

# ÞÉ

LAUGARDAGUR 30. DESEMBER 2017

## Helgin

# Ætlaði aldrei að verða kokkur



James Frederick Frigge fékk áhuga á matseld seint en er nú orðinn yfirkokkur á veitingastaðnum Burro Tapas + Steaks. Hann segir starfið mjög skemmtilegt og gefandi og láti tímann líða ótrúlega hratt. ➔2

James er kominn langt þrátt fyrir stuttan starfsaldur. MYND/ANTON BRINK



### BORÐAÐIR ÞÚ Á ÞIG GAT?

Settu þér markmið og skartaðu þínu fegursta á ströndinni í sumar. Ný námskeið hefst í janúar – engin binding!

Sjö stöðvar · Þrjár sunnlaugar · [reebokfitness.is](http://reebokfitness.is)

**Reebok**  
FITNESS





James Frederick Frigge slysaðist hálfpartinn inn í veitingabransann en gæti ekki verið ánægðari. MYND/ANTON BRINK



## VEISTU HVER ÉG VAR?



Hressir viðmælendur á línunni og 80s tónlist er númer 1, 2 og 3 hjá Sigga Hlö.

ALLA LAUGARDAGA  
MILLI 16:00 OG 18:30.

**BYLGJAN**  
989

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddurfreyr@365.is



James Frederick Frigge ætlaði aldrei að verða kokkur en fékk áhuga á að elda þegar hann vann sem aðstoðarmaður í eldhúsi. Hann segist hálfpartinn hafa slystast inn í veitingabransann en það sé ein besta ákvörðun sem hann hafi tekið. Þrátt fyrir að það séu minna en tvö ár síðan hann útskrifaðist úr náminu er hann þegar orðinn yfirkokkur á veitingastaðnum Burro Tapas + Steaks.

„Ég hef ekki alltaf haft áhuga á að elda,“ segir James. „Ég fór í líffræði í Háskóla Íslands en sá ekki fyrir mér að mig myndi langa að vinna við það í framtíðinni, þó það væri áhugavert að læra hana. Ég slysaðist eiginlega bara hálfpartinn inn í þennan bransa. Ég byrjaði að vinna sem aðstoðarmaður í eldhúsi og þar fékk ég áhuga og ákvað að leggja þetta fyrir mig. Það var mjög auðveld ákvörðun þegar áhuginn kviknaði. Þetta er mjög gefandi starf að mörgu leyti, maður fær útrás fyrir skipulagspervertisma, sköpunargáfu og svo fær maður afraksturinn af verkinu strax.“

### Frábær reynsla í Danmörku

„Námið tók á, það er ekki það auðveldasta í heimi að vera nemi, maður þarf að vinna sig upp frá grunni í rauninni,“ segir James. „En um leið og maður var kominn eitt eða tvö ár inn í námið var maður virkilega farinn að sjá allt smella saman einhvern veginn. Maður heldur samt alltaf áfram að læra í þessum bransa, þótt maður sé útskrifaður.“

„Þetta er mjög gefandi starf að mörgu leyti, maður fær útrás fyrir skipulagspervertisma, sköpunargáfu og svo fær maður afraksturinn af verkinu strax.“

Ég var í starfsnáminu í fjögur ár en svo um leið og ég útskrifaðist fór ég til Danmerkur,“ segir James. „Ég fékk styrk hjá Iðunni til að fara og vinna á þriðja besta stað Danmerkur, sem heitir Mielcke & Hurtigkarl. Iðan hjálpaði mér að fá styrk hjá Erasmus, en þeir halda utan um þessa styrki.“

Ég vissi að ég vildi fara á þennan stað því yfirkokkurinn kom á veitingastaðinn minn á Food & Fun hátíðinni og ég var rosalega hrifinn af því hvað hann gerði,“ segir James. „Mig langaði að fara og skoða hvernig væri að vinna hjá þeim, því maturinn hjá þeim var klikkaður og metnaðurinn var alveg í botni. Ég var hjá þeim í tvo mánuði launalaust, en út af því að ég fékk þennan styrk var það ekkert mál. Þetta var frábær reynsla. Svo kom ég aftur heim og vann á tveimur stöðum áður en ég færði mig yfir á Burro í apríl.“

Síðan, þegar gamli yfirkokkurinn hér fór, tók ég og hinn vaktstjórinn við af honum,“ segir James. „Okkur var boðið þetta og við ákváðum bara á kýla á það. Þannig að þetta datt svolítið upp í hendurnar á mér. Það er mjög gaman og frábært að fá að taka þátt í að móta matseðilinn.“

### Sous vide stundum ofnotað

James segir að sous vide eldunar- aðferðin sem hefur slegið í gegn sé góð að mörgu leyti en henti ekki í allt. „Það hentar sumu kjöti vel og þetta hefur þann kost að það er auðvelt að hafa kjötið alltaf eins. En ég hef séð fólk taka þetta alltof langt og nota þessa aðferð þar sem hún á ekki við, eins og til dæmis á hamburgara, sem er bara tóm tjara. Það þarf líka að hafa alls kyns hreinlætisatriði og smáatriði á hreinu, sem almenningur þekkir kannski ekki alltaf nógu vel, til að leika sér með svona lagað.“

### Gerði núðlur úr smokkfiski

James hefur unnið á stöðum sem eru óhræddir við að prófa nýja hluti. „Á Mielcke vorum við með smárétt sem var nokkurn veginn eins og núðlusúpa, nema í staðinn fyrir núðlur tókum við hráan

„Ég slysaðist eiginlega bara hálfpartinn inn í þennan bransa. Ég byrjaði að vinna sem aðstoðarmaður í eldhúsi og þar fékk ég áhuga og ákvað að leggja þetta fyrir mig. Það var mjög auðveld ákvörðun þegar áhuginn kviknaði.“

smokkfisk og unnum hann þannig að áferðin varð eins og núðlur, þannig að við gerðum smokkfisk-núðlur sem voru bornar fram með frosnum ramen-grunni. Þetta var mjög skríttinn réttur en heppnaðist rosalega vel og var skemmtilegur,“ segir James.

Uppáhaldsréttirnir hans eru þó jarðbundnari. „Heima er ég mjög mikið fyrir að elda rauðar pasta-sósur, það er uppáhalds þægindamaturinn minn,“ segir James. „En í vinnunni þá er eiginlega ekkert sem jafnast á við að taka kjötbíta frá grunni, pönnusteikja hann í freyðandi smjöri með fullt af jurtum og klára hann svo í röglegheitum inni í ofni. Það krefst eiginlega mestrar tækni og er skemmtilegast.“

James segist hafa eitt ráð í eldhúsinu sem allir geta tileinkað sér. „Það er eitt grundvallaratriði sem ég myndi mæla með að fólk passi. Það er að vera skipulagður,“ segir hann. „Vertu búinn að taka allt til áður en þú byrjar og reyndu að vita í hvaða röð þú ætlar að gera hlutina svo þú getir nýtt tímann sem best.“

James mælir mikið með kokkastarfinu. „Ég veit að þetta er ekki starf fyrir alla, en ef það er einhver áhugi á að prófa þetta mæli ég með að gera það,“ segir hann. „Fjögur ár eru mjög fljót að líða um leið og þú ert kominn inn í þetta. Mér líður eiginlega eins og ég hafi byrjað í þessu fagi í gær. Þetta er mjög skemmtilegt og gefandi og eiginlega bara besta ákvörðun sem ég hef tekið.“





Nýtt ár er eins og óskrifað blað.

## Raunhæf markmið reynast best

Nýtt ár er handan við hornið og margir sem strengja áramótaheit á þessum tímamótum. Oft felast þau í að hætta að reykja, drekka minna áfengi, komast í betra form eða elda hollari mat. Áramótaheitin eru góðra gjalda verð en oft renna þau út í sandinn, jafnvel á fyrstu vikum ársins. Þess vegna er gott að setja sér raunhæf markmið sem skila árangri til lengri tíma. Þau ættu ekki að vera of mörg og þau þarf að velja af gaumgæfni, helst ekki fleiri en þrjú. Ágætt er að byrja á að setja sér eitt markmið og bæta öðru við þegar því fyrsta hefur verið náð. Markmiðin þurfa að vera raunhæf og um leið krefjandi og ekki er verra ef þau eru mælanleg. T.d. fara þrisvar í viku út að ganga eða elda grænmetisrétt vikulega. Loks er gott að skrifa markmiðin niður og hafa þau á stað þar sem þau sjást, t.d. á ísskáphurðinni.



## Gómsæt kalkúnabaka

Margir borða kalkún á gamlárskvöld og þá er tilvalið að nota afganginn næsta dag í léttu rétti á borð við þessa gómsætu böku með kalkúni, spínati og beikoni. Einnig er hægt að skipta út kalkúni fyrir kjúkling.

Fyrir 4-6

Bökudeig:

**150 g kalt smjör****200 g hveiti****2 msk. vatn**

Allt hnoðað saman og klætt í smurt eldfast mót. Stingið gaffli víða um botninn. Bakað í 15 mínútur við 200°C.

Fylling:

**400 g kalkúnakjöt í teningum (af-gangar)****1 pk. beikon (um 150 g), smátt brytjað****1 laukur, finsaxaður****3 dl mjólk****5 egg****½ pk. frosið spínat****1 tsk. salt****½ tsk. hvítur pipar****1 dl rifinn ostur**

Steikið lauk og beikon á pönnu, setjið kalkúnakjöt út í og hitið létt. Setjið í botninn á bökuskelinni. Pískið saman egg, mjólk, salt, pipar og þiðnað spínat. Hellið yfir kjötið, rifinn ostur settur yfir. Bakið við 200°C í 25 mín. eða þar til bakan er orðin gullinbrún. Berið fram með góðu salati og/eða brauði.

Heimild: [www.kalkunn.is](http://www.kalkunn.is).

## Einfaldur pastaréttur

Þessi réttur er æðislega góður og einfaldur í matreiðslu. Hægt er að nota risarækjur, humar eða hörpuðisk, jafnvel krækling eða bláskel. Rétturinn er fyrir fjóra.

**200 g spagetti****1 pakki hörpuskel eða annar skel-fiskur****1 stórt hvítlauksrif, smátt skorið****1 msk. ólífuoía og smá smjör****1 poki klettasalat****Smá sítrónusafi****Salt og pipar**

Sjóðið pastað eftir leiðbeiningum á pakkningum. Hitið olíu og smjör á pönnu og snöggsteikið hörpuskelina í um það bil tvær mínútur á hvorri hlið. Takið af pönnunni og setjið hvítlauk, sítrónusafa, salat, ólífuoíu og steinselju. Bragðbætið með salti og pipar. Setjið allt saman við pastað á meðan enn er heitt og berið strax fram.



Pasta með skelfiski er ágætis tilbreyting frá jólamatnum.

# HUMAR

**HUMAR**  
Stærð 30/40  
**3.600** kr. kg

**HUMAR**  
Stærð 24/30  
**4.900** kr. kg

**HUMAR**  
Stærð 18/24  
**5.900** kr. kg

**HUMAR**  
Stærð 15/18  
**6.900** kr. kg

**HUMAR**  
Stærð 12/15  
**7.900** kr. kg

**HUMAR**  
Stærð 9/12  
**8.900** kr. kg

**HUMAR**  
Stærð 7/9  
**9.900** kr. kg

## HUMARSÚPA FISKIKÓNGSINS

## SKELFLETTUR HUMAR

- TÚNFISKSTEIKUR -  
- LÖNGUHNNAKKAR -  
- ÞORSKHNAKKAR -



Fiskikóngurinn

Sogavegi 3  
Höfðabakka 1  
Sími 555 2800

**OPIÐ**

30. DESEMBER 9-18.30

31. DESEMBER 9-13.00



## Bílar & Farartæki

**bilauppbod.is**

### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

## Hjólbarðar

**VAKA**



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700



## Þjónusta

### Pípulagnir

#### PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

### Hreingerningar

#### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

### Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

### Málarar

#### REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningarpjónusta löggilttra fagmanna. [malarar@simnet.is](mailto:malarar@simnet.is) Sími 891 9890

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) [flytja@flytja.is](mailto:flytja@flytja.is)

## Húsviðhald

### FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

## Spádómar

### SPÁSÍMINN 908 5666

Stjóruspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

## Rafvirkjun

### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

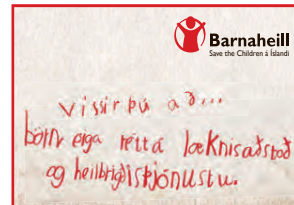
## Keypt & Selt

### Til sölu



### LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðvelda opnun á loki. [www.Heitipottar.is](http://www.Heitipottar.is) Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



Fáðu þér appið!  
[www.fasteignir.is](http://www.fasteignir.is)

## » Ráðningarþjónusta

# Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

#### ■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

#### ■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

#### ■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

#### ■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavinum okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

#### ■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

#### ■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

#### ■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

#### ■ Sanngjarnt verð

Þjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: [hhr@hhr.is](mailto:hhr@hhr.is)

**HH**  
RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA