



**MATGÆÐINGURINN: MAGNÚS GEIR ÞÓRÐARSON LEIKHÚSSTJÓRI**

## Kúbanskur kjúklingur og ítalskir pastatöfrar

**> ekki hika við...**

...að verðlauna sjálfa(n) þig með tertusneid eftir strangan vinnudag.



**Hvaða matar gætir þú síst verið án?**  
Ég er mikið fyrir ítalskan mat; léttu pastarétti, ítölsk salöt og rautt nautakjöt í bland.

**Fyrsta minningin um mat?**  
Ætli það sé ekki pizza á ítaliu þegar ég var lítill.

**Besta máltíð sem þú hefur fengið?**  
Ég fékk ótrúlega góðan kjúklingarétt á Kúbu með svörtum baunum og einhverju fleiru. Ég hef aldrei fengið slíkan rétt aftur eins.

**Er einhver matur sem þér finnst vondur?**

Ég er ekki matvandur en það er vissulega eitt og annað sem ég borða ekki. Ég hef ekki smakkað hákarl eða hamsatölg en lyktin heldur mér frá því.

**Leyndarmál úr eldhússkápnum?**

Smátómatar, eða „cherry“-tómatar, hálfniðursoðnir í krukku, eru virkilega góðir og bæta góðu bragði við flestan mat.

**Hvað borðar þú til að láta þér líða betur?**

Það er allur gangur á því, en mér finnst oft gott að fá einfalda pastarétti með tómatar, steinselju, basilikum, furuhnetum og góðri ólífuolíu. Bara að það sé létt.

**Hvað áttu alltaf í ísskápnum?**

Það er fátt sem er hægt að ganga að vísu í ísskápnum hjá mér nema kannski kók, bjór og stöku hvítvínflaska. Því miður er ég ekki búlegri en það.

**Ef þú yrðir fastur á eyðieyju, hvaða mat tækir þú með þér?**

Með pasta, olífuolíu, parmesan og smá-

tómata held ég að maður væri nokkuð vel settur.

**Hvað er það skrytnasta sem þú hefur borðað?**

Ég fékk einu sinni stórfurðulegan rétt í Kenýa. Ég veit ekki hvað var í honum og fékk ekki svör við því, sem gerði þetta svolítið vafasamt. Hann smakkaðist undarlega umfram allt annað.



**matur&vín**  
maturogvin@frettabladid.is



## Meistarakokkurinn Philippe Girardon á Holtinu

Í kvöld hefjast franskir sælkeradagar á Hótel Holti og standa fram á laugardag. Það eru meistarakokkurinn Philippe Girardon og yfirmatreiðslumeistari hans, Friðgeir Ingi Eiríksson, á Michelin-staðnum Domaine de Clairefontaine sem töfra fram sex rétta sælkeramatseðil eins og þeim er einum lagið. Það er ævinlega mikill fengur að Girardon en hann hefur haldið franska sælkeradaga á Hótel Holti í tvígang við gríðargóðar viðtökur íslenskra sækera. „Það hefur alltaf verið fullt hjá okkur þegar Girardon hefur borið að garði og sama er uppi á teningnum, aðeins eru örfá borð laus þessi þrjú kvöld,“ segir Sigmar Örn Ingólfsson, yfirþjónn á Holtinu. „Girardon er eitt af stóru nöfnunum í franskri matreiðslu, staðurinn hans er einn

vinsælastai veitingastaðurinn í þeirri miklu matarborg Lyon auk þess sem hann á ævintýrlegan feril að baki í matreiðslukeppnum. Hann hefur sigrað í keppninni MOF sem er óopinber keppni um matreiðslumann Frakklands. Hann er mikill Íslandsvinur, hefur heimsótt landið margt og þjálfað alla okkar keppendur í matreiðslukeppninni Bocuse d'Or, Sturlu Birgisson, Hákon Mátí Órvarsson, Björgvin Mýrdal og Ragnar Ómarsson. Næsti keppandi okkar er svo hægri hönd hans, Friðgeir Ingi Eiríksson, sem hefur unnið hjá honum í þrjú ár og stýrir nú eldhúsinu hjá honum. Þetta er auðvitað nánasta samstarf milli Girardons og keppanda frá upphafi og eru miklar vonir bundnar við Friðgeir á Bocuse d'Or sem haldin verður í janúar 2007“.



**GUÐRÚN VERA HJARTARDÓTTIR MYNDLISTARKONA** Er með mörg járn í eldinum; tveggja mánaða tvíburastráka og stórfjölskyldulíf, yndislega sýningu í Listasafni Reykjavíkur og dýrindis árdegisverð fyrir gesti og gangandi heima í eldhúsi um helgar. Hér í morgunkaffi með öðrum tvíburanum á fögnum vetrarmorgni.

## Heldur í borðsiði mömmu

Guðrún Vera Hjartardóttir myndlistarkona býður upp á fjólublátt eggaldin með myrkraávöxtum fyrir tvo.

„Ég valdi ofnbakað fyllt eggaldin til að gefa lesendum hugmynd að ljúffengum rétti sem lengi hefur fylgt mér og er í miklu uppáhaldi hjá mínum nánustu,“ segir Guðrún Vera Hjartardóttir myndlistarkona, sem til áramóta heldur einkasýninguna „Velkomin í mannheima“ í Hafnarhúsinu, en Guðrún Vera er kunn fyrir handgerðar höggmyndir af litlum mannverum á mörkum hins jarðneska.

„Uppskrifina fann ég í matreiðslubókinni „The Golden Temple Vegetarian Cookbook“ eftir jógann Harbhajan Singh Khalas. Allar uppskriftirnar eru fráberar og afar heilsusamlegar, en ég legg mikla áherslu á að matur hafi ríkt næringarinnihald, þótt ég detti stundum í hitt líka,“ segir Guðrún Vera stríðnislega, en áhugi á matargerð hefur fylgt henni lengi.

„Ég hef sérstaklega gaman af eldamennsku fyrir marga og þá að elda nokkra rétti. Eftir að fjólgaði í barnahópnum býð ég meira í morgunmat eða árdegisverð, því þá eru börnin vakandi og allir hressir. Þá er ég í matarklúbbi með bróður

mínum þar sem við fjölskyldurnar skiptumst á um að elda, en með því móti skipuleggur maður gæðastundir með sínum nánustu,“ segir Guðrún Vera, sem leggur mikið upp úr fallega frambornum mat.

„Ég fæ fyrir brjóstið þegar maðurinn minn leggur á borð og diskarnir lenda inni á miðju borði. Vil helst ekki að fegurðarskýninu sé ofboðið þegar kemur að máltíðum og umhverfið skiptir líka miklu, þótt ég sé ekkert í gúrku eða melónuútskurði, en kannski ég sé með skipulagsáráttu? Ég held allavega fast í gömlu gildin, þá góðu borðsiði sem ég lærði hjá mömmu og allt það ómetanlega í matreiðslutímunum í gamla daga,“ segir hún brosmild og tilbúin með uppskrifina.

„Í upprunalegu uppskriftinni er bæði laukur og sveppir en ég hef skipt því út fyrir papriku, vegna þess að ég fíla ekki lengur hinar grænmetistegundirnar. Ananda Marga segir lauk hafa áhrif á miðtaugakerfið og raska ró okkar, og sveppir eru myrkragrænmeti sem hefur slæm áhrif á sálina. Þá sleppi ég hvítlauk þessa dagana

því hann fer illa í brjóstamjól en nota hann blandaðan ólífuolíu ef börnin fá í eyrun. Það er það eina sem virkar og virkar strax. Hreint ótrúlegt meðal úr náttúrunni.“

**OFNBAKAÐ FYLLT EGGALDIN FYRIR TVO**

- 1 meðalstórt eggaldin
- 1/2 bolli laukur (smátt skorinn)
- 1/4 bolli sveppir í sneiðum
- 2 msk. smjör
- 1 bolli soðin hrísgrjón
- 1 msk. Tamarí-sojasósa
- hvítlauksduft
- Cayenne-pípar
- Cheddarostur

Skerið eggaldin til helminga, takið með matskeið úr miðju þess, skerið smátt og steikið með lauk og sveppum upp úr smjöri. Blandið hrísgrjónum, sojasósu, hvítlauksdufti og Cayenne-pípar saman við og látið inn í eggaldin. Bakið við 180°C í 25 mínútur og látið ostinn á topp plöntunnar þegar tíu mínútur eru eftir af bökunartímanum.

Gott að bera fram með rjómalagaðri karrí-, pípar- eða papriku-sósu undir bökðu eggaldinu.

thordis@frettabladid.is

**TACO BELL**

**Taco Bell opnar í herstöðinni á Keflavíkflugvelli.**  
**Vantar fólk í öll störf!**  
Tekið er á móti fólk sem hefur áhuga á að vinna hjá Taco Bell á **KFC Reykjanesbæ** í dag milli kl. 14.00 og 18.00.

**PETER LEHMANN SHIRAZ: Berjasprengja af bestu gerð**

Um síðustu helgi var í fyrsta skipti veitt viðurkenningin „Gyllta glasið“ sem Vínþjónasamtök Íslands veita. Innflytjendur tilnefndu vín í verðflokknum 1.200 til 1.500 kr. og sáu keppendur á Norður-

landamóti vínþjóna um að velja tíu bestu vínin. Eitt þeirra tíu vína sem hlutu „Gyllta glasið“ var Peter Lehmann Shiraz. Vinið hefur áður hlotið góða dóma vínryna hér á landi, meðal annars hefur Þorri Hringsson hjá Gestgjafanum valið það vín mánaðarins. Peter Lehmann er einn kunnasti vínframleiðandi Ástralíu, oft nefndur baróninn af Barossa. Lehmann-vínin hafa notið gífurlegra vinsælda

um allan heim og er Ísland þar engin undantekning. Vín úr Shiraz-þrúgunni eru sennilega þekktustu vínafurðir Ástralíu, allt frá skemmtilegum neyslutegundum upp í gríðarstór og mikil vín. Peter Lehmann Shiraz er berjasprengja af bestu gerð, kryddaður karakter en engu að síður mikill finleiki og mykt, jafnvægið gríðarlega gott. Verð í Vínbúðum 1.490 kr.