# Mín besta uppskrift

**LAGT TIL RÆTTIS:** Inna Törnroos

**UPPSKRIFT:** John-Arnfinn Reynstind

# Høsnarungi í kili-rómasós

## (til uml. 3-4 pers.)

| | |
|---|---|
| 1 | høsnarungi |
| 1 pk | av bacon |
| 5 | bananir |
| 1 pk | av róma |
| 100 ml | av sweet chilisauce |
| 1 dl | av saltaðum jarðnøtum/peanuts |

Krydda høsnarungan væl og lat steikja í umleið ein tíma á 180 hitastigum. Svitsa bacon á pannuni.

Legg bananirnar í botnin á einum eldføstum fati. Strimla síðani tann vælstokta høsnarungan omaná bananirnar saman við bacon.

Píska róman stívan og koyr kilisósina í róman. Stoyt hetta omaná høsnarunga/bacon/banan blandingina. Stroy jarðnøtirnar omanyvir.

Set fatið inn í ovnin og lat steikja mitt í ovninum á 225 hitastigum í umleið 15 min.

Et rís og salat afturvið.

### 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 vælkomnar, bæði bakstur, matur og drekka, men tær skulu ikki hava verið almannakunngjørdar áður.

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

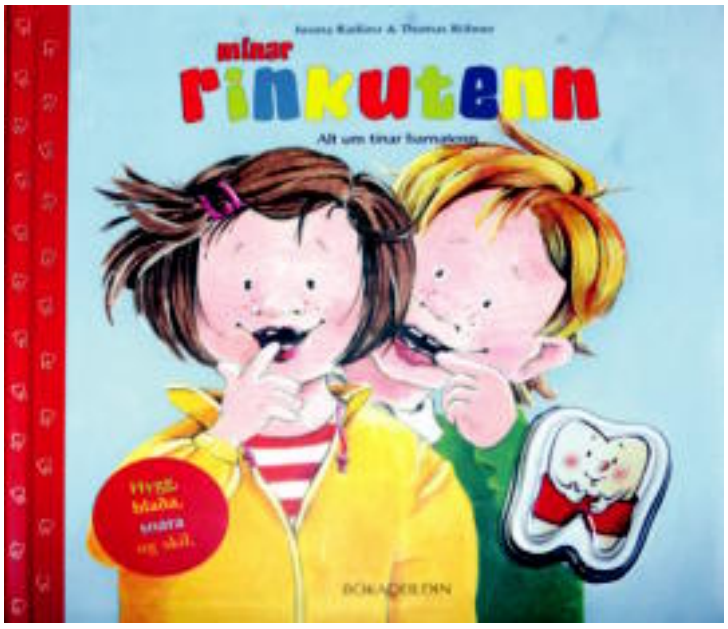
Ella til post@sosialurin.fo.

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

Thomas Dam búnýti

TÓRSHAVN
Niels Finsensgøta 18
tel. 36 30 00

SALTANGARÁ
Heiðavegur 56
tel. 44 76 04




# Læruríkt um tenn

NÝGGJA BÓKIN **»MÍNAR RINKUTENN«** ER NAKAÐ SO SJÁLSAMT SUM BÆÐI LÆRURÍK OG STUTTLIG AT LESA. SYNIRNIR FINGU UMMÆLARAEINTAKIÐ FYRI NØKRUM DØGUM SÍÐANI OG HAVA IKKI SLEPT BÓKINI SÍÐANI.

★★★★★☆

**UMMÆLI**

**Inna Törnroos**
inna@sosialurin.fo

Tað er Bókadeild Føroya Lærarafelags, sum hevur givið bókina út. Iwona Radunz hevur skrivað tekstin, og Thomas Røhner teknað myndirnar. Kári Davidsen hevur týtt úr týskum, og tannlæknin Peddy Dánialsdóttir Davidsen hevur verið fakligur ráðgevi.

Bókin hevur harða permu og tjúkt pappír, sum tolir barnahendur.

Perman er forvitnislig. Ein lítil eskja, sum er formað sum ein tonn, stingur út, og har er meiningin at børnini skulu goyma sínar barnatenn.

Synirnir hjá mær eru fýra og tvey ár. Kanska í so ungir til hesa bók, ið heldur vendir sær til børn, sum skulu missa tennirnar ella eru í ferð við hetta.

Men hóast teirra unga aldur er nógv at hyggja at, lata upp, draga í og snurla, so bókin er ein klárur favorittur, tá teir koma heim úr dagstovni.

Tær 30 síðurnar eru á tremur við upplýsningum um barnatenn og vaksnamannatenn. Sumt er í so torført at skilja hjá lítla barninum, men um tey vaksnu lesa saman við børnunum er helst ongin trupulleiki.

Sjálv lærdi eg meg heilt nógv við at lesa hesa bók. Visti tú til dømis, at fílar fáa tenn heilar seks ferðir, og at tær 300 tennirnar í kjaftinum á einum hávi vaksa alla tíðina?

Hvussu útskiftingin frá barnatonnum til vaksnamannatenn er, verður eisini lýst sera væl.

Stuttligast í bókini er tráðurin, sum togast kann í, so at tonnin loysnar. Tonnin og tráðurin kunnu síðani brúkast sum bókamerki í restini av bókini.

Eg eri imponerað av hesi bók. Hon er stuttlig og lærurík, og eg ivist ikki í, at børn, sum fáa hana, gerast bergtikin av henni. Tær 95 krónurnar, sum bókin kostar, meti eg, at hon er væl verd.