

# KOKKUR

MIDVIKUDAGUR 21. FEBRÚAR 2018

## Heimili



Iðunn keppir um titilinn Kokkur ársins um helgina en hún er önnur konan til að komast þetta langt í keppninni sem hóf göngu sína 1994. MYND/STEFÁN

## Hrein húsgögn fyrir vorið

Hreinsum stóla, sófa, dýnur, rúm, mottur og margt fleira.



Verum tímanlega í ár

Myglubrif og lyktareyðing á öllum ökutækjum og oson-meðferð ef þess þarf.



Við erum á facebook   
Eldshöfði 8, 110 Rvk. S: 577-5000

# Elskar að elda

Iðunn Sigurðardóttir er einn yngsti yfirkokkur landsins, aðeins 23 ára að aldri. Hún tekur þátt í keppninni Kokkur ársins sem fer fram í Hörpu á laugardaginn.

**Sigríður Inga Sigurðardóttir**  
sigriduringa@365.is



**H**elgin verður annasöm hjá Iðunni Sigurðardóttur. Hún er ein fimm kokka sem komnir eru áfram í úrslit í keppninni um kokk ársins og er önnur konan til að komast í úrslit frá því að keppnin hóf göngu sína árið 1994.

Matreiðsla hefur lengi verið Iðunni hugleikin. Um leið og hún lauk námi í faginu bauðst henni

vinna sem yfirkokkur á splunkunýjum veitingastað í miðbæ Reykjavíkur, þá rúmlega tvítug. Iðunn gat ekki hafnað þessu kostabóði og hóf störf hjá Matar-kjallaranum þar sem hún ræður ríkjum í eldhúsinu. „Ég ákvað að slá til, enda mikil áskorun að vera yfirkokkur en um leið krefjandi og skemmtilegt starf. Það fylgir því vissulega ábyrgð og ég hef meira en matreiðsluna á minni könnu. Ég sé um pantanir og pappírsvinnu og skipulegg matseðil fyrir staðinn nokkra mánuði fram í timann í

samvinnu við Ara Frey Valdimarsson, sem vinnur á móti mér,“ segir Iðunn.

### Lærði að borða fisk

Strax á unga aldri var Iðunn ákveðin í að læra matreiðslu en henni hefur alltaf þótt skemmtilegt að elda. Núna hefur eldri bróðir hennar fetað í fótspor hennar og vinnur í eldhúsi en þau systkinin eru frá Oddgeirshólum á Suðurlandi. „Við kunnum vel að meta íslenskan sveitamat og fjölskyldan tekur slátur á haustin.“ ➔



Íðunn valdi að fara á samning á sjávarréttastað til að læra að borða fisk sem nú er í miklu uppáhaldi hjá henni. Hún steikir gjarnan fisk í smjöri og léttsaltar. Úr því verður dýrindismáltið. MYND/STEFÁN



## HÚSAVIÐGERÐIR.IS

**MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR**  
**ALHLIÐA MÚRVERK**  
**ÞAKVIÐGERÐIR**  
**GLUGGASKIPTI**

**HAFÐU SAMBAND**  
**INFO@HUSAVIDGERDIR.IS**  
**SÍMI 565-7070**



## Ekki kvefast á skíðum



**PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stýtt kveftíma um allt að helming.**

PreCold® má nota fyrirbyggjandi eða þegar kvefeinkenna verður fyrst vart. PreCold® er auðvelt í notkun, hefur skjóta verkun og hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.

Fæst í apótekum og Frihöfninni - [www.precold.is](http://www.precold.is)



**ZYMETECH**

Dreifingaraðili: Vistor hf. Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S. 535 7000

### Framhald af forsiðu →

segir Íðunn sem flutti í bæinn til að læra matreiðslu.

Ég fékk samning hjá Fiskfélaginu og var þar allan námstímann. Ég sóttist sérstaklega eftir því að fá samning á veitingastað þar sem sjávarréttir eru í fyrirrúmi. Mér þótti fiskur einstaklega bragðvondur og langaði að læra að borða hann og það tók ekki nema viku hjá Fiskfélaginu,“ rifjar hún upp.

Spurð hvaða aðferð sé skotheld þegar kemur að því að matreiða fisk segir Íðunn að sér finnst alltaf heppnast vel að steikja hann í smjöri og salta að smekk. Hún er almennt hrifin af einfaldri matreiðslu þar sem gott hráefni fær að njóta sín. „Smjör og laukur eru hráefni sem allir ættu að eiga því það er hægt að fara langt í matreiðslu með þetta tvennt við höndina,“ segir hún.

En hvað skyldi vera það furðulegasta sem Íðunn hefur borðað? „Ég fékk einu sinni súkkulaðihúð að kjúklingaskinn sem var borið fram sem konfekt á veitingastað í Kaupmannahöfn. Mér fannst það dálítið skrítið.“

### Uppskriftir og innblástur

Íðunn fær víða hugmyndir að nýjum réttum og fylgist vel með straumum og stefnum í faginu. „Ég fæ innblástur héðan og þaðan, svo sem á netinu eða þegar ég sé fallega uppstillingu á mat. Eg les töluvert af uppskriftum og matreiðslubókum en fer þó ekki eftir annarra manna uppskriftum heldur fæ hugmyndir út frá þeim og þróa áfram. Matreiðslubókin Relæ – A Book of Ideas eftir Christian F. Puglisi er í miklu uppáhaldi hjá mér. Þá fer ég oft út að borða og stundum fer ég til útlanda ein-göngu til að fara út að borða. Það eru skemmtilegustu utanlandsferðirnar,“ segir Íðunn.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

**Útgefandi:** Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

**Umsjónarmenn efnis:** Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

**Sölu menn:** Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Máté Dalmay, mate@frettabladid.is, s. 512 5442,



Bakað blómkaál með pestói og valhnetum.

### Bakað blómkaál með pestói og valhnetum

#### Blómkaál

**1 haus blómkaál**

**1 rósmaríngrein**

**Fint salt**

**Brúnað smjör (smjör soðið þangað til það byrjar að brúnast)**

Skerið blómkaálshausinn í tvo til fjóra hluta, fer eftir stærð, pakkid inn í álþappir með salti, brúnuðu smjöri og rósmaríngrein. Bakið við 180°C í um 20 mín. eða þangað til það er hægt að stinga auðveldlega í blómkaálið.

#### Pestói

**100 g ristaðar furuhnetur**

**100 g parmesan**

**5 greinar basil**

**50 ml olía**

#### 100 g klettasalat

Vinnið furuhneturnar og parmesanostinn saman í matvinnsluvél þangað til það er orðið frekar fint saxað. Setjið klettasalat, basil og olíu saman í blandara eða matvinnsluvél þangað til það er orðið að mauli. Vinnið síðan hnetumixið og basilmaulið saman í matvinnsluvélinni.

### Hunangsgljáðar valhnetur

**50 g valhnetur**

**5 msk. hunang**

Hitið upp í hunanginu í potti, bætið valhnetunum út í og hrærið á meðan. Setjið síðan á smjörþappir inn í ofn á 160°C í 8 mínútur.

Færið blómkaálið á disk, setjið pestói yfir það og skreytið með hunangsgljáðum valhnetum.



Heimkaup.is er eiginlega með allt frá blýöntum upp í frystikistur. MYND/VILHELM

# Heimkaup.is, Amazon Íslands

Heimkaup.is er stærsta netverslun landsins með fjölbreytt vöruúrval. Í boði eru snyrtivörur, bækur, raftæki, íþróttavörur, tölvur, fatnaður, barnavörur og leikföng svo eitt-hvað sé nefnt. Heimkaup.is er stöðugt vaxandi fyrirtæki.

Heimkaup.is hefur tvöfaldast undanfarin þrjú ár," segir Jóhann Þórsson, markaðs- stjóri Heimkaup.is. Allar 36.000 vörurnar sem eru á síðunni eru tilbúnar til afgreiðslu samdægurs og fólk kann að meta það að fá vörurnar

frítt heim að dyrum hvar sem það er á landinu, það fer vel með hróðum lífsstíl, fólk hefur oft ekki mikinn tíma aflögu til að fara í búðir. Helstu samkeppnisaðilar okkar í netverslun eru erlendu risarnir, s.s. Amazon og Ali Express." Heimkaup.is varð nýlega hluti af Euronics, stærsta innkaupasambandi á raf-tækjum í heiminum og þau tæki eru send heim til viðskiptavina eins og aðrar vörur. „Sendlarnir okkar hjálpa fólk líka að bera tækin inn. Það er alger lúxus að geta keypt sjónvarp eða þvottavél í hádegini og fengið tækið heim að dyrum um kvöldið. Við erum auðvitað með þjónustuaðila fyrir raftækin okkar og á þeim er að minnsta kosti tveggja ára ábyrgð.“

#### Gríðarlega sterkt dreifikerfi

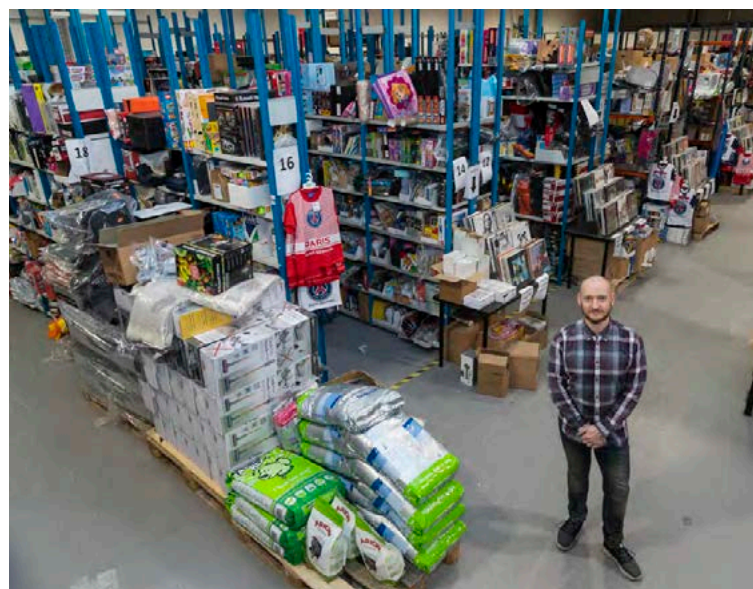
Jóhann segir að Heimkaup.is hafi þróað gríðarlega sterkt dreifikerfi á undanförunum árum. „Við erum með frábært starfsfólk, ekki síst forritara og erum stöðugt að finna leiðir til að fækka skrefum, sérstaklega þeim tæknilegu. Á stærstu dögnum erum við að keyra um 1.000 pakka heim á dag fyrir utan það sem fer út á landsbyggðina með Póstinum. Stærstu dagarnir eru t.d. Cyber Monday en miðað við vöxtinn undanfarin misseri mun það sem við köllum stóra daga í dag verða venjulegir dagar eftir ekki svo langan tíma," segir Jóhann.

“Fólk vill geta gert öll sín innkaup á netinu og fengið heim og þess vegna erum við sífellt að auka úrvalið, það er lykillinn að velgengni.

Jóhann Þórsson

#### Allt frá Lego kubbum til frystikista

En hvað er fólk að kaupa í netverslunum? Jóhann segir að það sé nauðsynlegt að bjóða allar vörur á á netinu. „Fólk vill geta gert öll sín innkaup á netinu og fengið heim og þess vegna erum við sífellt að auka úrvalið, það er lykillinn að velgengni. Við erum að fá til okkar mjög stór og vinsæl vörumerki, s.s. Cintamani, ZO-ON og Lelo sem eru mjög vinsælar unaðsvörur, AEG, Electrolux og öll vinsælustu merkin í heimilistækjum auðvitað. Við erum líka með eitt mesta úrval af bókum á landinu. Svo eru snyrtivörur og leikföng mjög vinsæl en við vorum einmitt að bæta Lego og Playmobil úrvalið verulega. Eiginlega erum við með allt frá blýöntum upp í frystikistur.“



Heimkaup.is er stærsta netverslun Íslands og býður upp á gríðarlegt úrval. MYND/VILHELM



Heimkaup.is bjóða meðal annars upp á öll vinsælustu merkin í heimilistækjum. MYND/VILHELM

#### Aukaþjónusta

Jóhann segir að fólk vilji versla á netinu af því að það sé þægilegt. „Fólk vill líka spara tíma. Við viljum gera verslunina enn þægilegri með því

að veita ýmsa aukaþjónustu. Þannig þökkum við gjöfum inn fyrir fólk og setjum grillin saman, svo eitthvað sé nefnt. Grillin eru reyndar farin af stað – þótt enn sé langt til vors.“

# Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

## Bílar & Farartæki

### STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

FORD Focus Titanium Diesel  
Sjálfskiptur. Árgærd 2012, ekinn 83  
Þ.KM. Verð 1.890.000. Rnr.159956.



100% LÁN

SKODA Octavia 1.6 Diesel 4x4. Árgærd  
2011, ekinn 113 Þ.KM, dísel, 6 girar.  
Verð 1.790.000. Rnr.150218.



100% LÁN

SKODA Octavia Combi. Árgærd 2013,  
ekinn 99 Þ.KM, dísel, 5 girar. TILBOD  
1.680.000. Rnr.136373.



100% LÁN

SKODA Octavia Combi. Árgærd 2012,  
ekinn 65 Þ.KM, bensín, beinsk.  
TILBOD 1.680.000. Rnr.136165.



NÝR BÍLL

KIA Sportage EX+. Dísel, Sjálfskiptur.  
Ný vetrardekk fylgja. Verð  
4.990.000. Rnr.136405.

Stóra bílasalan  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5861414  
<http://www.stora.is>

## BORGARBÍLASALAN

580 8900 • borgarbilasalan.is



**KRAFTLYFTINGAMAÐURINN!**  
'06 JCB 527. EK 7000 VST. SKÓFLA  
FYLGI. ÁSETT 2.500Þ+VSK. RÆDNR  
#453661. S: 580 8900



**BLÁI RISINN!!!**

'07 TOYOTA HILUX DOUBLE CAB 35"  
.EK 218 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSK. ÁSETT  
2.680Þ #453584. S: 580 8900



**BESTA VERÐIÐ!!!**

'11 FORD TRANSIT 280S. EK  
126 Þ.KM, DÍSEL, BEINSK...ÁSETT  
990Þ+VSK #480877. S: 580 8900



**4X4 FYRIR KRÖFUHARÐA!!**  
'13 VW TRANSPORTER 4X4. EK 144  
Þ.KM, DÍSEL, BEINSK. ÁSETT 1.900Þ  
#453553. S: 580 8900

Borgarbílasalan  
Funahöfða 1, 110 Reykjavík  
Sími: 580 8900



Suzuki mótörhjól Komdu og kattu  
við í sýningarsal Suzuki. Ýmislegt  
spennandi til, sjón er sögu ríkari.

SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
suzukisport@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is

## Hjólbarðar



**NÝJU SAILUN DEKKIN Á  
FRÁBÆRU VERÐI.**

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

## Varahlutir

### Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



### Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfríði

Sími 564 0400  
[www.bilaraf.is](http://www.bilaraf.is)

## Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgrein  
bremsuviðgerðir. Renni diska  
og skálar. Fljót og góð þjónusta.  
Bergfinnur ehf. 892 7852

## Þjónusta

## Pípulagnir

Pípuþjónustustofn getur bætt  
við sig verkefnum og viðhaldi á  
ofnakerfum. Uppl. í s. 778 1604

## Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun -  
Bónleysing Flutningsþríf - Þríf  
eftir iðnaðarmenn thvegillinn.  
is - Stofnað 1969 Traustir og vanir  
menn.

## VY-ÞRÍF EHF.

Öll almenn þríf, fyrir heimili,  
húsfélög, fyrirtæki ofl. 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.

## Búslóðaflutningar

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

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.  
S. 663 0746.**

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

## Húsviðhald

### Pakpappaverk

Eitt besta verðið

S. 778 8322

### FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi  
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar  
fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.  
S. 893 6994



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

## Keypt & Selt

## Til sölu



Tilvalin  
fermingargjöf!  
**BENSINSVESPA**  
Engin trygging! Ekkert próf!  
**Kr. 229.900,-**  
Nitro - Úrðarharfi 4 - 557 4848 - [nitro.is](http://nitro.is)

## Óskast keypt

### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar  
Laugavegi 61 Jón & Óskar  
[jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

## Til bygginga



### HARÐVIDUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnslæðning, panill, pallaefni,  
parket, útihurðir, ofl. Gæði á  
góðu verði. Nýkomnar Eurotec  
A2 harðviðarskrúfur. Penofin  
harðviðarolla. Indus ehf,  
Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi  
í sínum 660 0230 og 561 1122.

## Heimilið

## Barnavörur



### SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið  
Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp.  
barnidokkar.is

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

Falleg, reyklaus 2ja herb.íbúð  
70,5 fm í tvíþýli í Hvömmum HFJ  
langtímaleiga. Verð 165 þús per  
mán. 300 þús trygging. Gæluþyr  
ekki leyfð. Laus strax, frekari upplýs.  
[mgunnarsdottir246@gmail.com](mailto:mgunnarsdottir246@gmail.com)

## Geymsluhúsnæði

### WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m<sup>2</sup>. Ódyrt eftir það. S:  
564-6500

### GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg  
af því. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)



Vissir þú að...  
börn ega rætt  
að leika sér

## RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær  
er drifkraftur nýrra hugsana  
og betri árangurs.

## RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill  
að árangri allra fyrirtækja.

## RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu  
og gera ákvarðanir markvissari

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum  
við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan  
bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Pennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum  
til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 [intellecta.is](http://intellecta.is)

intellecta

GEFÐU  
VATN  
gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf  
kirkjunnar