

Mín besta uppskrift

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos



UPPSKRIFT: Rannvá Djurholm

Spinat pannukøkur við laksi

Tilfar:

Dressing:
8 tsk. rabarbuchutney*
8 spsk. eggjahvíta

Fylla:
1 súrepli
200 gr. Av kókaðum/bakaðum laksi

Pannukøkur:
160 gr. tinaðum spinat
100 gr. av mjøli
2 dl. av mjólk
2 egg
Smør

***Rabarbuchutney:**
90 gr. av rabarbum
20 gr. av leyki
1 tsk. av smøri
60 gr. av sukri
1 st. kanel
1 spsk. av vatni
¼ - ½ tsk. sambal oelek

(Forrættur til 6 pers.)

Dressing:
Blanda *rabarbuchutney og eggjahvíta saman til ein dressing.

Fylla:
Flys súrepli og sker smátt. Koyr súrepli á eina pannu og hita. Koyr kókaða/bakaða laksin á pannuna saman við súreplunum, soleiðis at øll fyllan er heit.

Pannukøkur:
Blanda tinaða spinatið, mjøl, mjólk og egg saman, og píska tað til deiggj. Baka seks pannukøkur. Pannukøkurnar skulu bert bakast á einu síðuni, neyðugt er at koyra eitt sindur av smøri á pannuna áðrenn hvørja pannukøku.

Servering:
Smyr eitt lag av dressinginum á hvørja pannukøku, og koyra súrepli og laks á pannukøkurnar, og rulla tær saman. Tað egnar seg væl at servera pannukøkurnar saman við restini av dressinginum, grønum salati og tomat.

***Rabarbuchutney:**
Sker rabarburnar í flísar. Flys leykin og hakka hann grovt. Brúnka rabarburnar og leykin í smørinum í eini grýtu. Tilset sukur, kanelstongina og vatn. Lat tað kóka í 20-30 minuttir – til tað verður tjúkt. Rør av og á. Smakka til við sambal oelek.



LAGT TIL RÆTTIS: Rigmor Dam

10 Facebook-typur

SUMMI DUGA BARA HATTA HAR VIÐ **FACEBOOK**. ONNUR ERU BARA MEGA IRRITERANDI. MEN HVAT SLAG ERT TÚ?

- 1: Vinurin, sum dagførir støðuna við fullkomiliga onkisigandi tingum fleiri ferðir um dagin. *Huff.*
- 2: Vinurin, sum deilir allar sínar miðlaupplivingar við onnur, so sum leinkir til tíðind, myndir og filmar. *Kann vera áhugavert.*
- 3: Vinurin, sum melder seg inn í allar møguligar snedigar bólkar og tekur testir. *Klikkaður.*
- 4: Vinurin, sum næstan bara brúkar netverkið til at reypa av børnunum. *Ikki áhugavert hjá øðrum enn nærmastu familjuni.*
- 6: Vinurin, sum fær sær kend fólk sum vinir, hóast tey ikki kennast í veruleikanum. *Virkar einsamalt – men tað er eisini í lagi.*
- 7: Vinurin, sum bara brúkar Facebook í sambandi við arbeiðið. *Keðiligur vinur.*
- 8: Vinurin, sum eisini er góður vinur ella familja í veruleikanum. *Deiligt.*
- 9: Vinurin, sum ikki hevur skilt, at Facebook er eitt sosialt forum. Hann er har bara fyri at forvitnast og at snúla, men gevur ongantið nakað av sær sjálvum. *Deyðadømdur!*
- 10: Vinurin, sum er ein ordiligur Facebookari. Letur eitt sindur av spennandi upplýsingum og dagførir støðuna javnan. Heilsar eisini, tá tit mótast í veruleikanum. Leggur javnan myndir og undirhald út, og luttekur gjarna í einum góðum orðaskifti. Stovnar og luttekur í viðkomandi bólki. *Soleiðis skal tað vera!*

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 almannakunngjördar 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