Mín besta uppskrift

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos

UPPSKRIFT: Ada Horn

Ristaðar sólsikkukjarnur

Sunt og lekkurt ábit at geva børnunum við í tann sunna matpakkan. Smakkar eisini væl afturvið einari salat.

Tilfar:
Sólsikkukjarnur
Soja

Lat sólsikkukjarnirnar á turra pannu. Set hitan til.
Rista sólsikkukjarnirnar á miðal hita, í einar 10 minuttir.
Sólsikkukjarnirnar skulu ristast soleiðis, at tær bara akkurát fáa lit. Vendkjarnunum av og á á pannuni og hav eyga við, at tær ikki verða brendar.

Tá ið sólsikkukjarninar eru ristaðar, tak tær av pannuni og lat soju útyvir tær, ímeðan tær enn eru heitar. Blanda væl saman. Hvussu nógva soju tú ynskir at lata útyvir, er upp til tín. Eg brúki einar 2 spsk til eina pannu av sólsikkukjarnum.

Lættast er, um tú ikki fyllir ov nógvar sólsikkukjarnir á pannuna í senn.

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

Hvør karamella ert tú?

NÚ ER HON SJÁLV – **QUALITY STREET ESKAN** – KOMIN Á BORÐIÐ.

Tú grevur eftir tíni yndis kramellu, men hon er ikki at finna. Er tú kanska tann Peningaligi? Tey Torføru hava ikki hendan trupulleikan – teirra karamella er altíð eftir til endans. Finn útav, hvør karamella tú ert, og ver frammi við eskuna í góðari tíð næstu ferð.

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos

Toffee Finger - *Barnsligi*

Tær dámar formin á hesi karamellu. Hon er løtt at tyggja, og stuttligt er at bíta sjokulátuna av, áðrenn karamellan verður etin øll, sum hon er.

The Purple One - *Inbundni*

Tær dámar sjokulátu og karamell, men velur hesa tí at hon hevur eitt yvirraskilsi innast - nøtin. Tú velur ikki tað einfalda.

Toffee Penny - *Peningaligi*

Vónandi hevur tú sterkar tenn, tí hetta er ein plombuúttrekkjari. Karamellan er seig og vælumtókt. Minnir ikki sørt um at tyggja uppá eina 20-krónu.

The Green Triangle - *Bleyti*

Tey, sum hava forlornar tenn og pinkubørn, velja nokk hesa. Einføld og bleyt - á markinum til tað keðiliga.

Caramel Swirl - *Hálvvaksin*

Tú er kanska vaksin frá Toffee Penny, men er ikki rættuliga til reiðar at kasta teg yvir Orange Cream. Caramel Swirl er eitt gott millumting.

Milk Choc Block - *Fýrakantaði*

Tú trívist við føstum rammum. Hesa karamelluna hevur tú etið í nógv ár og ætlar tær at halda á fram við tí, hóast at tú er rættuliga einsamallur um tað.

Coconut Éclair - *Ævintýrari*

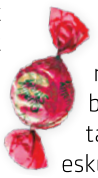
Tær dámar tað søta og góða her í lívinum. Ferðin gongur kanska til tropisk paradís, tá tú fer av landinum. At kokos er sera fitandi leggur tú ikki petti í.

Toffee Deluxe - *Lívsnjótari*

Tú er uppvaksin við Toffee Finger og Penny, men tær báðar eru vorðnar ov barnsligar og einfaldar. Nú krevur gómin nakað meir.

Orange Crunch - *Sunni*

Tær dámar best mandarinir, men tá tær eru uppetnar, og hevur tú hug á onkrum, er tað karamellan við apelsinsmakki, sum nokk er tann sunnasta hóast alt.

Strawberry Cream - *Torføri*

Jarðberja krem í myrkari sjokulátu. Tú er vaksin, troytt av einføldum toffee og mjólkasjokulátu. Tú trívst best millum jól og nýggjár, tá tað einasta, sum er eftir í eskuni, er tín favorittur.

Orange Cream - *Vaksni*

Tú hevði allarhelst viljað havt eina heila esku við bara Orange Crunch og Cream. Tað skal smakka eitt sindur súrt og beiskt.

Vanilla Fudge - *Nýtonkjari*
Tú gleddist, tá tú lat eskuna upp og sá at onkur endiliga hevði funnið uppá okkurt nýtt. Enn er tú rættuliga einsamallur um at hava uppdagað hesa karamelluna.