

FÖSTUDAGUR 3. mars 2023



Litfagrar kúrbíts-enchiladarúllur sem gleðja bæði augu og maga.

Gleðisprengja á föstudegi

starri@frettabladid.is

Á föstudögum er tilvalið að slá upp bragðmikilli veislu í eldhúsinu og byrja helgina með stæl. Hér er girnileg uppskrift af kúrbíts-enchiladarúllum. Litfagur og bragðgóður réttur.

Kúrbíts-enchiladarúllur

½ kg eldaður kjúklingur, skorinn í litla bita
1 bolli svartar niðursoðnar baunir, skolið vel.
1 bolli maís (frosinn)
2 bollar enchilada-sósa
900 g kúrbitur, skorinn langsum í þunnar sneiðar
1 bolli rifinn cheddarostur
2 msk. saxað kóriander

Hitið ofn í 190 gráður. Blandið saman kjúklingi, baunum, maís og einum bolla af enchilada-sósu. Hellið ½ bolla af enchilada-sósu í botn á eldföstu móti.

Leggið tvær kúrbitssneiðar saman þannig að önnur sneiðin liggja aðeins ofan á hinni. Setjið 2–3 msk. af kjúklingafyllingunni neðarlega og rúllið síðan upp og setjið í eldfasta mótið. Gerið það sama við afganginn af kúrbitnum og kjúklingafyllingunni. Hellið ½ bolla af enchilada-sósu yfir rúllurnar og stráið osti yfir. Bakið í 20–25 mínútur eða þar til osturinn er fallega gylltur. Stráið kóriander yfir áður en borið fram. ■



Berglind Árnadóttir, lyfjafræðingur hjá LYFIS, segir að hálsbólga stafi langoftast af sýkingum af völdum öndunarfæraveira.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Septabene með þríþætta virkni gegn særindum og bólgu í hálsi

Septabene citron og honning munnsogstöflur og Septabene munnholsúði eru ný lyf án lyfseðils til meðferðar við einkennum hálsbólgu tengdrar vægum sýkingum í munni og hálsi. **2**

„Sýkingar í öndunarfærum eru meðal algengustu sýkinga sem leggjast á menn. Þó að bakteríu-sýkingar geti valdið hálsbólgu stafar meirihluti hálsbólgu tilfella af veirusýkingum. Áætlað hefur verið að 50–90% hálsbólgu tilfella hjá fullorðnum og 70% hjá börnum stafi af sýkingum af völdum öndunarfæraveira,“ segir Berglind Árnadóttir, lyfjafræðingur hjá LYFIS/Icepharma.

„Bakteríur eiga hlut að máli í innan við 20% bólgu tilfella í koki eða hálseitlum. Ávísun sýklalyfja til meðferðar við hálsbólgu er því ekki alltaf nauðsynleg,“ segir Berglind.

„Í þeim tilfellum sem veirur eiga í hlut ætti hálsbólgan að lækna af sjálfu sér á um það bil viku. Ákjósanleg meðferð við hálsbólgu er því meðferð sem dregur skjótt úr einkennum og orsökum.

Septabene vörurnar frá Krka sótthreinsa munn og háls og draga úr einkennum bólgu og verkja í hálsi.“

Septabene
Septabene, sem framleitt er af Krka, veitir heildstæða meðferð við hálsbólgu. Septabene munnsogstöflurnar koma með sítrónu- og hunangsbragði og munnholsúðinn með mentólbragði. Septabene inniheldur virku efnin benzydámín hýdróklóríð og cetýlpýridíníum klóríð. Benzýdámín hýdróklóríð er bólgueyðandi gígtarlyf (NSAID-lyf) með verkjastillandi, bólgueyðandi og staðdeyfandi eiginleika. Cetýlpýridíníum klóríð er breiðvirkt sýkladrepani efni.

„Samsetning sýkladrepani, bólgueyðandi og verkjastillandi



» Septabene munnsogstöflurnar koma með sítrónu- og hunangsbragði og munnholsúðinn með mentólbragði.

eiginleika virku efnanna stuðlar þannig að þríþættri virkni sem gagnast vel til meðferðar við sýkingum og bólgu í efri hluta öndunarvegna,“ upplýsir Berglind.

„Septabene Krka munnsogstöflurnar og munnholsúðinn eru ætluð til notkunar hjá einstaklingum eldri en 6 ára til staðbundinnar og stuttrar bólgueyðandi, verkja-

Berglind segir Septabene gagnast vel til meðferðar við sýkingum og bólgu í efri hluta öndunarvegna.

stillandi og sýkladrepani meðferðar við ertingu í hálsi, munn og tannholdi. Að auki er munnholsúðinn ætlaður til meðferðar fyrir og eftir tanndrátt,“ heldur hún áfram.

„Þegar nota á Septabene við sárindum og bólgu í hálsi skal leysa eina munnsogstöflu hægt upp í munninum á 3–6 klukkustunda fresti. Ekki er ráðlagt að nota lyfið strax fyrir eða eftir tannburstun og ekki skal borða eða drekka í að minnsta kosti eina klukkustund eftir inntöku. Þegar munnholsúðinn er notaður skal opna munninn vel, beina úðastútnum að kokinu og þrýsta 1–2 sinnum á úðadæluna og passa vel upp á að halda niðri andanum meðan úðað er.“

Septabene munnsogstöflur og munnholsúði eru sýkladrepani, bólgueyðandi og verkjastillandi og fast nú án lyfseðils í næsta apóteki. Septabene má ekki nota lengur en í 7 daga. Ef engin áhrif eru greinanleg eftir 3 daga og önnur einkenni en hálsbólga eru til staðar er ráðlagt að leita ráða hjá lækni.■



Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. KRK230304 – Mars 2023

Illt í hálsinum?

1 Verkjastillandi

2 Bólgueyðandi

3 Sótthreinsandi

Septabene®

Mundu eftir þér á hverjum degi!

Brosandi með burnirót

Náttúruleg & kröftug
blanda fyrir aukna orku
& hamingju

Íslensk burnirót
með einstaka virkni



ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS



Metnaður í eldhúsinu gerir gæfumuninn



Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Steikhúsið er veitingastaður marsmánaðar í þættinum Matur og heimili en það fagnaði tíu ára afmæli á síðasta ári. Steikhúsið er annálað fyrir ómótstæðilega ljúffengar steikur og framúrskarandi þjónustu.

Félagarnir Eyjólfur Gestur Ingólfsson matreiðslumeistari og Hilmar Hafsteinsson framreiðslumeistari eiga og reka Steikhúsið ásamt G. Hafsteini Egilssyni og Niels Hafsteinssyni.

„Sérstaða okkar felst í því að við erum steikhús og leggjum upp úr því að bjóða upp á besta mögulega kjöt sem er í boði á Íslandi í dag. Einnig erum við með „dry age“ kælikápur, sem er sá fyrsti sinnar tegundar á landinu, til að kúnarnir geti fengið gæðavörur enn þá betri. Upplifunin sem við viljum leggja upp með er létt en fagmannleg þjónusta svo að viðmótið henti sem flestum og öllum liði sem best inni á staðnum. Við leggjum mikið upp úr því að menntaðir fagmenn vinni bæði í sal og eldhúsi til að upplifunin verði sem best fyrir viðskiptavinum okkar,“ segir Hilmar í glæsilegum salarkynnum Steikhússins í gamla Hamarhúsinu við Tryggvagötu 4–6.

„Við fengum Leif Welding til að hanna staðinn og móta hugmyndirnar sem við lögðum upp með. Þar sem áður var stálsmiðja í húsinu vildum vera með rústik-þema og tengja það tannhjólum og kopar. Okkur fannst það eiga vel við þar sem við þurfum mikinn hita í kolaofninn til að grilla steikurnar eins og við viljum hafa þær. Við vildum líka tengja okkur við vöðvana úr skepnunni og gráðurnar sem við eldum kjötið upp í kjarnhita, og þess vegna erum við með mynd af nautgrip á veggnum sem sýnir vöðvaskiptingu á nautinu og spjald sem sýnir kjarnhita miðað við steikingar,“ útskýrir Hilmar.

Gestir velja steikurnar sjálfir

Sérstaða matseðils Steikhússins felst að mestu leyti í kjötinu á matseðlinum.

„Við bjóðum gestum okkar að velja sínar steikur og svo geta þeir búið til sinn eigin rétt þar sem þeir velja sér meðlæti og sósur eftir eigin höfði. Við leggjum mikið upp úr fjölbreytileika og erum einnig með forrétti, fiskrétti, eftirrétti og grænmetisrétt svo allir geta fengið eitthvað við sitt hæfi,“ segir Eyjólfur matreiðslumeistari.

Hugmyndafræðin á bak við matseðilinn hafi alltaf verið sú sama í



Í Steikhúsinu er lagður mikill metnaður í eldun og framsetningu rétta sem eru bornir fram á fallegan og girnilegan hátt.



Eyjólfur Gestur Ingólfsson matreiðslumeistari og Hilmar Hafsteinsson framreiðslumeistari eru meðal eigenda Steikhússins.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Léttari liðir

Undraefni fyrir liði brjósk og bein

Einstök virkni **sæbjúnaextrakts** úr íslensku hafi

partur af lífinu

PROTIS

liðir

VERNDAR LIÐI, BEIN OG BRJÓSK

120 hyki

Íslenskt fiskabólagn

Fæst í helstu matvöruverslunum, apótekum og á www.protis.is

NORDIC NUTRITION ● **PROTIS**



Steikhúsið er í Tryggvagötu í sjarma gamla miðbæjarins.



Hönnun Steihússins er í rústik-stil með kopar í forgrunni.



Á Steikhúsinu geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi, hvort sem það er kjöt, fiskur, forréttir, eftirréttir eða grænmetisréttur.