

# Sumargrill

FIMMTUDAGUR 25. APRÍL 2019



## Gott verð á grillum í yfir 10 ár

Múrbúðin hefur boðið upp á gasgrill í yfir 10 ár. Á þeim tíma hafa selst nokkur þúsund grill og hefur reynslan af þeim verið mjög góð. Sumarskapið er aðeins einni heimsókn frá, því Múrbúðin býður einnig upp á góða garðverkfæri á góðu verði. ➔





Svavar Þórisson, verslunarstjóri Múrbúðarinnar, á gólfinu þar sem breitt vöruúrval sést svo greinilega hvort sem það eru Kaliber-grillin eða sláttuvélar og garðverkfæri. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Það er markmið Múrbúðarinnar að bjóða gott verð fyrir alla, alltaf. Gasgrillin eru engin undantekning. Með því að kaupa beint af framleiðanda og stilla álagningu í hóf, þá getur Múrbúðin boðið gasgrill á mjög hagstæðu verði.

Í samtali við Svavar Þórisson, verslunarstjóra hjá Múrbúðinni, kom fram að í sumum tilvikum væri verðið sem Múrbúðin býður meira en helmingi lægra en á samþærilegu grilli hjá öðrum. „Við getum boðið þessi lágu verð með því að kaupa beint af framleiðanda og með því að stilla fjölda tegunda í hóf. Við bjóðum vinsælustu gerðirnar af grillum, þ.e. ferðagrill, 3 brennara og 4 brennara. Með öllum grillunum fylgir þrýstijafnari.

Það er gaman að því þegar ánægðir viðskiptavinir okkar koma hingað með ættingja eða vini til að láta þá kaupa sér grill hér. Ég man sérstaklega eftir einum sem kom með barnabarnið sitt hingað til að kaupa grill. Hann sagði að strákurinn hafi ætlað að fara að kaupa sér grill fyrir yfir 100.000 kall, sem gerði ekkert meira en grillin sem fengjast í Múrbúðinni fyrir helmingi minni pening. Afinn hafði keypt grill frá okkur þremur árum fyrr sem hafði reynt honum mjög vel og honum fannst algjör vitleysa að fara að borga tvöfalt meira fyrir eitthvert merki.“

#### 4 brennara grillin vinsælust

Svavar segir að Múrbúðin hafi haft það markmið að bjóða alltaf hag-



Lokað er hjá Múrbúðinni í dag, sumardaginn fyrsta. Það er stefna búðarinnar að gefa starfsfólki fri á lögbundnum frídögum. Skynsamlegur opnunartími skilar sér líka í lægra verði til viðskiptavina.



Öflugt og vandað fjögurra brennara gasgrill frá Kaliber með hliðarhellu, hliðarborði og 2.940 fersentimetra grillfleti. Kostar aðeins 54.990 krónur. Að sjálfsögðu fylgir þrýstijafnari.

„Afinn hafði keypt grill frá okkur þremur árum fyrr sem hafði reynt honum mjög vel og honum fannst algjör vitleysa að fara að borga tvöfalt meira fyrir eitthvert merki.“

stætt verð á grillum. „Í dag bjóðum t.d. við kraftmikið 3 brennara grill sem er 9 kW og með 700x420 mm grillfleti. Þetta grill kostar aðeins 26.990 og þrýstijafnari fylgir með. Þetta grill er mjög vinsælt, sem og ferðagrillin sem við seljum. Þau eru með tvöföldum brennara sem skilar 5kW og kosta 24.590.“ Aðspurður segir Svavar að 4 brennara grillin séu vinsælust. Þau eru með stóran grillflöt sem nýtist vel þegar halda á góðar grillveislur.

#### Allt í vorverkin

Múrbúðin býður ekki bara grill á góðu verði, heldur flest allt fyrir vorverkin í garðinum. Þannig selur Múrbúðin sláttuvélar og sláttuorf, mikið úrval af garðverkfærum og líka portúgalska blómapotta úr leir sem hafa notið mikilla vinsælda auk moldar og áburðar. Það er þannig hægt að koma sér í sumargirinn með heimsókn í Múrbúðina. Gripa með sér garðverkfærin sem vantar og grill. Það er uppskrift að góðu sumri.



# GRILLAÐU AF GLEÐI



## CHAR-BROIL GASGRILL 2200S PRO

Ertu með lítið pláss fyrir grillið? Eða er fjölskyldan fámenn? Þá er þetta 2 brennara grill einmitt grillið fyrir þig.

**49.900 KR.**

Kynningarverð á charbroil.is, fullt verð 78.900 kr.



## VIÐ KYNNUM NÝJAN VEF, CHARBROIL.IS

FÁÐU HUGMYNDR OG KÍKTU Á GRILL OG AUKAHLUTI. ÞAR GETUR ÞÚ KEYPT ÓSKAGRILLIÐ ÞITT.

## CHAR-BROIL BIG EASY SRG

REYKIR, STEIKIR OG GRILLAR

Með Big Easy getur þú reykt kjöt, steikt kjúkling og grillað steikur.

**56.900 KR.**



## CHAR-BROIL GASGRILL 4400S PRO

Þetta 4 brennara grill er fullkomið fyrir grillmeistarann sem þarf að grilla fyrir marga.

**115.900 KR.**



ERTU GRILLARI?  
GERÐU ÞAD RÉTT.  
STADREYNDIR UM  
OKKUR:

ALLT AÐ  
30%  
MINNI GAS  
NOTHUN

MEIRI  
HITA  
STJÓRNUN

HINDRAR  
ELDTUNGUR

100%  
JAFN  
HITI

ALLT AÐ  
SAFARIHARI  
MATUR

TRU  
INFRARED™

Öll Char-Broil grillin eru með TRU-infrared tækninni sem kemur í veg fyrir eldtungur og tryggir jafnari steikingu.

Char-Broil



# Grillað grænmeti er málið

Það er hægt að bjóða upp á ýmislegt annað en stórsteikur og góðar sósur þegar kveikt er á grillinu. Hér býður Sunna Rut Garðarsdóttir lesendum upp á tvær vegan uppskriftir fyrir grillið.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@frettabladid.is



Eftir að Sunna Rut Garðarsdóttir gerðist vegan opnaðist nýr heimur matargerðar fyrir henni að eigin sögn. Í dag segist hún vera stelpa á kaffistofunni sem býður öllum að smakka matinn sinn. „Mér finnst mjög mikil-



Svartbauna- og kínóaborgari með guacamole er afar ljúffengur.



Sunna Rut Garðarsdóttir heldur úti vegan blogginnu just-somevegan-stuff.com.



Grilluð sæt kartafli í Miðjarðarhafsþúningi virkar vel sem aðalréttur eða meðlæti.

vægt að fólk viti hvað vegan matur getur verið yndislega bragðgóður. Ég opnaði Instagram-síðu og síðar bloggið justsomeveganstuff.com því mig vantaði miðil til að tjá ástríðu mína fyrir veganisma og matargerð. Flestar uppskriftirnar eru mjög byrjendavænar og auðvelt að breyta og bæta eftir smekk. Uppáhaldshraefni mín eru sætar kartöflur og sveppir, sama hvernig þau eru elduð. Í sumar ætla ég t.d. að prófa ýmsar tegundir af fylltum grilluðum sveppum.“

## Svartbauna- og kínóaborgari með guacamole

4-6 borgarar

### 1 dós svartar baunir

½ rauðlaukur

2 hvítlauksgeirar

1 msk. bbq-sósa

½ bolli af elduðu kínóa

½ dl hveiti

1 tsk. hvítlauksduft, reykt paprika, cumín, salt og pipar

### Guacamole

2 meðalstórar lárperur

¼ rauðlaukur

6 kirsuberjatómatar

Handfylli ferskur kóriander

Smá sítrónusafi

Salt og pipar eftir smekk

### Meðlæti

Hamborgarabrauð

Annað grænmeti og sósur sem gott er að setja á hamburgara.

Eldið kínóað samkvæmt leiðbeiningum. Skolið baunirnar í sigti og þurrkið eins vel og mögulegt er. Setið baunirnar, laukinn og hvítlaukinn í blandara og hrærið létt saman. Bætið kínóanu hægt við ásamt bbq-sósunni. Færið deigið í passlega skál og bætið við hveitinu og kryddunum og hrærið. Ef deigið er of blautt þá má bæta við hveiti í smáum skrefum þar til áferðin er passleg. Mótið 4-6 borgara með

höndunum, leggið á disk og geymið í ísskáp á meðan guacamole er útbúið.

Maukið lárperur með gaffli í skál. Skerið laukinn mjög smátt og setjið í skálina. Kirsuberjatómatar eru skornir í fernt og bætt út í. Saxið niður kóriander og bætið út í skálina. Skvettið smá sítrónusafa út í og saltið og piprið eftir smekk. Grillið borgarana á hvorri hlið í 3-4 mínútur ásamt því að rista brauðin. Ef þið viljið vegan ost á borgarann er hann settur á seinni hliðina.

Raðið þessu saman ásamt þeim áleggjum og sósam sem þið kjósið. Ég elska papriku, gúrku, sriracha-sósu og nóg af bbq-sósu.

## Grilluð sæt kartafli í Miðjarðarhafsþúningi fyrir tvo

Þessi réttur er geggjáður sem aðalréttur en virkar líka vel sem meðlæti. Ef hann á að vera meðlæti mundi ég nota litlar kartöflur því rétturinn er mjög saðsamur.

### 2 meðalstórar sætar kartöflur

Dós af kjúklingabaunum

½ tsk. cumín, reykt paprika, kóriander og kanill

½ msk. ólífuoía

Smá salt

### Hummus-dillsósa

2 msk. rúmar af hummus (t.d. frá Gestus úr Krónunni)

1 tsk. hvítlauksduft

1-1½ tsk. dill

Salt og pipar eftir smekk

1 msk. af jurtamjólk til þynningar

### Valfrjálst annað meðlæti

Guacamole

Steiktir sveppir

Spínat

Vegan fetaostur

Vefjið kartöflunum í álpappír og grillið þar til þær eru tilbúnar (40-90 mín.). Stingið grillprjóni í þær til að athuga hvort þær séu tilbúnar.

Skolið og þerrið kjúklingabaunirnar og setjið í skál. Blandið olíunni og kryddunum saman við og hrærið vel. Skellið þeim á bökunarplötu og bakið á 200 gráðum í 20 mín. Setjið innihaldsefni sósunnar í skál og hrærið vel saman. Ef þið viljið hafa annað meðlæti er það undirbúið á þessu stigi. Setjið meðlæti í skál. Látið eina kartöflu á hvern disk, opnið þær þversum, þjappið aðeins með gaffli og raðið öllu á sem lystilegast.

Sjá nánar justsomeveganstuff.com og instagram.com/justsomeveganstuff.

# Grillad grænmeti

## SMÁTÓMATAR

- 1 Þræðið upp á spjót.
- 2 Penslið með mangó chutney og grillið þar til brúnast.



Grillaðu grænmeti eins og meistari með hjálp myndbandanna okkar á [islenkskt.is](http://islenkskt.is)

ÞÚ VEIST  
HVADAN ÞAD  
KEMUR

Íslenskt  
grænmeti



# SUPER 1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ - OPIÐ TIL 22:00 ALLA DAGA

## GLEÐILEGT GIRNILEGT GRILLSUMAR

Austin and Barbeque - Gæða grill með fjölda eiginleika

6+1 BRENNARA  
GASGRILL  
59.999



4+1 BRENNARA  
GASGRILL  
45.999



3 BRENNARA  
GASGRILL  
31.999



FERÐA  
GASGRILL  
10.999



GRILLIN FÁST Í VERSLUNUM SUPER1 Í FAXAFENI OG SMÍÐJUVEGI. GRILLIN SELJAST ÓSAMSETT Í KASSA.



SUPER 1

HALLVEIGARSTÍG 1



SUPER 1

FAXAFENI 14



SUPER 1

SMÍÐJUVEGI 2

OPIÐ 10:00 TIL 22:00 ALLA DAGA

# Gerði áhugamálið að starfi sínu

Eygló Harðardóttir, fyrrverandi alþingismaður og ráðherra, söðlaði heldur betur um í janúar og hóf matreiðslunám á Hótel Sögu undir handleiðslu Ólafs Helga Kristjánssonar yfirmatreiðslumanns.

Elín  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Eygló, sem er 46 ára, stefnir á að klára sveinsprófið fyrir fimmtugt. Það er reyndar nóg að gera hjá henni um þessar mundir. Hún og eiginmaður hennar, Sigurður E. Vilhelmsson, standa í húsbýggingu í Mosfellsbæ auk þess sem hún stýrir undirbúningi og framkvæmdum fyrir nýtt fjölbýlishús Kvennaathvarfsins. „Ég byrjaði á samningi hjá Hótel Sögu í janúar og finnst það alveg dásamlegt. Þar er góður andi, skemmtilegir vinnufélagar og svo fæ ég að vinna með mat allan daginn,“ segir hún. Eygló vill ekki meina að gamall draumur sé að rætast með kokkastarfinu en hún hafi engu að síður alltaf haft ástríðu fyrir matargerð.

„Þegar ég tók ákvörðun um að hætta í pólitík þurfti ég að velta fyrir mér hvað mig langaði að verða þegar ég yrði stór. Matargerðin var það sem ég hafði mestan áhuga á og hefur fylgt mér alla ævi en ég velti líka fyrir mér smíði,“ segir hún. Eygló er með stúdentspróf frá FB og fil. kand.-próf í listasögu frá Stokkhólms-háskóla. Þá nam hún viðskiptafræði við Háskóla Íslands. Kokkanámið tekur fjögur ár og er bæði starfsnám og þrjár annir í Menntaskólanum í Kópavogi.

Þegar Eygló er spurð hvort eitthvað hafi komið henni á óvart í nýja starfinu, svarar hún því játandi. „Ég er núna í veislubjónustunni og það hefur komið mér á óvart hversu mikið magn af mat við erum oft að undirbúa. Það er talsverður munur að elda fyrir fjölskylduna sína eða 250 manns. Einnig hópvinna, verkaskipting-in og hversu gríðarlega mikilvæg skipulagning er hjá matreiðslumönnum,“ útskýrir Eygló. Hún segist ekkert hafa fundið fyrir því að hún sé elsti neminn. „Þarna starfar alveg ótrúlega líflegur og fjölbreyttur hópur saman. Fólk alls staðar að úr heiminum og með mismunandi bakgrunn. Það er mikilvægt að prófa nýja hluti í eldhúsinu og ef það mistekst þá reynir maður aftur. Okkur mistekst alltaf eitthvað í matseldinni sem og lífinu. Aðalatriðið er að læra af mistökum,“ segir hún. „Ég



Eygló Harðardóttir var á kafi í byggingarvinnu um páskana þegar myndin var tekin. Hún hefur ekki bara áhuga á matargerð heldur einnig smíðum. Hún stundar nú nám í matreiðslu á Hótel Sögu og finnst gaman. MYND/ERNIR

er mjög þakklát fyrir að fá tækifæri til að starfa við það sem mér finnst skemmtilegt,“ segir Eygló sem gefur lesendum einfaldar og góðar grilluppskriftir.

## Sumarlegt kartöflusalat

**500 g rauðar kartöflur, soðnar, skornar í grófa bita**

**1 sítróna**

**2-3 stíllkar ferskt timjan**

**1 lítið bunt ferskt dill, saxað fint**

**1-2 msk. smjör**

**1-2 msk. ólífuoía**

**2-3 handfyllir af klettasalati**

**Salt og pipar**

Skolið kartöflurnar, skerið í hæfilega stóra bita og setjið í pott með vatni. Skrælið börkinn af sítrónunni út í pottinn og skutlið timjanstilkunum úti í. Sjóðið þar til kartöflurnar eru mjúkar þegar hnifi er stungið í þær, um það bil 10 mínútur.

Hellið vatninu af kartöflunum þegar þær eru orðnar soðnar og setjið til hliðar á meðan dillið er saxað.



Girnilegur hamburgari er alltaf vinsæll á útigriði. Eygló gefur uppskrift að hamburgara og heitu kartöflusalati sem hún segir að sé mjög sumarlegt.

Setjið kartöflurnar í skál ásamt dillinu, smjörinu og ólífuoíunni og blandið saman. Saltið og piprið.

Blandið saman 2-3 handfyllum af klettasalati við rauðu kartöflurnar rétt áður en kartöflusalatið er borið fram og kreistið safann yfir hálfri sítrónu yfir.

## Grillaðir hamburgarar með papriku- og cheddar-ostablöndu

**230 g majónes**

**230 g rauð paprika, fint söxuð**

**400 g cheddar-ostur, rifinn gróft**

**Salt og pipar**

**600 g nautahakk**

**Olía**

**4 hamburgarabrauð, skorin í tvennt og ristúð**

**8 sneiðar beikon, eldaðar stökkar**

**4 sneiðar laukur, grillaðar**

**4 sneiðar stór tómatur**

**1 stór súr gúrka, skorin þunnt**

Best að skera fyrst niður grænmetið og rífa ostinn. Skerið brauðin ef þarf og setjið á ofnplötu. Setjið beikonið á bökunar-pappír og á ofngrind.

Majónesið er saltað og piprað að smekk í skál. Paprikan og osturinn eru sett saman við majónesið. Blandið varlega saman. Setjið yfir skálina og kælið í allavega 30 mínútur fyrir notkun.

Undirbúið grillið. Bakið beikonið í ofni. Takið úr ofninum þegar það er orðið stökkt og setjið á pappír til að ná mestri fitunni af. Munið að rista brauðin, í ofni eða á grillinu ef það er pláss.

Saltið og piprið hakkið.

Deilið því upp í fjóra jafn stóra skammta. Mótið hvern skammt í borgara með dæld í miðjunni fyrir ostablönduna. Berið olíu á báðar hliðar borgaranna. Grillið borgara á báðum hliðum þar til þeir eru orðnir gullinbrúnir, jafnvel brúnaðir og eldaðir í samræmi við óskir hvers og eins. Síðustu mínútuna af eldunartíma er ostablöndan sett ofan á hvern borgara og grilllokið sett yfir, í um það bil 1 mín. Ekki gleyma að grilla laukinn létt.

Hamburgararnir fara á brauðin og þar ofan á er sett beikon, lauksneið, tómatsneið og súr gúrka.



**SUPER 1**  
HALLVEIGARSTÍG 1



**SUPER 1**  
FAXAFENI 14



**SUPER 1**  
SMIÐJUVEGI 2

**OPIÐ 10:00 TIL 22:00 ALLA DAGA**





# SÉRVALIÐ GULLAUGA Í UMHVERFISVÆNUM UMBÚÐUM



KOMNAR Í VERSLANIR





# Grænmeti á grillið

Grillað grænmeti bragðast allt öðruvísi en soðið grænmeti enda inniheldur það náttúrulegan sykur sem karamellast við háan hita. Fyrir vikið öðlast grænmetið dýpra og kraftmeira bragð. Flest allt grænmeti bragðast vel grillað og er um að gera að prófa sig bara áfram. Hægt er að skella því beint á grillið, þræða upp á tein eða grilla í álbakka, allt eftir stærð bitanna

og mýkt grænmetisins.

Fennikan er tiltölulega ný á borðum landsmanna en bragðast mjög vel grillað þar sem anis-bragðið nýtur sín vel. Skerið rötarendann af og fjarlægjið ysta lagið ef þarf. Skerið þunnar sneiðar, penslið með olíu og kryddið með salti og pipar eða öðru kryddi.

Eggaldin er annað grænmeti sem er tiltölulega nýtt fyrir marga

landsmenn. Eggaldin hentar mjög vel á grillið en til að það verði stökkara og safaríkara er best að láta sneiðarnar liggja í saltvatni í um 30 mínútur. Leysið 2 msk. af salti upp í 1 dl af heitu vatni. Sneiðið eggaldinið langsum eða þversum í 1 cm sneiðar. Leggið sneiðarnar í skál og hellið saltvatninu yfir ásamt köldu vatni. Látið liggja í 30 mín. Þerrið sneiðarnar, penslið þær með olíu og

saltið eða notið annað krydd.

Kúrbiturinn er dásamlegur grillaður og hentar með kjöti og fiski. Sneiðið langsum í 0,5-1 cm þykkar sneiðar. Penslið með olíu og skellið á grillið. Salt og pipar passar frábærlega með og ekki spara saltið.

Einnig er gott að bera grillaðan kúrbit og eggaldin fram á fati, strá yfir fetaosti og ferskum kryddjurtum eða chili.



Ylfa Helgadóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Góð sósa skiptir miklu máli

Vegan sósa frá Ylfu Helgadóttur sem passar með flestöldum grillmat.

4 dl sojamjólk

5 dl olía

2 msk. edik

3 geirar hvítlaukur

2 msk. sinnep

Safi úr 1 sítrónu

1 tsk. paprikuduft/Season All

1 tsk. laukduft

1 tsk. salt



Það er stórsniðugt að grilla kókoskúlur en betra að nota kókosbollur.

## Grillgott með kókosbollum og karamellum

Hægt er að leika sér með ótal útfærslur þegar kemur að grilluðum eftirrættum. Þar blandast gjarnan saman grillaðir ávextir, einhvers konar súkkulaði og góður ís. Hér er uppskrift að gómsætum eftirrætti sem inniheldur m.a. kókosbollur, ávexti og Dumle-karamellur.

Uppskrift fyrir 4

1 stór banani, skorinn í sneiðar

2 stórar perur, afhýddar og skornar í bita

100 g vínber

2-3 kivi, skorin í bita

1 poki Dumle-karamellur (120 g)

4 kókosbollur

Ávöxtunum er blandað saman og þeir settir í álbakka. Karamellurnar eru klipptar eða skornar niður í þrjá bita hver og þeim dreift yfir ávextina. Kókosbollurnar eru skornar í tvennt langsum og þeim raðað yfir ávextina þannig að hvíta kremið visi upp. Grillað við lágan til meðalhita í um það bil 8-10 mínútur eða þar til karamellurnar eru bráðnaðar og hvíta kremið í kókosbollunum orðið stökkt. Borið fram strax með ís.  
Heimild: eldhussogur.com

# VORIÐ KALLAR Á NÝJA KILJU



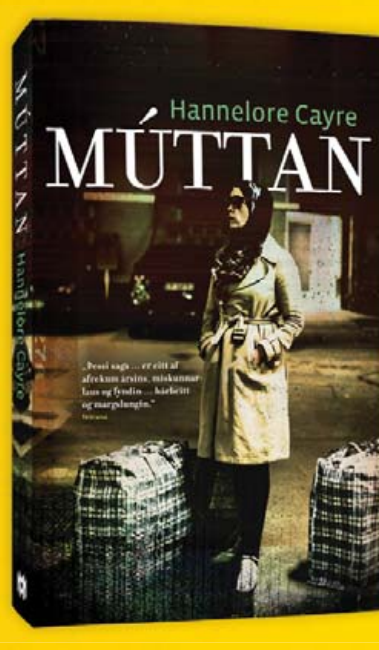
Ógnvænleg spennusaga eftir höfund Forbrydelsen – bók sem þú mátt ekki missa af



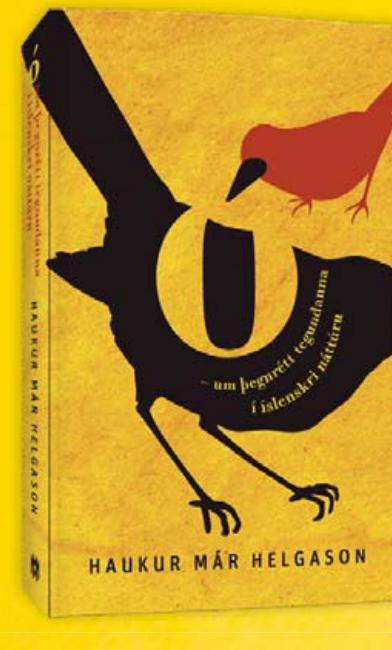
Meistari spennutryllanna, Kepler, snýr aftur með sjöundu bók sína um Joona Linna og félagan í Stokkhólmslögreglu



Einstök saga um þrautseigju, lífsvilja og samkennd eftir einn þekktasta rithöfund Noregs



Flugbeitt og meinfyndin glæpasaga eftir franskan verðlaunahöfund



Launfyndin skáldsaga úr íslenskum samtíma eftir Hauk Má Helgason

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-19 | Laugardaga 11-16 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)