

matur

[SÉRBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS UM MAT]

júní 2011

Angelina afar geðþekkt

Guðmundur Ragnarsson matreiðslumaður hefur eldað ofan í ýmsar stórstjörnur í gegnum tíðina.

SÍÐA 6



Lifðu á landsins gæðum

Ari Trausti Guðmundsson á góðar barnskúminningar úr ferðalögum með foreldrum sínum, Guðmundi frá Miðdal og Lydíu Pálsdóttur. SÍÐA 2



Matur á ferðalagsfæti

Margir eru á því að skortur á girnilegu nesti geti eyðilagt ferðalagið, jafnvel þótt aðeins sé farið í stutta ferð rétt út fyrir bæinn. Auk þess er fátt skemmtilegra en að gleðja samferðafólkið með því að galdra fram óvænt ljúfmeti við næsta afleggjara.

Hungrið sem styttri og lengri ferðalög kalla fram er eilítið öðruvísi en svengdin sem við finnum til heima í stofu eða í hádeginu í vinnunni. Ríkuleg útivera sem ferðalögunum oft fylgir spilar þar gjarnan inn í og

samlökur pakkaðar inn í smjörpappír, hafraklattar úr Macintosh-dollu og saft á brúsa bragðast eins og paradísmatur, þannig að lúxusmáltíð á fimm stjörnu veitingastað á ekki í roð í ferðalagskræsingarnar.

Nesti býður líka upp á svo óteljandi marga möguleika; hvernig og hvar það er snætt. Úti við vegkantinn, á steini, á teppi í laut, í aftursætinu á bílnum ef

FRAMHALD Á SÍÐU 4

VIKUTILBOÐ Á SJÓNVARPSFLAKKARA

ALLTAF BETRA VERÐ



United HD MMP 9530

- 3,5" margmiðlunarspillari
- HDMI, Composite, Optical tengi
- USB tengi fyrir minnislykla
- SD/MMC kortalesari

UNITED

SEX VERSLANIR

TÖLVULISTINN

TL.IS

REYKJAVÍK • AKUREYRI • EGILSSTAÐIR • KEFLAVÍK • SELFÖSS • HAFNARFJÖRÐUR

FULLT VERÐ KR. 11.990

BLÁR BRONCO OG NESTISKARFA

Friðrika Benónýsdóttir skrifar

Sunnudagsbiltúrar bernskunnar eru sveipaðir töfraljóma: Okkur yngstu systkininum smalað í baksæti Broncosins, mamma varalituð á hælahaum skóm í framsætinu, pabbi blístrandir við stýrið og nestiskarfan lokaði í rýminu fyrir aftan. Það var nefnilega ekkert verið að stoppa í sjoppum á ferðalögum þess tíma. Morgunninn fór í að smyrja flatkökur með reyktum Mývatnssilungi og hangikjöti, skella kleinum, heimabökuðum kanilsnúðum og vinarbrauði í Macintosh-dós, hita kakó til að setja á hitabrúsa, brjóta saman servíettur og pakka svo öllu saman, ásamt drykkjarílátum og áhöldum, í kórflu.

Stór hluti spenningsins og ánægjunnar fólst í því að taka til nestið og þótt áfangastaðirnir væru oftar en ekki perlur íslenskrar náttúru; Ásbyrgi, Hljóðaklettur, Dettifoss, Dimmuborgir eða Vaglakógur, var tilhlökkunin að stórum hluta bundin við það að bera kórfluna góðu úr bílnum, finna sæmilega sléttan blett til að setjast á, breiða dúk á jörðina og raða góðgætinu á hann. Meira að segja máltíðin sjálf var hálfgerð aukaatriði. Það var þessi óvenjulega umgjörð, ásamt því að hafa pabba og mömmu út af fyrir okkur, sem gerði stundina magíska.

Á tímum einnota grills og tilbúins grillkjöts er slík nestisgerð orðin næsta fátíð, einfaldara og auðveldara að renna við í búð, kaupa grillkjöt og meðlæti, eða einfaldlega stoppa í vegasjoppu og kaupa pylsur með öllu á línuna. Matarblaðið í dag er þó helgað þeim góða sið að hafa með sér mat að heiman á ferðalaginu, hvort sem um lengri eða styttri ferðir er að ræða, gefa sér tíma til að pakka honum fallega og njóta þess að dedúa við „borðhaldið“ úti í náttúrunni. Það gefur ferðinni örflíttinn heimsborgarabrag að hafa með sér gúrkusamlökur og skonsur, eða rauðvínsflösku, osta og baguette, en íslenska góðmetið er þó auðvitað efst á blaði í íslenskri náttúru.

SKÝRINGAR Á UPPSKRIFTATÁKNUM:



Ljúffengar uppskriftir með matreiðslurjóma er að finna á www.gottimatinn.is

Vitamix

Blandarinn sem allir eru að tala um!

Mylur alla ávexti, grænmeti klaka og nánast hvað sem er Hnoðar deig

Býr til heita súpu og ís

Uppskriftarabók og DVD diskur fylgir

Vita Mix svunta og kann fylgja með á meðan birgðir endast

S. 440-1800 www.kaeliteakni.is Okkar þekking nýtist þér ...



„Við tókum bara heimilismatinn með okkur, saltkjötið, súpukjötið, fiskinn og kartöflurnar,“ segir Ari Trausti um nestisútbúnaðinn á uppvaxtarárunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Ánetjadist FLATBRAUÐI OG KÆFU

Ungur fór Ari Trausti Guðmundsson jarðeðlisfræðingur að ganga á fjöll með foreldrum sínum, Guðmundi frá Miðdal og Lydíu Pálsdóttur sem voru meðal frumkvöðla í að ferðast um hálendi Íslands. Hvað skyldi hafa verið í matinn?

Ég á minningar úr ferðum í fjallakofa þar sem við gátum eldað mat á kolavélum. Til dæmis í Ferðafélagsskálann í Hvítarнесi og skála Fjallamanna á Fimmvörðuhálsi. Þá tókum við bara heimilismatinn með okkur, saltkjötið, súpukjötið, fiskinn og kartöflurnar,“ byrjar Ari Trausti þegar hann er beðinn að rifja upp hvað hann snæddi í fjallaferðum með foreldrum sínum þegar hann var að alast upp. „Við fórum líka í lengri ferðir þar sem mjög erfitt var að elda eitthvað að ráði og þá kom dósamaturninn að góðum notum, kjötbollur, fiskbúðingur og

fleira í þeim dúr. Við vorum alltaf með prímus með okkur, bara venjulegan sænskan steinolíuprímus,“ heldur hann áfram. Minnst þess líka að fjölskyldan og ferðafélagarnir lifðu á landsins gæðum eftir föngum. „Pabbi var mikill veiðimaður og var með stöng og haglara með sér svo hann veiddi gjarnan silung eða gæs. Silungur var mjög oft á borðum.“

Þá er komið að dagsbitanum. Hvernig var hann? „Ef við vorum að ganga á Vífilsfellið eða önnur fjöll í nágrenninu var það nokkurn veginn visst að það var brauð með osti eða flatkaka með kæfu í

nestisboxinu. Svo var drykkur með í hitabrúsa, yfirleitt kakó og stundum te. Amma mín var voða mikil tekona og hún fékk mig til að taka með mér te með sítrónu og sykri.“

Ekki kveðst Ari Trausti hafa átt sér upphaldsferðamat sem hann hafi haft sérstakt dálæti á. „Silungur og kartöflur er auðvitað fínasti matur en annað var nú ekkert spennandi. Bara ósköp venjulegur matur og ekkert til að eiga sem upphald. Það eina sem ég ánetjadist var flatbrauðið og lifrarkæfan. Ef ég fer í dagstúra núna hef ég það gjarnan með mér. Mér finnst það mjög sniðugur orkugjafi.“ - gun

BAKKABRIM

Lautarferð í fjörinni

Bakkabrim er lítið lífrænt kaffiskýli við Eyrarbakkaþryggju. Þar er boðið upp á nýmalað lífrænt kaffi, te og heitt súkkulaði. Auk þess kokka eigendurnir Arna Ösp Magnúsdóttir og David Kelley upp indælar heimalagaðar súpur, heimabakkað brauð og kökur auk alls konar snarls. Þau nota lífrænt og árstíðabundið hráefni úr héraði eins og kostur er auk þess að útbúa allan mat frá grunni.

Umhverfisvernd er þeim hugleikin. Öll götumálin eru úr lífrænt niðurbrjótanlegum efnum, þau flokka allt rusl og nota umhverfisvæn hreinsiefni.

Arna og David opnuðu Bakkabrim í fyrrasumar en húsið byggðu þau sjálf. Kaffiskýlið stendur á fallegum stað við höfnina og stutt er að ganga niður að strönd. Þeir sem vilja njóta veitinga utandyra geta fengið útbúnað lautarkörfur með góðgæti frá Bakkabrimi. Hægt er að fá lánaða fuglaskoðunarabók og kík, krabbagildir og veiðistangir. Þá geta börnin sent flöskuskeyti auk þess sem boðið er upp á jóga á ströndinni, fuglaskoðun og fleira skemmtilegt fyrir hópa.

Í sumar verður haft opið frá 11-17 alla daga, nema mánudaga.



matur kemur út mánaðarlega með laugardagsblaði Fréttablaðsins. **Ritstjórn:** Roald Eyvindsson og Sólveig Gísladóttir
Pennar: Friðrika Benónýsdóttir, Gunnþóra Gunnarsdóttir, Júlía Margrét Alexandersdóttir, Marta María Friðriksdóttir og Ragnheiður Tryggvadóttir. **Hönnun:** Silja Ástþórsdóttir **Forsíðumynd:** Stefán Karlsson **Ljósmyndir:** Fréttablaðið **Auglýsingar:** Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigríduragny@365.is v

góðgæti frá Jóa Fel

Gæðabrauð að hætti Jóa Fel – heilkorna er málið

Bakarí Jóa Fel býður nú upp á nokkrar gerðir af einstaklega hollum og næringarríkum brauðum sem eru bökuð úr heilkorna hveiti

Heilkorna er málið

Heilkorn er unnið með margskonar hætti, það getur verið heilt, kurlað niður, skorið eða malað gróft í mjöl. Heilkorna hveiti inniheldur bæði hýðið og kímið en þeir hlutar kornsins eru ríkastir af vítamínum, steinefnum og trefjum.

Af hverju heilkorn?

Þú borðar minna þar sem heilkorn er mjög mettandi, þannig er aðveldara að halda kjörþyngd. Heilkorn stuðlar einnig að bættri meltingu. Í heilkorna hveiti eru B- og E- vítamín, steinefni og önnur góð efni sem eru mikilvæg fyrir líkamann og baráttu hans gegn ýmsum sjúkdómum.

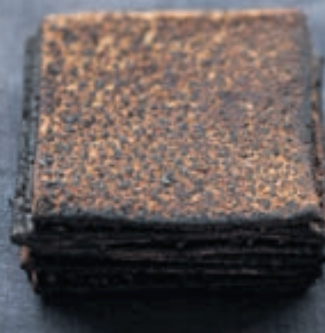
Verði þér að góðu



Kóngabrauð



Heilkorna rúnstykki



Heilkorna flatkökur



Meistarabrauð

**Jói
Fel**

BAKARÍ

Holtagarðar & Smáralind & Kringlan & Garðabær



grillum...

fljótleg og fitulítill máltíð

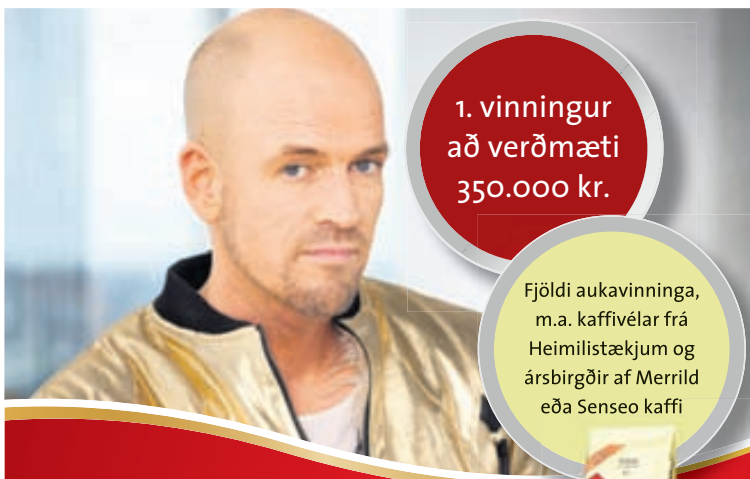
100%
nýting
engin bein
Minna en
6% fita



100% beinlaus vöðvi
beint á grillið, í ofninn eða
á pönnuna. Prófaðu okkar
ljúffengu bearnaisesósu

Fæst í: **BONUS** **HAGKAUP**
Skemmlégaft að verfa

FERSKAR KJÖTVÖRUR



1. vinningur
að verðmæti
350.000 kr.

Fjöldi aukavinninga,
m.a. kaffivélar frá
Heimilistækjum og
ársbirgðir af Merrild
eða Senseo kaffi

Þetta er allt í kaffinu

Safnaðu 5 toppum af Merrild eða Senseo-
pökkum og sendu til Merrild fyrir 16. júní.



Merrild



FRAMHALD AF FORSIÐU

Það rignir eða á dúkuðu útborði
í Heiðmörk.

Bitar sem taka má með í ferða-
lagið eru óteljandi, þótt flestum
detti fyrst í hug samlokur, fernu-
drykkir og ávextir. Þá er gott að
fara yfir ýmsan aukabúnað áður
en lagt er af stað. Má þar fyrst
nefna kælibox, sem
er bráðnað-
synlegt í lengri
ferðir en opnar
líka möguleika
á fjölbreytt-
ara nesti í þær
styttri sem þarf
að geymast í kæli.
Vel skipulögð plast-
box, jafnvel með hölf-
um fyrir mismunandi tegundir
af niðurskornum ávöxtum, vasa-
hnífur í hanskahólfinu fyrir þykk-
ar kryddpýlsur, avókadó, mangó
og annað slíkt, plastpokar undir
ruslið, pappaglós og servíettur.
Blaðamaður, þjakaður af ólækn-
andi nestisást, útbjó þríréttað-
an nestispakka fyrir dagsferð út
fyrir bæinn. - jma



Samlokur bragðast aldrei betur
en á ferðalögum. Bastmotta og
drykkjarmál eru frá Duka.



F A E U

FORRÉTTUR OG AÐALRÉTTUR Í FERÐALAGIÐ

GRÆNMETI Í GRÁÐ- OSTASÓSU

á forsiðu

Handa 3-4

- 1 box kirsuberjatómatar
- 1 dós svartar ólífur
- ½ dolla 18% sýrður rjómi
- ½ lítill dolla majónesi
- 5-7 msk. gráðostur
- 2 msk. rifsberjahlaup
salt og pipar eftir
smekk

Hrærið saman
sýrðum rjóma,
majónesi, gráð-
osti og rifsberja-
hlaupi og

maukið vel með gaffli. Gott
er að nota töfraspota.
Kryddið með salti og pipar.
Gott er að gera sósuna
daginn áður en haldið er af
stað í ferðalagið og geyma
hana í ísskáp þar til lagt
er af stað, þannig verður
hún bragðmeiri. Ólífurnar
og kirsuberjatóm-
atana er þægi-
legt að þræða
upp á spjót og
dýfa ofan í sósuna
en sósuna sjálfa
má setja í gamla
glerkrukku fyrir
ferðalagið.

SAMLOKA MEÐ SÍTRÓNUMAJÓNESI

Handa 2

- 4 msk. léttmajónesi
- ½ msk. fint rifinn sítrónu-
börkur
- 1 tsk. sítrónusafi
- ½ gróft baguette
- 4 sneiðar spægipýlsa
- ½ rautt epli, skorið í
þykkar sneiðar
vænt búnt af graslauk

Skerið brauðið í sundur
og svo í tvennt þannig að
það myndi tvær samlokur.
Hrærið sítrónuberkinum og
sítrónusafanum saman við

majónesið og smyrjið
samlokurnar. Stingið
bitum, spægipýlsu og
lauk inn í samlokuna.

KAKAN OFAN Í KAFFIMÁLIÐ

Fyrir 1-2

1-2 kökuklattar að e-
vali, heimabakaðir e-
nýir úr bakaríinu
1 staukur sprauturj-
4-5 niðurskorin jarð-
Smá kaffi úr brúsa (e-
sleppa)

Takið kaffimálið ykka-
annaðhvort tómt eða

FASTUS

Pottar og pönnur í miklu úrvali

Fjölbreytt úrval af pottum og pönnum
fyrir allar gerðir eldavéla.
Allt að 50 lítra pottar.
Góð gæði og frábært verð.



Pottur 7,2 lítrar 6.490,-

Panna 28cm 6.490,-

Fastus ehf. | Síðumúla 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | www.fastus.is

NÝTT • NÝTT

Í dag vígjum við **Erlu-ís** í sjálfsafgreiðslu

Sami góði ísinn – en meira!
 Komdu og fáðu þér uppáhalds ísinn þinn
 Settu eins mikið og þú vilt af uppáhaldsnamminu á Erlu-ísinn þinn
 Settu eins mikið og þú vilt af því sem þér finnst best á Erlu-ísinn þinn

Ísbúðin Erluís
 Fákafeni 9, 108 Reykjavík
 Sími: 533-4500
 Opíð alla daga
 11:00 - 23:30



Fljótlegur eftirréttur í kaffipásunni. Kökuklatta skellt ofan í kaffið, rjóma sprautað yfir og jarðarber þar ofan á.



FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

því á
 epla-
 g gras-
 eigin
 ða
 ómi
 arber
 má
 r,
 n

með smá kaffi í botninum, og sprautið rjóma ofan í bollann, eins miklum og ykkur lystir. Brjótið klattana í tvennt eða þrennt og stingið ofan í rjómann. Dreifið jarðarberjunum yfir. Borðið með fingrunum – með því að dýfa klöttunum ofan í rjómakaffiblönduna og stinga upp í munn til skiptis. Sprauturjómann þarf ekki að geyma í kæli-boxi fyrir notkun en jarðarberin er gott að hafa í litlu boxi, tilbúin niðurskorin, og geyma í kæli ef langt er í snæðinginn.

Auglýsingasími

512 50 50



Allt sem þú þarft...



Fræga fólkíð vill ferskmeti og gljáði laxinn fellur í kramið.

RETTAÐLADID/GVA



HEITASTA SPENNUBÓK garðyrkjumannsins!

„Árstíðirnar í garðinum“ er fimmta bókin í bókaflokknum *Við ræktum*, sem Sumarhúsið og garðurinn gefur út. Höfundur er Vilmundur Kíp Hansen garðyrkju- og þjóðfræðingur, einn þekktasti penni í garðyrkju á Íslandi. Ljósmyndir Páls Jökuls Péturssonar úr íslenskum gördum prýða bókina. Páll hefur á undanförunum árum getið sér gott orð fyrir myndir af plöntum og úr náttúru Íslands.

Bókin skiptist í fjóra meginkafla, vor, sumar, haust og vetur, og fjallar höfundur um verkin sem tengjast árstíðunum. Leitast er við að gera bókina aðgengilega öllum þeim sem dreymir um að rækta garðinn sinn. Í bókinni er fjallað um fjölda plantna, hvort sem um er að ræða sumarblóm, haustlauka, grænmeti, laukjurtir, fjölda kryddtegunda, sígræn og lauffellandi tré og runna, úrval ávaxtatrjáa og berjarunna.

VIÐ RÆKTUM

Bóklúbburinn *Við ræktum* var settur á lagginnar vorið 2005 þegar fyrsta bókin kom út, Garðurinn allt árið. Árstíðirnar í garðinum er fimmta bókin í flokknum, en einnig hafa komið út bækurnar *Lauftré á Íslandi*, *Bartré á Íslandi* og *Matjurtir*.

• Félagar í bóklúbbnum fá bækurnar á betra verði.

Skráning í bóklúbbinn er í síma 578 4800 eða á www.rit.is.



SUMARHÚSIÐ
& GARÐURINN

www.rit.is

Frær stjórnur TIL SÍN Í MAT

Guðmundur Ragnarsson matreiðslumaður hefur eldað ofan í ýmsar stjórnur í gegnum tíðina. Flestar kunna vel að meta matseld Guðmundar sem hefur fengið ýmis spennandi tilboð frá Hollywood.

Maður hefur hitt ýmsa mjög skemmtilega karaktera og á vonandi bara eftir að hitta fleiri í framtíðinni,“ segir Guðmundur Ragnarsson, matreiðslumaður og annar eigandi veitingahússins Lauga-áss. Hann hefur í starfi sínu verið viðloðandi tókur á mörgum erlendum stórmyndum hérlendis, Tomb Raider, Batman Begins, Flags of Our Fathers og fleiri, og eldað ofan í stjórnur á borð við Angelinu Jolie, Christian Bale og Clint Eastwood.

Guðmundur ber fræga fólkinu einstaklega vel söguna og tekur fram að allt sé þetta ósköp venjulegt fólk inn við beinið. „Ég er nú yfirleitt frekar ósýnilegur fyrir því svona framan af, eða þar til það smakkar á matnum mínum,“ segir hann brosandi og blikkar blaðamann.

Þannig að erlendu gestirnir kunna vel að meta matseldina? „Mjög vel, og sumir hafa meira að segja beðið mig um að koma út að vinna fyrir sig. Reinout Oerlemans, leikstjóri hollensku þrívíddarmyndarinnar Nova zembla, sem er eins konar Baltasar Kormákur Hollands, átti til að mynda ekki orð af hrifningu og spurði hvað ég væri eiginlega að gera hér. Slík tilboð hafa hins vegar ekki freistað mín því hér finnst mér langbest að vera. Annars væri ég fyrir löngu farinn.“

Spurður hvort stjórnurnar geri miklar matarkröfur, svona í líkingu við þær sem meðlimir hljómsveitarinnar Eagles settu fram á dögnum, kannast Guðmundur ekki við það. „Mér fannst þær heldur ekkert yfirgengilegar. Það er bara verið að halda uppi ákveðnum staðli. Svo er ekkert nýnæmi að fræga fólkíð vilji hollan og ferskan mat. Það er frekar regla en undantekning,“ segir hann og kveðst ávallt hafa



Guðmundur hefur fengið atvinnutilboð í Hollywood en honum þykir best að vera heima á Íslandi.

þá ósk að leiðarljósi. „Ég og mitt fólk matreiðum lambakjöt, humar og allar tegundir af fiski, útlendingarnir eru vitlausir í hann þótt sumir séu feimnir að smakka í fyrstu. Allur matur er svo að sjálf-sögðu búinn til á staðnum.“

Talið berst að framtíðarverkefnum og þá verður Guðmundur þögull sem gröfin. „Þegar ég tek að mér ný verkefni er ég bundinn algjörum trúnaði og má því ekki fjalla um þau með nokkrum hætti fyrr en að þeim loknum,“ segir hann en fæst hins vegar til að ljóstra upp einu leyndarmáli í sárabætur; uppskrift að rétti sem stjórnurnar hreinlega dýrka. „Þetta er gljádur lax með mangó, límónu og myntupestó; rosalega góður og auðvelt og fljótlegt að elda hann á ferðalögum. Ég hvet því sem flesta til að prófa sjálfir!“

- rve



SANNKÖLLUÐ STJÖRNUMÁLTÍÐ

Fyrir 4

GLJÁÐUR LAX MED MANGÓ, LÍMÓNU OG MYNTU

800 g laxaflök (4 bitar)
1 stk. mangó saxað smátt
1 stk. límóna
fersk mynta rifin niður / söxuð
salt og pipar
1 dl hvítvín olía

Gljáið lax í olíu á pönnu í 5 mínútur. Setjið mangóbíta og rifna myntu yfir. Hellið hvítvíni yfir og látið jafna sig í 5 mínútur undir loki.

Kreistið límónu yfir þegar laxinn er borinn fram.

KREMAÐ VILLISVEPPA-BANKABYGG

200 g bankabygg
600 dl vatn – grænmetissoði (notið grænmetisteninga í vatnið)
30 g villisveppir, helst úr íslenskri náttúru
2 dl rjómi

Sjóðið bankabygg í 20 mínútur í grænmetissoði með villisveppunum. Setjið rjóma í þegar bankabyggið er orðið mjúkt og sjóðið í 5 mínútur.

Kryddið með salti og pipar eftir smekk.

Berið fram með fersku sumar-salati.



Nýtt á KFC BBQ Beikon Boxmaster™

Orginal
kjúklingabringa,
ostur,
brakandi beikon,
ferskt salat,
tómatar,
kartöfluskífa,
toppað með
æðislegri
BBQ sósu



SVOOOGOTT™

0gr.
trans-
fita

www.kfc.is

FAXAFENI • GRAFARHOLTÍ • HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ • REYKJANESBÆ • SELFOSSI

VIÐ MÆLUM MEÐ ...



... KAKÓBRÚSA MEÐ SJÓÐ-ANDI HEITU KAKÓI Þrátt fyrir að dagatalið bendi til þess að sumarið sé komið sýnir hitamælirinn annað. Yljið ykkur með kakóinu þangað til sumarið kemur í raun og veru.



... SKIPULAGNINGU Áður en lagt er af stað í ferðalag er gott að skrifa niður það sem taka á með, bæði í matarkörfuna og í ferðatöskuna. Það flýtir fyrir og kemur í veg fyrir að mikilvægir hlutir gleymist heima.



... MATARFERÐALÖGUM Planið ferðalagið með tilliti til matsölustaða víða um land. Búa má til skemmtilegan ferðaleik og gefa mismunandi veitingastöðum stjórnur eftir gæðum.

... DÖÐLUM í gönguferðir því þær eru hitaeyninga- og næringarríkar. Ein helsta ástæðan fyrir því er að vatnsinnihald þeirra er einungis 27 prósent á en margar aðrar tegundir ávaxta eru um eða yfir níutíu prósent vatn.



110% leiðin – átt þú rétt?

- Ef skuldir eru umfram 110% af verðmæti fasteignar er hægt að sækja um að skuldirnar verði færðar niður að 110% af verðmæti eignarinnar.
- Á við um lán til kaupa á íbúð til eigin nota sem áttu sér stað fyrir árið 2009.
- Ef veðrymi er á öðrum eignum umsækjanda lækkar niðurfærsla skulda sem því nemur.
- Kannaðu málið fyrir 1. júlí nk., en þá rennur út frestur til að sækja um þessa niðurfærslu.
- Sækja skal um rafrænt á www.ils.is.
- **Umsóknarfrestur er til 1. júlí 2011.**

www.ils.is

Borgartúni 21 | 105 Reykjavík | Sími : 569 6900, 800 6969


Íbúðalánasjóður

FORSÍÐA

VIÐSKIPTI

ÍPRÓTTIR

LÍFIÐ

UMRÆÐAN

ÍPRÓTTIR Á ÞÍNUM HEIMAVELLI



Meira sjónvarp, meira útvarp, meiri fréttir, meiri upplýsingar, meiri umræða, meira líf, meiri íþróttir, meiri virkni, meira úrval. Þú færð meira af öllu á Vísi.

Meiri Vísir.

vísir