

Mín besta uppskrift

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos



UPPSKRIFT: Anna Nielsen

Spinatpannukøkur

Uml. 10 køkur

- 1,25 dl av hveitimjoli
- 1 dl av grahamsmjoli
- 0,75 dl av sojamjoli
- 1 krm av kryddarípipari
- 1 súpsk. av vaniljusukri
- 1 súpsk. av kaneli
- 1 tsk av salti
- 5 dl av mjólk
- 2 súpsk av smøri
- 200 g av frystum, hakkaðaðum spinati

Blanda turra tilfarið, og smelta smørið. Lat smør og spinat í. Steik á pannuni. Spinatpannukøkurnar taka eitt sindur longri tíð á pannuni enn vanligar pannukøkur. Hav súltutoy ella siropp afturvið.



LAGT TIL RÆTTIS: Eyðun Klakstein

Soleiðis færst tú succes í arbeiðnum

TÚ KANST GERA NÓGV SJÁLVUR FYRI AT VINNA FRAM Á ARBEIÐSPLÁSSINUM HJÁ TÆR. HER ERU NØKUR GÓÐ RÁÐ UM, HVAT TÚ KANST GERA

1. Tosa og tala

Evnini at tosa við nógv ymisk fólk eru avgerandi fyri at gera eitt gott inntrykk. Lær teg eisini at halda talur. Tað ber til at leita sær ráðgeving á hesum øki, men tú kanst eisini venja teg við at halda røður í føðingardøgum og til brúðleyp.

2. Sjálvsálit, tá avgerðir skulu takast

Um tú hevur sjálvsálit, tá tú tekur eina avgerð, vísur tú leiðaraevni. Um tú alla tíðina óttast at taka eina skeiva avgerð, so skalt tú lata verða við at taka avgerðir. Um tú vilt klatra upp eftir stiganum, so mast tú eisini gera tær greitt, at tað hevur við sær størri ábyrgd og evni til at taka avgerðir og standa við tær.

3. Ábyrgdarkensla

Kann mann rokna við, at tú gert tað, sum tú sigur? Um tað ikki ber til, so hendir tað skjótt, at tú ikki kemur úr stað. Fólk rundan um teg meta teg millum annað eftir, um tú ert ábyrgdarfullur, og um tað er samanhangur millum tað, sum tú sigur og gert.

4. Jaligur hugburður

Øll elska jalig og glað mennisku. Um tú heilsar og smílist til folk rundan um teg og tekur tær tíð til at prátta við folk, so kemur tað tær til góðar seinni. Sosialu evni kunnu sjálvandi venjast, um tú ikki ert eitt natúrtalet.

5. Presentabul útsjónd

Tú skalt læra at verða presentabul, tí tað økir um møguleikarnar at fáa størri ábyrgd á arbeiðsplássinum. Hugsa um klæði, hár og útsjónd annars. Tað gevur teimum rundan um teg eina ábending um, at tú hevur stýr upp á tilveruna. Um tú gert eitt innsats fyri tína útsjónd, hjálpir tú eisini tær sjálvum á øðrum økjum.

6. Umsit tíðina væl

Tíð er pengar – og tað er umráðandi at fáa tíðina til at arbeiða fyri tær. Seta evstamørk fyri tínum uppgávum og set tínar uppgávur á listar. Brúka kalendara, hald avtalur og hav skil í tí, sum tú skalt gera. Hetta ljóðar einfalt, men tað eru nógv, sum ikki megna at umsita sína tíð og tí spilla tíðina burtur.



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 Finsensgøta 18
tel. 36 30 00

SALTANGARÁ
Heiðavegur 56
tel. 44 76 04