

Mín besta uppskrift

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos



UPPSKRIFT: Anna Jacobsen

Marengs høsnarungar



24 stk.
3 eggjahvítar
1 tsk av sitrónsaft
4 dl av florsukri
25 dropar av gulari fruktfarvu

Prýði:
 Appilsingult pappír
 Silvurkúlu

Set ein reinan stálbolla oman á eina grýtu av kókandi vatni. Blanda hvítan og sitrónsaftina í bollan og sálda floursukri í. Píska varliga til alt er væl blandað. Píska til tað er 50-60 hitastig. Tá skal marengsmassin vera kremkendur og lættur at forma. Tak bollan av grýtuni og blanda fruktfarvu í. Píska eina løtu til tað er kølnað.

Ger soleiðis:
 Fyll ein sprottiposa við marengsmassanum. Forma ein kropp sum eitt dropaskap, og set ein lítlan bolla oman á sum høvd. Baka á 125 hitastigum í umleið trýggjar tímar.

Pynta:
 Klipp nevni úr appilsingulum pappíri og brúka silvurkúlur til eygu.

Kvinnur stressa mest kl 07.25



STRONGD

Eydna Skaale
 eydnaskaale@hotmail.com

Bretar eru nú komnir við eini nýggjari kanning, sum hevur kortlagt strongdina hjá kvinnum. Og úrslitið er greitt. Kvinnur hava størstu strongdina um morgunin, langt áðrenn tær eru komnar til arbeiðis.

Vekjarin ringir og so byrjar resið: børnini skulu vakjast, greiðast og latast í, so tey eru pen og nosslig, matpakkar skulu smyrjast, børnini skulu hava morgunmat, tú sjálv skalt undir brúsu, latast í og smyrjast, hárið skal setast, skúlingini skulu tjekkast, so allar bókur og penalhús koma við í skúla, tú skalt sjálv eta morgunmat og syrgja fyri, at tíni ting eru í lagið, børnini streyka og eru ómøgulig, og síðani skulu øll koyrast runt til dagstovnar og skúlar í hvernigum morguntrafikki,

áðrenn tú sjálv kemur stundandi til arbeiðis kl 8. Kanska 10 minuttir ov seint, um trafikkurin ikki er til vildar.

Kennir tú teg aftur? Tað er ikki so lægið, tí ein nýggj bretsk kanning hevur kortlagt, hvussu og nær kvinnur kenna seg strongdar. Og eitt ógvuliga markant mynstur hevur víst seg. Arbeiðstrýst og barnaføðingardagar eru einki afturímóti tí strongd, kvinnur kenna um morgunin, áðrenn tær koma til arbeiðis. Meiri neyvt júst klokkan 7.25 um morgunin. Tá kókar yvir hjá teimum flestu.

Kanningin vísir nevnliga har-umframt, at heili 42% av kvinnunum skelda børnini út um morgunin, uttan mun til, um tey skikka sær illa ella ikki.

So um tú ert ein av teimum, sum suffar og ikki reiðiliga skilir hvat hini meina við, tá tey tosa um idylliskar og róligar morgnar, so ert tú, sæmbart hesi bretsku kanningini, sanniliga ikki einsamøll.

MÍN BESTA UPPSKRIFT

er nýggjur teigur í Víkusiftis 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 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