

Dadlur í baconsveipi

BÓK Fjórða bókin í røðini Lætt og Leskiligt bjóðar meira eksotiskar uppskriftir. Millum uppskriftirnar eru dadlir í baconsveipi, grissini við pesto og saltaðar mandlir



NÝGGJ BÓK

Elisabeth Akursmørk og Johanna á Tjaldráfløtti hava nú útgivið fjórðu bókina í røðini Lætt og leskiligt



Aksel Johannesen, landsstýrismaður í heilsumálum, helt talu og fegnaðist um, at uppskriftirnar eru lættar og sunnar



Fólk finga høvi at royndu nakrar smakkiroyndir



Lætt og leskiligt bókina



Johanna og Elisabeth signeraðu nógvar bókur friggjadagin

Eyðun Klakstein

Nógv fólk var til almennu móttøkuna, tá ið kóikibókin Lætt og Leskiligt 4 varð lögð fram í Bakarínum hjá Jórún í Klaksvík seinnapartin friggjadagin.

Johanna á Tjaldráfløtti og Elisabeth Akursmørk standa fyri útgávuni, og tær greiddu

frá, at tær hava reikað longur fyri at finna íblástur til uppskriftir.

– Vit blíva ongantíð troyttar av at tosa um mat, uppskriftir og at gera spennandi nýggjar rættir, og tað er júst orsøkin til, at vit nú útgeva okkara fjórðu bók í røðini, siga tær báðar.

– Hesa ferð hava vit latið

hugin reika eitt sindur longri bæði til meir eksotiskar uppskriftir og øðrvísi mátar at bjóða til borðs.

Fjølbroytt kóikibók

Lætt og Leskiligt 4 gevur fólki hugskot um rættir til brunsj, buffet, uttandura máltíðir, vetrarkvöld og morgunmat. Og summir av rættunum eru

meira eksotiskt inspireraðir. Til dømis dadlir í baconsveipi, hvítleysstokkar tikararækir, grissini við pesto og saltaðar mandlir.

– Fyrst og fremst ynskja vit aftur hesa ferð at geva lesarunum spennandi og lættar uppskriftir til rættir, sum fólk kunntu eta við góðari samvitsku og borð-

reiða við einum smíli.

Sum nakað nýtt hava tær nú eisini ymisk hugskot til morgunmat og millummáltíðir. Tey bjóða fólki at royna til dømis havragreyt við peru og súrepli, músli, smoothies, heimagjörda súltutoy, bollar og góð breyð av ymsum slag. Breyðini og bollarnir rigga eisini væl, um fólk vilja gera

matpakkan sunnari og meir spennandi.

Eins og í hinum bókunum fylgja uppskriftirnar kosttilráðingunum, og tær hóska eisini væl til tey, sum hava diabetes, hjartasjúkur, æðrakálking ella skulu ansa eftir vektini.

eydun@sosialurin.fo