

matur

[SÉRBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS UM MAT]

ágúst 2011

Rómantik í New York

Nanna Teitsdóttir bloggar um eldamennsku og lífið í New York. Hún gefur lesendum Fréttablaðsins uppskrift að lambalæri sem kryddað er með íslensku blóðbergi, rjúpnalaufum og berjum.

SÍÐA 6



Ræktunin er ástríða

Freyja Hilmisdóttir byrjaði á matjurta-rækt fyrir nokkrum árum og getur ekki hætt. Hún gefur uppskrift að morgunverðarskonsum úr heima-ræktuðum kartöflum.

SÍÐA 2



Þurrkuðu eplin mikið sælgæti

Þorsteinn Sigmundsson, bóndi í Elliðahvammum, ræktar epli og býr til eplasafa og eplasælgæti úr framleiðslunni.

Ég geri þennan eplasafa stundum úr eplum sem eru annars flokks hjá okkur. Síðan set ég smá hunang út í. Ég geri í raun og veru ekkert annað," segir Þorsteinn Sigmundsson, bóndi í Elliðahvammum, sem ræktar meðal annars epli, stíkilsber,

sólber, rífsber og jarðarber. „Síðan erum við með kirsuber, plómur og krydd.“ Þorsteinn framleiðir yfir eitt hundrað kíló af hunangi á ári og nú eru um þúsund epli í gróðurhúsi hans. Safinn er því að öllu leyti hans eigin framleiðsla en í hann notar hann þrjátíu til

fjörutíu epli og um sjö prósent hunang. „Við fjölskyldan þurfum þá bara minna að fara í Bónus.“

Þorsteinn þurrkar einnig epli úr fram-

FRAMHALD Á SÍÐU 4

SAMSUNG GB2 500GB FLAKKARI

SAMSUNG

500GB

2.5"

PASSAR
Í VASA



Samsung GB2 500GB

Glæsilegur 500GB USB flakkari með flottri kóbalt áferð. Hugbúnaður fylgir sem gerir alla öryggisafritun einfalda, býður upp á öflugan dulkóðun og getur falið skjöl þín fyrir óviðkomandi. Þú getur treyst á SafetyKey og SecretZone.

SEX
VERSLANIR

ALLTAF
BETRA
VERÐ

9.990

FULLT VERÐ KR. 11.990

TÖLVULISTINN

TL.IS

REYKJAVÍK • AKUREYRI • EGILSSTAÐIR • KEFLAVÍK • SELFÖSS • HAFNARFJÖRÐUR

VÍSIR Hægt er að nálgast uppskriftir úr blaðinu á Vísir

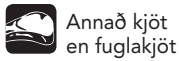
SKÝRINGAR Á UPPSKRIFTATÁKNUM:



Hvunn dags/til hátíðabrigða



Hvunn dags



Annað kjöt en fuglakjöt



Grænmeti



Smárettir



Heitt

matur kemur út mánaðarlega með laugardagsblaði Fréttablaðsins.

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

Forsíðumynd: Anton Brink **Pennar:** Marta María Friðriksdóttir, Ragnheiður Tryggvadóttir, Vera Einarisdóttir, Þórdís Lilja Gunnarsdóttir

Ljósmyndir: Fréttablaðið **Auglýsingar:** Ívar Örn Hansen ivarorn@365.is

RAPUNZEL

Lífræn og sykurlaus tómatsósa

Hún er frábær með grillmatnum og hollt meðlæti fyrir alla, unga sem aldna. Þegar þú vilt sameina gæði, hollustu og gott bragð, veldu þá Rapunzel.

Vegdrasill

Fæst í öllum helstu verslunum á höfuðborgarsvæðinu



„Elskan mín, þetta er allt í kaffinu“

Merrild

Orðið að ástríðu

Freyja Hilmisdóttir gefur uppskrift að morgunverðarskonsum úr heimaræktuðum kartöflum. Hún byrjaði á matjurtarækt fyrir nokkrum árum og getur ekki hætt.

Ég hef mjög gaman af sjálfsþurftarþúskap,“ segir Freyja Hilmisdóttir en hún ræktar kartöflur og kál í garði sem hún leigir af Akureyrarbæ. Auk þess ræktar hún myntu og jarðarber, baunir, spínat og klettassalat á svölunum og kryddjurtir í eldhúsglugganum. „Svo er ég með annað eins í garðinum hjá foreldrum mínum á Hauganesi. Það er samvinnuverkefni okkar pabba. Hann smíðaði gróðurhús og tengdi þangað rafmagn og hitaveitu. Þetta er orðið að ástríðu hjá okkur,“ segir hún og hlær. „Við erum að prófa okkur áfram með hindber og sólber og höfum verið með rifsber í nokkur ár.“

Sjálft segist Freyja ekki sulta mikið, frysta eða sjóða niður, best sé að borða berin strax og tína baunirnar og kálið beint á matarborðið. Kartöflurnar séu líka bestar glænýjar á borðið, með smjöri og salti. Hún lumar þó á uppskrift að morgunverðarskonsum úr kartöflum sem hún segir alla ráða við.

„Skonsurnar eru mjög einfaldar, þéttar í sér og góðar með smjöri, og sultu. Eg baka þær í muffinsformi og það eina sem þarf að passa er að setja ekki of mikið í hverja holu því þá verður hún of blaut í miðjunni.“

- rat



Freyja Hilmisdóttir lumar á góðri uppskrift að morgunverðarskonsum úr kartöflum.

MYND/HEIDA.IS



FLJÓTLEGAR KARTÖFLUSKONSUR

250 g hveiti
200 g soðnar og afhýddar kartöflur
30 g púðursykur
300 ml AB-mjólk
2 tsk. lyftiduft
½ tsk. salt
1½ msk. ferskt og fint saxað rósma-
ín (minna af þurrkuðu)

Kartöflur gróflega stappaðar, öllu blandað saman og bakað í 30-40 mín við 180° eða þar til fallega ljósgullið.

Ég nota silíkon-muffinsmót og tæplega hálf-fylli hverja holu af deigi.

Að sjálfsögðu er hægt að skipta kryddinu út fyrir nánast hvað sem hugurinn gírnist.



LÍFRÆNN MARKAÐUR Á LÆKJARTORGI

Ferskt grænmeti daglega

Frá miðjum júlí hefur Ari Hultquist boðið vegfarendum að kaupa glænýtt lífrænt ræktað grænmeti í sölubás á Lækjartorgi. „Markaðurinn er á vegum Græna hlekkisins,“ útskýrir Ari en Græni hlekkurinn er fyrirtæki sem sérhæfir sig í dreifingu á lífrænum afurðum, bæði íslenskum og erlendum. Hjónin Karólína Gunnarsdóttir og Þórður G. Halldórsson á lífrænu garðyrkjustöðinni Akri standa að baki fyrirtækinu.

Á lífræna markaðnum á Lækjartorgi selur Ari mest íslenskt grænmeti sem hann fær frá öllum helstu bændum sem stunda lífræna ræktun. Þá er hann einnig með eitthvað af lífrænum ávöxtum sem eru þá innfluttir. „Hér er mjög fjölbreytt úrval af grænmeti. Eg fæ það ferskt daglega frá bændum og oft býð ég grænmeti sem ekki fæst í verslunum,“ segir Ari og nefnir sem dæmi næpur, blaðlauk og grænkál.

Hann segir fólk hafa tekið mjög vel í framtakið. „Margir stoppa og spjalla og eru ánægðir með markaðinn. Þeir vilja sjá fleiri slíka á Lækjartorgi, til dæmis með blóm,“ segir Ari. Hann segir að kokkar bestu veitingastaða bæjarins líti einnig ídulega við og grípi með sér brakandi ferskt grænmeti.

Markaðurinn er opinn frá 11 til 17 frá þriðjudögum til laugardags en Ari hefur leyfi til að vera á Lækjartorgi út september. Rigning og kuldi hefur engin áhrif á Ara sem stendur vaktina í öllu veðri. „Rokið er hins vegar verra og ég þarf að víkja ef vindurinn verður of mikill.“



ego dekor



Eikarskenkur

Stærð: 180 cm

Verð: 159.900,-

ÚTSÖLUVERÐ: 119.925,-

Stækkanlegt eikarborð

Stærð: 160(248)x100

Verð: 139.900,-

ÚTSÖLUVERÐ 97.930,-



AIR tungusófi

Stærð: 285x165

Verð: 245.000,-

ÚTSÖLUVERÐ

183.750,-



TV Skenkur - Hvítt háglans

Breidd: 240 cm

Verð: 139.900,-

ÚTSÖLUVERÐ

69.950,-



AURORA sófaborð - Hvítt háglans

Stærð: 120x70 Verð: 49.900,-

ÚTSÖLUVERÐ 34.930,-

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI 20-50% AFSLÁTTUR



WIND tungusófi

Stærð: 292x167 Verð: 244.000,-

ÚTSÖLUVERÐ 195.200,-

SKRAUTPÚÐAR FYLGJA



Hnotuskenkur

Stærð: 150 cm

Verð: 119.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 95.200,-



SICILY tungusófi

Stærð: 268x165 Verð: 219.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 175.200,-



Hnotuborð

Stærð: 180x100

Verð: 99.900,-

ÚTSÖLUVERÐ

69.930,-



MARGARET tungusófi

Stærð: 286x172 Verð: 245.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 196.000,-



CLIO leðurstóll

ÚTSÖLUVERÐ

11.925,-

SABINE leðurstóll

ÚTSÖLUVERÐ

13.520,-

OLIVER stóll

ÚTSÖLUVERÐ

14.175,-

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



Skrælarann fékk Þorsteinn á ferð sinni um París í fyrrasumar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Þorsteinn Sigmundsson gerir eplasafa úr framleiðslu sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

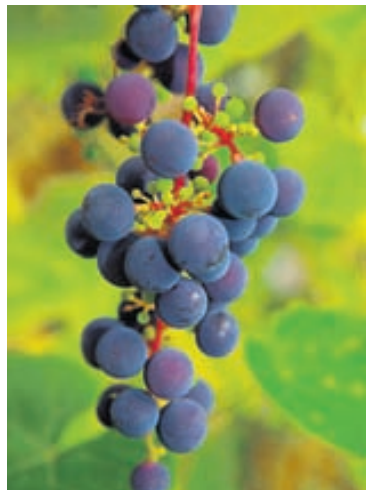
FRAMHALD AF FORSÍÐU

leiðslu sinni. Hann sker eplin í skífur og setur í bakaraofn á blástur við vægan hita. „Við setjum þurrkuðu eplin í krukkur og bjóðum sem sælgæti á veturna. Krökkunum finnst það voðalega gott. Svo má líka nota þau út á grauta,“ segir Þorsteinn. Hann notar skrælara sem hann fékk úti í París í fyrrasumar til að skræla eplin. „Ég fór í búsaáaldavarslun og keypti þrjá skrælara handa fjölskyldunni.“

Þorsteinn segist hafa farið að gera meira úr eplaframleiðslu sinni á þessu ári heldur en oft áður. „Og einmitt úr þessum annars flokks eplum sem eru eitt-hvað gölluð,“ upplýsir Þorsteinn. Auk þess að matreiða eplin sjálf-

ur selur hann þau á heimili sínu í Elliðahvammum.

Ávaxtaræktunin hófst fyrir um tíu árum að sögn Þorsteins. Inntur eftir því hvenær besti eplatíminn sé á Íslandi segir hann: „Næstu tvær til þrjár vikur eru uppskerutíminn hjá okkur. Þau fyrstu eru að koma núna með sæt og bragðgóð epli,“ segir Þorsteinn. „Núna erum við að undirbúa að fá meira af góðum yrkjum frá Finnlandi, epla- og kirsberjatré sem ætluð eru fyrir norræna svæðið. Einn mesti gúrú Evrópu er búinn að vera hér í nokkra daga með nám-skeið og við erum að læra hjá honum,“ upplýsir Þorsteinn og bætir við að hægt sé að sjá fyrir sér á Íslandi fullt af eplaráekt og býflugnarækt.



Vinberin eru girnileg í gróðurhúsi Þorsteins. - mmf

Jákvæðar fréttir fyrir sumarið



Þú færð Fréttablaðið á 12 stöðum á Suðurnesjum.

Það er engin ástæða til að missa af neinu í sumar. Fréttablaðið er aðgengilegt um land allt. Því er dreift ókeypis í lúgur og kassa á kjarnadreifingarsvæði okkar. Auk þess er það selt í lausasölu á kostnaðarverði á **120 sölustöðum um land allt.**

Þú getur alltaf fengið Fréttablaðið beint í símann, fartölvuna eða spjaldtölvuna hvar sem er og hvenær sem er á Visi.is eða fengið það sent með tölvupósti daglega.

Nánar um dreifinguna má lesa á visir.is/dreifing.

Fjöldi lausasölastaða á Suðurnesjum

- N1 þjónustustöð, Aðalstöðinni, Keflavík 10-11, Keflavík
- N1 verslun, Keflavík
- Olís, Básinn, Reykjanesbæ
- Samkaup Strax, Reykjanesbæ 10-11, Leifsstöð
- Eymundsson, Leifsstöð
- Tíu ellefu Hraðkaup, Reykjanesbæ

- Nettó, Grindavík
- Samkaup Strax, Sandgerði
- Samkaup Strax, Garði
- Bónus, Fitjum, Njarðvík

Það fá allir afmælisblöðru* á sölustöðum Fréttablaðsins um land allt.

*Meðan birgdir endast



FRÉTTABLAÐIÐ 10 ÁRA 2001-2011

Allt sem þú þarft



Eplaskrælarinn sker epli í skífur sem Þorsteinn þurrkar svo.



Fjölbreytt ávaxtaræktun er í Elliðahvammum.



Þorsteinn ræktar nokkrar tegundir af eplum í Elliðahvammum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Margt smátt

ALLT UM AUKAEFNI

Aukaefni eru mjög algeng í matvælum nútímans. Náttúran.is hefur tekið saman ítarlegan lista yfir margvísleg aukaefni á borð við litarefni, þrávarnarefni og bindiefni. Efnin eru æði misjöfn; meðan sum eru bara ágæt geta önnur haft skaðleg áhrif á heilsu manna. Á vefsíðunni natturan.is er að finna leitarvél hægra megin á síðunni. Þar er hægt að slá inn nöfn aukaefnanna og fá upplýsingar um eiginleika þeirra.



UNDIRBÝR SIG FYRIR KEPPNINA

Ásgeir Sandholt mun keppa til úrslita um titilinn World Chocolate Master 2011 (WCM) sem haldin verður í París 17.-21. október næstkomandi. Vefsíðan freisting.is mun fylgjast náið með keppninni og hefur verið sett upp undirsíða á Freistingu þar sem nálgast má allar fréttir og upplýsingar á einum stað. Undirbúningur slíkrar keppni er kostnaðarsamur. Menn geta stutt við bakið á Ásgeiri með því að kaupa konfekt-kassa í Sandholti við Laugaveg 36. Þeir innihalda 12 konfekt-mola af fjórum mismunandi gerðum sem eru sérstaklega lagaðir fyrir þessa styrktarkassa. Hver kassi kostar 2.500 krónur.



SÖLVAFJARA OG SUSHI

Ólafsdalsfélagið stendur í dag fyrir námskeiðinu Sölvafjara og sushi. Kynnt verður nýting sölvu og þara eins og hún var í Ólafsdalsskólunum á 19. öld. Einnig verður kynnt hugmyndafræði slowfood-hreyfingarinnar. Gengið verður í sölvafjöru og safnað þangi, þara og sölvum. Sýnikennsla og kynning á hugmyndafræði og aðferðum sushi. Námskeiðið stendur frá 15 til 18.30 en á sama tíma verður barnnámskeið um ströndina. Nánari upplýsingar á www.olafsdalur.is.



SVEPPIR OG SVEPPATÍNSLA

Námskeið í sveppatínslu fer fram á vegum Landbúnaðarháskóla Íslands á Keldnaholti og í nágrenni laugar-daginn 27. ágúst. Námskeiðið hentar öllum þeim sem vilja fræðast um sveppi sem finna má á Íslandi og henta í matargerð og hvaða sveppir henta ekki. Námskeiðið er blanda af fyrirlestri og verklegri kennslu. Nemendur fara út í nærliggjandi skóglendi ásamt kennara og fá aðstoð og kennslu við þær aðferðir sem notaðar eru til að tína matarsveppi. Þá læra nemendur að greina og hreinsa sveppi. Fjallað verður um helstu geymsluaðferðir sveppa og eins helstu nýtingarmöguleika. Kennari er Bjarni Diðrik Sigurðsson, skógfræðingur og prófessor við LBHÍ. Nánari upplýsingar má nálgast á www.lbhi.is



SAFARÍK UPPSKERA

Grænmetismarkaðir gleðja þá sem ekki búa svo vel að vera með matjurtagarð í túnfætinum og eru þeir nokkrir í Reykjavík og nágrenni. Má þar nefna Grænmetismarkaðinn að Mosskógum í Mosfellsdal sem er opinn um helgar á sumrin og vel fram á haust. Þar má finna nýppteikið grænmeti, spriklandi Þingvallasilung, íslenskt pestó, sultur, rósir, rabarbara og jarðarber svo dæmi séu nefnd.

Á bílastæði Leikfélags Hveragerðis er grænmetismarkaður allar helgar fram á haust. Þar er að finna nýtt grænmeti úr gróðuhúsum og nýppteikið útigrænmeti. Má þar nefna tómata, gúrkur, papriku, salat, kál, rófur, gulrætur, kartöflur, hnúðkál, þúru, sellerí og fleira.

Þá hefur bændamarkaður frú Laugu, að Laugalæk 6, upp á margt að bjóða og geta viðskiptavinir gengið að því visu að framboðið sé beint frá býli.



Grænmetismarkaðurinn í Mosskógum.

AFMÆLISTÓNLEIKAR BYLGJUNNAR

Sjáumst á Ingólfstorgi á Menningarnótt

Kl. 13:30

Sveppi og Villi
Á móti sól
Hvannaldsbræður
Jón Jónsson og Friðrik Dór
Páll Óskar Hjálmtýsson

Kl. 20:00

Stjörnusveit Bylgjunnar og helstu söngvarar þjóðarinnar!

Bubbi Morthens
Sálin
Páll Óskar
Selma Björnsdóttir
Ellen Kristjánsdóttir
Jet Black Joe
Stjórnin

Greifarnir
Ragnheiður Gröndal
Stebbi og Eyfi
Sigga Beinteins
Pálmi Gunnarsson
Egill Ólafsson
Björgvin Halldórsson

Of Monsters and Men

Steindi jr og félagar

BYLGJAN ²⁵ÁRA
989

HLJÓÐX





„Ég hef smakkað mörg lambalæri um ævina, en þetta er sú allra besta kryddun á lambalæri sem ég hef snætt um ævina. Fólk ætti því virkilega að prófa, því það mun aldrei smakka annað eins hnossgæti,“ segir Nanna.



Blóðberg og rjúpnalauf tíndi Nanna á leið úr fjallgöngu á Hestskarðshnjúk ofan við Siglufjörð. Hún segist nota margt annað í marineringuna, eins og birkilauf og berjalýng.

MYNDIR/NANNA TEITSDÓTTIR

Eldað í Vesturheimi

Rómantik ræður ríkjum hjá ungum, íslenskum hjónum í litlu koti í New York, en þar stendur húsfreyjan keik í eldhúsinu og nýtur þess að baka og elda ofan í þakklátan eiginmann sinn, og allt fyrir opnum tjöldum á netinu fyrir aðra að njóta.

„Lífið í New York er litlað rósrauðum, rómantískum ljóma og við tölum oft um hversu heppin við erum að fá að búa hér, enda einhuga og samstillt í að upplifa töfra borgarinnar saman,“ segir Nanna Teitsdóttir, doktorsnemi í heimspeki, en hún bloggar reglulega um mat og bakstur úr litlu eldhúsi sínu í suðupotti alheimsins.

„Ég hef alltaf haft yndi af því að borða mat, enda notið góðs af því að foreldrar mínir eru miklir sælkerakokkar. Í upphafi hjónabands og nýju heimalandi skorti mig hins vegar sjálfstraust í eldhúsinu og lenti í krísu með hvað ég ætti af mér að gera á meðan ég beið eftir atvinnuleyfi vestra. Því fór ég að prófa mig áfram í eldhúsinu og kom sjálfri mér á óvart með hversu mjög ég naut eldhústarfanna en líka hversu vel tókst til með matargerðina,“ segir Nanna sem á bloggsíðu sinni gefur lesendum dýrindis uppskriftir sem hún myndskreytir með girnilegum matarmyndum úr eigin linsu.

„Að heiman var pressa á að blogga um líf okkar hjóna og ákvað ég að blanda því saman við það sem ég elda og baka hér úti. Mikill tími og hugsun fer í það sem ég set frá mér og ég set aldrei neitt á netið nema ég sé ánægð með útkomu matar og mynda,“ segir Nanna sem skapar flestar uppskriftirnar sjálf en betrumbætir og nostrar einnig við uppskriftir sem hún finnur.

„Maðurinn minn, Elmar Geir Unnsteinnsson, líka doktorsnemi í heimspeki, hvetur mig óspart til dáða og upp á síðkastið hefur þeim fjölgað sem skoða síðuna mína. Það skrifa ég á sammanlegan áhuga fólks á því að borða góðan mat og eyða tíma með fjölskyldu og vinum við matarborðið.“

Nanna segir New York freistandi matarkistu árið um kring.

„Í verslunum og á mörkuðum er hláðborð ferskrar matvöru sem er ræktuð í fylkinu og fylgir árstíðum. Maður fær því mikinn innblástur við að fara í búðir því allt er svo ferskt og fallett, og grænmetisdeildirnar ilma af ferskleika, sem er eitthvað sem maður þekkir ekki að heiman,“ segir Nanna sem hefur mest dálæti á bakstri, ofnbökuðum mat og grænmetisfæði.

„Nýjasta uppáhaldið er ferskur maís, en á milli hans og Ora maísbauna heima er himinn og haf. Ég sker baunirnar af stönglinum og smjörsteiki með smávegis af salti út í salat eða sem meðlæti. Hins vegar sakna ég allra mest hangikjötsins að heiman, því það fæ ég bara á jóladag og sumardaginn fyrsta, sem ég grenjandi í gegn að yrði að hefð hjá foreldrum mínum á sínum tíma og fæ aldrei nóg af.“

Bloggsíða Nönnu Teits er elddivesturheimi.com - þlg



Nanna við eldhúsbörðið heima í New York. Hún segir tilfinningu fyrir mat verða aðra og betri ef maður tínrir ber og kryddjurtir sjálfur, eins og hún gerði fyrir lambalærið sem hún gefur lesendum uppskrift að.

MYND/ELMAR GEIR UNNSTEINSSON

AUGLÝSINGAR Í SÉRBLÖÐUM

Sérblöð Fréttablaðsins eru fjölbreytt og höfða til fólks á öllum aldri. Fjöldi mismunandi sérblaða kemur út í hverjum mánuði. Leitaðu ráða hjá ráðgjöfum okkar um hvar auglýsingin þín nær best til markhópsins.



AUGLÝSING Í SÉRBLÖÐUM SKILAR ÁRANGRI!

Ívar Örn Hansen
S: 5125429, gsm 6154349
ivarorn@365.is

Sigríður Dagný
S: 5125462, gsm 8233344
sigridurdagny@365.is

Sigríður Hallgríms
S: 5125432, gsm 6924700
sigridurh@365.is

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar – mars 2011

MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

10

ÁRA

2001 - 2011

FRÉTTABLAÐIÐ



LAMBALÆRI MED BLÓÐBERGI, RJÚPNALAUFI OG BERJUM

UPPSKRIFT FRÁ HÖRPU GYLFAÐÓTTUR TENGDA-MÓÐUR NÖNNU

Rjúpnalauf, stór handfylli krækiber, stór handfylli bláber, stór handfylli blóðberg, stór handfylli lambalæri (3,5 kg) ólífuolía sjávarsalt og ferskur, malaður pipar

Skerið mestu fituna af lærinu; kryddlögurinn á að fara í kjötið en ekki fituna. Nuddið lambalærið alls staðar með smá ólífuolíu, það auðveldar kryddinu að festast við lærið.

Setjið helming af berjum, rjúpnalaufi og blóðbergi ofan á plastfilmu. Leggið lærið ofan á og þrýstið niður á krydd og ber. Setjið hinn helminginn af kryddjurtum og

berjum ofan á lærið og þrýstið því niður á það. Kryddjurtir og ber eiga að hylja lambalærið. Vefjið plastfilmu þétt utan um lærið og þrýstið á það í gegnum plastið til að sprengja sum berin. Setjið í kæli og leyfið að liggja í kryddleginum í sólarhring til sex daga. Því lengur sem það fær að hvílast því betra.

Takið plastfilmuna utan af lærinu og takið krydd og ber frá. Saltið og piprið og vefjið álpappír utan um lærið. Leggið á heitt grill og eldið í 30 mínútur á hvorri hlið. Fjarlægjið álpappírinn og grillið í 10 mínútur á hvorri hlið til viðbótar til að kjötið fái lit og stökka áferð.

Sneiðið og berið fram með nýuppteknum kartöflum og fersku salati.



Einstantur endir á menningarnótt!

4ra rétta setill
verð 7.490 kr.

LYSTAUKI
Gæsa "Carpaccio"

REYKT BLEIKJA
hægelduð með radísum, wakamesalati og wasabi-ís
1 glas. Collezione Pinot Grigio Sensi – Ítalía

HÖRPUSKEL OG HUMAR TEMPURA
með graskermauki, paprikusalsa og chilikremi
1 glas. Collezione Pinot Grigio Sensi – Ítalía

LAMBAHRYGGUR
ofnbakaður með grænertum, rótargrænmeti,
fondant kartöflu og rósmarínsósu
1 glas. "La Montesa" Crianza – D.O.C. Rioja – Spánn

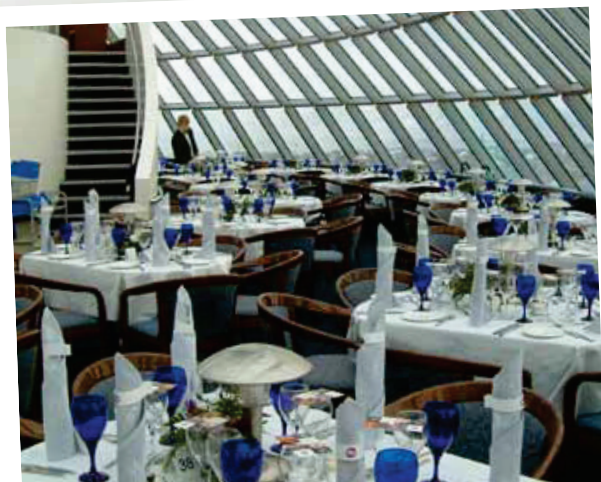
*** eða ***
FISKUR DAGSINS
ferskasti fiskurinn hverju sinni
útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar
1 glas. Sancerre Sélection Première – Guy Saget – Frakkland

PASSION TERTA
með hindberjamottu og vanilluís
1 glas. Late Harvest Sauvignon Blanc – Concha Y Toro – Chile
Verð 12.380 kr. með 1 glasi af sérvöldu víni með hverjum rétti (alls 4 glös).

Frábært útsýni til
Reykjavíkurhafnar
og næg bílastæði

Perlan býður ykkur velkomin á
menningarnótt. Hefjið menningar-
röltið á belgískum vöfflum á 4. hæð
Perlunnar eða njótið flugeldanna
frá höfninni yfir 4ra rétta kvöldverði
á veitingastaðnum á 5. hæð. Hjá
Perlunni eru næg bílastæði!

Gjafabréf
Perlunnar
Góð gjöf við
öll tækifæri!



Veitingahúsið Perlan
Sími: 562 0200 · Fax: 562 0207
Netfang: perlan@perlan.is
Vefur: www.perlan.is

VIÐ MÆLUM MEÐ...



GULRÓTUM Þær eru hreinasta sælgæti og stútfullar af vítamínum. Þær henta líka vel til ræktunar enda er hægt að hafa gulrætur ferskar í allt að átta mánuði á ári eða frá júlí þegar farið er að grisja og út febrúar ef geymslur eru góðar. Gulrætur þarf ekki að taka inn fyrir en fyrstu frost eru afstaðin. Gulrætur geymast vel í frysti og líka ágætlega í kulda.



GRÆNMETISBÖKUM Þegar uppskeran er komin í hús vaknar spurningin hvað eigi að gera við hana. Ein sniðug lausn er að baka grænmetisbökur. Þær eru til í fjölmörgum útfærslum en eru ávallt saðsamar og allir fjölskyldumeðlimir ættu að vera ánægðir með slíkan kvöldverð.

GRÆNMETISPITSU Pepperoni er alls ekki nauðsynlegt til að gera pitsuna góða. Tómatar, paprika, furuhnetur, sveppir, eggaldin og laukur eru frábær álegg sem gera góða pitsu enn betri.



SVEPPUM Síðla sumar og fram að næturfrostum er best að tína sveppi í íslenski náttúru. Mestar líkur á góðri uppskeru eru eftir góða rigningu, en sveppirnir dafna best í raka og hlýju. Sveppir vaxa víða í skóglendi en þó er best að kynna sér áður hvaða sveppir henta best til matreiðslu því sumir eru eittraðir.



Royal bringur

Kjúklingabringurnar frá Holtakjúklingi eru fersk og hrein afurð sem framleidd er af mikilli fagmennsku. Þær eru fáanlegar með tvennskona kryddlegi - rósmarín og hvítlauk eða Texas - og henta bæði á grillið og í ofninn.

Nú geta matgæðingar haft það ljómandi gott í sumar.

Grunnur að góðri máltíð
www.holta.is

Brostu!

SPARIDAGAR

eru byrjaðir

● TILBOÐ!
● AFSLÆTTIR!
● VERÐLÆKKUN!

ORMSSON

AEG

FULLKOMEN LÖGUN OG LEIKNÍ

2011

10 VERSLANIR