

Mín besta uppskrift

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos



UPPSKRIFT: Jákup Mørk

Gularótspanerað fiskaflak v/rís- og grønmetistorni og sinnopssós (til fýra fólk)

- 500 g fiskaflak
- 200 g gularøtur
- 1 leyk
- 25 g av persillu
- 2 fet av hvítleyki
- Kryddurtir, t.d. timian, rosmarin og dild
- 1 dl av matolju
- 125 g (1 kókiposi) rís
- 125 g av grønmetisbland, t.d. Bali-blanding
- 1 agurk
- 8 skivur av bacon
- 10 g margarin
- 2 spsk av dijon-sinnoppi
- 1 tsk v eddiki
- 1 tsk av sukri

Stilla ovnin á 220 stig
Koyr 1/2 dl av matolju í eitt fat og set tað í ovnin
1/2 dl skal brúkast at pensla flakið við

Rís- og grønmetistorn
Kóka rís og grønmetisblanding
Sker agurkina eftir longdini í 8 tunnar flísar
Kóka tær í 2-3 minuttir í saltvatni við eitt sindur av eddiku í
Ger ringar við agurflisunum og bacon og bind uttanum við
bummullstráði. Fyll ringarnar við rísi og grønmeti. Brúkið
bakaraovnsplátu við bakipappíri sum undirlag

Gularótspanerað flak
Flys gularøturnar og koyr tær í eina hvirlu saman við leyki,
hvítleyki og kryddurtum
Sker flaki í passaliga 8 passaligar bitar
Tá ovnurin er heitur, verður fatið við kókandi oljuni tikið út
Flakapettini verða penslað við olju og vend í gularótsblendinum,
áðrenn tey eitt og eitt verða lögð í fatið

Setið fatið við paneraðu fløkunum og bakaraovnsplátuna við
rís- og grønmetistornunum í ovnin í 10-10 minuttir. Seinastu 7
minuttirnar verða hvítleysflutes eisini sett í ovnin.

Sinnopssós
Koyr alt tilfarið í eina lítla grýtu og hita spakuliga, meðan restin
av matinum verður stókt.

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 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 Finsengøta 18
tel. 36 30 00

SALTANGARÁ
Heiðavegur 56
tel. 44 76 04

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos

10 sóltips



1. Skrubba húðina

Við at nýta eitt skrubbikrem áðrenn tú fer út í sólina gerst húðin meiri javnt brún. Tær deyðu húðkyknurnar verða skrubbaðar vekk.

2. Fukta innan- og uttanifrá

Minst til at fukta innifrá við nógvum vatni, og uttanifrá við kroppkreimi morgun og kvøld.

3. Ven

Venjing økir um blóðreinslið og gevur sunnan lit. At venja í sólina er eisini góður máti at fáa javnan sólblendan lit.

4. Et grønt

Et grønt og fisk. Tomasós sigs verja følsama húð móti sólina, omega-3, sum man fær úr fiski sigst fyrirbyrja húðkrabba, og myrk sjokuláta inniheldur flavonol, ið økir um fuktina í húðini og ger hana tolnari.

5. Tak tað róligt

Tak tað róligt í sólina fyrstu dagarnar. Ver bara úti eina løtu, og minst til sólkreimið. Royn ikki at vera úti millum 11-14, tá sólin er sum sterkast.

6. Agurk á eyguni

Er ein nógv úti í sólina gerast eyguni ofta eitt sindur hovin. Royn gamla tippið við agurkuskivum á eygunum, ella legg teg við høvðinum lágt eina løtu.

7. Gloym solarium

Tað ber ikki til at fyrireika húðina við at taka sól. Ístaðin økist vandin fyri, at tú fær húðkrabba við 55 prosentum, um tú ger tað oftari enn einaferð um mánaðin, skrivar Yale School of Medicine.

8. Minst til sólbrillurnar

Sólkreimið er viktigast, men hatturin, brillurnar og ein tunn blusa eru eisini góð at hava við sær, um ein skal á strondina.

9. Far undir brús

Um tú svimur í svimjihyli er tydningarmikið at fara undir brúsu aftaná, eftirsum klórið í vatninum ger húðina turra.

10. Eftir sól

Um skaðin longu er hendur, og tú hevur brent teg, er onki annað at gera enn at smyrja allan kroppin við einum After-sun kremi, ið helst skal innihalda aloe vera.