

LEIÐ

MÁNUDAGUR 2. OKTÓBER 2017

Matur



MEIRI HRADIL, SKARPARI MYND OG BETRA VIDMÖT

APPLE TV

Á 0 KR.

með 12 mánaða áskrift að völdum þökkum 365

Númer 6 365.is efst í síma 1817

MARGFALT SKEMMTILEGRI

365.IS

365



Þótt Hafsteinn sé verðlaunakokkur veit hann fátt skemmtilegra en að fara út að borða. MYND/ERNIR

Sigraði í fjórðu tilraun

Hafsteinn Ólafsson stóð uppi sem sigurvegari í keppninni Kokkur ársins 2017 á dögnum. Hann hefur þrisvar áður tekið þátt í keppninni og alltaf lent í öðru sæti þar til nú. „Það var hrikalega gaman að vinna,“ segir hann.



Skötuselur að hætti Hafsteins.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Þemað var svokölluð leyni-
karfa og í því felst að kepp-
endur fá ekki að vita hvaða
hræfni er notað fyrir en kvöldið
fyrir keppnina. Í forrétt var skötu-
selur, hörpudiskur og igulker. Svo
var önd í aðalrétt en súkkulaði,
bláber og jógúrt í eftirrétt. Það
var því ekki hægt að undirbúa sig
mikið nema vera vel upplagður
fyrir keppnina,“ segir Hafsteinn
Ólafsson, ánægður með nýja
titilinn.

Hvers vegna ákvaðstu að leggja
matreiðslu fyrir þig? „Í raun
var það fyrir tilviljun og ekki á
planinu þegar ég var krakki. Á
unglingsárunum fékk ég vinnu við
uppvask á Hótel Eldborg og fór
síðan að aðstoða í eldhúsinu. Það
varð til þess að ég fékk mikinn
áhuga á matargerð og ákvað að
læra matreiðslu þegar ég var
orðinn 17 ára. Ég fékk samning
hjá Vox á Hilton Hótel. Að námi
loknu árið 2012 fór ég að vinna á

Grillinu á Hótel Sögu og svo hef
ég unnið hjá Ion Hótel á Nesja-
völlum.“

Hafsteinn vinnur núna á
veitingastaðnum Sumac á Lauga-
veginum og töfrar þar fram
framandi rétti sem kitla svo
sannarlega bragðlaukana. „Við
vinnum með þema frá Líbanon og
Marokkó og notum mikið krydd
og matreiðsluaðferðir frá þessum
löndum. Ég fór í matarferð til
Líbanon og hef kynnt mér vel
matarmenningu og matreiðslu-
hefðir þessara tveggja landa.“

Hvaða matur er í upphaldi
hjá þér? „Það er erfitt að segja, ég
er alæta á mat og margt sem mér
finnst ótrúlega gott. Þegar ég elda
sjálfur heima hjá mér verður ein-
faldur fiskréttur oft fyrir valinu.
Það er þægilegt og mér finnst
fiskur góður.“

Hvernig færðu hugmyndir að
réttum? „Ég held þær komi bara
af sjálfu sér þegar lífið snýst um
mat og við alls konar tilefni. Ég fæ
innblástur héðan og þaðan, les
kokkabækur, skoða Instagram og
fleiri samfélagsmiðla.“



„Þegar ég elda sjálfur heima hjá mér verður einfaldur fiskréttur oft fyrir valinu. Það er þægilegt og mér finnst fiskur góður,“ segir Hafsteinn.

MYND/ALEXANDER MÁNI KÁRASON

Hvaða hræfni er ómissandi?
„Sítróna er lykilatriði. Hún getur
popað mat upp, bæði safinn úr
henni og börkurinn.“

En hvaða eldhúshald er í uppá-
haldi hjá þér? „Góður hnifur. Ef þú
átt góðan hnif og góða pönnu eru
þér allir vegir færir í eldamennsku.

Mig minnir að fyrsta eldhúshald-
ið mitt hafi einmitt verið hnifur.“

Ferðu oft út að borða á ferða-
lögum erlendis? „Já, ég hef farið í
ófaar matarferðir og eytt ótrúlega
miklum peningum í mat en mér
finnst líka ótrúlega gaman að fara
út að borða.“

Skötuselur

1 litill skötuselur

Skerið af beini og hreinsið að utan.
Skerið í 60 g bita.

Kryddlögur:

10 g fennikufrae

10 g kórianderfrae

50 ml olía

Börkur af 1 sítrónu, rifinn

Börkur af 1 límónu, rifinn

Sítrónusafi

Ristið fenniku- og kórianderfrae á
pönnu. Myljið í matvinnsluvél þar
til kryddið er orðið að dufti. Veltið
skötuselnum upp úr kryddinu, rifna
sítrusberkinum, olíu og sítrónusafa.
Látið standa í minnst klukkustund
aður en fiskurinn er settur á spjót
og grillaður.

Kúrbítur

1 stk. kúrbítur

Salt

Olía

Skolið kúrbítinn í vatni og skerið
niður í sneiðar. Bragðbætið með
salti og olíu. Setjið upp á spjót.

Aioli

1 stk. eggjarauða (gerilsneidd)

½ tsk. dijon-sinnep

2 hvítlauksgeirar, bakaðir við 160°C
í 20 mín.

100 ml olía

Smávegis sítrónusafi

Salt

Þeytið eggjarauðurnar með smá-
vegis sítrónusafa, dijon-sinnepi og
hvítlauk. Bætið svo oliunni rólega
úti og hrærið vel á meðan. Smakkið
til með salti og sítrónusafa.

Sítrónu-vinaigrette

100 g eplaedik

60 g sykurl

100 g saltaðar sítrónur

Hitið edik og sykurl saman þar til
sykurinn er uppleystur, kælið niður.
Saxið sítrónurnar smátt og blandið
saman við ediklöginn.



Rennihurðarbrautir í úrvali

JARN&GLER

Járn & Gler hf. - Skútuvogur 1h.
Barkarvogsmegin. - 104 Reykjavík
S: 58 58 900. www.jarngler.is

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum
að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og um-
fjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-
efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is,
s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.
is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 |
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

Bílalíf



MERCEDES-BENZ GLA 220 CDI 4MATIC. Árg.2015,ek. aðeins 18.þús km,dísel, sjálfskiptur, offroad pakki,einn eigandi,er á staðnum. Verð 5.690.000. Rnr.246935. S:562-1717 - bilalif@bilalif.is

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opíð 10-18 virka daga
www.bilalif.is



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

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Vissir þú að... Barnaheill
börneiga fétt á þessum svæðni

Bílar til sölu



Benz C 350 Plug in Hybrid 2015 Stv. Avantgarde leður og tekk innrétting. Avantgarde útlit. Comfort sætapakki. Harman Kardon sound system. Loftþrúðafjórðun ofl ofl ofl Stgr. 4.950þ.stgr. Uppl: 899 0410

Vinnuvélar

TIL LEIGU
BYGGINGARKRANI

25 METRA HÁR/35 METRA LANGUR
SJÁLFRÉISANLEGUR OG ER Á DOLLY

892 5309

Varahlutir

Startarar & alternatorar
í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

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

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBERU VERÐI.

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

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Hreingerningapjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglarðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 og 663 5315

Bókhald

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



VERSLUNARTÆKNI

www.verslun.is

Allt hjá okkur



Sýningarsalur við Dragháls

Allt fyrir ATVINNUELDHÚSIÐ

eka
ofnar



DEXION
APPARECCHIATURE E SISTEMI PER LA RISTORAZIONE
gas - span - rafm
eldavélar



TECNODOM
refrigerazione

stál kælar



ARSTARCO
uppvottavélar



edenox
stál vinnuborð



Allt hjá okkur

TAKTIK 4944#



www.verslun.is

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík

Sími: 535 1300

Fax: 5351305 - verslun@verslun.is

Málarar

Getum bætt við okkur inni verkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

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**FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK**

Ásamt öllu almenna viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Tek að mér smíðar, raflagnir og pípuagnir. Lögildur verktafi. Uppl. í s. 848 6904

Spádómar**PÓRA FRÁ BREKKUKOTI SPÁMIÐILL**

-SPÁI Í SPIL
-OG KRISTALSKÚLU
-HEILUNAR TÍMAR
-FYRIRBÆNIR
-ALGIÖR TRÚNAÐUR

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnumspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bolla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Rafvirkjun**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**

Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskripti. Lögildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt**Til sölu**

SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 8676677



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt**KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Til bygginga**HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS**

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

Húsnæði**Húsnæði í boði****TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK**

133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði**WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR**

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun**HÖNNUN****VERKFRÆÐITEIKNINGAR**

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Tilkynningar**DVERGSLÓÐ****Lækjargata 2 í Hafnarfirði****Kynningarfundur - skipulagsáform á lóðinni**

Kynning á skipulagsáformum á lóðinni að Lækjargötu 2 verður haldin miðvikudaginn 4. október næstkomandi kl. 17:00 – 18:30 í Góðtemplarahúsinu að Suðurgötu 7.

Nánar á hafnarfjordur.is

HAFNARFJARÐARBÆR
585 5500
hafnarfjordur.is

**Atvinna****LIND FASTEIGNASALA**

Auglýsir eftir fasteignasölum til starfa.

Reynsla af sölu fasteigna skilyrði.

Áhugasamir sendi tölvupóst og ferilskrá á hannes@fastlind.is



FASTEIGNASALA Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

Nám**Nám í Danmörku**

Hefur þú iðnmenntun eða stúdentspróf og hyggur á frekara nám

Erhvervsakademiet Lillebælt heldur kynningu á námi við skólann **miðvikudaginn 4. október kl. 20:00 í húsakynnum Garðyrkjufélags Íslands að Síðumúla 1 í Reykjavík**

Eftirfarandi fagsvið námsgreina verða kynnt:

- Byggingatæknigreinar
- Framleiðslu- og tæknigreinar
- Ferðamála- og íþróttagreinar
- Viðskipta- og fjármálagreinar
- Sölu- og markaðsgreinar
- Tölvu- og fjölmiðlunargreinar
- Landbúnaðarframleiðsla og tengdar greinar

Frekari upplýsingar má finna á heimasíðu skólans www.eal.dk. Kennit er ýmist á ensku eða dönsku.

Erhvervsakademiet Lillebælt er gamalgróinn skóli sem leggur mikinn metnað í að bjóða nemendum sínum allt það besta á hverjum tíma.

Komið og kynnið ykkur þá möguleika sem eru í boði varðandi nám við skólann. **Frekari upplýsingar í síma 862 9131 eða á reynir@verksyn.is**

Erhvervsakademiet Lillebælt

Seebadsgade 1
5000 Odense C
Danmark

Tlf. 0045 - 70105800
heimasíða: www.eal.dk
E-mail: eal@eal.dk



Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST
Ráðningar