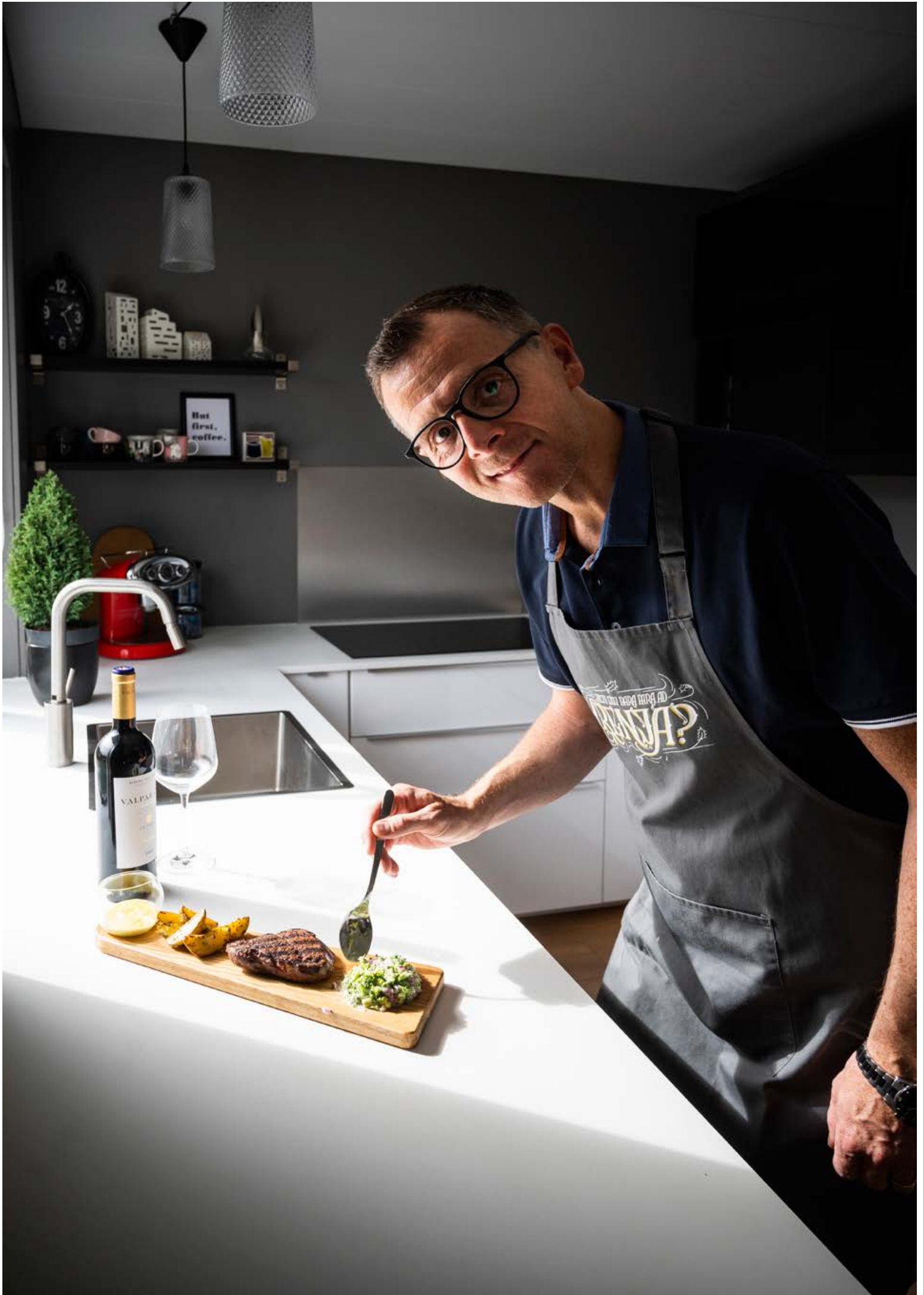




PRÍÐJUDAGUR 1. SEPTEMBER 2020

Heimili



Árbæingurinn Felix Gylfason elti ástina í Breiðholtið og kann því vel. Hér leggur hann lokahönd á nautalund með béarnaise. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

ENZYMEDICA®

Pizza í
matinn?

Saxar lauk með sundgleraugu á nefinu

Það vefst ekki fyrir Felix Gylfasyni, matargúru og markaðsfræðingi, hvað eigi að vera í matinn svona dagsdaglega. Þess vegna ákvað hann að leggja þeim lið sem orðnir eru uppiskroppa með nýjar hugmyndir á matmálstímum. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Mataráhuginn byrjaði snemma því þegar ég var lítill gutti ætlaði ég að verða kokkur. Ég ólst upp við venjulegan mömmumat og mamma sá oftast um matseldina en ég fór ungur að fíkta aðeins við þetta með henni,“ segir Felix Gylfason, markaðsfræðingur og matargúrú.

Felix er maðurinn á bak við vefsíðuna vinsælu Hvað er í matinn? en það er einmitt eilífðarspurning sem vefst fyrir mörgum í dagsins önn og margir rúlla viku eftir viku með sömu endurteknu réttina heima í eldhúsi.

„Á föstudögum heima er alltaf heimagerð pitsa og svo gerum við mikið af pastaréttum og reynum að hafa fisk einu sinni í viku. Þá er píta og burritós vinsælt hjá krökkunum,“ segir Felix um matinn sem er oftast á borðum á hans heimili í Seljahverfinu.

„Ég var dreginn upp í Breiðholt af konunni minni en er alinn upp í Árbænum. Hér er mjög gott að vera, stutt í allar áttir, hverfið er gott og gróid og einstaklega barnvænt,“ segir Felix.

Veganesti að búa um rúmið

Hlýleiki og notalegheit eru í fyrirrúmi á heimili Felix og fjölskyldu.

„Mín eftirlætis mubla stendur í stofunni. Það er Strandmon-hægindastóllinn minn, rosalega þægilegur og góður með kaffibolla og Fréttablaðið í hönd,“ segir Felix kiminn og húslegur í sér.

„Mitt uppáhalds húsverk er að moppa og ég hef gaman af eldamennsku og bakstri. Ég er samt meira í að elda en að baka þótt ég hafi tekið prufu í súrdeiginu í COVID-ástandinu. Ég hafði bara ekki úthald í það nákvæmnisverk,“ segir Felix og hlær við.

Bestu stundirnar heima eru föstudagskvöld.

„Mér finnst alltaf best að vera heima með fjölskyldunni eða með góða gesti og borða góðan mat. Heimagerða pitsan og gott rauðvín með á föstudagskvöldum er í alveg sérstöku dálæti.“

Til að fullkomna heimilið langar Felix í sólpall í garðinn, með heitum potti og gufubaði. Hann keypti sér síðast IKEA-hillu í stofuna, tók þakið í gegn í fyrra og málaði stofuna í samkomubanninu í vor.

„En kaffivélin er sá hlutur sem mér finnst ómissandi til að liða eins og heima,“ segir Felix sem fékk eftirfarandi veganesti í búskapinn að heiman:



Felix nýtur þess að tylla sér niður með kaffibolla í uppáhalds mublunni sinni, sem er Strandmon-hægindastóllinn í stofunni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Nautalund með brokkólísalati, kartöflubátum og béarnaise er í uppáhaldi.

„Það var að búa alltaf um rúmið.“

Kærkomin hjálparhella

Felix á og rekur matarvefinn hvaderimatinn.is sem verið hefur í loftinu síðan 2006. Þar gefast dugandi og ánægjuleg svör við erfiðri spurningu sem brennur á mögum seinni part dagsins, já, hvað er í matinn?

„Mér finnst alltaf best að vera heima með fjölskyldunni eða með góða gesti og borða góðan mat. Heimagerða pítsan og gott rauðvín með á föstudagskvöldum er í sérstöku dálæti.“

„Vefsíðan var upphaflega sett á laggrinnar til að létta undir með fólki að svara þessari spurningu á auðveldan hátt, en í þá daga stóðu fleiri að síðunni og fór hún vel af stað, vann meira að segja vefverðlaun sem „Bjartasta vonin“ og fékk mikla umfjöllun í fjölmiðlum,“ upplýsir Felix um uppskriftarit sitt á vefnum sem nú geymir 1.300 girnilegar uppskriftir fyrir öll lífsins tilefni.

Hvað er í matinn? datt úr birtingu um tíma en þegar lénið var laust keypti Felix það aftur og setti síðuna í loftið á ný.

„Í vetur missti ég vinnuna og fór þá á fullt að gera andlitslyftingu á síðunni, gera hana notendavænni og koma henni aftur í loftið, ásamt Facebook- og Instagram-síðum. Ég er búinn að bæta við mörgum



Felix hægeldar nautalundina í sous vide en grillar hana svo snögg og lokin.

gómsætum uppskriftum og nýjum ketó-flokki svo allir ættu að finna sitt hvað við sitt hæfi,“ segir Felix.

Hvað er í matinn? er sannkölluð hjálparhella þegar kemur að eldhússtörfum heimilisins.

„Já, hún afgreiðir matartímana á fljótlegan, skemmtilegan og auðveldan hátt. Notendur setja einfaldlega inn forsendur, til dæmis fisk á mánudögum eða kjúkling á þriðjudögum, og fá uppskriftir í samræmi við þær. Ef þeim líkar ekki rétturinn sem stungið er upp á geta þeir valið annan sem fellur betur í kramið. Einnig er hægt að breyta magni hráefna eftir því hversu margir verða í mat, frá einum upp í tíu, og fá uppgengið hversu langan tíma tekur að undirbúa máltíðina. Vefsíðan er líka góð hugmynd fyrir þá sem vilja versla í matinn á netinu því hún er tengd verslun sem býður upp á heimsendingu og er hægt að fá innkaupalista fyrir allt hráefni vikunnar í einu skjali,“ útskýrir Felix.

Hann á sér tvær uppáhalds uppskriftir af þeim 1.300 sem eru á hvaderimatinn.is.

„Uppskriftirnar koma úr mörgum áttum og hægt að velja uppskriftir frá upprunalandi. Þar er mitt uppáhald indverskur og mexíkóskur matur. Tikka Masala-kjúklingur frá grunni er í mestu dálæti en þegar við fjölskyldan viljum gera virkilega vel við okkur er það nautalund með béarnaise-sósu og brokkólísalati,“ upplýsir Felix sem útbýr einmitt þann lost-

æta rétt fyrir lesendur.

Á síðunni eru líka fjölmörg húsráð.

„Mitt besta heilræði við eldamennskuna er að nota sundgleraugu við að skera lauk,“ segir Felix og er full alvara þar sem hann brosir breitt í eldhúsinu heima.

Skoðaðu hvaderimatinn.is til að fá ferskar hugmyndir að matartíma sem slær í gegn heima.

Nautalund í sous vide

Setjið nautalund í lofttæmda pakkningu með rósmaríni, pipar, hvítlauk og smjörklípu. Hitið við 52°C í tvo tíma. Skellið svo á sjóðheitt grill í eina mínútu á hvorri hlið.

Brokkólísalat

2 brokkólíhausar

1 stk. rauðlaukur

1 dl furuhnetur

1 dl mæjónes

0,5 dl sýrður rjómi

1 dl sykur

3 tsk. edik

Hrærið mæjónesi og sýrðum rjóma saman við sykur og edik. Skerið brokkólí og rauðlauk smátt og blandið saman við. Geymið í kæli í nokkrar klukkustundið og stráið furuhnetum yfir salatið áður en borið fram.

Kartöflubátar

Skerið kartöflur í báta, ofnbakið þá þar til fullbakaðir og kryddið eftir smekk.

**LIÐVERKIR,
STIRÐLEIKI
EÐA BRAK Í
LIÐUM?**

Mest selda liðbætiefni
á Íslandi

**2-3ja
mánaða
skammtur í
hverju glasi**



ÚTSALAN ER HAFIN!

FULL BÚÐ AF SPENNANDI ÚTIVISTARVÖRUM

Afsláttarborðin eru að sjálfsgöðu á sínum stað með enn betri kjörum!



Einnig fáanleg í barnastærðum

icebreaker®

30-50%

afsláttur

100% Merino ullarfatnaður. Stingur ekki, hlýrri og tekur ekki í sig lykt.



30-50%

afsláttur

OSPREY BAKPOKAR

Hágæða bakpokar
Eitt mesta úrval landsins!

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar
Fjallgöngubakpokar • Dufflar
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar
Hjólakpokar • Ferðatöskur



30%

afsláttur

Svefnpokar, vindsængur, pottar,
pönnur, hita- og kælibrúsar,
broddar o.fl.



30-50%

afsláttur

FERRINO



30%

afsláttur



PeakPerformance®



GÖNGUSKÓR OG SANDALAR

20-50%

afsláttur

ALLAR  OG  VÖRUR
MEÐ GÓÐUM AFSLÆTTI

ggsport.is

Í vefverslun okkar má finna
meira úrval af vönduðum
vörum á frábæru verði!

GG-sport



@ggsport.is



@gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartímar útsölu: virka daga 10:30-18, laugardag 11-18, sunnudag 12-17

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Only/Aðeins 1-3 students/ nemendur/ per course/hvert námskeið! Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk / Also Special Courses for Health Staff. Enska fyrir Leiðsögumenn/English and Icelandic for Tourist Guides. Start/ Byrja: 7/9, 14/9, 5/10, 2/11, 30/11. 2021: 4/1, 1/2, 1/3, 29/3, 26/4, 24/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. AM & PM/fh. & eh. Price/Verð: 49.500 Labour Unions/Labour Office pay back 50-90 % of price/ Stéttafélög/Vinnumálastofnun endurgreiða 50-90% gjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/ fullordinsfraedslan - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu 50 fm húsnæði á götuhæð við Reykjavíkurveg í Hafnarfirði. Leigist sem íbúð, skrifstofa, verslunarrými eða fyrir annað léttan atvinnurekstur. Úppl. í s. 899 7004

Geymslúhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEFÐU
VATN

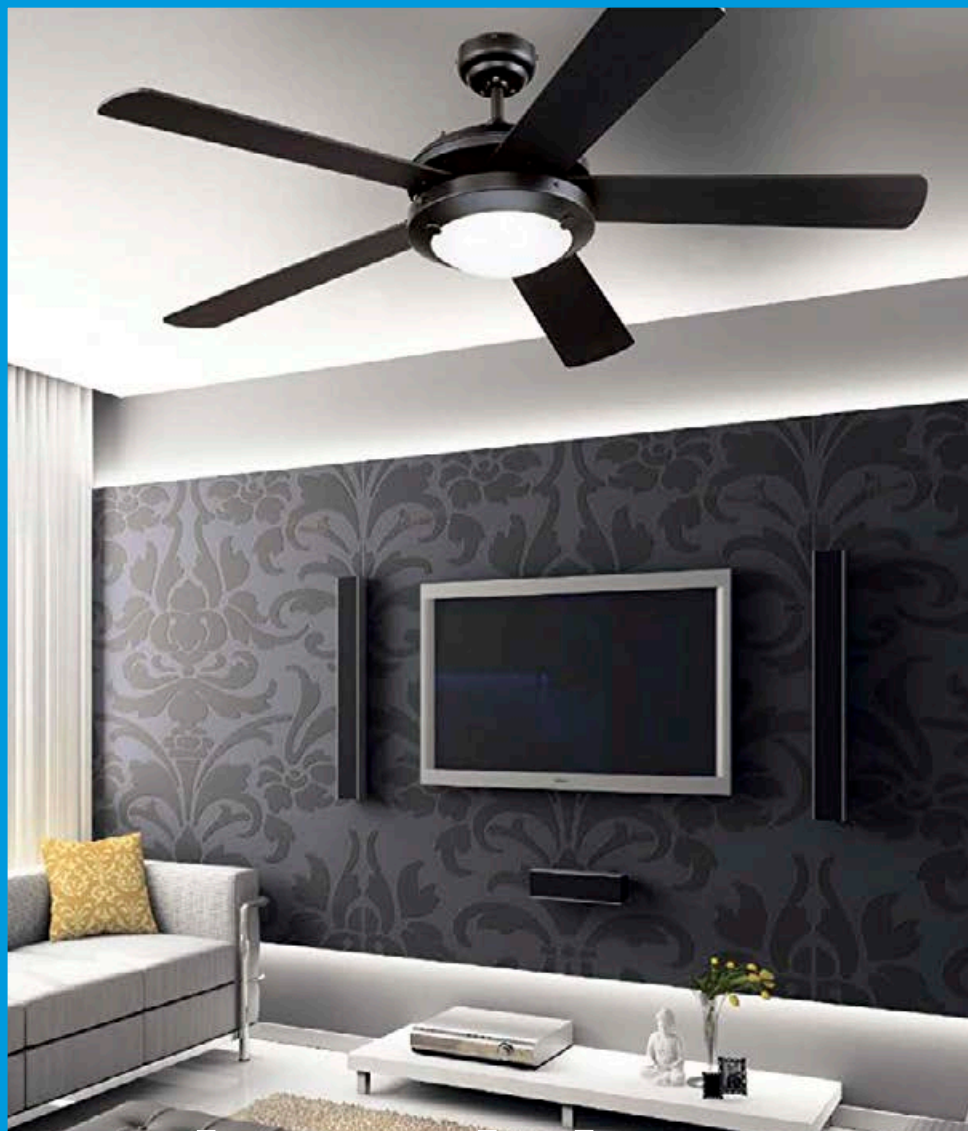
gjofsemgefur.is
907 2003



Hjálparstarf
kirkjunnar



Erum við að leita að þér?



Tilboð
19.990 kr
(var 21.484 kr)



Jet II - 105 cm

Tilboð
21.990 kr
(var 23.075 kr)



Jet I - 105 cm

Tilboð
134.990 kr
(var 150.853 kr)



Risavifta - 254 cm

Fyrir stór rými eða mikla lofthæð

Tilboð
59.990 kr
(var 65.373 kr)



Tilboð
24.990 kr
(var 27.367 kr)

Cyclone
132 cm



KÍKTU Á ÚRVALIÐ AF LOFTVIFTUM



Íshúsið



viftur.is
-andaðu léttar

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur