

# matur

[ SÉRBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS UM MAT ]

september 2011

## Karlar kenna körlum

Bjarni Gunnar Kristinsson og Björn Albertsson standa fyrir matreiðslunámskeiði fyrir karla þar sem sælkeramatur úr vönduðu og ódýru hráefni verður í fyrirrúmi.

SÍÐA 2



## Vestfirskar kræsingar

Ísfirsku hjónin og matreiðslumeistararnir Guðlaug Jónsdóttir og Karl Ásgeirsson vinna að bók um matarmenningu á Vestfjörðum. SÍÐA 6



# Einfalt að gera allt frá grunni

Sigurveig Káradóttir er ástríðukokkur sem leggur alúð í eldamennskuna og er örlát á góðar uppskriftir. Hér efnir hún til sjávarréttaveislu.

Ég geri allt frá grunni og það er einfaldara en margur heldur," segir Sigurveig Káradóttir matgæðingur og tekur sem dæmi að hún hafi aldrei keypt fars eða

marineraðan mat. Brauðrasp og majónes kemur við sögu í uppskriftunum sem hér fylgja á eftir og hvort tveggja gerir hún sjálf. „Áherslur í minni matargerð snúast um hreint

og ferskt hráefni. Ég kaupi til dæmis fiskinn í fiskbúð og rækta kryddjurtir heima," segir Sigurveig, sem er nýbúin er að gefa út handhægt og fallegt kver sem heitir Sultur allt árið

með mörgum nýstárlegum útfærslum. Einnig er hún einn þriggja höfunda bókarinnar *Hollt nesti heiman að*. - gun

FRAMHALD Á SÍÐU 4

## CANDY AFSLÁTTARDAGAR

Þvottavélar, þurrkarar, ofnar, helluborð, kæliskápar, uppvottavélar og fleira ...



**Einar Farestveit & Co.hf.**

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

**15%**  
afsláttur





## PIPARSVEINN ELDAR PIZZU

Friðrika Benónýsdóttir

**P**iparsveinar kunna ekki að elda segir klisjan og allir kunna sögur af hjálparlausum karlmönnum sem varla kunna að sjóða egg, hvað þá ýsu. Á þessu eru auðvitað ótal undantekningar og af einhverri ástæðu eru flestir frægustu kokkar heims karlkyns. En klisja verður ekki klisja nema sannleikur liggja að baki og í undirbúningsvinnunni við þetta blað, þar sem bæði er rætt um matreiðslunámskeið fyrir piparsveina og vestfirsku matarmenningu, rifjaðist upp fyrir mér eitt undarlegasta matarboð sem mér hefur verið boðið í. Gestgjafinn var vestfirskur piparsveinn.

Á Ísafirði í þá daga var deitmenning óþekkt fyrirbæri og óhugsandi að strákur sem var skotinn í stelpu byði henni út að borða, enda fátt um fína drætti í veitingahúsaflórunni. Piparsveinninn átti því úr vöndu að ráða þegar hann langaði að eiga með mér huggulega kvöldstund þar sem matur væri hluti af huggulegheitunum. En hann var skotinn og mikið í mun að sjarmera stúlkuna og réðist því í það stórvirki að bjóða mér heim á laugardagskvöldi og sjá sjálfur um matargerðina.



Ég mætti á tilsettum tíma, var boðið til sætis við eldhúsbörðið og rétt rauðvín í vatnsglasi. Laumaðist til að líta í kringum mig í eldhúsinu en sá engin merki þess að rómantískur dinner væri í uppsiglingu. Vaskurinn var fullur af óþvöskudu leirtaui og það eina matarkyns sem sjáanlegt var voru Cheerios-pakkar og tekex. Drengurinn settist þó hinn rólegasti á móti mér við kámuget eldhúsbörðið og spjallaði um daginn og veginn dágóða stund.

Eftir svo sem hálf tíma spjall spurði hann hvort ég væri orðin svöng. Ég játti því og hann spratt upp eins og byssubrenndur, opnaði frystihólfíð á ísskápnnum og tók út frosna pizzu. Reif af henni umbúðirnar og skellti henni serímóníulaust í örbylgjuofninn. Gramsaði síðan í leirtauiinu í vaskinum um stund, dró upp tvo diska og skolaði þá lauslega. Þegar örbylgjan pípti eftir sirka fimm mínútur dró hann út frekar ógirnilega klessu, skar hana í tvennt og skellti á diskana, hnifapör voru ekki í boði. Mér tókst ekki að koma niður nema nokkrum bitum af þessu ógirnilega ostasulli og stuttu síðar þakkaði ég pent fyrir mig og lét mig hverfa. Óþarfi er að taka fram að þessi rómans varð aldrei að veruleika.

Ég hef ekki haft spurnir af þessum vestfirsku piparsveini árum saman en vonandi hefur hann snúið sér að eldamennsku úr vestfirsku hræfni og skellt sér á matreiðslunámskeið sem hefur gert honum kleift að snara upp sjávarréttahlaðborði án þess að blása úr nös. Ef ekki, þá ætti Matarblaðið að þessu sinni að hjálpa honum til að lenda ekki í svona klúðri aftur.

**Vísir** Hægt er að nálgast uppskriftir úr blaðinu á Vísir

SKÝRINGAR Á UPPSKRIFTATÁKNUM:



Forréttur



Aðalréttur



Eftirréttur



Hvundags/til hátíðabrigða



Fiskur



Skelfiskur

**matur** kemur út mánaðarlega með laugardagsblaði Fréttablaðsins. **Ritstjórn:** Roald Eyvindsson og Sólveig Gísladóttir **Hönnun:** Silja Ástþórsdóttir **Forsíðumynd:** Vilhelm Gunnarsson **Pennar:** Friðrika Benónýsdóttir, Gunnþóra Gunnarsdóttir **Ljósmyndir:** Fréttablaðið **Auglýsingar:** Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir [Sigríduragny@365.is](mailto:Sigríduragny@365.is)



**BYLGJAN** 25 ÁRA 989

**Heimir & Kolla vakna með þér í bítíð**

Fréttir, fróðleikur og frábær tónlist  
alla virka morgna kl. 6.50 – 9.00



Þátttakendur læra með einföldum aðferðum að búa til sælkeramat. Nautaribeye í súrdeigsloku er einn réttanna sem karlarnir fá að spreyta sig á.

FRÉTTABLAÐIÐ/PIJETUR

# FRÍ FRÁ ÚTIGRILLINU

Bjarni Gunnar Kristinsson og Björn Albertsson standa fyrir matreiðslunámskeiði fyrir karla þar sem sælkeramat úr vönduðu og ódýru hræfni verður í fyrirrúmi.

**H**ugmyndin er að hjálpa körlum að fikra sig frá útigrillinu sem hefur verið hálfgerð vígi karlmennskunnar í matargerð og yfir í eldhúsið. Enda er ekki nóg að setja upp svuntuna í þrjá mánuði á ári ef menn ætla að gera þetta með stæl," segir Bjarni Gunnar Kristinsson matreiðslumeistari um fyrirhugað námskeið þeirra Björns Albertssonar, Matargerð fyrir stráka á öllum aldri, í Tómskundaskólanum í Mosfellsbæ í október.

Björn Albertsson.

Eins og heitið gefur til kynna er námskeiðið stílað inn á karla og hentar byrjendum jafnt sem lengra komnum. „Fyrir sumum opnar það dyr að nýjum heimi en verður öðrum hvatning til frekari afreka í eldhúsinu," upplýsir Björn.

Námskeiðið stendur í tvo daga. „Þetta verður ekki leiðinleg sýnikennsla heldur fá karlarnir að búa til sælkeramat með einföldum aðferðum, úr góðu og ódýru hræfni," segir Bjarni. „Fyrri dagurinn er undirbúningur að þeim síðari en þá verður veislu slegið upp. „Við kennum nefnilega gott skipulag, svo hægt sé að njóta afrakstursins í rólegheitunum seinni daginn, svona rétt eins og gert er þegar halda á velheppnað matarboð.“

- rve

## NAUTA-RIBEYE Í SÚRDEIGSLOKU MEÐ HEIMATILBÚNUM FRÖNSKUM

### RIB EYE

Brúnið kjöt á öllum hliðum. Kryddið með salti og pipar. Eldið þar til kjarnhiti nær 57°C.

### OFNBAKAÐIR SVEPPIR

Skerið sveppi í bita. Veltið upp úr matarolíu. Salt og pipar eftir smekk. Bakið í ofni við 100°C í 40 mín.

### BERNAISE-SÓSA

2 eggjarauður  
200 g smjör  
bernaise-bragðefni (e. essence)  
fáfnisgras (e. estragon)  
salt og pipar  
örlítill sitrónusafi

Þeytið eggjarauður og bernaie-bragðefni yfir vatnsbaði þar til blanda verður létt og ljós. Bræðið smjör og hellið rólega yfir. Hrærið stöðugt í. Bætið fáfnisgrasi við. Salt og pipar eftir smekk. Bætið við sitrónusafa.

### SALAT EFTIR SMEKK

Til dæmis salat frá Lambhaga, tómatar, rauðlaukur, jökla-salat, gúrka, paprika, klettsalat.

### HEIMATILBÚNAR FRANSKAR 2 bökunarkartöflur

Skerið kartöflur í strimla. Setjið þær í sjóðandi vatn með teskeið af salti. Sjóðið í 10 mín. Kælið.

### HJÚPUR Á KARTÖFLUR

175 g hveiti  
15 g sesamfræ  
15 g þurrkrydd að eigin vali (hvítlaukur, fennel, karry, paprika eða það sem er við hendina)  
150 g sóðavatn

Blandið öllu saman þar til engir kekkir sjást. Veltið kartöflum upp úr og djúpsteikið við 180°C þar til þær verða gullinbrúnar.

## FORRÉTTABARINN

# Forbóðinn draumur

„Forréttabarin hefur verið draumur okkar Guðmundar árum saman, því þegar maður fer út að borða langar mann oft í marga forrétti en kann ekki við að láta það eftir sér," segir matreiðslumeistari Ottó Magnússon, sem ásamt Guðmundi Þór Gunnarssyni – en báðir eru þeir kenndir við Húmarhúsið – lætur drauminn rætast í húsi Netagerðarinnar á Nýlendugötu 14 á helgi komanda. Í húsinu verða einnig vinnustofur mikilsvitra listamanna og allt opið á milli, sem skapar einstaka stemningu.

Hægt verður að gæða sér á heilum og hálfum forréttum á forréttabarnum og fanga leitað hvaðanæva úr heiminum. Um miðjan daginn verður hægt að fá sér kaffi og sætabrauð, en auk úrvals forréttanna eru dýrindis aðalréttir og eftirréttir á matsæðli og bjór og vín í glasa- og flöskuvís; allt á viðráðanlegu verði.

„Reykjavík hefur skort ódýran veitingastað með ljúffengum sælkeramat. Eldhúsið verður galopið og fer eldamennskan nánast fram uppi á sviði, en salurinn er einstaklega kósí og hannaður af Stássi með upprunalegum, nýtilegum hlutum úr húsinu, eins og trégólfi á barnum og vestfirskum rekaviði í borðum.“



FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM





NÚ ER ÞAÐ SVART...



Sirius  
**PIPP**

Pipp er gæðasúkkulaði með mjúkri ómótstæðilegri fyllingu. Fáðu þér PIPP þegar þú vilt gera vel við þig og þína.



**SMURT BRAUÐ**

einfaldlega betri kostur

Brauð með hangikjöti.

**490,-**

NÝTT KORTATÍMABIL

ILVA Korputorgi, 112 Reykjavík  
sími 522 4500 www.ILVA.is

**NÝJUNG**  
FETAKUBBUR

Nú er hægt að fá fetaost sem kubb í saltvatni. Gott er að nota ostinn í salöt, samlokur, grænmetisrétti og á pítsuna. Ljúffengar uppskriftir með fetaosti er að finna á [www.gottimatinn.is](http://www.gottimatinn.is)

**Gott**  
Í MATINNI

**FASTUS**

**Pottar og pönnur í miklu úrvali**

Fjölbreytt úrval af pottum og pönnum fyrir allar gerðir eldavéla. Allt að 50 lítra pottar. Góð gæði og frábært verð.

Pottur 7,2 lítrar 6.490,-  
Panna 28cm 6.490,-

Fastus ehf. | Síðumúla 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | [www.fastus.is](http://www.fastus.is)

FRÉTTIR VÍÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

**FÁÐU BEITTUSTU BRANDARANA Í SÍMANN**

Skopmyndir Halldórs Baldurssonar eru á Vísi

[m.visir.is](http://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 Vísir.

**vísir**



Sigurveig Káradóttir er matgæðingur af bestu gerð sem leggur áherslu á hreint og hollt hráefni.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



**F A E**

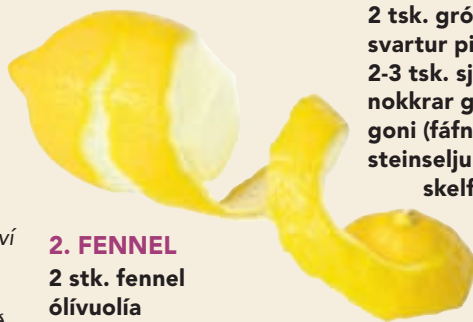
**UPPSKRIFTIR SIGURVEIGAR**

**1. RABARBARARÓNUR**  
6 eggjahvítur  
250-300 ml þykkt rabarbarasíróp  
Setjið eggjahvíturnar í stálskál ásamt öriltlu salti og þeytið þær með handþeytara þar til þær eru orðnar vel stífar.

Leyfið sírópinu að bull-sjóða á meðan og hellið því svo varlega í mjórri bunu út í eggjahvíturnar. Þeytið áfram þar til þetta er orðið alveg stíft. Best er að setja deigið í poka með frekar stórum stút og sprauta á pappírslagða plötu en líka má setja það á með teskeið. Bakið í ofni við 100-120 gráður þar til kökurnar eru orðnar stökkar – fer eftir stærð hversu langan tíma þær taka. Ekki hafa áhyggjur ef þær verða ekki alveg harðar – þær eru líka góðar dálítið mjúkar.

**2. ALGJÖRAR GELLUR**  
Veltið gellunum upp úr hveiti, eggjablöndu (egg með smá mjólk) og brauðraspi með smátt söxuðu estragoni. Steikið á pönnu

upp úr ólívuolíu og smjöri eina mínútu á hvorri hlið þar til raspurinn er gullinn.



**2. FENNEL**  
2 stk. fennel  
ólívuolía  
smjör  
grænmetisteningur  
vatn

Hvert fennel er skorið í fjóra parta. Brúnað á pönnu í smá ólívuolíu og smjöri. Því næst er vatninu og grænmetisteningum bætt út á pönnuna þannig að rétt fljóti yfir og lok sett yfir. Leyfið þessu að malla 10 til 15 mínútur, þar til það er mjúkt en ekki komið í mauk. Takið lokið af og leyfið vökvanum að gufa aðeins upp.

**3. SKELFISKSÖÐ**  
ólívuolía og/eða smjör  
2-3 stórir skalottlaukar

2-300 ml hvítvín  
2-300 ml vatn  
2-3 lárviðarlauf  
2 tsk. grófmalaður svartur pipar  
2-3 tsk. sjávarsalt  
nokkrar greinar af estragoni (fáfnisgrasi) og/eða steinselju skelfiskur

Saxið skalottlaukinn smátt og setjið í pott ásamt smjörinu/ólívuolíunni. Leyfið lauknum að malla þar til hann linast. Bætið þá afganginum af hráefninu út í og látið suðuna koma upp. Setjið skelfiskinn í og lok á pottinn og eftir þrjár til fimm mínútur er rétturinn tilbúinn.

**4. MARINERAÐUR KOLKRABBI**  
200 ml hvítvínasedik  
200 ml ólívuolía  
2 msk. Maldonsalt  
1 msk. grófmalaður pipar  
1 kg soðinn og skorinn kolkkrabbi  
1-2 bakaðir hvítlaukar (sjá hér að neðan)

Skerið toppinn af hvítlauknum en ekki taka af honum. Setjið hann í álpappír, smávegis ólívuolíu yfir og Malde salt. Lokið álpappírinn bakið laukinn í ofni í mínútur við háan hita.

Setjið allt saman í marineringslauknum – nema korbann, sem síðan settur út í. Leyfið þessu að standa í nokkra tíma kæli en takið það sar aðeins áður en þið bakað korbann fram, svo h nái að jafna sig aðeins.

**5. HUMAR MEÐ HVÍTLAUKSSMÖR**  
humar  
raspur úr eigin brauð afgangnum og söxuðu kryddjurtum hvítlaukur steinselja

Klippið humarinn eftir inni langsum. Opnið og raðið þétt á pappír klædda ofnplötu.

Takið lint smjör og setjið matvinnsluvél. Saxið hvítlauk og steinselju.





## HOLLT NESTI HEIMAN AÐ

Í nýútkominni bók sem heitir *Hollt nesti heiman að* er að finna um það bil 70 uppskriftir að nesti og matarpökkum. Að auki eru tillögur að girnilegu nesti fyrir lautarferðir allan ársins hring. Þær Sigurveig Káradóttir, eigandi Matarkistunnar, Sigurrós Pálsdóttir, yfirmaður veitingadeildar hjá Manni lifandi og Grænum kosti, og Margrét Gylfadóttir, matgæðingur og mannfræðingur, standa á bak við bókina. Uppskriftirnar eru einfaldar en að sama skapi nýstárlegar og minna okkur á að oftast nær leynist meira í ísskápnum en við höldum. Bókin er prýdd ljósmyndum eftir Gunnar Sverrisson. Bókaútgáfan SALKÁ gefur út.



t-  
a utan  
n  
af  
don-  
um og  
30-40  
a.  
at-  
kol-  
er  
ssu  
ma í  
mt út  
erið  
mann  
ns.

blandið saman við – hversu mikið af hvoru fer eftir smekk. Setjið smjörið í sprautupoka og leyfið því að harðna aðeins í ísskáp. Sprautið því á humarinn og stráið brauðmylsnunnunni ofan á. Setjið humarinn inn í ofn við háan hita í örfáar mínútur, eða þar til raspurinn er gullinn.

### RABARBARAMAJÓNES

Blandið saman majónesi (Má blanda til helminga með sýrðum rjóma til að fá léttari sósu) og rabarbarasírópi til helminga. (Uppskrift að rabarbarasírópi er á bls. 39 í bókinni *Sultur* allt árið)

### MAJÓNES MEÐ BÖKUÐUM HVÍTLAUK OG SÖLTUÐUM SÍTRÓNUM

Bætið ofnbökuðum hvítlauk og söltuðum sítrónum út í majónesi (Uppskrift að söltuðum sítrónum eru á bls. 67 í *Sultur* allt árið). Vel má setja fínt rifinn sítrónubörk og smá sítrónusafa í staðinn.

ir skel-  
hann  
sirs-

etjið í  
niður  
og

Veljum íslenskt  
– okkar hagur!

HVÍTA HUSTIÐ GLA - 08-2019



Samtök iðnaðarins - [www.si.is](http://www.si.is)



Grafni laxinn smellpassar inn í umhverfið við Dynjanda í Arnarfirði.



# MATUR SEM einkennir Vestfirði

Ísfirsku hjónin Guðlaug Jónsdóttir og Karl Ásgeirsson matreiðslumeistarar vinna að óhefðbundinni matreiðslubók sem fjallar um matarmenningu á Vestfjörðum.

**P**essi bók er ekki hefðbundin matreiðslubók,“ segir Guðlaug Jónsdóttir matreiðslumeistari, sem vinnur að bók um matarmenningu á Vestfjörðum ásamt manni sínum Karli Ásgeirssyni, sem einnig er matreiðslumeistari. „Það eru þarna uppskriftir að ýmsum vestfirskum réttum í bland við alls konar fróðleik, gamlan og nýjan.“

Mergurinn málsins er þó sá að hráefnið í uppskriftunum er að svo miklu leyti og hægt er fengið á Vestfjörðum. „Við reynum að nota þetta hráefni sem er hérna á svæðinu,“ segir Karl. „Áherslan er lögð á þann mat sem einkennir Vestfirðina. Við tölum til dæmis um skötuna, harðfiskinn, hákarlinn og auðvitað fiskistöppuna frægu. Þetta er þó ekkert fornaldarlegt því við komum með nýja rétti sem byggja á gömlu hefðinni.“ „Við segjum til dæmis frá gömlu fiskistöppunni eins og hún var en gefum svo uppskrift að nýmóðins fiskistöppu,“ bætir Guðlaug við.

Myndirnar í bókinni eru kapituli út af fyrir sig. Karl og Guðlaug hafa farið með Ágústi Atlasyni, ljósmyndara, upp um fjöll og firnindi, eldað á staðnum og myndað í vestfirsku umhverfi. „Það gefur myndunum meira gildi að taka þær í þessu náttúrulega umhverfi og leyfa vestfirsku náttúrunni að njóta sín,“ segir Karl.

Það er stórhugur í þeim hjónum; bókin, sem bókaútgáfan Uppheimar hyggst gefa út á vormánuðum, verður gefin út bæði á íslensku og ensku og hugsanlega á þýsku. „Þetta er dálítið sérstök bók,“ segir Karl. „Við vitum ekki til þess að svona bók hafi komið út á Íslandi áður.“ „Draumur okkar er sá að þessi bók verði til þess að fólk átti sig á því að Vestfirðir eru eftirsóknarverður staður, bæði til að heimsækja og búa á,“ bætir Guðlaug við.

- fsb



Vestfirsk matarmenning er viðfangsefni nýstárlegrar bókar þeirra Guðlaugar Jónsdóttur og Karls Ásgeirssonar matreiðslumeistara. MYND/HALLDÓR SVEINBJÖRNSSON

EINN SEM ÞÚ VERÐUR AÐ PRÓFA

# RISA BORGARI

GRILLHÚSSINS



LIFE IS BEAUTIFUL

**STÆRSTI  
HAMBORGARI  
Á ÍSLANDI**

Hann er svo stór að hann dugar fyrir heila fjölskyldu

460 g af hreinu ungnautakjöti í risa hamborgarabrauði, ostur, salat, tómatar, icebergsalat, beikon, ljúffeng grillsósa og fullt af frönskum.

**4.490 kr.**



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



## HVANNARRÓTARGRAFINN LAX AÐ VESTFIRSKUM HÆTTI

Hér kemur uppskrift úr bókinni að hvannarrótargrófnum laxi, en það er einmitt gott að grafa lax nú þegar laxveiðitímabilið er að enda og allar kistur fullar af laxi. Hvannarrætur er í raun vel hægt að verða sér úti um, svo framarslega sem ekki er frost í jörðu. Í þessa uppskrift þarf aðeins hluta af einni hvannarrót. Hreinsið og skolið rótina vel fyrir notkun.

### 2 laxaflök

#### KRYDDBLANDA

6 msk. salt  
5 msk. sykur  
4 msk. rífin hvannarrót  
2 msk. saxaður kerfill (eða saxaður kóríander)  
½ tsk. malaður hvítur pipar  
2 tsk. rósapipar (gott að merja hann svolítið með fingrum)

Snyrtið og beinhreinsið laxaflökin. Blandið saman öllu sem

á að fara í kryddblönduna. Stráið þunnu lagi af henni á ofnskúffu eða plötu sem flökin passa á. Leggið flökin, með roðhliðina niður, í skúffuna og stráið vel af kryddblöndunni ofan á. Breiðið plastfilnu yfir og látið standa í kælliskáp í tvo sólarhringa. Skerið laxinn í sneiðar og raðið á fat eða disk og berið fram með rist-uðu brauði og léttri hvannarrótarsósu.

### LÉTT HVANNARRÓTAR-SÓSA

200 g sýrður rjómi  
1½ msk. rífin hvannarrót  
½ tsk. möluð hvannarfræ, ferskur safi úr hálfri sítrónu  
1 tsk. hlynsiróp  
1 msk. fínt saxaður kerfill (eða kóríander)  
örlítið salt og pipar

Hrærið út í sýrða rjómann. Bætið öðru hráefni við og smakkið til með salti og pipar.

*margt smátt*

### ÞÁTTUR UM NORRÆNAN MAT

Í bígerð er ný sjónvarpsþáttaröð sem fjalla mun um matarmenningu á Norður-Atlantshafssvæðinu og matreiðslu á afbrigðs hráefni frá þessum heimshluta. Sérstök áhersla verður lögð á mat frá Grænlandi, Íslandi og Færeyjum.

Þekkingarfyrirtækið Matis mun taka þátt í gerð þátanna, sem framleiddir verða af Saga film.

Norræn matarhefur notið mikilla vinsælda undanfarið og því hafa þessi þættir, sem ætlað er að sýna sem víðast, fengið þó nokkra athygli frá fjölmiðlum á Norðurlöndum.





# Nýjar lausnir ... einstök hönnun

Í tölsku gæðainnréttingarnar frá InnX innréttingum eru án efa meðal þeirra allra vönduðustu sem völ er á og úrvalið er mikið. Hvort sem þú sækist eftir framsækinni hönnun á heimsmælikvarða eða ítalskri sveitarómantík þá finnur þú innréttingu við hæfi hjá okkur á sanngjörnu verði.

Við aðstoðum þig við að finna bestu lausnirnar fyrir þitt eldhús og bjóðum framúrskarandi þjónustu frá upphafi til enda.

Komdu við í sýningarsal okkar að Fákafeni 11 og fáðu teikningar og tilboð þér að kostnaðarlausu.



XEINN X 11 09 002



**INN X**  
Innréttingar

Fákafen 11 • 108 Reykjavík • Sími 577 1170  
Fax 577 1172 • [www.innx.is](http://www.innx.is) • [innx@innx.is](mailto:innx@innx.is)



VIÐ MÆLUM MEÐ...



**HÁTÍÐINNI FULL BORG MATAR** sem stendur fram á sunnudag. Dagskráin er sneisafull af viðburðum fyrir alla fjölskylduna og 27 veitingastaðir í borginni bjóða upp á sérstaka hátíðarmatseðla úr íslensku hráefni alla daga hátíðarinnar. Sjá [www.fullborgmatar.is](http://www.fullborgmatar.is)



**SUNNUDAGSMÁLTÍÐINNI** sem er einn af dagskrárlíðum hátíðarinnar Full borg matar. Fólk er hvatt til að halda í þá gamalgrónu hefð að borða góðan mat með fjölskyldunni á sunnudegi. Eftir það má senda mynd ásamt stuttri lýsingu á Facebook-síðu hátíðarinnar, en besta myndin hlýtur verðlaun.

**MATARDÖGUM** sem fram fara í Hótel- og matvæskólanum í Kópavogi fram á sunnudag. Skemmtileg dagskrá er í boði auk þess sem kynnt verða úrslit í vali á bakara, vínþjóni og matreiðslumanni ársins.



# Bratwurstpýlsur

Kjúklinga-Bratwurstpýlsur eru óreyktar og unnar úr sérvöldu gæðahráefni. Þær eru kryddaðar til með jurtum og kryddkornum þannig að úr verður bragð sem fær sælkera til að kikna í hnjáliðunum og brosa framan í heiminn.



Grunnur að góðri máltíð  
[www.holta.is](http://www.holta.is)

**Hotta**  
KJÚKLINGUR

## AUGLÝSINGAR Í SÉRBLÖÐUM

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

### AUGLÝSING Í SÉRBLÖÐUM SKILAR ÁRANGRI!

Benedikt Freyr Jónsson  
S: 5125411, gsm 8235055  
[benediktj@365.is](mailto:benediktj@365.is)

Ívar Örn Hansen  
S: 5125429, gsm 6154349  
[ivarorn@365.is](mailto:ivarorn@365.is)

Sigríður Dagný  
S: 5125462, gsm 8233344  
[sigridurdagny@365.is](mailto:sigridurdagny@365.is)

\*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl – júní 2011

