

Mín besta uppskrift

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos



UPPSKRIFT: Vinjard Magnussen, Sørvágur

Thai-inspirerað grindawok

(til 5 pers.)

- TILFAR

1 kg av góðum tvøsti, skorið í tunnar álar
- MARINADA

3 spsk av oystersós
3 spsk av fishsós
2 spsk av soyasós
2 spsk av farin
2 spsk av olivenolju
1/2 myrka øl, t.d. classic
4 bátar av rivnum hvítleyki
3 stelkar av sitróngrasi. Skal kroystast og skerast í stórar bitar.
(Skal burtur, tá rætturin er liðugur)
1/2 rivin ingiferrott
2 smátt skotin grøn chillipipar
2 smátt skotin reyð chillipipar
- GRØNMETI

1/4 høvd av hvíttkáli, skorið í tunnar álar
2-3 gularøtur, skornar í álar
1 tyssi av várleyki, stórt skorið
1/2 grøna, gula og reyða piparfrukt skornar í álar
1 lítlan bakka av soppum, skornir í helvt
3 bátar av hvítleyki, skornir í tunnar skivur
- ANNAÐ

2 grønmetis bótarmolar
3 dl av edikki
5 dl av vatni
1 lime frukt
1 blikk av kokos mjólk
sesamolja
wok kryddari
salt

Tvøstið verður útvatnað í edikki og vatni í nakrar tímar.

Skola tvøstið væl.

Blanda tilfarið til marinaduna væl, og legg tvøstið í marinaduna. Lat liggja í nakrar tímar.

Sker grønmetið sundur.

Hita wokkin væl og koyr sesamolju í. Byrja við at steikja gularøturnar í tveir minuttir. Síðani kálið í ein minutt og restina av grønmetinum í ein til tveir minuttir. Morla bótarmolar útyvir ta síðstu lötuna. Tað er umráðandi, at grønmetið ikki verður stókt bleytt, men at bit er í. Tak grønmetið úr wokkinum.

Tak tvøstið úr marinaduni, og lat vatnið renna frá.

Steik tvøst álinar við nógvum hita í umleið fimm til sjei minuttir. Minst til at taka sitróngrasið úr rættinum, áðrenn hann er liðugur. Um ikki alt tvøstið rúmast á pannuni í senn, er betur at steikja tað í fleiri umførum. Tá tað síðsta tvøstið er stókt, verður grønmetið koyrt aftur í pannuna.

Kóka marinaduna í nakrar minuttir í eini lítlari grýtu og koyr kokosmjólkina í. Stoyt hetta út yvir tvøstið og grønmetið, saman við limesaftini

Smakka til við salti og wok kryddarii.

Borðreið beinanvegin, áðrenn grønmetið verður bleytt. Hav rís og flutes afturvið.

Bommpakkin hjá Armgarð



UMMÆLI

Inna Törnroos
inna@sosialurin.fo

Lat meg bara siga tað fyrst – eg havi ikki hoyrt klummurnar hjá Armgarð Arge í »Góðan morgun Føroyar«. So tað er við feskum eygum eg kasti meg yvir bókina Klumman. Eg elski klummur og havi lisið óteljandi klummur í bløðum, bókum, tíðarritum, og eisini skrivað nakrar sjálv.

Klummur er oftast lættisnar men hóast tað, eru tær ikki altíð so lættar at skriva. Tann reyði tráðurin kann fløkjast, og skemtingarsami tónin kann vera torførur at raka.

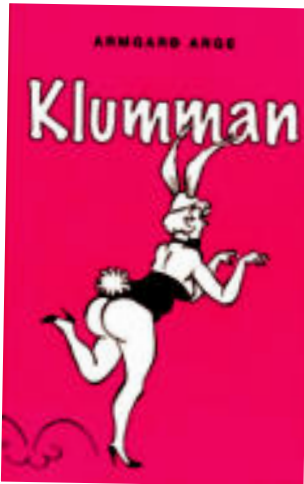
Bókin Klumman sær út sum ein bommpakki við síni ljósareyðu permu. Næstan so, at eg fái hug at seta tenninar í hana. Stuttliga tekningin hjá Óla P á permuni ger meg ikki minni svanga.

Málið í bókini er merkt av, at klummurnar eru skrivaðar til at lesa upp. Har er nógv talumál, men hetta ger onki í eini klummu, har formurin kann vera eitt sindur fríur.

Eg smílist, nikkið og flenni hartil hart nakrar ferðir. Armgarð Arge fylgir væl við í tí, sum hendir í samfelagnum og fjølmiðlunum, og dugir sera væl at lýsa, hvussu tað er at vera kvinna í 2009.

Bókin er aktuell, og nógvar av klummunum fara nokk ikki at vera líka stuttligar at lesa um nøkur ár. Tekningarnar hjá Óla P eru lokkandi inngangir til klummurnar, viðhvørt eitt sindur torskiltar men oftast rakar hann seymin á høvdið.

Um man sær bókina sum ein bommpakka, so er tað nokk betri at gera, sum rátt verður



til við bommmum – man fær sær eitt av og á. Ikki gera sum eg gjørdi – lesa alla bókina eftir einum kvøldi. Tá hevði eg hug at vamlast eitt sindur og helt, at okkurt gekk aftur ov oftani. Nei, betri er at lesa nakrar av klummunum í senn, tá tú hevur eina lötú og frið til at taka tær av löttum.

Eg hevði viljað, at nógvir føroyingar fara at lesa bókina. Hon er klók og beinrakin, og høvdu fleiri hugsað sum Armgarð, høvdu vit avgjørt haft eitt betri samfelag.

Einasta, eg havi at finnast at, er at bókin er í so dýr – 249 krónur er nógvi fyrri 129 síður, sum nógvi hava hoyrt fyrr í útvarpinum.

Lat meg enda við einum sitatið frá kjakinum á kvinna.fo. Har skrivaði ein kvinna soleiðis um klummurnar hjá Armgarð Arge: »Klumman er sum gott sex. Man veit ikki at man hevur tørv á tí, fyrr enn man hevur fingið tað«.



MÍN BESTA UPPSKRIFT

er nýggjur teigur í Vikuskiftis Sosialinum, har lesarin kann senda okkum sína bestu uppskrift, saman við mynd av rættinum og navni á kokkinum.

Øll sløg av uppskriftum eru vælkomin, bæði bakstur, matur og drekka, men tær skulu ikki hava verið almannakunngjörðar áður.

Send tína bestu uppskrift til:
Sosialurin
Postboks 76
FO-110 Tórshavn
mrk. uppskrift

Ella til post@sosialurin.fo.

Uppskriftin, sum verður prentað í blaðnum, fær gávukort á kr. 300,- frá **Thomas Dam búnýti**



TÓRSHAVN
Niels Finsengøta 18
tel. 36 30 00

SALTANGARÁ
Heiðavegur 56
tel. 44 76 04