærð, skorin í fernt (auðvitað má nota miklu meira af þeim, eftir smekk).

3-4 konfektómatar eða kirsuberjatómatar einnig skornir í fernt.

u.þ.b. 10 bitar fetaostur
smá Maldon-sjávarsalt yfir

„Það má nota ýmsa dressingu með þessu salati en við á 73 kjósum að nota með því ferska sítrónu-hunangsdressingu sem búin er til á staðnum,“ segir Arnbjörn brosandir en lengra fer hann ekki í uppljóstrunum.

Kræktu þér í eintak

Veiðibók fyrir alla fjölskylduna

Á allra færi

Leiðarvísir og handbók
á mannamáli fyrir
núverandi og verðandi
veiðimenn á öllum aldri

Seld í veiðibúðum og bókaverslunum um land allt. Sími 578 4800

www.rit.is



Margt smátt

STEINEFNI eru nauðsynleg næringarefni sem líkaminn þarfnast í litlu magni fyrir eðlilega líkamsstarfsemi. Mismik-
ið er af steinefnum í fæðutegundum eins og kjöti, korn-
vörum, fiski og mjólk. Steinefni eru nauðsynleg af þremur
ástæðum, til að byggja upp sterk bein og tennur, til að
stjórna vökvajafnvægi líkamans og til að umbreyta mat-
num sem við borðum í orku.



FREISTING.IS er fréttasíða um mat og vín. Á síðunni má lesa nýj-
ustu fréttirnar úr veitingageiranum ásamt mannlífsfréttum
sem honum tengjast og fróðleiksmola um mat og
vín. Einnig er hægt að nálgast uppskriftir á síð-
unni. Síðan er sjálfstæð eining innan matreiðslu-
klúbbsins Freistingar, sem fjórir skólafélagar
úr Hótel- og veitingaskólanum stofnuðu árið
1994. Tilgangur klúbbsins er að öðlast frek-
ari þekkingu á leyndardómum matargerðar-
menningar almennt, til dæmis á sykurskreyt-
ingum, klakaskurði og vínþekkingu.

BÆNDAMARKAÐUR er starfræktur í Garðyrkju-
stöðinni Engi í Laugarási í Biskupstungum. Mark-
aðurinn er opin föstudaga, laugardaga og sunnu-
daga frá klukkan 12 til 18. Virka daga er hægt að
kaupa kryddjurtir og það grænmeti sem tiltækt er
frá klukkan 13 til 18 ef ábúendur eru á staðnum, en
þá er markaðurinn ekki opin.



FRÉTTIR

VIÐSKIPTI

ÍÞRÓTTIR

LÍFIÐ

UMRÆÐAN

FÁÐU BEITTUSTU BRANDARANA Í SÍMANN

Skopmyndir Halldórs Baldurssonar eru á Vísi



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.

vísir



MATREIÐSLUBÓKIN

Frískandi í sólinni



Bókin Safar og þeytingar geymir fjölbreytt
úrval hollustudrykkja úr alls kyns hráefnum. Í
henni eru uppskriftir að fljótlegum drykkjum
sem einfalt er að útbúa. Drykkirnir eru úr
grænmeti og ávöxtum og eiga það sameig-
inlegt að vera ferskir og uppfullir af næring-
arefnum. Ítarleg atriðisorðaskrá auðveld-
ar leit að drykkjum úr ákveðnu hráefni. Lím-
ónusæla, berjapeytingur og ástarfuni eru á
meðal yfir tvö hundruð drykkja í bókinni.

NUTRILENK

GOLD

NÁTTÚRULEGT
FYRIR LIÐINA



Skráðu þig á
facebook síðuna
NUTRILENK fyrir liðina
– því getur fylgt heppni!

Ólína Berglind Sverrisdóttir
Ræstitæknir 48 ára



Nokkrar góðar ástæður til að velja NUTRILENK GOLD

NUTRILENK Gold getur verið góð forvörn, ákjósanleg fyrir fólk sem stundar álagsvinnu, álagsíþróttir og þar sem slitgigt er talin ættgeng.

NUTRILENK Gold er framleitt á einstakan hátt svo að líkaminn þinn nýti betur virku efnin í NUTRILENK svo bestur árangur verði.

NUTRILENK Gold getur viðhaldið heilbrigði liða og beina, svo þú getur mögulega lifað heilbrigðari lífi án verkja og eymsla.

NUTRILENK Gold inniheldur vatnsmeðhöndlað brjósk úr fiskbeinum sem getur verið öflugt byggingarefni fyrir liði og bein.

Hver er munurinn á **NUTRILENK Active** og **NUTRILENK Gold**?

NUTRILENK Active er hentugt fyrir þá sem þjást af stirðleika og verkjum í liðum. **Nutrilenk Active** getur haft jákvæð áhrif á liðvökvann.

NUTRILENK Gold er hentugt fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski og slitnum liðum.

Get ég tekið inn hvorutveggja?

- Já það getur unnið mjög vel saman.



Innflutningsaðili: Gengur vel ehf

Átti orðið erfitt með svefn sökum verkja

Ólína Berglind hefur þjáðst af liðverku í mörg ár og fyrir um ári síðan var hún ekki bjartsýn á að geta haldið áfram í sínu starfi.

„Fyrir 6 árum fóru verkir í axlarliðum að gera verulega vart við sig sem má að mörgu leyti rekja til starfs míns en því fylgir mikið álag. Einnig varð ég fyrir því óláni fyrir 2 árum að lenda í umferðaróhappi þar sem ég slasaðist bæði á baki og mjöðm.“

Að hræra í pottunum var orðið mál

„Verkurinn var mestur í hægri öxlinni, sem hrjáði mig í vinnu og við daglegt amstur. Ég hef unnið við ræstingar í mörg ár sem er starf sem krefst mikillar hreyfingar og sjálfsagt slítandi fyrir liðina og ég var farin að finna verulega til eftir daginn. Einfaldir hlutir eins og hræra í pottum og annað sem reyndi á öxlina var ansi sárt.“

Margar svefnlausar nætur

„Verkir í liðum voru orðnir svo slæmir að oft á tíðum átti ég erfitt með svefn sem kom verulega niður á dagsforminu. Eftir umferðaróhappið byrjaði ég að fara til sjúkrahúsþjálfara þar sem verkir í bakinu og mjöðminni höfðu bæst við. Það var fátt sem sló á verkina annað en verkjalyf.“

NutriLenk Gold náttúrulegt efni breytti öllu

„Fyrir u.þ.b. einu ári kynntist ég NutriLenk Gold og fann ég mjög fljótt fyrir breytingum og er ég allt önnur í dag. Verkirnir í bakinu og mjöðminni eru sama sem horfnir og öxlin er öll önnur. Ég er komin í ræktina og get lyft lóðum sem var nánast óhugsandi fyrir einu ári. Það eina sem ég hef breytt er að taka inn NutriLenk Gold. Ég hvet fólk sem getur lítið hreyft sig sökum verkja að prófa þetta frábæra náttúrulega efni. Ég sé sannarlega ekki eftir því,“ segir Ólína að lokum kát í bragði.

NUTRILENK Gold er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

VIÐ MÆLUM MEÐ...



...HEIMAGERÐUM FROSTPINNUM

Heimagerðir íspinnar eru afar spennandi meðal yngstu kynslóðarinnar og svalandi yfir sumarið. Íspinnabox má fá í ýmsum búshaldabúðum og uppskriftir eru margar á netinu. Til dæmis má nota fersk jarðarber og jógúrt, ávaxtasafa eða banana.

SKÁL AF FERSKUM ÁVÖXTUM

Ávextir ættu að vera hluti af daglegri fæðu. Með því að koma fyrir gimilegum ávöxtum í fallegri skál þar sem auðvelt er að nálgast þá aukast líkurnar á því að fólk gæði sér á þeim.



SVALANDI SUMARDRYKKUR

Hressandi drykkir eru endurnærandi. Fjölda uppskrifta að óáfengum drykkjum er að finna á netinu en einnig er hægt að spila þetta af fingrum fram. Góð hugmynd er að blanda saman sprite, myntu og límónu. Með smá hráskyri er kominn fyrirtaks óáfengur mojito.

UPPSKRIFTAVEFUR VÍSIS

Uppskriftir sem birst hafa í Fréttablaðinu í gegnum tíðina má finna á vefsíðunni Vísir.is. Þar er farið í flokkinn Lífið og síðan smellt á matur.



Yfirnáttúrulegur veitingastaður

Gló leggur ríka áherslu á að nota einungis ferskasta og besta hráefni sem völ er á. Daglega eru í boði fjórir mismunandi réttir: Hráfæðisréttur, kjúklingaréttur, grænmetisréttur og súpa, með öllum réttum er brakandi ferskt salat og ljúffengar sósur sem kitla bragðlaukana. Kökur staðarins eru orðnar velþekktar á meðal sælkera.

Sollu þarf vart að kynna fyrir landsmönnum enda verið frumkvöðull í gerð hollari matar í fjölmörg ár og er stöðugt að leita nýrra leiða til að gera góða rétti betri.

Listhúsinu Laugardal · Engjateig 19 · 104 Reykjavík · Sími 553 1111 · www.glo.is

gló
RESTAURANT

Opnunartími: Virka daga 11-20 · Laugardaga 11-15

Tíska, fegurð, hönnun,
lífið, fólkið, menning
og allt um helgina framundan

Auglýsendur vinsamlegast hafið samband:
Sigríður Hallgrímsdóttir í síma 512 5432 eða sigridurh@365.is

föstudagur

Fylgstu með