Mín besta uppskrift

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos

UPPSKRIFT: Maiken Skarðenni

Arabisk bønusalat

Salat

2 dósir av kikertrum
2 dósir av bønum (chilibønur ella reyðar kidneybønur eru væl egnaðar)
3 piparfruktir í ymiskum litum
2 smáir reyðleykir

Dressing

5 spsk av olju
saft frá 2 lime ella ½ sitrón
3 bátar av hvítleyki
2 spsk av balsamico eddiki
uml. eina tsk av sukuri ella tilsvarandi søtievni
1 tsk av paprika
1 tsk av spískumman
1 tsk av koriander
salt og pipar

Byrja við at koyra kikertrar og bønir í eina sílu og skola væl í køldum vatni.

Uttan á kikertrunum og bønunum situr nakað, sum gevur luft í maganum, tí skula tær skolast.

Lat torna.

Rør dressingina saman.

Brúka kryddaríini eftir tínum smakkið, hvítleykurin kann veljast frá.

Sker piparfruktir og reyðleykin smátt og blanda saman við bønum og kikertrum.

Rør saman við dressingini. Passar væl saman við ymiskum rættum, ella bara flutes.

Væl gagnist!

MÍN BESTA UPPSKRIFT
er 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

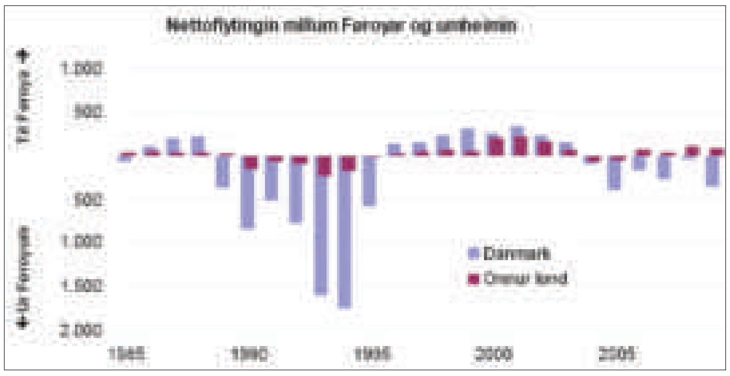
Ella til post@sosialurin.fo.

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

Fólk streyma til og úr Føroyum

UMLEIÐ **3000 FÓLK FLYTA** MILLUM FØROYAR OG ÚTHEIMIN UM ÁRIÐ. **MANNTAL 2011** FER AT LÝSA, HVØRJI SAMBOND FØROYINGAR HAVA TIL FÓLK **UTTAN FYRI FØROYAR**.



Eitt av eyðkennunum fyri smá lond og oyggjasamfeløg er, at fleiri fólk upp á seg flyta til og úr landinum.

Á manntalinum 2011 verður kannað nærri, hvussu flytingin millum Føroyar og umheimin hevur verið, og hvørji sambond eru millum føroyingar í Føroyum og fólk uttanlands.

Nakrir av spurningunum snúgva seg um, hvussu nógv hava forfedrar ella eftirkomarar uttanlands. Hetta eru tøl, sum ikki áður hava verið tøk.

Í Føroyum hevur samlaði fólkastreymurin til og úr Føroyum verið umleið 3000 fólk seinastu 10 árini. Tað er sonevnda bruttoflytingin, ið sigur nakað um fólkastreymin. Bruttoflytingin er samlaða talið á teimum, sum flyta til landið og teimum, sum flyta av landinum.

Ovast í Evropa

Okkurt árið eru fleiri flutt til landið enn av landinum, men samlaði fólkastreymurin til og úr Føroyum hevur seinastu árini verið á leið tann sami. Í prosentum ber til at siga, at bruttoflytingin í Føroyum

> Føroyar hava seinastu 25 árini ligið ovast í evropeisku hagtølunum yvir bruttoflyting

Føroyar hava seinastu 25 árini ligið ovast í evropeisku hagtølunum yvir bruttoflyting. Seinastu trý-fýra árini eru Grønland, Ísland og Áland komin upp í evropeiska oddin og hava nú eisini eina bruttoflyting upp á umleið seks prosent.

Av øðrum evropeiskum londum hevur bara Luxemborg á leið somu bruttoflyting, sum í Føroyum.

Fyrst í níti-árunum fór bruttoflytingin upp um 10 prosent. Í 1993 fluttu 3273 fólk úr Føroyum og 1342 til Føroya.

Norra, Svørríki og Danmark hava eina bruttoflyting á umleið tvey prosent.

Ikki óvæntað hevur fólkastreymurin millum Føroyar og Danmark verið nógv tann størsti. 75 % av allari flyting til og úr Føroyum eru umvegis Danmark. Norra og Íslandi eru næst.

Seinastu seks árini hevur fólkastreymurin verið størri til Danmarkar enn úr Danmark.

Kelda: Hagstovan