

Mín besta uppskrift

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos



UPPSKRIFT: Lovisa Jacobsen

Laksur við piparrót (til 4 pers.)

400 g laksaflak
1 pk av spinati
2 spk av smøri
2 spk av sætum sinnopi
2 dl av róma
2 tsf av piparrót
salt/pipar

Kroyst vætuna úr spinatinum og breið tað út í eitt eldfast fat. Stroy salt á spinatið og breið smørið omaná. Gríggja laksin við salti og pipari og legg laksin oman á spinati. Set fatið inn í ovnin í 10 minuttir á 225 stig. Blanda síðani róma, sinnop og piparrót. Tak fatið úr ovninum og koyr rómablandingina omanyvir. Set fatið innaftur í 10-15 minuttir. Afturvið frískt bandpasta



Um tú etur frukt ella grønt hvønn dag,
kann tað leingja um lívið hjá tær

Óvanarnir sum styttu lívið við 12 árum

EIN NÝGGJ NORSK OG BRETSK KANNING
PEIKAR Á FÝRA ÓVANAR, SUM KUNNU
KOSTA TÆR 12 ÁR AV TÍNUM LÍVI

ÓVANAR

Eyðun Klakstein
eydun@socialurin.fo

Teir fýra óvanarnir koma neyvan heilt óvart á fólk, men ein nýggj kanning vísur, at hesir óvanar kunnu kosta tær heili 12 ár av lívinum.

Størsta hóttanin ímóti longdini á tínum lívi eru royking, alkohol, manglandi motión og ov lítið frukt og grønt.

Blaðið VG skivur, at norskir og bretsir granskarar hava gjørt kanningina, og meira enn 5000 fólk eru við í kanningini, og tøl eru brúkt, sum umfata eitt 20 ára skeið. Fólk vóru spurð, um tey royktu,

drukku meira enn trýggjar eindir av rúsdrekka um vikuna, motióneraðu minni enn tveir tímar um vikuna, og um tey ótu frukt ella grønt trýggjar ferðir um dagin.

Granskararnir halda seg hava funnið fram til, at munurin á livialdrinum á javnaldrum, sum annaðhvørt hava allar ellar ongar av teimum fýra óvanunum, var 12 ár.

- Nógva fólk kunnu fáa eitt sunnari og longri lív uttan at føra eitt ekstremt sunt lív, sigur Elisabeth Kvaavik, sum er ein av granskarunum, við VG.

Hon heldur at smáar broytingar á røttum stað kunnu bota um lívsgóðskuna hjá fólki og gera, at tey liva longri.

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 almannakunngjördar áður.

Send tína bestu uppskrift til:

Socialurin
Postboks 76
FO-110 Tórshavn
mrk. uppskrift

Ella til post@socialurin.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