

Matur í ferðalagið

KYNNINGARBLAÐ 20. júlí 2016



Jógúrtterta

Aníta Harðardóttir hefur gaman af bakstri. Hún gefur uppskrift að flottri tertu þar sem undirstaðan er jógúrt. **SÍÐA 2**

Hollt nesti

Rósa Guðbjartsdóttir er snillingur í matargerð og hefur sérstakan áhuga á hollu og góðu nesti. **SÍÐA 4**

Alls konar borgarar

Hamborgarar eru vinsælir á grillið í útilegunni enda þægilegir í eldun. Borgarar geta verið alls konar. **SÍÐA 6**

Sumarleg jógúrtterta með berjum

Þegar til stendur að fara í ferðalag, í bústað, útilegu eða annað, er gott og gaman að hafa gómsæta köku með í för. **Aníta Estíva Harðardóttir** gefur hér uppskrift að ljúffengri og ferskri jógúrtköku. Anita hefur einstaklega gaman af því að prófa nýjar uppskriftir.

Áhugi á matargerð kviknaði fyrir alvöru hjá Anítu Estívu Harðardóttur þegar hún flutti fyrst út frá foreldrum sínum í kringum tvítugsaldurinn. Aníta kemur reglulega með nýjar uppskriftir ásamt ýmsu áhugaverðu og skemmtilegu sem hún brallar á síðuna Óskubuska þar sem hún bloggar ásamt öðrum konum. „Til að byrja með fannst mér skemmtilegast að elda góðan mat og prófa mig áfram við ýmsar uppskriftir. Þegar ég var svo orðin aðeins öruggeri með mig fór áhuginn að færast yfir í bakstur líka. Mér hefur alltaf þótt gaman í veislum og að halda þær, enda er ég mikil félagsvera. Þegar ég ólst upp var mjög oft mikið af gestum heima hjá okkur og mamma bakaði yfirleitt eitthvað gott. Sjálfri þykir mér sérstaklega gaman að elda og baka fyrir gesti og nýti hvert tækifæri sem ég hef til þess að prófa nýjar uppskriftir,“ segir hún.

Aníta Estíva gefur hér uppskrift að ferskri og bragðgóðri jógúrttertu með ferskum jarðarberjum. „Uppskriftin er tvíþætt, annars vegar er jógúrtkremið, en uppskriftin að því er fengin úr eldgamalli uppskriftabók sem mamma mín á. Í þeirri bók á að vera svampbotn undir en hins vegar breytti mamma mín uppskriftinni á sínum tíma og gerði öðruvísi botn sem mér þykir mikið betri og hefur öll fjölskyldan haldið sig við þá uppskrift. Svo



Aníta Estíva gefur uppskrift að ferskri og bragðgóðri jógúrttertu með ferskum jarðarberjum. MYND/HANNA

Uppskriftin er því fengin úr eldgamalli uppskriftabók sem mamma mín á.

er sumar og sól og ég ákvað því að hafa uppskriftina ferska, léttu og bragðgóða. Mér þykir líka agalega vænt um þessa köku þar sem mamma mín bakaði hana í öllum þeim fjölmörgu veislum sem hún hefur haldið í gegnum tíðina.“

JÓGÚRTTERTA MEÐ FERSKUM JARÐARBERJUM

Botn

250 g Homeblest-kex
100 g smjör
1 msk. sykur

Jógúrtkrem

200 g fersk jarðarber
500 g jógúrt með jarðarberjum
150 g sykur
1 og 1/2 tsk. vanillusykur
6 matarlímsblöð
4 dl rjómi

Byrjið á því að bræða smjörið. Myljið því næst kexið niður, gott er að nota matvinnsluvél. Bætið sykrinum út í brædda smjörið og hrærið vel saman. Hellið smjörinu saman við kexmul-

inginn og blandið vel saman.

Þjappið svo kexblöndunni vel í botninn á smelluformi og setjið í kæli.

Setjið jógúrt og jarðarber í matvinnsluvél eða merjið berin vel og blandið þeim saman við jógúrtina. Hrærið sykrinum og vanillusykrinum út í.

Leggið matarlímið í kalt vatn í um það bil fimm mínútur. Kreistið vatnið svo úr þeim og leggið þau ofan í örlítið af heitum rjóma. Hrærið vel saman. Leyfið svo blöndunni að kólna örlítið áður en þið blandið henni varlega saman við jógúrtblönduna.

Þeytið 4 dl af rjóma og blandið vel saman við jógúrtblönduna.

Takið botninn úr kælinum, bætið jógúrtblöndunni ofan á og skellið svo forminu aftur í kæli helst yfir nótt en að lágmarki í 3 til 5 klukkustundir áður en tertan er borin fram.

Gott er að losa örlítið hliðarnar frá með örþunnum spaða áður en forminu er smelt af og tertan færð yfir á kökudisk.

„Það þarf ekki að skreyta þessa tertu frekar en þið viljið en ég setti á hana örlítið af Homeblest-kexmulningi, fersk jarðarber og fersk hindber,“ segir Aníta Estíva.

Jóia Fel

Brattur, nestispakki að hætti Jóia Fel -klár í ferðalagið

Pantanir í síma: 588 8998



Haldið nestinu köldu

- Hafið kæliboxið vel kalt þegar nestið fer í það, til dæmis með því að setja ís í það kvöldið áður.
- Klaki úr klakavél getur verið fljótur að bráðna. Betra er að búa sjálf til ísinn, til dæmis með því að frysta vatn í 2 lítra flöskum.
- Skellið nokkrum ávaxtasafafernum í frystinn kvöldið fyrir brottför. Frosnar fernurnar halda nestinu köldu í boxinu og safinn er svalandi fyrir krakkana á heitum sumardögum.
- Matur sem fer frosinn í kæliboxið endist lengur í ferðinni. Setjið það sem frosið er neðst í boxið.
- Ef pláss er í bílnum gæti verið gott að hafa tvö kælibox, annað fyrir drykki og hitt fyrir mat. Þá þarf ekki stanslaust að opna matarboxið í hvert sinn sem einhver biður um drykk.
- Gelfylltir kælipokar eru hentugir til að stinga meðfram mat í kæliboxinu. Þeir gagnast líka vel á snúna ökkla.
- Kæliboxið ætti ávallt að standa í skugga.
- Með því að setja svamp ofan í kæliboxið dregur hann í sig allan þann raka sem myndast inni í boxinu.

ora

HEIMILISMATUR



Tímalaus máltíð

ORA Heimilismatur lætur tímann og hjartað ráða för því réttirnir eru tilbúnir á aðeins örfáum mínútum. Ljúffengir, hollir og fjölbreyttir réttir fyrir alla fjölskylduna.

Ding og maturinn er tilbúinn.

*Ferskir taktar
í tilbúnum réttum*

Hollar kræsingar í nestispakkann

Rósa Guðbjartsdóttir, bæjarfulltrúi í Hafnarfirði og höfundur nokkurra matreiðslubóka, er ekki óvön því að útbúa nesti, jafnt fyrir börnin í skóla og íþróttir, í vinnuna eða í lautarferð fjölskyldunnar. Hún segist hugsa um hollustu og næringu þegar hún útbýr nesti.



Rósa Guðbjartsdóttir með hafrastykki með fræjum. MYND/HANNA

HAFRASTYKKI MEÐ FRÆJUM

12 stk. döðlur, mjúkar
4 dl hafröflögur
2 msk. hnetu- eða möndlusmjör
2 msk. hlynsíróp eða hunang
2 tsk. vanilludropar
2 dl fræ að eigin vali, gjarnan blanda tegunda

- Hitið ofninn í 180 gráður.
- Maukið döðlur og haframjöl saman í matvinnsluvél þar til verður að þéttri blöndu.
- Hrærið saman í lítilli skál hnetu- smjóri, hlynsírópi og vanilludropum. Blandið vel saman við döðlu- og haframjölsblönduna.
- Bætið síðan fræjum saman við.
- Setjið deigið í form sem klætt hefur verið bökunarpappír.
- Þrýstið deiginu þétt niður með höndunum. Best er að nota bökunarpappír til að þjappa og jafna deiginu út.
- Bakið í 10 mínútur.
- Látið kólna, skerið í bita og njótið.



Eggjamúffa er holl og saðsöm. Frábær í útileguna eða sem nesti fyrir börnin.

EGGJAMÚFFUR 10-12 stk.

Litlar eggjamúffur eru æðislegar í nesti og ljúffengar sem biti milli mála, jafnt kaldar sem hitaðar upp. Sniðugt er að nota í þær alls kyns afganga af grænmeti, t.d. lauk, tómata, paprikur, kúrbít og grænt salat. Frábær leið til að koma í veg fyrir matarsóun. Múffurnar geymast vel í þéttu íláti í kæli í 2-3 daga. Eggjabökur og múffur eru góðar einar sér en einnig með ljúffengri kaldri sósu og fersku salati.

7-8 egg (eftir stærð)
1 tsk. ólífuolía
2 hvítlauksrif, smátt söxuð
2 vorlaukar, smátt saxaðir
1 tómatur, smátt saxaður
1 handfylli spínat, saxað
½ dl fersk, söxuð basilíka eða
1 msk. þurrkuð salt og grófmalaður pipar
½ dl rifinn ostur

- Hitið ofninn í 180 gráður.
- Hitið ólífuolíu á lítilli pönnu og mýkið vorlauk, hvítlauk og tómata við vægan hita í 1-2 mínútur.
- Takið af hitanum.
- Hrærið egg upp með gaffli í skál, saltið og piprið að smekk.
- Bætið spínati, basilíku og osti saman við og loks grænmetisblöndunni af pönnunni.
- Smyrjið múffubakkaform eða notið silíkonmúffuform.
- Skiptið eggjahærinni jafnt í formin.
- Bakið í 20-25 mínútur eða þar til múffurnar eru orðnar gullinbrúnar og eggin fulledduð.



Rósa hugar að hollustu matvæla þegar hún finnur til nesti. „Við njótum þess að fara í sumarþustaðinn okkar en frá honum förum við oft í styttri göngur. Þá er mjög skemmtilegt að setjast niður og borða hollt og gott nesti. Ég er hins vegar ekki útilegugarpur,“ segir Rósa. „Ef fólk fer í göngur úti í náttúrunni er nauðsynlegt að hafa eitthvert góðgæti í bakpokanum. Orkustykki

eru frábær í hjóla- eða fjallaferð. Þegar maður hreyfir sig mikið er nauðsynlegt að fá góða orku. Þetta orkustykki sem ég gef uppskrift að er til dæmis mjög gott fyrir blóðsykurinn,“ segir hún.

Rósa gaf út bók í fyrra með súpuuppskriftum sem varð mjög vinsæl. Hún segist sífellt vera að útbúa nýjar uppskriftir. „Hollar biti hefur verið sérstakt áhugamál hjá mér undanfarið því ég er alltaf að huga að nesti fyrir börnin í skólann. Maður reynir að draga úr neyslu á fæðu sem er uppfyll af aukaefnum. Með því að útbúa þetta sjálf veit ég hvað næringin inniheldur. Sjálf fer ég með nesti í vinnuna og vil hafa það handhægt en orkuríkt. Eggja-

Hollar biti hefur verið sérstakt áhugamál hjá mér undanfarið því ég er alltaf að huga að nesti fyrir börnin í skólann.

Rósa Guðbjartsdóttir

múffurnar eru æðislegar í útilegu eða í vinnuna. Þær eru frábærar, jafnt kaldar sem heitar. Krökkum finnst þær mjög ljúffengar,“ segir Rósa og hér koma glæsilegar uppskriftir.
elina@365.is

SALTHNETUÆÐI

Þetta er æðislegt yfir góðri mynd í sjónvarpinu eða til að hafa með í útileguna til að narta í.

14 stk. döðlur
2½ dl hafröflögur
2 msk. hlynsíróp
2 msk. möndlumjörk
5 msk. hnetu- eða möndlusmjör
2 dl salthnetur og ½ dl til að strá yfir

Súkkulaðihjúpur

2 dl kakó
4-5 msk. hlynsíróp, að smekk
1½ dl kókosolía, fljótandi

- Maukið döðlur í matvinnsluvél.
- Bætið hafröflögum, hlynsírópi, möndlumjörk og hnetu- eða möndlusmjóri saman við.
- Blandið salthnetum saman við, best er að hneturnar saxist aðeins lítilllega svo finnst vel fyrir þeim þegar bitið er í góðgætið.

- Þrýstið deiginu í lítið form, gjarnan klætt bökunarpappír. Þjappið því vel í mótið en gott er að nota bökunarpappír við verkið.
- Hrærið kakódufti, hlynsírópi og kókosolíu vel saman í lítilli skál.
- Hellið súkkulaðiblöndunni yfir deigið í forminu, saxið salthnetur og stráðið yfir.
- Kælið í a.m.k. 2 klst., skerið í bita og njótið.
- Geymið í kæli.

Salthnetuæði. Tilvalið í ferðalagið, jafnt fyrir börn og fullorðna. Hægt að hafa í bakpokanum í fjallgöngu eða borða við sjónvarpið.

15-1937-HVITA HÚSÍÐ / SÍA

Þessar litlu eru komnar í dós. Nú getur þú nælt þér í ferska kúlu aftur og aftur.

NÝJAR UMBÚÐIR

ICELANDIC MOZZARELLA 180g

ora



Njóttu

Grillum saman í sumar

www.ora.is

Nýtt

Hamborgarar í öllum litbrigðum

Einn allra vinsælasti grillmatur landsmanna er hamborgarinn. Það er fljótlegt að grilla þá og þeir bragðast alltaf jafn vel. Með lítilli fyrirhöfn er hægt að búa til nýja og spennandi hamborgara og takmarkast útkoman nánast bara við hugmyndaflug hvers og eins.

Það er vinsælt að grilla hamborgara í ferðalögum, hvort sem það er í sumarbústaðnum, útilegunni eða í næsta almenningsgarði. Það er einfalt að grilla hamborgara og með lítilli fyrirhöfn er hægt að breyta hefðbundnum borgara í spennandi og skemmtilega máltíð, t.d. með nýjum sósum, óhefðbundnu meðlæti og svo má auðvitað skipta nautakjötinu út fyrir eitthvert annað hráefni.

Sósan breytir öllu

Gráðastasósa fer afar vel með grilluðum hamborgara. Uppskriftin þarf ekki að vera flókin; ostinum er blandað eftir smekk í sýrðan rjóma (eða blöndu af sýrðum rjóma og majonesi) og krydduð með pipar (sleppum saltinu því osturinn er saltur). Ferskar kryddjurtir á borð við steinselju, graslauk eða karsa fríska svo verulega upp á sósunu.

Chilisósur eru einnig skemmtileg tilbreyting við hefðbundnu hamborgarasósuna. Setjið sýrðan rjóma og majones til helminga í skál og blandið chilisósu út í eftir smekk. Kreistið svolítinn límónusafa yfir og kryddið til með salti og pipar. Steinselja, graslauk og karsi setja svo punktinn yfir i-ið.

Þeir sem vilja enn meiri hollustu og ferskleika geta prófað ferska og hressandi jógurtsósu. Út í gríska (eða hreina) jógúrt er



Hamborgarinn er frábær matur í ferðalaginu og lítið mál að útbúa nýjar og spennandi útgáfur af honum. MYND/GETTY

bætt 1-2 pressuðum hvítlauksrifjum, smátt saxaðri agúrku (skafið kjarnann fyrst úr), salti og pipar. Örlítil sítrónu- eða límónusafi má fylgja með. Passið bara að sósan verði ekki of þunn. Smátt saxaðar ferskar kryddjurtir toppa meist-araverkið.

Gott meðlæti

Grillaður kúrbítur er lostæti með flestum mat og þar er hamborgarinn engin undantekning. Kúrbíturinn er skorinn þversum í 3-4 mm sneiðar eða langsum í sömu þykkt. Grillaður þar til tilbúinn og krydd-

aður með salti og pipar (eða kryddi að eigin vali). Annað grillað grænmeti er líka góður kostur, t.d. grillaðar paprikur og eggaldin.

Fyrir marga er osturinn nauðsynlegur á borgarann en það má nota ýmsar aðra osta en hefðbundinn braudost eða bæta við ostum ofan á braudostinn.

Kringlóttu kryddostarnir passa vel við (t.d. mexíkó-, pipar- og jalapenostur), kryddaður Óðals-Havarti er dásamlegur og flestir þeirra hvít- og blámygluosta sem seldir eru hér á landi. Passið bara að hafa nógu vænar sneiðar!



Gráðastasósa fer frábærlega vel með hamborgaranum.

Kjötinu skipt út

Nautahakk er auðvitað langvinsælasta hráefnið í hamborgara en hvernig væri að prófa eitthvað nýtt, t.d. kjúkling eða jafnvel fisk? Takið kjúklingabringu og skerið langsum til helminga. Kryddið vel með góðu kryddi eða bara með salti og pipar.

Einnig má setja bringur í plastpoka eða box og láta liggja í heimatilbúnum kryddlegi þar til eldun hefst. Það er t.d. tilvalið að blanda söxuðu rauðu chili, hvítlauk og engifer ásamt kóríander í olíu. Láta kjúklinginn liggja þar

í nokkra tíma. BBQ-sósa dugar líka vel auk þess sem margar góðar kryddolíur eru seldar í matvöruverslunum hérlandis.

Það er líka tilvalið að skipta út nautakjötinu fyrir ýmsar fisktegundir, t.d. lax, þorsk eða annan stinnan hvítan fisk. Gamla góða ýsan hentar þó ekki vel á grillið. Fiskurinn er þá skorinn í hæfilega stórar steikur og kryddaður vel með kryddi að eigin vali en einnig má pensla hann með góðri kryddolíu. Hið eina sem þarf að gæta að er að grilla hann ekki of lengi.

SJÓÐHEITUR FÉLAGI

Smágert grill - tilvalið í ferðalagið eða á svalirnar



- Tilbúið til matreiðslu eftir 3-4 mínútur
- Afkastamið og öflugt
- Innbyggð vifta sem tryggir kolum súrefni
- Tvöfaldur veggur - kemur í veg fyrir að ytra byrði hitni
- Mjög góð hitastýring á kolum

- Hægt að færa grillið til eftir þörfum meðan það er í notkun
- Fitn lekur ekki á kolin
- Auðvelt að þrifa - hægt að taka alveg í sundur
- Má fara í uppbjótavél
- Taska fylgir með



Verð frá kr. 34.000,- m/vsk



...og fleiri fallegum litum

FASTUS

Veit á vandaða lausn

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16
Opíð mán - fös 8:30 - 17:00

Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is



NÁTTÚRU KRAFTUR

TREK PROTEIN STYKKI, HELDUR ÞÉR GANGANDI

GLÚTENLAUST - VEGAN

CHIA GRAUTAR STÚTFULLIR AF NÆRINGU



INNIHALDA CHIA FRÆ, ÁVEXTI OG GRÆNMETI.
1200 MG AF OMEGA 3. TREFJA- OG PRÓTEINRÍKIR.
GLÚTEINLAUSIR OG VEGAN LÍFRÆNT VOTTADIR OG ÓERFDABREYTTIR.



TILVALIÐ Í FERÐALAGIÐ

LÍFRÆNAR GÆÐAVÖRUR FRÁ HIMNESKRI HOLLUSTU



Lífrænir ferskir og ljúffengir safar

KJÖTAFURÐASTÖÐ
Eyrarvegur 20, Sauðárkrókur - S: 455 4593



Sjáumst!



**Grillkjötið frá KS og grillsósurnar frá E. Finnsson
fást í öllum betri matvöruverslunum!**

HVAR ER SÓSAN?



E.FINNSSON

— GERIR GOTT BETRA —