

Onki stress í køkinum á ólavsøku



Kokkurin Maud Matras dugir kynstrið at taka tað púra rólíga, hóast nógvir døgurðar skulu á borðið um fáar minuttir

Marineraður svínakambur v/ eplum, sós og salati

Dagin fyri:

Marinada: eitt sindur av matolju, krydda við basilikum og hvítleyki
Smyr svínakambin við marinadu, lata hann standa í køliskápi í nakrar tímar og steik hann í 1½ til tveir tímar við 150°

Pastasalat:

Pastaskrúvir •
cherrytomatir •
babymajs • grønar ertrar • grønar oliven • majsborn • kikertrar • reyðar bønir •

Dressing: 2/3 olju, 1/3 súreplaedikk, 1 tsk dijon sinnop, eitt sindur av basilikum ella grønar pesto, eina rúgvu av hvítleyki, smakkað til við salt og pipari. Koyr í glaskrúku við lok og set í køliskápið.

Kóka pastaskrúvurnar, set kikertrar og bønir á blot og set frystu grønu ertrarnar og restina av grønmétinum í køliskápið í hvør síni skál. Tá kikertrar og bønir eru bloyttar, verða tær kókaðar í ósaltaðum vatni, til

tær kennast moyrar.

Um tú vilt hava salatbløð heldur enn skrúvir – vaska og karva bløðini, koyr í ílat við vatni, legg lætt press á og set í køliskápið ella út í hjall.



Marineraður svínakambur v/ eplum, sós og salat – ein sera vælsmakandi ólavsøkudøgurði, ið øll kunnu borðreiða við uttan hóvsták

Ólavsøkudagin:

Hita flísar av svínakambinum í mikrobýlgjuovni, kóka epli og ger sós úr soðnum. (Smakkurin frá marinaduni ger sósina serliga lekra). Hav reyðkál ella heimagjørd agurkusalat. Blanda pasta-salatina, vend í dressingini og ólavsøkudøgurin er klárur.

Heimagjørd

agurkusalat:

Sker agurk í tunnar flísar.

Kóka ein laka við helvt um helvt av sukuri og eddiki. Lat lakan bliva kaldan, og stoyt oman yvir agurkuflísarnar. Lat standa í køliskápi í tveir dagar, og akurkusalatið er klárt at eta.

Ger bæði døgurðan og salatina dagin fyri, so tú kanst slappa av, tá gestirnir koma á ólavsøku eru ráðini frá Maud Matras, kokki í FK í Hoyvík, sum her avdúkar nøkur leskilig tips

Fleiri kassar av døgurðum eru á veg út úr húsinum, og um eina løtu byrjar ein javnur streymur av fólki at koma inn á matstovuna her í Keyppssamtøkuni í Hoyvík.

Nokk til at fáa sveittan á pannuna hjá teimum flestu. Men ikki hjá kokkinum, Maud Matras, sum bæði gevur sær stundir at prátta og geva sínum fasta gesti, Likkuni á altanuni, ein bita eisini.

Tað man vera dreymurin hjá teimum flestu at hava tað so avslappað heima í køkinum hjá sær sjálvum á ólavsøku, so

vit spyrja roynda kokkin, hvat hennara loyndamál er

- Finn uppá okkurt, har tú kanst gera meginpartin dagin fyri, og fá tað yvirstaðið. So sleppur tú undan at renna stressað runt í royki og osi í køkinum, meðan bæði gestir og ólavsøkan annars mugu passa seg sjálvan, sigur Maud Matras.

Tips til døgurða og nátturða

At gera tað praktiskt og lætt merkir ikki tað sama sum, at maturin verður keðiligur. Í Keyppssamtøkuni í Hoyvík er Maud Matras nevnliga kend fyri at borðreiða við sunnudagsdøgurðum til gerandisprísir við tveimum sløgum av salat og frukt afturvið. Og hon avdúkar fegin nøkur tips, sum tú kanst royna teg við til ólavsøkudøgurðan.

Tak til dømis ein svínakamb úr boksini og lat hann tíðna væl og virðiliga. Dagin fyri tú skalt brúka hann,

steikir tú svínakambin við lágum hita í út við tveir tímar. Dagin eftir sker tú kambin í flísar, hitar tær ígjøgnum í mikrobýlgjuovninum og borðreiðir við heimagjørdari agurkusalat, eplum, sós og salati, sum tí eisini hevur gjørt ávegis.

– Men minst til at tíðna svínakambin væl, tí góði smakkurin situr í vætuni, og vætan ger steikina saftigari og sósina lekrari. Annars kanst tú sjálvandi eisini brúka kjøtið sum viðskera, um tú heldur vilt bjóða gestunum nátturða, minnir kokkurin á.

Ongar pakkasósir

Vit báðar, myndakvinnan og blaðkvinnan, kunnu bara vissa um, at hesin ólavsøkudøgurðin smakar óført. Og vit sum hildu, at skjótur matur merkir tað sama sum ting, sum koma úr pakkum og gløsum.

- Eg havi aldrin keypt eitt glas av súltaðum agurkum og ongantíð brúkt

eina pakkasós her í køkinum. Tað er snøgt sagt ov dýrt og røkkur ov stutt.

Til sósina skalt tú bara gera tað til ein vana, at goyma soðið – eisini, um tú ikki skalt brúka tað sama dag, tí tað goymist væl kalt til seinni, sigur Maud Matras, sum umsíðir avdúkar, hvaðan fantastiski smakkurin í sósini til svínakambin kemur.

- Har havi eg bakað grønar og reyðar piparfruktir, blendað tær og blandað tær í sósina, sigur Maud Matras, sum dámar væl at eksperimentera við ymsum øðrvísi mati heima hjá sær sjálvum.

- Men ikki á ólavsøku. Tá vil eg hava stundir at hugna mær saman við mínum gestum og fara til ymisk tiltøk uttan at ganga og hugsa, um nú nakað kókar yvir ella stendur og brennir, sigur Maud Matras.

Tekstur: Anna V. Ellingsgaard
Myndir: Sunva Eysturoy Lassen