1. tbl. mars 2023

Vín og matur

Einkaviðtal:
MARÍA GOMES
Fagurkeri hjá paz.is

Páskauppskriftir

FRÍTT eintak



Íslenskt heiðalamb
Stolt íslenskrar náttúru

KJARNAFÆÐI



Vín og matur

Sólartún ehf. Útgáfufélag **Ármúla 15, 105 Reykjavík**



Reynir Traustason,
stjórnarformaður og
ábyrgðarmaður



Katrín Guðjónsdóttir,
ritstjóri



Kolbeinn Þorsteinsson,
gæðastjóri



Guðrún Gunnsteinsdóttir
fjármálastjóri og blaðamaður



Elsa Kristinsdóttir,
sölustjóri



Björgvin Gunnarsson,
blaðamaður



Lára Garðarsdóttir,
blaðamaður og umbrot



Harpa Mjöll Reynisdóttir,
blaðamaður



Guðjón Guðjónsson,
blaðamaður



Svava Jónsdóttir,
blaðamaður

Ljósmyndir: Kazuma Takigawa



Kæru lesendur

Í þessu fyrsta tölublaði af Vín og mat árið 2023 má finna uppskrift að páskamáltíðinni í ár, fróðleik auk annarra spennandi uppskrifta sem flestar eiga það sameiginlegt að vera tiltölulega fljótlegar í undirbúningi.

Forsíðuviðtalið er að þessu sinni við matgæðinginn og fagurkerann Mariu Gomez.

Mariu er margt til lista lagt og heldur hún meðal annars úti bloggsíðunni Paz.is. Í blaðinu deilir hún nokkrum af sínum uppáhalds uppskriftum með lesendum sem eru allar ómótstæðilegar.

Gleðilega páska!

Katrín Guðjónsdóttir,
ritstjóri og umsjónarmaður Víns & Matar



NÁTTÚRULEGA GÓÐIR PÁSKAR

MEÐ ÍSLENSKU LAMBAKJÖTI

Íslenska lambakjötið er ómissandi hluti af íslenskum páskum.
Í meira en þúsund ár hefur læri, hryggur, lund eða fillet með kjarngóðri sósu
fært okkur ómælda gleði um hátíðina – en möguleikarnir til að galdra fram
ljúffengan páskamat úr íslensku lambakjöti eru í raun óendanlegir.

Skoðaðu uppskriftirnar
á íslensktlambakjöt.is

„Marry Me“ kjúklingur



Marry Me Chicken er rjómalagaður, safaríkur og bragðmikill. Þessi uppskrift er talin vera svo góð að hún láti makann hreinlega skella sér á skeljarnar en þaðan kemur nafnið á réttinum. Þú þarft aðeins örfá hráefni til þess að búa til þennan dásamlega kvöldverð sem tekur hálftíma að undirbúningi.

Hráefni:

3 stórar kjúklingabringur bein- og roðlausar, skornar í þunnar sneiðar
½ tsk. salt
¼ tsk. malaður svartur pipar
6 msk. hveiti
2 msk. ólífuolía
2 msk. smjör
3 hvítlauksgeirar saxaðir
1 bolli kjúklingakraftur
1 bolli þungur rjómi (tvöfaldur rjómi í Bretlandi)
½ bolli parmesanostur rifinn
1 tsk. chili flögur
¼ tsk. oregano
¼ tsk. timjan
⅓ bolli sólþurrkaðir tómatar saxaðir
1 msk. fersk basilíkublöð

Aðferð:

Kryddið kjúklinginn með salti og pipar, leggið í hveiti og hristið allt umfram hveiti af.

Hitið ólífuolíu í stórri pönnu og bræðið smjörið við meðalhita. Snúðu pönnu til að húða með olíu og smjöri jafnt.

Brúnið kjúklinginn (ekki setja of mikið á pönnuna í einu. Gerið í skrefum ef þarf) í 4-5 mínútur á hvorri hlið eða þar til hann er gullinbrúnn. Settu hann yfir á disk og legðu til hliðar.

Steikið hvítlaukinn í eina mínútu. Bætið kjúklingakraftinum út í og gætið þess að hvítlaukurinn festist ekki við pönnuna.

Stilltu hitann í miðlungs-lágan og bætið rjómanum og parmesanostinum á pönnuna. Leyfðu sósunni að malla í nokkrar mínútur, kryddaðu síðan með chiliflögum, timjan og oregano.

Kryddið með salti og pipar eftir smekk, bætið sólþurrkuðum tómötum út í, setjið svo kjúklinginn aftur í sósuna og látið sósuna malla og þykkna í nokkrar mínútur í viðbót.

Skreytið með söxuðum ferskum basillaufum og berið fram með pasta eða hrísgrjónum.

Full af töfrum úr höfrum

Kalk

Eitt 250 ml glas af Heiðu gefur þér 40% af næringarviðmiðunargildi.

D-vítamín

Eitt 250 ml glas af Heiðu gefur þér 50% af næringarviðmiðunargildi.

Betaglúkön

Eitt 250 ml glas af Heiðu veitir þriðjung (1 g) af æskilegri daglegri neyslu af betaglúkönum (3 g).



Toscana lax



Toscana laxinn er gerður með laxflökum sem eru steikt þannig að brúnirnar verða fullkomlega stökkar. Laxinn er svo borinn fram í rjómalagaðri hvítlaukssósu sem er ekki ósvipuð sósunni í marry me kjúklingauppskriftinni. Uppskriftin er frábær tilbreyting frá hinum hefðbundna steikta laxi.

Hráefni:

4 laxaflök

½ tsk. salt

½ tsk. malaður svartur pipar

1 msk. ólífuolía eða olía úr sólþurrkuðu tómatkrukkunni

Fyrir rjómasósuna:

1 msk. smjör

4 hvítlauksgeirar saxaðir

¾ bolli sólþurrkaðir tómatar saxaðir

1 bolli rjómi

1 tsk. Dijon sinnep

½ bolli parmesanostur rifinn

¼ bolli af vatni ef þarf til að þynna út sósuna

¼ tsk. þurrkað oregano

¼ tsk. þurrkað timjan

Salt og pipar eftir smekk

3 bollar spínatlauf

Aðferð:

Undirbúið laxinn:
Þurrkið með eldhúsþurrkum og kryddið með salti og pipar. Hitið olíu á miðlungshita í stórri pönnu sem ekki festist.
Bætið laxi á pönnuna með skinnhliðinni niður, vinnið í lotum ef þarf og gætið þess að troða ekki á pönnuna.

Eldið í 4-5 mínútur og snúið síðan við og eldið í 3-4 mínútur í viðbót þar til laxinn er fulleldaður. Færið laxinn yfir á disk, hyljið til að halda honum heitum og setjið til hliðar.

Til að búa til rjómasósuna:
Bræðið smjörið og bætið söxuðum sólþurrkuðum tómötum, hvítlauk út í og steikið í 1 mínútu.
Stillið hitann í miðlungs lágan og bætið rjómanum, Dijon sinnepi, þurrkuðum kryddjurtum og parmesanosti út í pönnuna. Leyfið sósunni að malla í nokkrar mínútur og þykkni (ef sósan verður of þykk, bætið þá við örlitlu vatni). Kryddið með salti og pipar.

Bætið spínatinu út í, hrærið því út í og látið það visna í sósunni.

Setjið laxinn aftur í sósuna, hellið sósunni yfir laxinn. Berðið fram með hrísgrjónum eða gufusoðnu grænmeti.



REYKJAVIK ASIAN
GRAB & GO

ÚRVAL AF VEISLUBÖKKUM FYRIR VEISLUR
AF ÖLLUM STÆRÐUM OG GERÐUM

REYKJAVIK ASIAN.IS

VEISLUTILBOÐ FRÁ 1.990 KR Á MANN



SENDUM HEIM ALLA DAGA

Við afhendum samdægurs ef þú pantar fyrir kl. 5
Á Höfuðborgarsvæðið og Reykjanes

www.reykjavikasian.is



Spergilkálssúpa

Þessi rjómalagaða spergilkálssúpa er meinholl og tekur innan við klukkustund að hrista fram úr erminni. Súpan er ekki bara stútfull af vítamínum, því hún er líka bragðgóð.

Hráefni:

4 msk. smjör

2 stilkar saxað sellerí

1 lítill laukur í teningum

3 saxaðir hvítlauksgeirar

8 bollar spergilkálsblóm (hafðu stilkana með ef þú vilt)

4 bollar kjúklinga- eða grænmetiskraftur

1 tsk. ítalskt krydd

1 bolli rjómi (má vera meira)

¼ bolli rifinn parmesanostur

salt og pipar eftir smekk

Berið fram með:

sítrónusafa

brauðteningum

ólífuolíu

ferskum kryddjurtum eins og basilíku eða steinselju

Aðferð:

Bræðið smjörið í stórum potti við meðalhita. Bætið selleríinu og lauknum út í og steikið þar til grænmetið er mjúkt (2-3 mínútur). Bætið hvítlauk út í og eldið í 30 sekúndur í viðbót.

Þvoið spergilkálið og bætið því út í með stönglum (ef þeir eru notaðir). Hellið kjúklinga- eða grænmetiskrafti yfir. Kryddið með ítölsku kryddi, setjið lokið lauslega á pottinn og látið malla þar til spergilkálið er orðið mjúkt.

Bætið rjómanum út í og látið malla þar til rjóminn hefur hitnað. Notið töfrasprota þar til súpan er orðin mjúk.

Hrærið parmesanosti út í þar til hann hefur bráðnað. Kryddið eftir smekk og berið fram með ögn af sítrónusafa, ólífuolíu, brauðteningum og skreytið með ferskum kryddjurtum.

TEKUR AÐEINS 8 MÍN.

smjer

BÉRNAISE



SÓSA FYRIR 6

SÓSAN ER TILBÚIN Í 3 SKREFUM

TEKUR AÐEINS 8 MÍN.

AÐEINS ÞARF AÐ BÆTA VIÐ EGGJARAUÐUM

www.smjer.is



Rjómalagað kjúklingasalat

Þetta salat er auðvelt að gera og þú getur nýtt afganga af kjúkling ef þú átt til. Að bæta við rauðum vínberjum og möndlum gerir uppskriftina einstaka og er það virkilega gott með súrdeigsbrauði, smjördeigshorni eða ofan á kexkökur.

Hráefni:

½ bolli majónesi
2 tsk Dijon sinnep
2 tsk sítrónusafi
½ tsk salt
¼ tsk malaður svartur pipar
1 tsk hunang
3 bollar soðnar kjúklingabringur skornar í teninga eða rifnar
½ meðalstór rauðlaukur fínt skorinn
½ bolli skorið sellerí
1 bolli rauð frælaus vínber skorin í tvennt (má sleppa)
½ bolli sneiðar möndlur (má sleppa)
1 msk söxuð fersk steinselja eða dill

Aðferð:

Í stórri skál, blandaðu dressingunni saman (majónesi, dijon sinnepi, sítrónusafa, hunangi, salti og pipar) og hrærið þar til það hefur blandast vel saman.

Í sömu skál, bætið kjúklingi, sellerí, lauk, vínberjum og möndlum ef þú notar það og ferskri steinselju.

Hyljið skálina með plastfilmu og kælið í ísskápnum í að minnsta kosti 30 mínútur.

Berið fram á brauði, kexi eða notaðu kjúklingasalatið til að fylla smjördeigshorn.


FISHERMAN
ICELAND
Reykti laxinn okkar er þurrsaltaður og hangireyktur eftir gömlum íslenskum hefðum sem gerir hann einstaklega bragðgóðan.
WESTFJORDS
est.
30.12
2000
ICELAND
FISHERMAN
ICELAND
ARCTIC SALMON



Hráefni:

32 karamellur

½ bolli (125 g) rjómi

1 bolli (120 g) hveiti

1 bolli (100 g) gamaldags hafrar

½ tsk. matarsódi

¾ bolli (12 msk, eða 170 g) brætt smjör

¾ bolli (170 g) ljós púðursykur

1 tsk. vanilludropar

1 bolli (170 g) hálfsætarir súkkulaðidropar/flögur

Carmelitas

Þessar mjúku haframjölskökur eru algjört sælgæti. Þær eru fullkomlega seigar með miklu súkkulaði og karamellu sem bráðnar í munninum. Ofureinfalt haframjölkökudeig býr til efsta og neðsta lagið á kökunum en þessa uppskrift verður þú einfaldlega að prófa!

Aðferð

Forhitið ofninn í 180°C, settu bökunarpappír í form, smyrðu smjörpappírinn og settu til hliðar.

Í örbylgjuofnheldri skál skaltu setja karamellurnar með rjómanum og hita í örbylgjunni með 30 sekúndna millibili. Hrærðu í blöndunni á milli þar til karamellan hefur bráðnað. Þú getur líka gert þetta í litlum potti yfir helluborðinu.

Blandið saman hveiti, höfrum, matarsóda og salti í skál. Bætið bræddu smjöri, púðursykri og vanilludropum út í þurrefnin og hrærið þar til það allt hefur blandast vel saman.

Þrýstið helmingnum af hafra deiginu í pönnuna og bakið í 10 mínútur. Takið úr ofninum (hafið kveikt á ofninum), stráið súkkulaðibitunum ofan á bakaða kökulagið og hellið síðan bræddu karamellunni ofan á súkkulaðibitana. Myljið síðan afganginn af kökudeiginu ofan á karamelluna.
Setjið aftur í ofninn og bakaðu í 15-20 mínútur eða þar til kakan er orðin gullinbrún að lit. Takið úr ofninum og látið kólna á grind.

Skerið í sneiðar og berið fram.

ora

Fersk eins og vorið sem framundan er.





Svava Jónsdóttir
Myndir / Kazuma Takigawa og María Gomez

Dass af spænskum áherslum

María Gomez ferðamálafræðingur hefur undanfarin ár haldið úti síðunni paz.is auk þess að vera virk á Instagram, @ paz.is, og er þar með þúsundir fylgjendur. Á paz.is birtir María meðal annars uppskriftir að gómsætum réttum sem sumir eru frá ættingjum hennar á Spáni en María er hálfspænsk. Einfaldar uppskriftir eru vinsælastar.



Ég var svolítið týnd út af þessari menningarblöndu en þetta gerði mann svolítið klofinn og tættan á tímabil

María Gomez bjó ásamt foreldrum sínum á Spáni til fimm ára aldurs og bjó fjölskyldan í Gerona-héraði á Costa Brava-ströndinni og byrjaði hún þar í skóla fjögurra ára gömul þar sem var kennt á katalónsku. Foreldrar hennar skildu síðan og flutti María með móður sinni til Íslands þegar hún var fimm ára. Hún segist þá hafa skilið íslensku en ekki talað tungumálið en hún svaraði alltaf móður sinni á spænsku. Hún var hins vegar fljót að ná tökum á íslenskunni eftir að mæðgurnar fluttu til Íslands. „Ég týndi þá spænskunni svolítið þar til það var farið að senda mig út eina til Spánar þegar ég var 10 ára og þá lærði ég spænskuna upp á nýtt. Ég hef alltaf verið mjög lituð af Spáni. Bæði er ég mjög lík fjölskyldunni minni á Spáni og ég hef alltaf haldið góðu sambandi við hana og heimsótti hana alltaf einu sinni á ári sem barn."

Hún er ættuð frá Granada-héraði í Andalúsíu og er föðurfjölskyldan frá litlu fjallaþorpi í Sierra Nevada-fjöllunum, Lugros. Amma hennar og faðir eru látin, en hann lést fyrir þremur árum, en í þorpinu býr ennþá ein föðursystir Maríu og fjölmargir ættingjar en þorpið er mjög lítið, og eru íbúar einungis rúmlega 300, og byggt upp á nokkrum ættum. María á einnig föðursystur í Gerona-héraði og í Andorra.

„Ég var svolítið týndur unglingur og sérstaklega kannski út af þessari blöndu sem ég er. Ég fór til pabba á hverju ári þangað til ég var 17 ára en þá flutti ég í tæpt ár út til pabba og fjölskyldunnar úti. Draumurinn var að geta flutt til Spánar og unnið þar," segir María sem á menntaskólaárunum tók sér ársfrí frá námi og flutti til pabba síns og vann á breskum veitingastað á Calella-strönd á Costa Brava og segir hún að mikill skortur hafi verið á enskumælandi fólki.

„Ég fann mig alveg þar en ég saknaði alltaf Íslands. Ég var svolítið týnd út af þessari menningarblöndu en þetta gerði mann svolítið klofinn og tættan á tímabili. Þetta var samt góð pása frá menntaskólanum því úti fann ég hvað ég vildi læra."

María er með stúdentspróf af ferðamálabraut MK og BS-próf í ferðamálafræði frá HÍ. Upp úr tvítugu dreymdi hana um að koma upp ferðaþjónustu í Lugros; bjóða upp á ferðir fyrir Íslendinga í sveitina í Andalúsíu og sýna þeim vínekrurnar og hvernig vínið, ólífuolían og geitaosturinn er búinn til. „Það er eins og að koma 50 - 100 ár aftur í tímann þegar komið er í þorpið. Geitur með bjöllur um hálsinn eru hlaupandi á götunum og geitahirðar gæta þeirra. Konurnar sitja á litlum baststólum á kvöldin fyrir utan dyrnar í golunni með svuntur og í hnésokkum að brjóta möndlur eða spjalla og slúðra um náungann. Íbúar skiptast á vörum af ökrunum eins og tómötum, kirsuberjum, ferskjum og alls kyns fersku grænmeti. Einn frændi minn kom til dæmis einn daginn með kanínukjöt handa frænku minni í poka og rétti mér. Ég tók pokann og ætlaði að setja kjötið inn í ísskáp en mér brá heldur betur þegar ég sá að það var lifandi kanína í pokanum. Fólk sem hefur komið með mér í þorpið fær menningarsjokk fyrstu vikuna. Þetta er það frumstætt ennþá en svo dásamlegt. Allir vilja bjóða þér inn og eitthvað að borða og drekka og svo er algjör skylda að kyssa alla á báðar kinnar en annars er um dónaskap að ræða."

paz.is

María er fjögurra barna móðir og á þrjú yngri börnin með núverandi eiginmanni sínum og eru þau yngri á aldrinum sjö til níu ára; þau verða átta, níu og 10 ára á árinu Hún fór reglulega með þau í ungbarnamyndatökur og segist svo eitt árið hafa platað manninn sinn til að gefa sér almennilega myndavél í jólagjöf því það myndi margborga sig að eiga góða myndavél til að taka flottar myndir sjálf í stað þess að greiða fyrir þær hjá ljósmyndara. Það voru jólin 2015. „Ég hélt að það þyrfti ekkert meira en að eiga góða vél til að taka myndir eins og fagmaður. Svo kunni ég ekkert á myndavélina sem er svo flókin tæknilega þannig að hún var inni í skáp í heilt ár. Það fylgdi með henni námskeið til að læra á hana sem ég fór síðan á og upp frá því byrjaði ég að taka myndir af mat og heimilinu og ákvað þá að láta vaða og stofna bloggsíðu, paz.is Það kom mér á óvart hvað vefsíðan og instagrammið varð fljótt vinsælt og hvað ljósmyndirnar mínar hafa vakið athygli hjá fyrirtækjum en ég hef verið að taka myndir fyrir fyrirtæki og þá aðallega af mat og heimilisvörum. Það eiginlega kom mér jafnmikið á óvart og öðrum. Ég held að til þess að geta tekið fallegar ljósmyndir þá sé ekki nóg að kunna bara einhverja ljósmyndatækni heldur þarf maður líka svolítið að hafa auga fyrir smáatriðum og fagurfræðinni; geta stillt fallega upp og hafa auga fyrir sjónarhornum sem myndast fallega. Þannig að það hefur hjálpað mér svolítið í ljósmynduninni af því að ég kann þannig lagað séð ekki mikið í ljósmyndun né myndvinnslu, svo sem eins og tæknibrellur, en það sem ég kann hefur allavega fleytt mér áfram í því sem ég er að gera."

María opnaði síðuna paz.is fyrir sex árum og er Paz nafn spænsku ömmu hennar og einna föðursystur. Hún opnaði



> ***Ég vissi ekki einu sinni að það væri hægt að starfa sem matar-bloggari og „instagrammari“***



jafnframt Instagram-síðuna @paz.is tengda henni. Hún segir að upphaflega hafi rauði þráðurinn hvað síðuna varðar átt að vera Spánn, spænksar uppskriftir frá fjölskyldunni sem og fróðleikur um Spán. Hún fékk fljótt marga fylgjendur og hefur vinna við síðurnar verið hennar aðalstarf næstum því frá upphafi og hefur hún verið í samstarfi með ýmsum fyrirtækjum hvað þær varðar, allt frá helstu innflutningsfyrirtækjum í matvöru til hinna ýmsu verslana sem koma að heimilinu og nefnir hún Flugger, Snúruna og Pennann. Hún fór hins vegar ekki út í þetta til að gera þetta að atvinnu.

„Ég vissi ekki einu sinni að það væri hægt að starfa sem matarbloggari og „instagrammari“ þegar ég byrjaði í þessu. Ég opnaði þessa miðla bara með því sjónarmiði að þetta átti að vera pínulítið áhugamál þegar yngsta barnið mitt var að byrja í leikskóla og ég var ekki tilbúin til þess að byrja að vinna strax heldur hugsaði ég þetta meira sem einhvers konar skemmtun fyrir mig til að hafa eitthvað annað að gera en að brjóta saman þvott alla daga. Svo vatt þetta strax upp á sig. Ég fór snemma að fá borguð verkefni og hef bara verið í þessu síðan og hefur mér gengið mjög vel. Ég hef fengið frábærar móttökur og hefur allt verið jákvætt í kringum þetta. Þetta er búið að vera virkilega skemmtilegt og ég er með frábæra fylgjendur.“



Einföld, venjuleg matargerð

María talar um hve maturinn á Spáni og Íslandi sé ólíkur og hve framboðið á ávöxtum og grænmeti á Íslandi hafi verið lítið miðað við á Spáni þegar hún flutti til Íslands sem barn. „Ég man hvað ég saknaði mikið spænska matarins. Þegar ég var send út ein í fyrsta skipti þegar ég var 10 ára þá elskaði ég að fá matinn hjá ömmu og systrum hans pabba sem eru allar miklar eldabuskur. Spánverjar hugsa mikið um mat; matur er stór partur af lífinu úti á Spáni og er matur oft helsta umræðuefni Spánverja. Það var alltaf verið að plana hvað ætti að vera í matinn í kvöld, daginn eftir eða í næstu viku.

Framboðið af grænmeti og ávöxtum fór svo að aukast mikið á Íslandi og ég fór rétt undir tvítugu að elda þessa spænsku rétti sem ég hafði fengið hjá ömmu og systrum hans pabba svo sem eins og fritada de pollo og potaje. Svo var farið að sýna skemmtilega matreiðsluþætti í sjónvarpinu eins og með Nigella og Jamie Oliver í kringum aldamótin og þá féll ég algjörlega fyrir matargerð. Ég var alltaf eitthvað að prófa í eldhúsinu og búa til uppskriftir og skrifaði þær niður í bækur. Ég var ein með stelpuna mína í 12 ár og þá var ég alltaf eitthvað að prófa. Þegar ég byrjaði svo með bloggið þá var það meira lífsstílsblogg og fjallaði um mat, heimilið og börn en svo sá ég að þessir tveir flokkar, matur og heimilið, gerðu bloggið langvinsælast og þá einfaldaði ég það mikið og byrjaði að fókusera á þetta tvennt og henti hinu út; það var svo mikil vinna að vera með áherslur á svona mörgu. Og um leið og ég lagði áherslu á matinn og heimilið þá einhvern veginn blés þetta út og er orðið jafnstórt og þetta er í dag," segir María sem er með tæplega 22.000 fylgjendur á Instagram.

„Spænsku réttirnir hafa vakið mikinn áhuga og eins einföld, venjuleg matargerð; heimilismatur og gömlu, góðu terturnar og skúffukakan."

María segist þurfa að prófa sig áfram með uppskriftir ættingja sinna á Spáni en hún segir að amma sín og föðursystur eldi aldrei eftir uppskriftum þannig að hún þurfti að finna út hvað þyrfti mikið af hverju hráefni og skrifa niður, bæði hvað varðar aðferðir og innihaldsefni, til að lesendur gætu prófað að gera réttina.

„Margar af vinsælustu uppskriftunum eru þær sem ég gerði fyrir mörgum árum síðan og skrifaði niður í bók eða krotblöð sem ég svo geymdi. Svo hef ég stundum tekið uppskriftir frá vinkonum mínum og krydda þær; breyti þeim örlítið." María segir að það komi alltaf fram hvaðan hún fái uppskriftir. „Ég gæti ekki tekið uppskriftir frá einhverjum og þóst eiga þær. Stundum nota ég uppskriftir sem ég hef fengið einhvers staðar annars staðar og nota sem grunn, þá breyti ég þeim, tek úr þeim og bæti við og aðlaga það mikið að úr verður mín eigin uppskrift. Ef ég tek uppskrift einhvers staðar beint þá





tek ég það fram og kredita. Það er allur gangur á þessu. Það sem mér finnst vera skemmtilegast að gera og er greinilega vinsælast er það sem maður hefur búið til frá hjartanu.“

Hún talaði um einfalda, venjulega matargerð. „Það er minni áhugi á flóknum uppskriftum þannig að maður er farinn að læra inn á hvað fólk vill fá og hvað er vinsælt. Ég hef þetta mjög ítarlegt upp á að þetta bregðist ekki og lýsi hvernig á nákvæmlega að gera af því að um leið og fólk byrjar að dassa hér og þar og svo mislukkast þetta kannski hjá því þá heldur það að uppskriftin sé ekki í lagi. En uppskriftir eiga alltaf að heppnast ef fólk fer 100% eftir þeim.“

Skandinavískt og rómantískt

Myndir af fallegu heimili Maríu og fjölskyldu hennar skreyta síðurnar hennar og er augljóst að ljósir litir eru í uppáhaldi. Sérstaklega sá hvíti.

„Ég hef alltaf elskað að eiga fallegt heimili og frá því ég var krakki hefur mér liðið vel í fallegu umhverfi. Ég hef aldrei haft sérstakan áhuga á hönnun sem slíkri og hönnunarvörur heilla mig ekkert sérstaklega meira en annað; bara að mér líði vel á heimilinu og mér finnst gaman að punta og hafa fallegt. Hvítir sófar, ljósar eða hvítar gardínur, hvítir eða ljósir litir á veggjum, púðar og teppi; þetta hefur fylgt mér frá því ég var unglingur. Þegar við bjuggum í öðru húsi máluðum við nokkra veggi svarta og ég dó inni í mér; ég þurfti að mála allt hvítt aftur innan þriggja mánaða. Þannig að ég ákvað að halda mig áfram við þann stíl.“

Hjónin tóku núverandi hús í gegn og er þar skandinavískur en jafnframt rómantískur stíll ríkjandi: Ljósir og hvítir litir, vegglistar, franskar hurðir og viður.

„Ég held að ef maður er trúr sjálfum sér og fylgir ekki endilega tískubylgjum, þó að maður geri það líka, þá getur maður alltaf skapað sér sitt umhverfi og liðið vel í því. Ég held að það sem skipti mestu máli sé að búa til heimili þar sem manni líður vel. Minn stíll er þessi létti, ljósi, einfaldi stíll með rómantík og hlýleika um leið.“

María segist ekki vilja vera með marga hluti á heimilinu. „Það skiptir mig engu hvort ég kaupi í ódýrum eða dýrum verslunum; það skiptir engu máli hvar hlutirnir eru keyptir ef mér þykja þeir vera fallegir.“ Hún talar sérstaklega um Would Stedge-hilluna sem er í uppáhaldi. „Hún er mjög einföld og falleg en dýr en algjörlega þess virði. Hún gerir mjög mikið fyrir heimilið. Það er ótrúlegt hvað einfaldur hlutur getur gert mikið fyrir heildarrýmið.“

Hún talar líka um keramikhluti frá Spáni. „Þeir eru orðnir mjög flottir í smart keramiki úti. Það er ekki alltaf þessi leirlitaði leir. Ég hef verið að sanka pínulítið að mér þannig hlutum seinni árin og finnst mér þeir vera skemmtilegir sem leirtau og sem props á matarmyndunum.“


THIS IS HOME
Pacific Natural At Home



Hún segir að sér finnist að fólk eigi ekki að hlaupa eftir því hvað er í tísku hverju sinni heldur að finna sinn stíl þar sem því líður vel. „Ef fólk elskar að hafa mikið af hlutum eða ekki þá bara „go for it“. Heimilið er staður þar sem fólk ver svo miklum tíma af lífi sínu og það er nauðsynlegt að líða þar vel. Það á að fylgja hjarta sínu; heimilið er svolítið hjarta manns og þá þarf að skína í gegn hver maður er og fylgja sínum stíl. Mér finnst fólk oft horfa fram hjá einfaldleikanum bæði á heimili og í matargerð. Fólk vill oft flækja hlutina svolítið; það vill kannski vera í einhverri brjálæðislega erfiðri matargerð þar sem eru næstum því 100 hráefni og sem tekur allan daginn að elda en oft er þetta einfalda eitthvað sem er mjög gott. Allavega hef ég lært það af eigin reynslu og svolítið í gegnum miðlana að einfaldleikinn er oft það sem fólk sækist eftir.“

Hún er heimakær. „Mér finnst vera mjög gott að geta ráðið tíma mínum og stjórnað ferðinni sjálf. Ég hef alltaf átt erfiðara með að vera í níu til fimm vinnu; mér finnst ég svolítið vera í fangelsi þegar ég er í þannig vinnu þannig að ég þarf alltaf að vera í einhvers konar vinnu þar sem ég get stjórnað mér sjálf eða í lifandi vinnu þar sem ég er ekki föst á sama stólnum allan daginn. Jú, vissulega fær maður oft leið á að vera mikið heima; maður er einangraður og svolítið fastur heima og missir kannski af þessum mannlegu samskiptum sem næra náttúrlega svolítið sálina en samskipti mín við fólk eru mikið í gegnum Instagram og miðlana og ég hef mjög mikil samskipti þar við fólk. Ég er bæði mikið að svara fólki eða spjalla við fólk. Mér finnst þetta vera mjög skemmtilegt. En það kemur alveg fyrir að ég þrái að komast eitthvert út í vinnu og þess vegna vann ég sem flugfreyja í fyrrasumar af því að ég var búin að vera lengi heima.“ Þetta var ekki í fyrsta skipti sem María vann sem flugfreyja. „Ég fann þó strax að frelsið var ekki eins mikið og þá fann ég hvað ég var heppin að geta unnið fyrir sjálfa mig. Það eru forréttindi að geta það. Og ef barn verður veikt þá fer maður ekki í panik yfir að vera að svíkja einhvern yfirmann.“

María segir að það sé búið að vera frekar rólegt hjá sér á nýju ári miðað við fyrri ár. „Það hefur verið mjög mikið að gera og ég hef yfirleitt tekið allt of mikið að mér en ég ákvað að minnka við mig upp úr áramótum af því að mér fannst ég vera orðin föst í því sama og til að skoða nýjar áherslur og fá nýjar hugmyndir. Ég er svolítið búin að liggja undir feldi undanfarið og á sama tíma hef ég verið að þróa uppskriftir. Það er hollt að taka sér smáhlé frá þesum miðlum, bæði fyrir mig og fylgjendurna. Ég held að það sé gott að vera ekki endalaust sýnileg út af því að fólk fær þá kannski leið á manni. Það er oft gott að taka skref til baka og koma svo aftur með ferskar og skemmtilegar hugmyndir.

Ég er líka komin í annars konar samstarf en verið hefur; það er aðeins verið að taka mig í gegn,“ segir María og hlær en um er að ræða samstarf við snyrtistofuna The Ward sem bauð henni í samstarf. „Ég fór í eitthvað sem kemur brátt í ljós hvað er og hafði aldrei heyrt um áður þannig að ég hef aðeins farið út fyrir að vera með umfjallanir um mat og heimilið.“

Á landskika á Spáni

Spánn. Hvað er Spánn í huga Maríu Gomez?

„Spánn er líka svolítið „heima“. Hann er stór partur af mér og eiginlega bara svolítið hjarta mitt líka. Ég veit ekki hvort það sé af því að ég ólst þar upp í frumbernsku eða af því að ég er svo spænsk í mér. Ég er ofsalega lík fólkinu mínu á Spáni. Ég ber miklar taugar til Spánar og mér finnst alltaf gott að fara þangað. Ég ætlaði mér alltaf að búa þar en svo þróaðist lífið þannig að ég er ennþá á Íslandi og ég elska líka Ísland. En að sumu leyti tengi ég mig meira við Spán heldur en Ísland. Ég er mjög spænsk í mér eins og ég sagði og með spænskt skap og útlit en ég er kannski komin með íslenskan hugsunarháttog viðhorf. Mér fannst lengi vera erfitt að vera frá tveimur löndum; ég var klofin lengi vel. Mig langaði að vera á Spáni þegar ég var á Íslandi og öfugt. Þetta var erfitt. En svo þegar ég var um 25 ára þá fannst mér þetta vera fínt; að ég byggi á Íslandi og reyndi að komast eins oft til Spánar og ég gæti og vera þar eins lengi og hægt væri. Það hefur gengið misvel. Það gekk áður en ég átti yngri börnin en ég á fjögur börn sem eru sjö, átta, níu og 23 ára. Þessi yngri eru fædd með svolítið stuttu millibili þannig að það var langt tímabil þar sem ég var annaðhvort ófrísk eða með barn á brjósti. Þá var maður ekki mikið að fara. En núna í seinni tíð hef ég getað farið aðeins oftar. Mér finnst líka vera mikilvægt að börnin mín kynnist Spáni og spænskri menningu og fjölskyldunni sinni úti þannig að ég hef alltaf reynt að halda miklu sambandi við fjölskylduna og eins að elda spænskan mat hérna heima og spila spænska tónlist þannig að þau fái tilfinninguna fyrir þessari menningu og rótum sínum. Í dag lít ég á það sem foréttindi að vera frá tveimur frábærum löndum.“

Hún á landskika á Spáni. „Í þorpinu mínu, Lugros, á ég jörð sem ég erfði eftir pabba þar sem eru meðal annars ólífutré, fura og möndlutré. Þar var áður vínvíður, sem er horfinn, en moldin þykir vera ein sú besta í þorpinu. Ég hef oft hugsað um hvað ég geti gert við landskikann. Hann er eins og er í umsjá föðursystur minnar, Paz, sem býr í þorpinu. Það er aldrei að vita nema maður fari á vit nýrra ævintýra og fari að framleiða ólífuolíu en í dag lætur Paz frænka gera olíu bara fyrir fjölskylduna.“





Uppskrift Maríu Gomez:

Bocadillo con lomo,
bilað góð spænsk samloka

Hráefni

1 pakki Hatting Handværk-súrdeigsrúnstykki (fást í frystinum í Bónus)
2 grænar paprikur (ekki annan lit)
500-600 g grísalundir
40 g smjör
4 msk. ólífuolía
salt
svartur pipar, grófur
mayones, helst erlent; miklu betra þannig
1 stór bufftómatur, eldrauður eða 2-3 minni tómatar vel þroskaðir

Aðferð:

Byrjið á að hita brauðið eftir leiðbeiningum.
Skerið hverja papriku í 4 parta, þ.e hliðarnar af í heilu lagi.
Skerið lundina í þunnar sneiðar eða eins og 1-1,5 cm þykkar.
Hitið næst 3 msk. olíu á einni pönnu og svo 40 g smjör og 1 msk. olíu á annarri pönnu.
Setjið paprikurnar út á pönnuna með olíunni og saltið vel með fínu borðsalti.
Setjið lundirnar svo á hina pönnuna og saltið vel og piprið vel líka.
Leyfið paprikunum að verða mjúkar með því að steikja þær fyrst við háan hita þar til skinnið er komið með brúna bletti.
Setjið þá lok yfir og lækkið svo þær soðni smá og mýkist í olíunni.
Skerið næst rúnstykki í tvennt og smyrjið mayonesi á bæði efra og neðra brauð.
Setjið svo tómat ofan á mayonesið og næst kjöt ofan á það.
Paprikan kemur svo ofan á kjötið og efra lag brauðsins sett ofan á. Leyfið smá olíu af paprikunni að fara með á samlokuna.

Punktar

Ekki breyta neinu og alls ekki sleppa grænu paprikunni en hún gerir algjört undur fyrir bocadillo með lomo. Mér finnst best að nota mayones frá erlendu merki því það gerir samlokuna líkari þeim sem maður fær á Spáni. Ég get lofað að þetta mun hitta í mark enda með eindæmum gott. Súrdeigsrúnstykkin voru alveg fullkomin í þessa samloku og mæli ég með að þið notist við það.

Uppskrift Maríu Gomez:

Churros con chocolate á spænska vísu

Á Spáni er Churros oftast borðað sem morgunmatur á sparidögum.

Hráefni

250 ml vatn
55 g ósaltað smjör
1 msk. sykur
1/4 tsk. salt
140 g hveiti
1 stórt egg
1/2 tsk. vanilluextract eða vanilludropar
1 l grænmetisolía

Sykur til að velta upp úr:

1/2 bolli sykur
3/4 msk. kanill

Súkkulaðið með Churrosinu:

100 g 70 % súkkulaði
1 dl rjómi
klípa af salti

Aðferð:

- Byrjið á að hræra saman sykurinn og kanilinn sem á að fara utan á og setjið á matardisk.
- Nú byrjum við á sjálfu churrosinu.
- Vatn, smjör og sykur er sett saman í pott og látið byrja að sjóða, lækkið þá hitann niður í miðlungshita.
- Bætið svo hveitinu út í pottinn smátt og smátt og hrærið vel í á meðan, mjög svipað og þegar maður gerir vatnsdeigsbollur.
- Færið nú deigið yfir í skál og látið kólna í eins og 5-10 mínútur við opinn glugga.
- Bætið svo vanillu og eggi við í skálina og byrjið strax að þeyta með handþeytara þar til deigið er orðið silkimjúkt og vel þjappað saman í kúlu.
- Setjið deigið í sprautupoka með frekar stórum stjörnustút. Mér finnst best að sprauta svo deigi á smjörpappa í lengjur og klippa í kringum hverja lengju svo hver og ein fái sinn pappa.
- Hitið nú olíuna á djúpri pönnu og setjið smá deig út á til að vita hvort hún sé heit. Þegar hún er orðin heit lækkið þá ögn undir henni, ekki mikið heldur bara aðeins.
- Setjið nú eins og 3-4 lengjur á smjörpappa út á olíuna og takið pappann með töng strax af. Það er mjög þægilegt að gera þetta svona svo slettist ekki á mann olía.
  Þið getið farið inn á instagrammið mitt og séð hvernig ég geri þetta undir „highlights“.
- Steikið þar til þeir eru orðnir vel gullbrúnir og passið að hafa þá nógu lengi svo þeir verði ekki hráir að innan.
- Setjið þá svo ofan á disk með eldhúspappír til að taka af alla aukaolíu.
- Að lokum er þeim svo velt upp úr sykurblöndunni

Súkkulaðið:

Setjið allt saman í pott og hrærið stöðugt í á meðan súkkulaðið er að bráðna.
Berið svo fram heitt með churrosinu.





Uppskrift Maríu Gomez:

Tarta de San Marcos,

uppáhalds spænska rjómatertan mín



Hráefni:

Svampbotn
2 egg
70 g sykur
30 g hveiti
35 g kartöflumjöl
1 tsk. lyftiduft

Safi úr niðursoðnum perum í dós til að bleyta svampbotnana:
Notið eingöngu safann til að bleyta svampbotnana áður en kremið er sett á þá. Ekki nota ávextina sjálfa

Fylling
750 ml rjómi
200 g flórsykur
3 msk. bökunarkakó
1/2 tsk. Cream of Tartar
Yema quemada (efsta lagið á tertunni)
Tvö egg
10 g Maizena-mjöl
140 g strásykur
60 ml vatn
Aukasykur ofan á til að brenna

Þessi terta er mín allra allra uppáhaldsterta frá Spáni. Ég man mörg afmælin mín í æsku þar sem þessi terta var á boðstólnum en hún er alltaf keypt í bakaríi fyrir afmæli í fjölskyldu minni á Spáni.

Aðferð

Botnar:
Eggin þeytt vel og sykri síðan bætt við meðan er að þeytast.
Egg og sykur þeytt mjög vel þar til það er orðið ljóst og loftkennt en þá er slökkt á hrærivélinni.
Hveiti, lyftiduft og kartöflumjöl er svo sigtað saman út í skálina.
Blandið varlega við deigið með sleif, passið að hræra ekki á fullu heldur blanda mjög varlega saman með sleifinni svo loftið fari ekki úr. Þannig verður svampbotninn léttur og svampkenndur.
Deigið er svo sett í smurt tertuform. Ég notaðist við 21 cm form (sker svo svampinn fyrir miðju til að fá tvo örþunna botna).
Ef þið viljið nota stærra form ráðlegg ég ykkur að tvöfalda uppskriftina af svampbotninum og setja í tvö stærri form eins og 26 cm en hún verður minni um sig og hærri með 21 cm forminu.
Bakið í 12-17 mínútur (byrjið á 12 mínútum). Fyrstu 5 mínúturnar er deigið bakað við 200°C en síðan við 185°C restina af tímanum með blæstri
Stingið í miðjan botninn með prjón og ef ekkert kemur á prjóninn er botninn tilbúinn en ef deig kemur á hann er gott að bæta við þessum 5 aukamínútum.

Fylling:
Setjið í hrærivélarskál rjóma, flórsykur og cream of tartar.
Þeytið vel þar til rjóminn er orðinn stífur.
Skiptið þá kreminu í tvennt.
Hafið annan helminginn eins og hann er og bætið 3 msk. af bökunarkakói í hinn. helminginn og hrærið varlega saman sem sleikju.
Geymið í ísskáp meðan næsta skref er gert.

Yema Quemada krem:
Brjótið eggin í skál og hrærið vel í með gaffli.
Setjið svo eggin í gegnum sigti til að taka alla köggla.
Bætið svo restinni af innihaldsefnunum í skálina og hrærið mjög vel þar til allt er leyst upp og blandað vel saman.
Setjið þá allt saman í pott og látið byrja að sjóða en hrærið stöðugt í á meðan, og líka meðan er að sjóða.
Blandan á að þykkna dálítið vel en þegar hún er orðin vel þykk er gott að setja hana í skál og halda aðeins áfram að hræra í smá stund.

Tertan sett saman:
Byrjið á að skera svampbotninn í tvennt fyrir miðju til að fá tvo örþunna botna.
Setjið nú annan helminginn á disk og dreitlið perusafa yfir (ekki samt drekkja honum, bara dropa yfir hér og þar).
Sprautið eða smyrjið með hníf hvíta kreminu á botninn.
Setjið svo súkkulaðikremið þar ofan á.
Dreitlið svo smá sykurvatni á hinn helmingin af svampinum og leggið ofan á súkkulaðikremið.
Smyrjið svo Yema quemada-kreminu ofan á.
Stráið að lokum strásykri ofan á efsta lagið og brennið með brennara, setjið þykkt lag af sykri og brennið vel.
Skreytið svo eins og ykkur lystir eða bræðið smá dökkt súkkulaði og látið ofan á eins og þræði ef þið viljið.

Punktar

Þessi terta var svona minni og hærri en hægt er að gera hana í hefðbundinni stærð og þá með 26 cm formum. Til þess þarf að tvöfalda uppskriftina af svampbotnunum en ekki tvöfalda hitt sem er í uppskriftinni, eingöngu svampbotnana. Það eina sem er mikilvægt að eiga er brennari til að brenna sykurinn ofan á en hann er orðið hægt að fá mjög ódýran jafnvel í matvöruverslunum.

Uppskrift Maríu Gomez:

Tortilla de patatas/ Spænsk ommeletta

Hráefni

Tortilla de patatas:

1 stór bökunarkartafla
2 laukar
12 egg
salt
svartur pipar (ef vill)
2 dl ólífuolía
1/2 tsk. lyftiduft
Ég nota 22 cm pönnu, ef notuð er stærrri þá þarf að auka eggjaföldann og bæta við kartöflum og lauk

Aðferð

Byrjið á að afhýða laukinn og skræla kartöflurnar.
Skerið laukinn í hringi og svo hvern hring í 4 parta.
Skerið kartöflurnar í þunnar skífur og svo skífurnar í 4 parta.
Setjið eggin í stóra skál og setjið lyftiduftið út í.
Pískið vel saman og saltið eina umferð yfir (1/2-1 tsk. af fínu borðsalti)
Hitið olíuna á pönnu og setjið laukinn og kartöflurnar út á.
Hrærið saman og saltið vel yfir.
Mikilvægt er að salta vel, ekki bara smá klípu heldur alveg eins og sirka 1/2 tsk. af fínu borðsalti.
Ath. þó eggin hafi verið söltuð þarf að salta hér líka! Lækkið hitann niður í miðlungshita, kartöflurnar og laukurinn eiga ekki að steikjast heldur meira soðna í olíunni við vægan hita þar til allt er orðið vel mjúkt.
Hrærið reglulega í á meðan.
Stingið með gaffli í kartöflulaukblönduna til að athuga hvort allt sé orðið mjúkt. Getur alveg tekið 20 mín. að verða mjúkt.
Þegar laukur og kartöflur er orðið mjúkt, takið það þá af pönnunni og hellið olíunni af pönnunni í skál.
Setjið laukkartöflurnar saman við eggin út í skálina og hrærið ögn með skeið eða gaffli, bara létt saman en ekki píska.
Setjið botnfylli af olíunni sem þið settuð til hliðar á pönnuna og hitið vel.
Látið leka aðeins upp á hliðarnar á pönnunni.
Setjið næst eggjablönduna á pönnuna og lækkið hitann niður í miðlungsvægan hita.
Losið reglulega með þunnum spaða (helst sveigjanlegum löngum pönnukökuspaða), frá köntunum á pönnunni og hristið pönnuna reglulega svo festist ekki við.
Það þarf alveg að standa yfir pönnunni og losa frá köntum og hrista pönnuna í smá tíma.
Stingið svo með gaffli í miðjuna og þegar þið finnið að eggin eru orðin þétt upp að miðju setjið þá pönnuna örstutt undir grillið í ofninum eða þar til að blandan ofan á er orðin stíf alveg niður að miðju.
Eða þannig að hægt verði að hvolfa henni á disk eða pottlok án þess að hún leki um allt.
Þegar eggin eru orðin þétt í sér ofan á, takið þá lok af pönnu eða flatan disk og hvolfið ommelettunni yfir.
Passið að gera þetta mjög varlega svo hún brotni ekki. Ef þið hafið verið dugleg að hrista pönnuna og losa frá köntunum með spaða þá á hún að renna leikandi létt á diskinn.
Færið svo aftur á pönnuna og látið hliðina sem sneri upp nú snúa niður og steikið á vægum hita í smá tíma.
Endurtakið svo aftur og snúið henni aftur við með því að hvolfa henni fyrst á disk eða pönnulok og færið hana aftur á pönnuna með hliðina sem sneri niður upp og leyfið henni að malla við vægan hita.
Hvolfið svo á disk og leyfið henni að kólna. Berið fram þegar hún hefur kólnað svolítið og svo er hún svakalega góð köld daginn eftir.



Hráefni

Steiktar grænar papríkur á spænska vísu:

2-3 grænar papríkur
1 dl ólífuolía
salt

Paprikur

Skerið papríkurnar í 4 parta og fræhreinsið þær. Hellið 1 dl af ólífuolíu á litla pönnu og setjið papríkuna út á og saltið vel.
Byrjið á að steikja með húðina niður á miklum hita og þegar hún er aðeins byrjuð að brúnka snúið þá við og steikjið áfram á háum hita. Snúið svo aftur við og lækkið hitann alveg niður og leyfið henni að mýkjast í olíunni. Þegar papríkan er orðin vel mjúk er hún tilbúin.

Punktar

Athugið að fljótt eftir að hún hefur verið kæld getur komið grár litur á kartöflurnar og laukinn en það þýðir ekki að hún sé ónýt. Það er mjög eðlilegt að hún taki á sig þennan lit. Eins er hún mjög góð köld úr ísskápnum. Hana má geyma í ísskáp í 4-5 daga. Gott er að eiga eina svona tilbúna til að kippa með sér í nesti eða ef mann vantar að grípa í eitthvað að maula. Ommelettuna má skera niður í litla bita og setja tannstöngul í og nota sem tapas eða pinnamat. Hún er vel gjaldgeng í veislur sem pinnamatur eða tapas

Ber



eru meðal hollustu matvæla sem þú getur borðað. Þau eru bragðgóð, næringarrík og geta talist sannkölluð heilsubót. Hér eru fimm góðar ástæður til að hafa ber í mataræði þínu.

1. Stútfull af andoxunarefnum

Ber eru stútfull af andoxunarefnum, eins og anthocyanins, ellagic sýru og resveratrol. Ásamt því að vernda frumurnar þínar geta berin dregið úr hættu á sjúkdómum. Rannsóknir hafa sýnt að bláber, brómber og hindber hafa mesta andoxunarvirkni af ávöxtum sem neytt eru almennt en þar á eftir eru granatepli. Rannsóknir hafa einnig staðfest að andoxunarefnin í berjum geta hjálpað til við að draga úr oxunarálagi.

2. Geta hjálpað til við að bæta blóðsykur og insúlínviðbrögð

Ber geta bætt blóðsykur og insúlínmagn. Rannsóknir benda til þess að berin geta verndað frumurnar þínar fyrir háum blóðsykri, hjálpað til við að auka insúlínnæmi og draga úr blóðsykri og insúlínviðbrögðum við kolvetnaríkum máltíðum. Þessi áhrif virðast koma fram hjá bæði heilbrigðu fólki og þeim sem eru með insúlínviðnám.

3. Há í trefjum

Ber eru góður trefjagjafi. Neysla leysanlegra trefja hægir á hreyfingu matar í gegnum meltingarveginn, sem leiðir til minnkaðs hungurs og aukinnar seddutilfinningar. Þetta gæti minnkað kaloríuinntöku þína og auðveldað þyngdarstjórnun. Það sem meira er, trefjar hjálpa til við að draga úr fjölda kaloría sem þú neytir í blönduðum máltíðum.

4. Mörg næringarefni

Ber eru lág í kaloríum og einstaklega næringarrík. Auk þess að vera mikið af andoxunarefnum innihalda þau einnig nokkur vítamín og steinefni. Ber, sérstaklega jarðarber, innihalda mikið C-vítamín. Kaloríufjöldi fyrir 100 grömm af berjum er á bilinu 32 fyrir jarðarber til 57 fyrir bláber, sem gerir ber að ein af kaloríuminnstu ávöxtunum.

5. Hjálpa til við að berjast gegn bólgum

Ber hafa sterka bólgueyðandi eiginleika en bólga er vörn líkamans gegn sýkingum eða meiðslum. Hins vegar leiðir nútíma lífsstíll oft til óhóflegrar langvarandi bólgu vegna aukinnar streitu, of lítillar hreyfingar og óholls mataræðis. Þessi tegund af langvinnri bólgu er talin stuðla að sjúkdómum eins og sykursýki, hjartasjúkdómum og offitu.



BRASSERIE KÁRSNES

Brasserie Kársnes er fjölskyldurekinn veitingastaður þar sem starfar frábært teymi í lifandi umhverfi með mikla ástríðu fyrir þjónustu og matargerð.

Það er ekkert betra en að deila þessar ástríðu með viðskiptavinum okkar í huggulega og persónulegu umhverfi.

Borða, njóta og drekka

HAFNARBRAUT 13B // 200 KÓPAVOGII // S 517 2020





Hrökkbrauð

Stökkt og bragðgott hrökkbrauð sem passar vel með öllu áleggi og ekki síður gott sem snakk eða snarl í millimál.

Hráefni

3 dl eggjahvítur
1 dl graskersfræ
1 dl chia fræ
3 dl sjóðheitt vatn
2 dl sólblómafræ
3 dl sesamfræ
2 dl möndlumjöl
1 tsk sjávarsalt

Aðferð

Setjið chia fræin út í vatnið og hrærið vel í á meðan vatnið er að kólna.

Stífþeytið síðan eggjahvítur

Hrærið síðan innihaldsefnin varlega saman við.

Smyrjið deiginu á plötu og skerið í deigið eins og þið viljið hafa það stórt

Bakið við 170 gráður í 40 til 50 mínútur.

Passið að hafa deigið ekki of þykkt á plötunni því þá bakast það seinna og verður ekki alveg eins stökkt og það á að vera.

Hentar sérstaklega vel fyrir þá sem kjósa lágkolvetnalífstílinn!



Hvammshlíðarostur



Gulróta- og kóríandersúpa

Þessi súpa inniheldur aðeins fjögur hráefni og er þrælholl. Hver skammtur inniheldur um 87 kalóríur. Súpan er bæði tilvalin í hádeginu eða í kvöldmat með góðu súrdeigsbrauði.

Hráefni:

1 msk jurtaolía
1 laukur skorinn í teninga
450 grömm gulrætur skornar í sneiðar
1 kartafla afhýdd og skorin í teninga
1 tsk malað kóríander
½ tsk paprika
1 lítri grænmetiskraftur
búnt af ferskum kóríanderlaufum
salt og pipar eftir smekk.

Aðferð:

Hitið jurtaolíu og steikið laukinn þar til hann er mjúkur og hálfgagnsær. Bætið við gulrótum, kartöflum, möluðum kóríander og papriku. Blandið vel saman.

Bætið grænmetiskraftinum út í, hrærið og látið suðuna koma upp. Lokið pottinum og eldið við meðalhita í 30 mínútur eða þar til grænmetið er mjúkt og meyrt.

Bætið fersku kóríander út í og notið blandara þar til súpan hefur mjúka áferð. Berið fram með súrdeigsbrauði.





ÍSLENSKI BARINN
EST. 2009
THE ICELANDIC BAR

Ekta íslensk matargerð

Gamlar hefðir, ný brögð





Ingólfsstræti 1a, 101 Reykjavík íslenskibarinn







Miðausturlenskar lambabollur



Miðausturlenskar lambabollur eru steiktar í ólífuolíu og bornar fram með flatbrauði og hvítlaukssítrónusósu. Matargerð frá Mið-Austurlöndum samanstendur oft af miklu próteini og grænmeti sem gefur réttunum einstakt bragð. Þessi uppskrift er fljótleg og tekur aðeins um þrjátíu mínútur að útbúa.

Hráefni:

1 kg hakkað lambakjöt
1 laukur skorinn í sneiðar
2 hvítlauksrif
15 gr. steinselja
1 tsk. malaður svartur pipar
1 tsk. salt
1 tsk. malað kúmen
1 msk. ólífuolía

Aðferð:

Bætið öllu hráefninu saman í matvinnsluvél þar til laukur og steinselja er fínt saxað og blandað vel saman við kjötið. Mótið lambakjötsblönduna í kjötbollur. Gætið þess að bollurnar séu jafn stórar.

Hitið ólífuolíu á pönnu og steikið bollurnar við meðalhita þar til þær eru brúnar á öllum hliðum.

Berið fram með flatbrauði, hvítlaukssósu og hrísgrjónum


STJÖRNU
GRÍS
RAW
CRAFTED
CONCEPT

Penne Arrabbiata

Einfaldur og ljúffengur ítalskur pastaréttur sem þú getur búið til á aðeins 20 mínútum! Pasta er alltaf góð hugmynd fyrir annasöm vikukvöld. Penne all'arrabbiata er ítalskur réttur gerður með penne pasta og sterkri Arrabbiata sósu (sugo all'arrabbiata á ítölsku). "Arrabbiata" þýðir "reiður", svo Penne Arrabbiata þýðir reitt pasta! Því er eflaust verið að vísa til chili-piparsins sem notuð er til að búa til sósuna.



1 dós (400 gr) heilir tómatar (án hýðis)
2 msk. extra virgin ólífuolía
1 msk. tómatmauk
1 hvítlauksgeiri saxaður
½ tsk. rauðar chili piparflögur
½ tsk. paprika
½ tsk salt
¼ tsk. malaður svartur pipar
¼ bolli rifinn parmesanostur (auka til að bera fram)
220 g penne pasta
5 fersk basilíkublöð

Hitið olíu, tómatmauk, hvítlauk, chiliflögur, papriku og salt í meðalstórum potti yfir meðalhita. Hrærið af og til og eldið í 6-7 mínútur eða þar til sósan er orðin rauð að lit.

Bætið tómötunum út í, látið suðuna koma upp og brjótið tómatana niður með tré sleif. Hrærðu af og til þar til sósan þykknar (tekur um það bil 10 mínútur.)

Á meðan skal sjóða pastað í söltu vatni samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum þar til það er orðið „al dente". Geymdu pastavatn ef þú þarft að nota það síðar.

Sigtið pastað og bætið því út í sósuna. Ef þörf krefur skaltu bæta við örlitlu af pastavatninu.

Bætið parmesan ostinum út í og hrærið nokkrum sinnum þar til hann bráðnar. Skreytið með saxaðri basilíku og/eða steinseljulaufum, berið fram volgt með auka parmesanosti.


GRANÍT
STEINAR



GOLDBERGH

LUXURY SPORTSWEAR







hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Vegan gulrótarkaka



2 matskeiðar mulin hörfræ og 6 msk af volgu vatni
250 grömm hveiti
100 grömm Kornsykur
100 grömm Púðursykur
1,5 tsk matarsódi
1,5 tsk lyftiduft
1 matskeið eplaedik
½ teskeið Salt
2 tsk malaður kanill
1 tsk malað engifer (valfrjálst)
¼ teskeið malaður negull (valfrjálst)
¼ teskeið malaður múskat (valfrjálst)
2 tsk vanilludropar
120 ml Jurtaolía
120 ml Sojamjólk
um 400 grömm Gulrætur rifnar
50 grömm Valhnetur valfrjálst
50 grömm Rúsínur valfrjálst
2 matskeiðar sítrónubörkur valfrjálst

Fyrir Smjörkremið
100 grömm mjólkurlaust smjör við stofuhita
500 grömm flórsykur
1 tsk vanilludropar

Kakan:

Byrjið á því að búa til 2 höregg. Til að búa til höregg þarftu 2 matskeiðar af möluðum hörfræum og 6 matskeiðar af volgu vatni. Bætið hörfræunum í skál ásamt volgu vatni, blandið vel saman og látið blönduna þykkna í um það bil 5 mínútur.

Þegar hör eggin eru tilbúin bætið við hveiti, sykri, matarsóda, lyftidufti, ediki, salti, kryddi, vanilludropum, olíu og mjólk.

Hrærið deiginu þar til allt hefur blandast saman, en gætið þess að hræra ekki of mikið (nokkrir kekkir eru í lagi).

Blandið rifnum gulrótum, söxuðum valhnetum, rúsínum og sítrónubörk saman við.

Valhnetur, rúsínur og sítrónubörkur er ekki nauðsynlegt þannig að ef þú átt það ekki til eða líkar ekki við bragðið, slepptu því bara.

Smyrjið 17 cm form með olíu og hellið deiginu í formið. Bakið við 180°C í 60 mínútur eða þar til tannstöngull kemur hreinn út úr miðju kökunnar.

Þegar kakan er alveg köld skerið hana í tvennt lárétt til að gera 2 hæða köku ef þú ætlar að setja krem á. Hægt er að sleppa kreminu og njóta kökunnar þannig.



Með þessari uppskrift færðu hina fullkomnu vegan gulrótarköku. Deigið tekur aðeins 15 mínútur að útbúa en kakan er bökuð í ofni í sirka klukkustund. Kakan er mjúk og bragðmikil en þessi uppskrift samanstendur af rifnum gulrótum, ekki of miklum sykri, yndislegu kryddi, valhnetum, rúsínum og sítrónuberki.



PÁSKAVÍN



Mucho Mas Tinto

Skemmtilega kröftugt vín sem smellpassar með kjöti af ýmsu tagi, sérstaklega gott með lambakjöti og ekki skemmir fyrir ef það er grillað.



Louis Jadot Chablis

Hágæðavín frá hinu margrómaða svæði Chablis í Frakklandi. Mikil mýkt og jafnvægi á milli ávaxtar og sýru einkennir þetta vín. Frábært með fiskmeti í feitari kantinum og má jafnvel prófa með ljósu kjöti.



Purato Nero d'Avola

Silkimjúkt og ávaxtaríkt vín frá Sikiley. Mjög gott vín eitt og sér en er einnig frábært með mat í léttari kantinum. Vín sem hentar vel í veislur.

Domaine La Morinjere Chardonnay



Brakandi ferskt vín frá Loir í Frakklandi þar sem að krydd og sítrus tvinnast skemmtilega saman. Frábært eitt og sér en er einnig mjög gott með fiskmeti af ýmsu tagi.



Stroh.

Hvað er betra en hetur og góður kakóbolli á köldum vetrardegi? Jú, hann verður enn betri ef sett er smá lögg af Stroh út í. Stroh er sérlega bragðgott romm frá Austurríki og hentar sérstaklega vel í kakó en er einnig mjög gott eitt og sér.

Uppskriftin:

40 ml Stroh

400 ml vatn soðið

4 msk. SwissMiss

Þeyttur OTLY iMAT VISP rjómi

Rifið dökkt súkkulaði á toppinn



Páskalamb

- Úrbeinuð lærissteik frá Kjarnafæði:

Hér á landi hefur lengi verið hefð að borða lambakjöt um páskana. Uppskriftin er klassísk en hér er notað lamb frá **Kjarnafæði** sem borið er fram með dýrindis rótargrænmeti og sósum frá **Smjer**.

Aðferð:

- Hitið pönnu þar til hún hefur náð háum hita. Setjið smjörklípu á pönnuna og steikið feitari hlið steikarinnar fyrst á pönnuna. Steikið í um það bil tvær mínútur, snúið steikinni síðan við og steikið aftur í tvær mínútur. Meðan steikin er á pönnunni skaltu ausa smjörinu á pönnunni yfir.

- Hitið ofninn þar til hann nær 170°. Setjið lambið á ofnplötu eða í eldfast mót og inn í ofninn í um það bil 25 mínútur eða þar til kjarnhiti nær 58-60°. Takið steikina út og látið það hvíla í 15-20 mínútur.

- Sjóðið kartöflur (íslenskt smælki) í sjö mínútur. Sigtið vatnið frá og steikið við meðalháan hita á pönnu ásamt smjörklípu. Bætið við salti og pipar eftir smekk þar til kartöflurnar eru orðnar gylltar að lit. Á annarri pönnu smjör steikið þið íslenska kastaníusveppi auk venjulegra sveppa. Gætið þess að hitinn sé ekki of hár. Bætið við salti og pipar eftir smekk.

- Berið fram með Portó sósunni frá SMJER ásamt öðru meðlæti sem ykkur þykir gott.





Lambalæri

Íslenskt heiðalamb frá Kjarnafæði

Hér á landi hefur lengi verið hefð að borða lambakjöt um páskana. Uppskriftin er klassísk en hér er notað lamb frá **Kjarnafæði** sem borið er fram með dýrindis rótargrænmeti og sósum frá **Smjer**.

Aðferð:

- Stillið ofninn á 180°. Setjið lærið á bökunarplötu og inn í ofn í tuttugu mínútur. Lækkið hitann í 160° og hellið örlitlu bræddu smjöri ofan á lambið. Endurtakið þetta þrisvar sinnum eða þar til kjarnhiti nær 60°. Takið lambið úr ofninum, leggið á bretti og látið standa í 15 mínútur.

- Skerið stórar bökunarkartöflur þversum hálfa leið. Setjið í eldfast mót og leggið til hliðar. Bræðið 50 grömm af smjöri á pönnu með hvítlauksrifi þar til það er byrjað að malla. Hellið yfir kartöflurnar, saltið og piprið eftir smekk og bakið í ofni við 180° í tæpa klukkustund. (Eldunartími fer eftir stærð kartaflna.) Þegar kartöflurnar koma úr ofninum skaltu setja örlítið smjör yfir(valkvætt).

- Skerið gulrætur í strimla, leggið í eldfast mót ásamt maís og litlu spergilkáli. Þegar um það bil tuttugu til þrjátíu mínútur eru eftir af eldunartíma lambsins skaltu setja grænmetið inn í ofn með lambinu.



Olive Garden kjúklingapasta

Olive Garden kjúklingapasta er auðveldasta máltíðin sem elduð er í pottjárni(crockpot). Máltíðin passar þessi sérstaklega vel með pasta.

Hráefni:

600 grömm kjúklingabringur bein- og roðlausar

170 grömm Olive Garden Ítölsk dressing Ég mæli með heimagerðum, smelltu fyrir uppskrift!

½ bolli rifinn parmesan

220 grömm rjómaostur

450 grömm ósoðið penne pasta

Aðferð:

Bætið hráefnunum í pottinn. Settu fyrst kjúklingabringurnar í, helltu síðan allri flöskunni af ítölsku dressingunni yfir kjúklinginn. Toppið með parmesanosti og setjið rjómaostinn ofan á.

Setjið lok á pottinn og eldið við 160 gráður í um það bil eina klukkustund. Kjúklingurinn er tilbúinn þegar innra hitastig þykkasta hluta bringunnar er orðið 74°C.

Rétt áður en kjúklingurinn er tilbúinn skaltu elda pastað samkvæmt leiðbeiningum á pakka. Sigtið og leggið til hliðar. Þegar kjúklingurinn er soðinn skaltu rífa hann í sundur með tveimur göfflum, passaðu að tæta hann ekki of fínt.

Bætið pastanu við kjúklinginn og sósuna í pottinum og hrærið varlega saman. Berið fram heitt með brauðstöngum og salati.

Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá öllum í fjölskyldunni

ásamt miklu úrvali af fylgi- og aukahlutum fyrir pottinn og pottaferðina!



Pottarnir okkar eru fáanlegir í nokkrum litum

Nú eigum við okkar vinsælustu potta til á lager!



Sigurlaug
(kaldi potturinn)
148.000 kr.

Snorralaug
329.000 kr.

Grettislaug
285.000 kr.

Algjör slökun!

Fljótandi „hengirúm" í pottinn og laugina - eða með í töskunni til Tene



Fljótandi „hengirúm". Margir litir
3.900 kr.



Plastglös

Ýmsar stærðir og nokkrir litir
Verð frá **985 kr.**



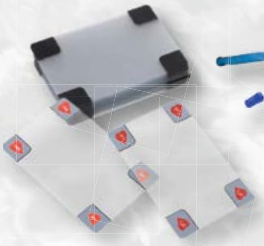


Flotbakki með hólfum
4.900 kr.



Háfur
m/lengjanlegu skafti
5.950 kr.

Bursti
130 og 150 cm skaft
7.900 kr.



Vatnsheld spil
2.950 kr.



UNO vatnsheld spil
3.490 kr.

NORMX

Opið mánud. - fimmtud. 10 - 18 og föstud. 10 - 17

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 40 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

NORMX · Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is



Íslenskt heiðalamb

Stolt íslenskrar náttúru