

ÉÓIK

MÁNUDAGUR 12. NÓVEMBER 2018

Matur



Harpa reiknar með að útskrifast jólin 2019. MYND/ERNIR

Ertu
svefnlaus?



Skemmtilegt að elda eitthvað nýtt

Harpa Sigríður Óskarsdóttir var enn í grunnskóla þegar hún ákvað að verða kokkur. Hún er hálfnuð með námið og hefur þegar tekið þátt í tveimur matreiðslukeppnum. Hún vonast til að sjá fleiri stelpur í faginu. ➔2

Framhald af forsiðu →

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Ég var í 8. bekk þegar ég ákvað að læra matreiðslu en mér hefur alltaf þótt gaman að elda. Að loknu grunnskólaprófi fór ég beint í grunndeildina hjá Menntaskólanum í Kópavogi en vissi í raun ekki hvað ég var að fara út í. Ég heyrði frá mörgum að þetta væri erfitt nám og það væri ekki auðvelt starf að vera kokkur en ég lét það ekki stoppa mig," segir Harpa Sigríður Óskarsdóttir glöð í bragði.

„Um tíma fékk ég þó efasemdir um að þetta væri rétta námið fyrir mig en fjölskyldan min hvatti mig til að halda áfram og ljúka því, sem ég ákvað svo að gera. Eg sé ekki eftir því," segir hún.

Harpa fékk samning hjá Slippbarnum þegar hún hafði lokið fyrsta árinu en hætti þar í lok sumars og hélt áfram náminu á samningi hjá Deplar Farm í Fljótunum. Þar lærir hún undir handleiðslu Garðars Kára Garðarssonar, sem sigraði í keppinni Kokkur ársins í febrúar síðastliðnum.

„Ég var í bóklega náminu á vorönninni þegar ég fékk að aðstoða við undirbúning keppinnar um Kokk ársins. Kennararnir hvöttu okkur kokkanemana óspart til þess að skrá okkur og sögðu gaman að vera með. Ég var á báðum átum en það svo bekkjarsystur mína um að taka þátt í þessu með mér. Mér fannst ómögulegt annað en að við sem erum einu stelpurnar í 24 manna bekk værum með. Hún sló til og við skráðum okkur. Við vorum níu kokkanemar sem mættum til leiks en aðeins fimm gátu fengið að hjálpa til í eldhúsi. Við urðum að draga um verkefni og það kom í minn hlut að aðstoða Garðar. Þegar úrslitin voru kynnt og í ljós kom að hann hafði sigrað trúði ég því varla," rifjar Harpa upp sem var að vonum ánægð með að hafa aðstoðað sigurvegarann. Í kjölfarið bauð Garðar henni að koma á samning á Deplar Farm, sem hún og gerði.

Fyrir stuttu tók Harpa þátt í keppinni um Eftirrétt ársins sem haldin var í Perlunni. „Vinnufélagi minn á Deplum var beðinn um að athuga hvort nemi á þeirra vegum væri til í að keppa. Ég var spurð og ákvað að taka þessari áskorun. Ég fékk tveggja vikna fyrirvara svo undirbúningurinn var ekki langur," rifjar Harpa upp.

Hún útbjó möndlutart með sitróngugli og súkkulaðimús. „Ég lenti ekki í verðlaunasæti en þetta var heilmikil reynsla og lærdómur sem ég bý að þegar ég tek þátt í



Harpa tók þátt í eftirréttakeppni í Perlunni. Hún er nemi hjá Deplar Farm í Fljótunum þar sem hún lærir undir handleiðslu Garðars Kára Garðarssonar sem sigraði í keppinni Kokkur ársins.

keppninni á næsta ári, segir hún.

Þegar Harpa er spurð hvað henni finnst skemmtilegast í matreiðna segist hún hafa gaman af því að elda eitthvað nýtt. „Mér finnst líka notalegt að vera í eldhúsinu með mömmu og pabba og læra af þeim. Ég sé oftast um sósuna og eftirréttina," segir hún en sveinsprófið ætti að vera komið í höfn jölin 2019.

„Ég ætla að halda áfram á þessari

braut. Það væri gaman að sjá fleiri stelpur í faginu og ég mæli eindregið með því fyrir alla sem hafa áhuga á matargerð," segir Harpa sem gefur hér tvær uppskriftir sem fjölskyldan hefur notað um árabil.

Karrifiskur

4-6 manns

800 g ýsa eða þorskur
2 dl soðin hrisgrjón
Salt
Aromat

Sósa

1½ dl AB-mjólk
2 msk. majones
3 msk. sýrður rjómi
2-3 tsk. karri
Rifinn ostur í sósu og til að strá yfir

Eldfást mót er smurt með olíu, hrisgrjónin eru sett í mótið og fiskurinn yfir, kryddað með salti og aromati. Öllu sem á að fara í sósuna er blandað saman og hella yfir fiskinn. Ostinum er stráð yfir og síðan bakað í ofni á 180°C í 20 mínútur.

Sérriterta

2 tertur

Svampbotn

4 egg
100 g kartöflumjól
100 g hveiti
200 g sykur

Egg og sykur þeytt þar til það er



Harpa naut aðstoðar samnema síns, Hermanns Svans, í eftirréttakeppninni þar sem hún útbjó möndlutart.



Sérriterta sem tilvalið er að baka með sunnudagskaffinu.



Karrifiskur fjölskyldunnar.

orðið kremgult og þykkt. Þurr-efnum bætt varlega út í og öllu blandað sama. Sett í tvö lausbotna form og bakað í um 15 mínútur við 180°C.

Marengsbotn

4 eggjahvítur
90 g flórsykur
90 g sykur
½ tsk. lyftiduft

Eggin aðskilin og eggjahvítur þeyttar með sykri, lyftidufti og flórsykri þar til þær eru orðnar stífar. Sett í tvö lausbotna form og bakað við 150°C í 1 klst. Botnarnir látnir kólna í ofninum.

Krem

3 eggjarauður
4 msk. flórsykur
100 g súðusúkkulaði, brætt yfir vatnsbaði
1 peli rjómi í kremið
1 peli þeyttur sér

Eggjarauður og flórsykur þeytt saman þar til blandan er orðin kremgul. Bræddu súkkulaðinu bætt út í og blandan látin kólna aðeins. Að lokum er rjómanum bætt varlega saman við. 1 svampbotn er bleyttur með sérrí, þeytti rjóminn er settur ofan á, þar ofan á krem og svo marengsbotninn. Að lokum er settur rjómi og krem ofan á.

Það eru ekki allir mjólkursyrugerlar eins



Probi Mage LP299V[®] inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299V (LP299V[®])

Borbjörg Hafsteinsdóttir
næringarperapisti gefur **Probi Mage LP299V[®]** mjólkursyrugerlum sína allra bestu einkunn.

Professor **Bengt Jéppsson** hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgöfðu mjólkursyrugerlinn *Lactobacillus plantarum* 299V (LP299V[®]).

Fæst í apótekum og heilsuverslunum,
Hagkaup, Melabúðinni Fræinu,
Fjarðarkaupum auk valdra útsöluastaða um land allt.

 abel heilsuvörur



heimili

fasteignasala
á traustum grunni



Brekkugata 14 160 m²



Opið hús í dag 12.11 kl. 17:00-17:30

Hæð 5 herb. Endurnýjað **57,5 millj.**
Brynjólfur Snorrason S: 896-2953

Bæjarlind 7 124.4 m²



Opið hús þriðjud. 13.11 kl. 17:15-17:45

Nýtt fjölbýli 3 herb. LAUST STRAX **61,5 millj.**
Gunnlaugur S: 617-5161

Merkjateigur 104 m²



Fjölbýli 3 herb. Aukaíbúð **44,4 millj**
Bogi S: 6993444

Kambsvegur 110 m²



Tvíbýli 3 herb. Sólfallur **53,5 millj.**
Bogi S: 699-3444

Skógarlundur 164 m²



Raðhús 4 herb. Endaraðhús **74,5 millj.**
Bogi S: 699-3444

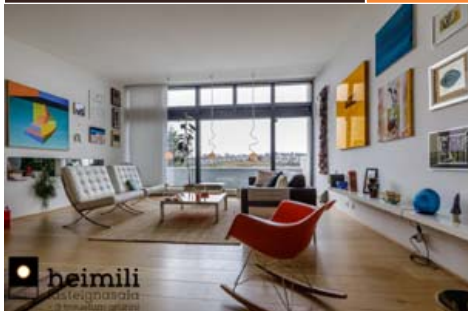
Strandgata 85 132,8 m²



Opið hús 14.11 kl. 17:15-17:45

Hæð 4 herb. Leigutekjur **48,9 millj**
Brynjólfur Snorrason S: 896-2953

Logaland 189,3 m²



Raðhús 4 herb. Fallegt útsýni **85,9 millj.**
Brynjólfur Snorrason S: 896-2953

Einarsnes 181 m²



Raðhús 4 herb. Útsýni **92,9 millj.**
Finnbogi S: 895-1098

Boðagrandi 190 m²



Fjölbýli 1 herb. Útsýni **34,0 millj**
Finnbogi S: 895-1098

Hringbraut 174 m²



Parhús 6 herb. Tvær íbúðir **77,0 millj.**
Finnbogi S: 895-1095

Lautarvegur 4 172,2 m²



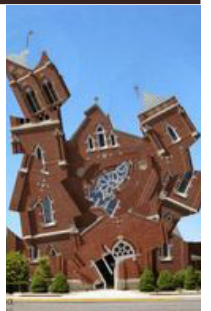
Opið hús 14.11 kl. 17:00-18:00

Þrjúbýli 3 herb. Ný sérhæð **89,9 millj.**
Ragnar S: 774-7373

Allir vilja Heimili!

Óskum eftir eignum á söluskrá okkar víðsvegar á höfuðborgarsvæðinu. Þó sérstaklega núna:

- 4ra herbergja í kóraverfi Kópavogs
- Sérbýli í Grafarholti
- Sérhæð í Laugardalnum
- 2ja herb í lyftuhúsi.



Góð þjónusta frá A-Ö á traustum grunni. Upplýsingar um sölulaun á skrifstofu.

Bílar & Farartæki

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400

www.bilaraf.is

Hjólbarðar

VAKA

ALLIR UPP Á DEKK!

HJÓLBARÐARÞJÓNUSTA OG
GOTT ÚRVAL DEKKJA



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Viðgerðir

Almennar bílviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diskar og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Pípulagnir

PIÞULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir. Getum enn bætt við okkur verkefnum fyrir jóln. Uppýsingar í síma 868-2055

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

Málara

REGNBOGALITIR EHF
Alhliða málningarpjónusta löggilttra fagmanna. malarar@sinnet.is Sími 891 9890

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþríf - Þríf eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRÍF EHF.

Öll almenn þríf. fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Spáðómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Húsviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Búslóðaflutningar

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

Bókhald

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

Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 trucka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góða þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfriehf.is

LAGERÚTSALA

Draghálsi 26



Vörurnar verða til sýnis í Vöruhúsi okkar að Draghálsi 26.

Þriðjudaginn 13. til þriðjudagsins 20. nóv.

..fyrstur kemur fyrstur fær

á facebook

Fylgstu með á Facebook
Við erum með myndir af öllum vörum á Facebook síðu Verslunartækni

Lagerhreinsun
á nýjum og lítið notuðum tækjum fyrir veitingahús og stóreldhús

allt að
75%
afsláttur



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri



STÓRELDHÚS