

bóka**ummælið**

mortan@hamrabyrgi.com

Koli og steiki - við Lene Hansson

So hefur tann driftiga Lene Hansson aftur latið bók ur hondum. Summarið stendur fyrri durum og grill-veðrið somuleiðis (við einum góðum vilja).

"Fyr og flamme – grill med Lene Hansson" eitur bókin. Í henni eru grill-uppskriftir fyrri øll. Bæði uppskriftir við grønmæti, salat og vegetarmætt sum heild. Tað eru ikki bara teir stóru reyðu búffarnir, ið eru á skránni. Lene greiðir eldhugað frá um fisk, fugl og enntá dessertir sum kunna fara á grillina.

Fyrri Lene Hansson er matur gjørdur á grillina rættiliga ómakaleysur og sera hugnaligur at takast við. Og tað ber væl til at sameina kol við heilsugóðum kosti.

Lene Hansson er kostráðgevi og eisini kend frá sendingum í sjónvarpinum. Saman við manni sínum rekur hon ein sokallaðan wellness-depil í Keypmannahavn. Lene Hansson hevur skrivað nógvar bækur um mat og heilsu. Serliga kendar eru "Slank og sund på 8 uger" og "Du er hvad du spiser".

Men nú er at tendra grillina, lata seg í fyrirlæðið, handskan og taka fast tak um grill-tongina.

Í bókini fært tú eisini øll preini um útgerð so sum kol-grill, gass-grill ella grill-pannu.

"Fyr og flamme", Lene Hansson, Lindhardt og Ringhof, 192 blaðsíðir, innbundin, uml. kr. 230 í bókhandlunum



Fyr og flamme

– grill med Lene Hansson



Góð frukt
...úr Keyppsamtøkuni



Mortan í Hamrabyrgi
umrøður nýggjar bækur
um mat og drekka