

WÉ Ó E

FRÍÐJUDAGUR 7. MAÍ 2019

Heilsa



María hefur alltaf verið ástriðukokkur. Á sumrin leitar hún að innblæstri í matargerðinni á Spáni, þaðan sem föðurætt hennar er.

Einfaldir og sumarlegir alls konar flottir réttir

María Gomez hefur haldið úti matarblogginu paz.is í tvö ár. Hún er ástriðukokkur og kýs að elda einfaldan en góðan fjölskyldumat. María sækir innblástur til Spánar þangað sem hún á ættir að rekja en hér er sumarþema. ➔2

30% afsláttur
í hádeginu alla virka daga



Osushi
Tryggvagötu

Framhald af forsiðu →

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



María gefur lesendum léttar og sumarlegar uppskriftir sem hún segir að séu mjög góðar og auðvelt að útbúa. María flutti til Íslands þegar hún var fimm ára en hefur alla tíð verið með annan fótinn á Spáni þar sem föðurfjölskyldan býr. „Ég á stóra fjölskyldu á Spáni sem ég er í miklum og góðum samskiptum við. Föðurfjölskyldan býr nálægt Granada í Andalúsíu og þangað fer ég oft,“ segir María en hún er með stóra fjölskyldu, eiginmann og fjögur börn, eina nítján ára og þrjú á leikskólaaldri. Þar sem hún er með ung börn finnst henni best að elda einfaldan mat sem lítið þarf að hafa fyrir. „Bloggið mitt hentar einmitt fjölskyldufólki,“ segir hún.

María segir að hún detti oft í Spánargirinn með uppskriftirnar sínar á sumrin. „Bloggið mitt heitir eftir spænskri ömmu minni og föðursystur. Mér finnst gaman að setja inn eitt og annað um hefðir og venjur á Spáni. Sérstada mín liggur svolitíð í Spánartengingunni,“ segir hún. „Mér hefur alltaf þótt mjög gaman að elda mat en er kannski minna fyrir að baka kökur. Líklegast vegna þess að ég er bæði fljótfer og óþolinmód. Hér áður fyrir keypti ég mikið af kokkabókum þegar ég var í útlöndum og lá svo uppi í rúmi og las þær. Mér finnst gaman að leika mér í eldhúsinu og prófa nýja rétti. Ég er þó fyrst og fremst áhugakokkur,“ segir María og hér eru spennandi uppskriftir frá henni.

Fiskréttur með skinkumyrju og sveppum

Sveppir og skinkumyrja ... tilvalið að gera úr því góðan fiskrétt sem er mjög einfaldur og smakkast vel.

Í réttinn þarf

1 miðlungsstórt glas hýðishrisgrjón, stutt (eða þau hrisgrjón sem þið viljið nota) á móti 2 glösum af vatni til suðu
700 g ýsa eða þorskur
100 g sveppir
1 box af skinkumyrju
1 stór dós kotasæla (500 g)
Rifinn ostur
Paprikuduft
Salt og pipar

Byrjið á að sjóða grjónin eftir leiðbeiningum (munnið að salta þau) og hitið ofninn í 200°C. Skerið fiskinn í sneidar, þversum eftir flakinu, og leggið á eldhúspappír



Öðruvísi vorrúllur að hætti Maríu. Þessar eru ótrúlega flottur og skemmtilegur eftirréttur í sushi-partii.



María á fjögur börn og segist heillast af einfaldri matargerð.

til að ná sem mestum raka úr honum. Skerið sveppina í þunnar sneidar. Þegar grjónin eru til eru þau sett í botninn á eldfasta mótinu. Næst er svo fiskinum raðað í eina röð ofan á og saltað og piprað. Svo er skinkumyrjunni smurt á, jafnt yfir allan fiskinn. Raðið svo sveppunum jafnt ofan á allt. Smyrjið næst kotasælunni jafnt yfir allt saman. Að lokum er rifnum osti stráð yfir og paprikudufti sáldrað létt yfir. Bakið við 200°C hita í 35 mínútur. Þennan rétt er best að bera fram með fersku salati og hvítlauksbrauði. Best er að leyfa honum að standa í 10 mínútur, meðan mesti rakinn og hitinn er að rjúka úr honum. Meðan rétturinn er sjóðandi heitur myndast eins og vatnskennd sósa í botninn en alls ekki skilja hana eftir. Dreitlið sósunni yfir fiskinn því þar er mesta bragðið í réttinum. Sósan verður svo þykkari eftir því sem rétturinn kólnar.



Frábær fiskréttur fyrir alla fjölskylduna.

Eggaldinfranskar með parmesan og tómatabasilisósu

Þessar geggjuðu stökku parmesan eggaldinfranskar með tómatabasilisósu er erfitt að standast. Ekki skemmir fyrir að krakkar elska þær líka en þær eru mun hollari kostur en djúpsteiktar franskar.

1 eggaldin
3 egg
1 bolli, fint rifinn parmesan-ostur (rifið sjálf með smáum rifjarni, ekki kaupa þennan í dollunni)
¾ bolli Panko-brauðrasp (ekki sama og Paxo-rasp, passið það!)
Hveiti
Salt
Pipar

Skertið eggaldin í lengjur sem eru í laginu eins og franskar, ekki taka hýðið af. Takið lengjurnar í sundur og setjið á borð eða bretti og saltið þannig að fari á allar lengjurnar. Setjið 3 egg í skál og saltið ögn. Setjið hveiti í aðra skál og Panko og parmesan-ost í þriðju skálina (blandið því vel saman). Nú hefst gamanið. Byrjið á að setja hverja lengju í hveiti, svo egg og síðast í parmesan/Panko-blönduna. Raðið hverri frönsku fyrir sig á grind (helst ekki setja á ofnplötu með bókunarpappír). Ég set ofn-grind ofan á ofnskúffu og baka þær þannig. Það er allt í góðu að raða þeim þétt saman. Bakist svo á 210-220°C blæstri í 11-15 mínútur eða þar til þær verða gullinbrúnar.

Tómatabasilisósa
2 hvítlauksrif
Ólífuoía
Rauðar chiliflögur (örfáar en má sleppa)
½ bolli eplaedik
½ bolli púðursykur
1 tsk. Worcestershiresósa
1-2 dósir maukaðir tómatar
2 msk. tómaturrusalt, eftir smekk

5-8 blöð fersk basilíka

Setjið olíu á botninn í potti og hitið. Takið hvítlaukinn úr hýðinu og berjið á hann með sleif eða hnif til að hann opnist. Setjið rifin í olíuna, en steikið ekki, heldur meira sjóðið þau í oliunni, sem þarf að vera við vægan hita. Setjið næst chiliflögur, eplaedik, Worcestershiresósu og púðursykur ofan í. Að lokum er tómaturru, dósatömötum og basilíku bætt út í og látið sjóða við vægan hita í 30 mínútur. Hrærið reglulega í svo ekki brenni við botninn.

Vorrúllur með ávöxtum, kókosgrjónum og súkkulaðisósu

Hér má sko alveg segja að sé um skemmtilega öðruvísi eftirrétt að ræða, sem ég myndi klárlega hafa með í sushi-parti. Hann er ekki bara ofboðslega góður heldur líka svo ótrúlega einfaldur og fagur. Þetta er svo skemmtilega öðruvísi að ég lofa að þið munuð slá í gegn ef þið bjóðið upp á þessi dýrlegheit.

1 dós kókosmjólk
1 pakki af hrisgrjónablöðum
½ fyllt dós utan af kókosmjólkinni af hvítum ósoðnum grjónum
1 msk. sæta (ég notaði agave-siróp)
Klipa af salti
1 box af jarðarberjum
3 kivi
1 þroskað mangó
1 box brómber eða bláber eða bæði

Súkkulaðisósa
100 g suðusúkkulaði
½ dl rjómi
Klipa af grófu salti

Byrjið á að setja eina dós af kókosmjólk í pott. Setjið svo hrisgrjón í tóma dósina þannig hún sé hálf full



Eggaldinfranskar. Þær eru hollar og frábærlega góðar, segir María.

og setjið út í pottinn. Setjið agave og salt út í og látið sjóða í eins og 20 mínútur eða þar til grjónin eru orðin mjúk og allur vökví gufaður upp. Setjið til hliðar og kælið. Mýkið svo hrisgrjónablöðin eftir leiðbeiningum á pakkanum. Passið að láta þau bara rétt blotna til að mýkjast, annars klístrast þau. Niðurskornir ávextir eru settir eins og á ½ neðst á blöðin og grjónin svo ofan á. Brettið neðsta partinn yfir og hliðarnar inn að miðju eins og þegar maður gerir burrito. Rúllið síðan upp þar til rúllan lokast alveg. Bræðið þvínæst súkkulaði og rjóma ásamt salti í potti og setjið í skál. Raðið rúllunum fallega á disk og berið strax fram með heitri súkkulaðisósu til að dýfa í.

Granóla-skálar með grískri jógúrt og ferskum ávöxtum

Þessar dásamlega fallegu granóla-skálar eru ekki bara góðar heldur líka svo fallegar að maður tímir varla að borða þær. Þær eru rosa sniðugar við alls kyns tilefni, eins og í mómmuklúbbinn, brönsinn, eða ef koma á ástinni á óvart sem dæmi.

Það skemmtilegasta við þetta er að þetta litur út fyrir að vera mikil vinna en er svo ferlega létt að enginn mun fatta það. Allt í allt tekur þetta kannski um 20 mínútur.

Í granóla-skálarnar þarf
1 pakki af góðu granóla með ykkar uppáhaldsbragði, gott með súkkulaði
6 msk. bráðið íslenskt smjör
3 msk. gott gæðahunang
1 tsk. gróft salt

Fylling og skraut

Ferskir ávextir eins og bláber, jarðarber og vinber eða bara ykkar uppáhald
Grísk jógúrt, hrein eða að eigin vali
Nokkrir 70% súkkulaðibitar
Val – ætileg blóm, til dæmis fjólur Hunang

Hitið ofninn á 180°C blástur. Setjið granóla í matvinnsluvél eða blandara og malið örlítið en ekki alveg að mylsnu. Bræðið smjör og setjið út í ásamt hunangi og salti. Maukið saman þar til granóla verður svona límkennt. Setjið þá í form að eigin vali, þessi skammtur passar t.d. í stórt hringlaga form eða 6-8 litil, og þjappið vel. Setjið í ofninn í 10 mínútur og leyfið svo að kólna í smástund (ég setti smástund í frysti). Takið þá botninn eða skálarnar úr forminu og fyllið með grískri jógúrt og skreytið með ávöxtum. Notið hugmyndaflugið og njótið í botn að skreyta því það er svo skemmtilegt. Neytið strax því annars kemur raki í botninn og hann verður blautur, ekki láta líða meira en 20 mínútur allavega. Gott er að setja smá hunang eða döðlu-siróp yfir í lokin.

MAMMA KLIKK!

LEITAR AÐ SIGGA SÍTRONU

GAFLARALEIKHÚSIÐ LEITAR AÐ LEIKARA Á ALDRINUM 6-10 ÁRA

Í loktóber 2019 mun Gaflaraleikhúsið setja leikrit á svið byggt á verðlaunabók útmenns Helgasonar, Mamma Klíkk!

Leikgerð og leikstjórn verður í höndum Blákar Jakobsdóttur.

Ef þú veist um frábæran strák á aldrinum 6-10 ára sem á gæmlega erindi á leiksviðið og geti leikið Sigga, sendu okkur póst á gaflarar@gmail.com og við svörum þau þægileg gefum áminningapóstang.

Þessarar verð hollnar samundaginn 29. maí í Gaflaraleikhúsinu við Víkingastræti frá klukkan 10-16.

gaflarar
Íslensku

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000,- kr.

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



PARFTU 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 Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



Nýr 18 manna BUS og Nýr 12 manna 4x4 BUS. Til afhendingar strax. 4.970 þús. og 6.250 þús. Frábært verð.

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA
Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Tek að mér trjáklippingar og garðvinnu. Uppl. í s. 616 1569.

Almenn garðvinna, ódýr þjónusta. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

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

Málarar

MÁLARAR.
Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningavinnu. Sanngjart verð. S. 696 2748 / loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

HÚSASMÍÐI:
getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.
Uppl. í s. 858 3300

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - 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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opíð mán - fös 11-16, Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI
TIL LEIGU 50 m2 Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

Sílfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Vantar menn í málningavinnu, vanir menn óskast og íslensku kunnátta nauðsynleg. Umsóknir sendist á smaar@frettabladid.is merkt : málun

Atvinna óskast

STARFSMENN
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannþjónusta

551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is



Honda Jazz Trend

Nýskráður 6/2017, ekinn 26 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Ásett kr. 2.290.000

Tilboð
kr. 1.990.000

Afborgun kr. 25.931 á mánuði



Honda CR-V Elegance Navi

Nýskráður 5/2017, ekinn 54 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Ásett kr. 3.990.000

Tilboð
kr. 3.590.000

Afborgun kr. 46.651 á mánuði



Peugeot 108 Active

Nýskráður 3/2016, ekinn 76 þús.km., bensín, beinskíptur.

Verð
kr. 990.000

Allt að 100% fjármögnun í boði



Peugeot 5008 Style

Nýskráður 6/2016, ekinn 67 þús.km., dísel, sjálfskiptur, 7 manna.

Verð
kr. 2.390.000

Afborgun kr. 31.111 á mánuði



Honda Civic Tourer

Nýskráður 8/2016, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 2.590.000

Afborgun kr. 33.701 á mánuði

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

Bilakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraðir

Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk | S. 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is

HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Fasteignir



Trausti fasteignasala | trausti@trausti.is | s.546-5050 | Vegmúla 4 | 108 Reykjavík

VIÐ ERUM TRAUSTI



Kristján Baldursson
hdl., löggiltur fasteigna-,
fyrirtækja- og skipasali,
löggiltur leigumíðlari.
S: 867-3040



Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir
Sölustjóri. Viðskiptafr.,
lökk. fasteigna-,
fyrirtækja- og skipasali,
leigumíðlari.
S: 899-5949



Bára Danielsdóttir
Skrifstofustjóri
S: 693-1837



Gyflí Jens Gylfason
hdl., löggiltur fasteigna-,
fyrirtækja- og skipasali.
S: 822-5124



Garðar Kjartansson
Sölufulltrúi
S: 853-9779



Sólveig Regina Biard
Skjalavinnsla,
S: 869-4879



Styrmir Þór Sævarsson
Sölufulltrúi
S: 846-6568



Jóna Benný Kristjánsdóttir
Lögmaður. Löggiltur
fasteigna-, fyrirtækja-
og skipasali.
S: 869-8650



Gunnar Þórisson
Viðskiptafræðingur,
Sölufulltrúi
S: 692-6226



Einar Örn Guðmundsson
Viðskiptafræðingur
Sölufulltrúi
S: 823-4969



Garðar B. Sigurjónsson
Sölufulltrúi
S: 898-0255



Guðbjörg Helga Jóhannesdóttir
Viðskiptafræðingur
Sölufulltrúi
S: 897-7712



Garðar Hólm
Löggiltur fasteignasali
S: 899-8811

Skeljagrandi 6 – 107 Reykjavík



OPÍÐ HÚS
ÞRIÐJUDAG

OPÍÐ HÚS Í DAG ÞRIÐJUDAG KL. 17:30 - 18:00

Falleg og vel skipulögð 5 herbergja íbúð á efri hæð með sérinnngangi. Sérílastæði í bílageymslu. Uppgefin heildarstærð er 137,7 fm með eignarhlut í bílastæðahúsi. Auk þess er 18,6 fm óskráð sérgeymsla. Talsvert endurnýjað hús. **Nánari upplýsingar veitir Guðbjörg Helga í síma 897-7712, gudbjorghelga@trausti.is**

Verð: 54,9 millj.

Jöklasel 21 – 109 Reykjavík



OPÍÐ HÚS
ÞRIÐJUDAG

OPÍÐ HÚS Í DAG ÞRIÐJUDAG KL. 17:30 - 18:00

Falleg og björt 155,3 fm íbúð á tveimur hæðum. Hluti efri hæðar er undir súð svo gólfhlötur er stærri en uppgefin fermetratala. Í dag eru í eigninni 3 svefnherbergi en gert er ráð fyrir tveimur í viðbót og auka baðherbergi í ókláruðu rými á rishæð. Tvennar svalir. Eign sem býður upp á mikla möguleika. **Nánari upplýsingar veitir Styrmir Þór Sævarsson í síma 846-6568, styrmir@trausti.is.**

Verð: 53,9 millj.

Bogabraut 952 – 262 Reykjanesb.



OPÍÐ HÚS
ÞRIÐJUDAG

OPÍÐ HÚS Í DAG ÞRIÐJUDAG KL. 17:30 - 18:00

10 glæsilegar 89,3 – 97,2 fm eignir sem hafa verið endurnýjaðar að öllu leyti. Hverri íbúð fylgir geymsla. Múrkerfi utan á húsinu hefur verið endurnýjað og þussað í hvítum lit.

Nánari upplýsingar veitir Garðar B. Sigurjónsson í síma 898-0255, gardarbs@trausti.is

Verð frá 26,5 millj.

Til sölu

LOFTVIFTUR

FRÁ 60-700CM Í ÞVERMÁL



KÆLA Á SUMRIN - DREIFA VARMAN



Gott loft - alltaf góð fjárfesting

Andaðu léttar

Íshúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

viftur.is