

# LEIÐ

FÖSTUDAGUR 9. JÚNÍ 2017

Lífsstíll



Fríða Sigurðardóttir, landsliðskona í blaki, varð á dögnum fyrsta konan til að spila 100 landsleiki.

Lífsstíll ➔4



hjá  
*Hrafnhildi*

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Anna Lára Sigurðardóttir Orłowska tók þátt í Ungfrú Ísland til að láta gott af sér leiða og ná til fleira fólks með boðskap sinn og reynslu. MYND/EYÞÓR

## Súrkálið er galdurinn

Anna Lára Sigurðardóttir Orłowska hefur verið handhafi glitrandi kórónu ungrú Íslands síðan hún var krýnd fegurst íslenskra kvenna á ágústkvöldi í fyrra. ➔2



Þórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@365.is



Það hefur kennt mér margt um sjálfa mig að vera valin ungfrú Ísland. Í dag er ég óhrædd við að segja og gera það sem mig langar til. Ég er miklu sterkari persóna," segir Anna Lára, reynslunni rikari.

Hún segist ekki vera meðvituð um að vera kvenna fegursta á degi hverjum. „Nei, og ég er alltaf að segja að ég sé bara Anna Lára þrátt fyrir að vera með þennan titil. Fegurð er heldur ekki einungis fólgin í ytra útliti því uppspretta hennar er fyrst og fremst í innri manni og ég tel mig vera hjartahlýja og góða manneskju sem kemur fram við aðra af virðingu og kærleika.“

Besta fegrunarráðið frá ungfrú Ísland er að brosa. „En ég hugsa vitaskuld vel um heilsuna, rækta kroppinn í World Class og finnst æðislegt að dansa zumba þaðan sem ég kem alltaf út endurnærð og kát. Ég borða líka heilnæmt í flest mál, hafragraut í morgunmat, egg og eitthvað með því í hádegismat og fisk eða góðan kjúklingarétt í kvöldmat. Svo finnst mér auðvitað alltaf gott að fá mér pitsu og súkkulaði þegar sá gállinn er á mér.“

Innt eftir því hvernig hún rækti kvenleikann og hvað kvenleiki sé hjá nútímakonum svarar Anna Lára: „Sjálfrí finnst mér gaman að klæða mig í fót sem sýna linurnar og láta mér líða vel og öruggri. Annars er ákaflega mismunandi hvernig við túlkum kvenleika og fyrir mig er það eitt á meðan það er allt annað fyrir aðrar konur. Mestu skiptir að okkur líði vel í eigin skinni.“

Suður-afríska alheimsfegurðardrottningin Rolene Strauss er fyrirmynd Önnu Láru á meðal fegurðardrottninga en hún var krýnd Miss World í Lundúnum árið 2014.

„Rolene er einstaklega glæsileg og flott fyrirmynd, rétt eins og ég vil vera fyrir aðrar konur. Ef ég mætti gefa ungum konum heilræði væri það að láta aldrei neitt eða neinn stoppa sig í að láta drauma sína rætast. Hvort sem það er að verða fegurðardrottning, leikstjóri eða flugmaður; það er ekkert til sem konur geta ekki gert.“

Anna Lára tók ákvörðun um að taka þátt í Fegurðarsamkeppni Íslands til að ná betur til fólks og stækka sinn heim. „Það hefur klárlega gengið eftir og keppnin hafði þar mikið að segja. Í dag er auðveldara fyrir mig að gera það sem hugur minn stefnir til og ég er óhrædd við að framkvæma það. Mig langar mest af öllu til að hafa góð áhrif út í samfélagið og er einmitt núna farin að vinna sem áhrifavaldur á samfélagsmiðlum þar sem ég miðla minni þekkingu og boðskap áfram. Það er eitt það



Anna Lára segir fegurð ekki einungis í andliti fólga heldur vegi innri maður og hjartalag mun þyngra. MYND/EYÞÓR

## Ég bið bara eftir að Nökkvi fari niður á skeljarnar!

Anna Lára Sigurðardóttir Orłowska

allra skemmtilegasta sem ég geri.“

### Sér ekki eftir neinu

Þegar Anna Lára var litil var hún alltaf í kjólum og með kórónu og varð hálfgerð prinsessa.

„Mér hefði þó aldrei dottið í hug þá að ég myndi fara í fegurðarsamkeppni einn daginn en í dag finnst mér auðskiljanlegt að hafa tekið þátt. Ég ætlaði mér að verða allt sem ég gat ímyndað mér. Einn daginn var það leikkona, næsta dag að vinna í blómabúð og hinn daginn eitthvað allt annað. En ég mundi engu vilja breyta úr lífshlaupi mínu eða fortíð því lífsreynslan gerir okkur að þeim manneskjum sem við erum í dag.“

Spurð hvað sé það fegursta sem sagt hefur verið við ungfrú Ísland svarar hún: „Ég hef þó nokkrum sinnum fengið skilaboð frá ókunnugum mæðrum sem hafa tjáð mér ánægju sína yfir því að dætur þeirra hafi mig sem fyrirmynd. Það gleður hjarta mitt mjög. Það allra



Anna Lára og kærastinn, Nökkvi Fjalur Orrason úr Áttunni.



Kjólur og kóróna voru eftirlætis klæðnaður Önnu Láru í æsku.

mikilvægasta fyrir mig er að koma vel fram og vera stúlkum og öðrum konum góð fyrirmynd.“

Skemmtilegast við fegurðarbransann sé að fá tækifæri til að kynna konum frá öllum heimshornum. „Þegar ég horfi á heimskortið í dag sé ég ekki lengur lönd heldur andlitin á öllum 120 stelpunum sem voru með mér í Miss World. Það er ómetanlegt og dýrmætt.“

### Elskar pólska súrkálið

Anna Lára er fyrsta konan sem er að hálfu Íslendingur til að vera krýnd fegursta íslenskra kvenna en móðir hennar er pólsk.

„Ég er fædd og uppalin á Íslandi og að upplagi mun íslenski en pólski en hef að sjálfsgöðu tileinkað mér marga góða pólska síði. Ég fer líka reglulega í heimsókn til Póllands og hef gaman af.“

Eftir því var tekið í pólskum fjölmiðlum þegar Anna Lára var krýnd ungfrú Ísland.



Anna Lára krýnd kórónu fegurstu konu Íslands í keppninni Miss World.

„Já, það var mikið látið með þetta úti og ég fór til Póllands með kórónuna í sjónvarpsviðtal. Auk þess fékk ég mikið af skilaboðum frá Pólverjum hér heima og úti um hversu stoltir þeir væru af að eiga ungfrú Ísland með pólskt blóð í æðum.“

Anna Lára borðar ekki rjóma og segir það oft valda undrun en hún elskar súrkál eins og aðrir Pólverjar.

„Ætli súrkálið sé ekki leyndarmálið á bak við spengilegan vöxt pólskra kvenna. Við elskum öll súrkál enda er það afskaplega heilnæmt og stuðlar að góðri meltingu.“

Anna Lára er uppalin í Efra-Breiðholti og búsett í margfrægu Fellahverfinu þar sem hún unnið lifinu vel. „Breiðholtíð einkennir mig alls ekki umfram annað ungt fólk í öðrum hverfum borgarinnar en það verður samt að viðurkennast að margt fólk í Breiðholti þarf að hafa meira fyrir hlutunum en aðrir.“

Í frístundum er hún ævintýra- og nýjungagjöfn. „Mér finnst gaman að prófa nýjar upplifanir í íslenskrum náttúru og hef yndi af frisbigolfi, fjallgöngum og fjörhjólaferðum, og svo ferðalögum um heiminn.“

Hún vonast til að geta ferðast sem mest í sumar og er staðráðin í að hafa gaman af lifinu meðfram vinnu. „Ég hef unnið í stelpuklúbbum í félagsmiðstöðinni Hundrad&ellefu en byrja með nýjan stelpuklúbb í haust. Ég vil taka starfið lengra og vera með minn eigin klúbb svo að allar ungar stelpur sem hafa áhuga geti skráð sig.“

Efst á listanum er að gifta mig á Havaí og hefur alltaf verið draumurinn. Ég bið bara eftir að Nökkvi fari niður á skeljarnar!“ segir hún og hlær dillandi hlátri.

Anna Lára er á Snapchat: annaorłowska94 og á Instagram: annal-araorłowska.

abel heilsuvörur

Þorbjörg Hafsteinsdóttir

næringarþerapisti elskar Love drykkina, GingerLove, DetoxLove & SleepyLove.

Enginn viðbættur sykur eða sætuefni.

Fæst í heilsuverslunum, á völdum útsöluöðum og fjölmörgum apótekum um land allt.

BIÐ RÁU VEÐAN

GingerLove

SleepyLove

DetoxLove





# AF HVERJU VELUR SVO MARGT AFREKSÍÞRÓTTA- OG ÆVINTÝRAFÓLK AÐ NOTA EVY?

LANGVIRK SÓLARVÖRN, ÞOLIR SJÓ, SUND OG LEIK

## SÆNSKA LANDSLIÐIÐ Í HJÓLREIÐUM



Rennur ekki af þegar við svitnum í sólinni  
- FYRIRLIÐI ANDREAS DANIELSSON

„EVY var eina sólvörnin sem ekki sveið í augun þegar maður svitnaði. Ég hjóla tímunum saman í sólinni og þarf sólvörn sem ekki rennur af húðinni í ströngum æfingum. Fyrstu kynni mín af EVY sem áður hét Proderm var þegar ég keppti með Human Link. EVY var eina sólvörnin sem ekki rann af enninu niður í augu. Síðan nota ég eingöngu EVY og mitt keppnislið. Við keppum um allan heim og síðast í Nepal þar er sólin gríðarsterk og besta tegund af sólvörn algjör nauðsyn. Ég útbý allt mitt keppnisfólk með EVY á sólríkum dögum.“

## RÓÐRAKEPPNI – YFIR ATLANTSHAFIÐ



Eina hugsanlega sólarvörnin  
-FREDRIK ABELLIN OG VIKTOR MATTSSON

„Atlantic Rowing Race er ein af erfiðustu keppnum heims. Róið er í opnum bát yfir allt Atlanshafið til Barbados á strönd Suður Ameríku, sem er 2512 sjómíliur í steikjandi sól. Það er róið á tveggjatíma vöktum, allan sólarhringinn. Þegar við erum að róa verða allar pakkningar að vera minimal en sólvörnin á sitt pláss. EVY situr mjög lengi og þolir bæði svitann og saltvatn. Að sólbrenna getur verið örlagaríkt og má bara ekki gerast. Við svo einstakar aðstæður er EVY eina hugsanlega sólarvörnin.“

## SÆNSKA GOLFLANDSLIÐIÐ



Með EVY þurfum ekki að hafa áhyggur af sólinni  
- FYRIRLIÐI KATARINA VANGDAL

„Golfspilarar í sænska golflandsliðinu þurfa að takast á við að vera í sterkri sól tímunum saman bæði í keppnum og við æfingar allt árið. Við verðum að geta að fullu einbeitt okkur að golfinu burtséð frá því hve sterk sólin er. Þetta á við um alla okkar spilara allt frá unglingsliðinu upp í hæstu atvinnutoppanna. Við þurfum þolna vörn sem er auðvelt að nota, án þess að þurfa að hafa áhyggur þessvegna höfum við valið EVY sem opinbera sólarvörn Sænska golflandsliðsins“

## ATVINNU LANDSLIÐSMENN Í BLAKI



Frábært að hafa fundið svo góða sólarvörn  
-ANNA ÅSBERG OCH SOFIA ÖGREN

„Það er þægilegt að bera EVY á sig og vörnin gengur hratt inn í húðina og rennur ekki af líkamanum þegar við svitnum í sólinni. Sem blakspilarar er frábært að hafa fundið svo góða sólvörn eins og EVY sem helst á húðinni lengi því það er erfitt að bera á sig þegar leikurinn er hafinn og hendur og líkami allur í sandi. Að sólvörnin rennur ekki af líkamanum þegar við svitnum í sólinni er mikilvægt. Við notum alltaf EVY því við erum oft heilu dagana úti í steikjandi sól og engir skuggar að leita skjóls í.“



## OFNÆMISPRÓFUÐ ÖRUGG SÓLARVÖRN MEÐMÆLI HÚÐLÆKNA

Lækni-fræðilega skráð grunnformúla.





# Hættir eftir hundrað leiki

Fríða Sigurðardóttir, landsliðskona í blaki, varð fyrsta konan til að spila 100 landsleiki. Hún hefur nú einnig slegið metið, sem var 106 leikir.

Ragnheiður  
Tryggvadóttir  
heida@365.is



Þetta tók mig tuttugu ár. Ef ég byggi á meginlandi Evrópu væri ég örugglega komin með þrjú eða fjögur hundruð leiki eftir þetta langan tíma,“ segir Fríða Sigurðardóttir, landsliðskona í blaki, en hún náði þeim áfanga á dögunum, fyrst íslenskra kvenna, að spila hundrað landsleiki. Reyndar er hún þegar búin að slá metið, sem var 106 leikir, enda hafi hlaupið í hana kapp.

„Mikið vill auðvitað meira og um leið og ég hafði náð 100 leikjum fletti ég upp hvað aðrir væru með. Á undan mér höfðu aðeins tveir náð þessum áfanga, báðir karlmenn, annar með 101 leik og hinn með 106 leiki. Ég sá að ég gat strax daginn eftir jafnað annan þeirra og í sömu ferð gæti ég slegið metið, sem ég gerði. Aðstoðarþjálfarinn minn, sem átti metið, var með í ferðinni og því var auðvitað gantast mikið með þetta. Nú er ég komin með 109 leiki. Við keppum eftir tvær vikur til úrslita á Evrópu-mótinu og þá ætti ég að geta komist



Fríða ásamt Emil Gunnarssyni þjálfara eftir að hún sló landsleikjametið hans. MYND/A & R PHOTOS

upp í 113. Ég mun hins vegar ekki halda þessu meti lengi þar sem við spilum miklu fleiri leiki núna en við gerðum allan minn feril, sem betur fer. Ég reyni að njóta þess að vera á toppnum meðan það varir,“ segir Fríða en hún ætlar sér að leggja skóna á hilluna eftir Evrópumótið.

**Tuttugu ár í landsliðinu**  
„Þetta er síðasta leiktímabilið

mitt með félagsliði mínu, HK. Við tókum bæði deildarmeistararitil og Íslandsmeistararitil og mér finnst skemmtilegt að ljúka ferlinum þannig. Þegar landsliðið tók þátt í úrtökumóti fyrir heimsmeistaratótið spilaði ég minn hundraðasta leik á móti Serbíu. Það var brjálæðislega skemmtilegt þar sem Serbía er eitt af þremur bestu liðum í heimi. Þaðan fórum við svo beint á smáþjóðaleikana. Nú á ég eftir eina túrningu í Lúxemborg og eftir það er ég hætt. Ég hef spilað blak frá því ég var tíu ára og verið í landsliðinu í tuttugu ár. Þetta er orðið gott. Líkaminn löngu búinn og mig er farið að langa að nota tímann í annað,“ segir Fríða. Blak taki mikið á líkamann og þá sérstaklega staðan sem Fríða spilar.

„Miðjan er erfiðasta staðan, mikil hopp og miklar stefnubreytingar sem reyna á liðamót og bak, axlir og hné. Í gegnum tíðina hef ég verið talsvert meidd og í keppinni var ég í sjúkrahjúlfun tvisrar á dag og þess á milli með rafmagn á hnénu, bakinu og á öxlinni, var í nuddi og með kælingu. Sem betur fer er ég orðin svakalega skynsöm með hækkanði aldri og segi þetta gott,“ segir Fríða spossk. Blakið sé samt svo skemmtilegt og krefjandi og því hefur hún enst svo lengi.

„Það gerist svo miklu meira í blaki en mörgum öðrum íþróttum og svo mörg stig í pottinum. Liðið slyst ekki til að vinna blakleik, heldur þarf að vinna ofboðslega hart að takmarkinu. Blak er tæknilega erfið íþrótt og það þarf að reikna mikið út í huganum meðan spilað er, hraða bolta, hornafræði og fleira. Þá er blakið ekki kontaktíþrótt en er líkamlega krefjandi og maður fær mikla útrás,“ segir Fríða. Hún segir þó ekki erfitt að standa á þeim tímótum að hætta spilamennsku eftir tugi ára.

„Ég hugsa að ég verði fljót að fylla tímann með einhverju öðru og er með stórar hugmyndir um að læra skartgripasmíði eða á gítar. En svo kannski geri ég bara ekki neitt. Ef hnén verða í lagi væri gaman að prófa RollerDerby.“



„Ég spilaði minn hundraðasta leik á móti Serbíu. Það var brjálæðislega skemmtilegt þar sem Serbía er eitt af þremur bestu liðum í heimi.“



Fríða og Elisabet Einarsdóttir í leik á móti Kýpur. MYND/CEV

ALLA FÖSTUDAGA KL. 16-18

## FM95BLÖ



FM957

Topp tónlistarstöðin

f FM957

FM957





„Ef búnaðurinn virkar ekki eða illa er verið að eyða ansi háum fjárhæðum með litlum árangri,“ segir Sigurjón Sigurðsson, framkvæmdarstjóri lausnasviðs Exton.

MYNDIR/EYÞÓR

# Réttur búnaður skiptir öllu máli

Gott fundarherbergi og fjarfundarbúnaður skiptir miklu máli fyrir rekstur margra fyrirtækja og stofnana. Með réttum lausnum frá Exton má spara mikla fjármuni til lengri tíma og mikinn tíma fyrir stjórnendur.

Þótt flestir landsmanna þekki til verka Exton sem leigufyrirtæki þegar kemur að ýmsum tækjum í tengslum við hljóð, ljós, sviðsuppsetningu og fleira í tengslum við stærri tónleika hér á landi er um helmingur starfsemi fyrirtækisins á sviði ýmissa lausna til fyrirtækja hérlendis og erlendis, segir Sigurjón Sigurðsson, framkvæmdastjóri lausnasviðs Exton. „Auðvitað er um við þekktust fyrir aðkomu okkar að þessum stóru tónleikum á borð við Rammstein, Justin Timberlake, Justin Bieber og innlendum viðburðum á borð við Fiskidaginn mikla á Dalvík. En á sama tíma erum við stórtækir í sölu á ýmsum lausnum fyrir fyrirtæki í öllum atvinnugreinum hér á landi.“

Hann nefnir m.a. að fyrirtækið selji lausnir til allra stærstu sjónvarpsstöðva hér á landi og þessa dagana sé verið að klára stórt verkefni með Smárabíói í tengslum við skjávarpa og tjöld. „Síðan snýr stór hluti af lausnasviði okkar að því að hanna og selja allan nauðsynlegan búnað í fundarherbergi fyrirtækja og stofnana. Þar sameinum við alla þessa nauðsynlegu þætti sem skipta máli fyrir gott fundarherbergi, t.d. hljóð, mynd og ljós. Við höfum útbúið sérstakt fundarher-

bergi í húsnæði okkar að Vesturvör í Kópavogi þar sem við getum sýnt fyrirtækjum hvernig við teljum að alvöru fundarherbergi og fjarfundarbúnaður eiga að vera.“

## Úrvals lausnir

Þar skiptir mestu máli að hljóð og mynd virki vel saman. „Á svona fundum sitja oft margir stjórnendur með afar takmarkaðan tíma. Ef búnaðurinn virkar ekki eða illa er verið að eyða ansi háum fjárhæðum með litlum árangri. Við þjónustum ýmis fjármála-fyrirtæki og opinberar stofnanir, mörg stærri hótél landsins og mörg fyrirtæki í útflutningi. Örug og góð samskipti skipta öllu máli í viðskiptum þessara fyrirtækja.“

Þegar kemur að fjarfundum býður Exton upp á úrvals lausnir. „Með einföldum hætti er hægt að hringja hefðbundin simtöl eða þar sem fundargestir eru í mynd, í gegnum Skype. Í fundarherbergi okkar hanga tveir hljóðnema í loftinu, hvor með þrjá minni hljóðnema, sem allir til samans nema allt tal mjög vel. Fyrir vikið verða allar samræður manna á milli mjög skýrar. Þegar myndfundur er haldinn notum við sömu stjórnæki en tengjumst Skype. Þá skiptir öllu

máli að hljóð og mynd séu skýr þar sem allir fundargestir sjá framan í hver annan. Áður fyrr var algengt að einn hátalari væri staðsettur á miðju fundarborði sem þýddi að þeir sem sátu við enda borðsins, þá gjarnan ædsti stjórnandi, heyrði illa hvað fór fram. Með lausnum okkar er þessi vandi úr sögunni.“

Þær lausnir sem Exton býður upp á gera m.a. fundargestum kleift að skipta skjánum upp í marga hluta. „Þannig geta t.d. fjórir fundargestir unnið uppi á skjávarpanum frá tölvum sínum eða síma. Einn gæti t.d. verið með Excel-skjal opið á meðan annar er að vinna í Word. Þriðji gæti verið að spila myndband á YouTube og svo fjórði með pósthóttu opið. Hver og einn getur svo tekið yfir allan skjáinn tímabundið.“

## Auðveldar vinnuna

Staðsetning hátalara skiptir líka miklu máli, segir Sigurjón. „Það þýðir t.d. ekki að stilla þessu upp þannig að myndin sé á skjávarpa en hljóðið komi aftan frá. Þess vegna höfum við hátalara allan hringinn sem skiptir öllu máli á fjarfundum þegar allir þurfa að heyra mjög vel hvað fer fram, sérstaklega í alþjóðlegum samskiptum.“



Það er auðvelt að stjórna fundartímanum með lausnum frá Exton.



Í höfuðstöðvum Exton í Kópavogi geta áhugasamir skoðað frábærlega útbúið fundarherbergi með mjög góðum fjarfundarbúnaði.

Bókunarbúnaður er einfaldur í lausnum Exton. Fyrir utan fundarherbergi Exton er lítill skjár sem er beintengdur við postkerfi starfsmanna. „Þar er auðvelt að panta fundarherbergi, staðfesta fundartíma og lengja fundi ef þarf. Þegar viðkomandi fundarherbergi er upptekið er rautt ljós á skjánum þannig að þeir sem ganga fram hjá því sjá að það er upptekið.“

Í höfuðstöðvum Exton geta áhugasamir mætt og kynnt sér fundarherbergi Exton og kynnt sér

þær lausnir sem fyrirtækið býður upp á, segir Sigurjón. „Þegar stjórnendur eru farnir að leggja á sig ferðalög til annarra landa því fjarfundarbúnaður viðkomandi fyrirtækis er svo lélegur er kominn tími fyrir breytingar. Slíkar fjárfestingar margborga sig á skömmum tíma og auðvelda alla vinnu fyrir alla aðila.“

Nánari upplýsingar má finna á [www.exton.is](http://www.exton.is).



# Ítalskt í eldhúsi Evu

Eva Laufey töfraði fram ítalskar kræsingar í þætti sínum Í eldhúsi Evu á Stöð 2 í gærkvöldi. Hún gerði eigið tagliatelle sem fáir geta staðist.

## Í eldhúsi Evu

Eva Laufey  
Hermannsdóttir



### Heimalagað tagliatelle með risarækjum og pastasósu

#### Pastadeig

400 g hveiti  
3 egg  
4 eggjarauður  
1½ msk. ólífuolía  
1 tsk. salt

Setjið hveiti á borðflöt og gerið holu í miðjuna á hveitinu, setjið egg, eggjarauður, salt og ólífuolíu í holuna og blandið öllum hráefnum saman með höndum. Hnoðið deigið vel í nokkrar mínútur og sláið deiginu upp í kúlu, setjið plastfilmu yfir kúluna og geymið deigið í kæli í 30 til 40 mínútur. Skiptið deiginu í þrjá hluta og fletjið hvern hluta út, í pastavél eða með kókukefli. Skerið pastadeigið í þunnar lengjur eða notið pastavélina til þess að móta tagliatelle. Sjóðið í vel söltu vatni í þrjár mínútur.

#### Risarækjur í tómata- og basilíkusósu

1 msk. ólífuolía  
12 – 14 risarækjur  
1 hvítlausrif  
¼ rautt chili  
1 msk. ólífuolía  
2 laukar  
2 hvítlausrif  
350 g saxaðir tómatar úr dós eða passata  
1 kjúklingateningur  
1 msk. smátt söxuð basilíka  
Salt og pipar  
Parmesan

Hitið olíu á pönnu, saxið niður eitt hvítlausrif og ¼ chilialdin, steikið í smástund á pönnu og bætið síðan risarækjum út á pönnuna og steikið þar til þær eru orðnar bleikar. Takið þær af pönnunni og byrjið á sósunni (óþarfi að skola pönnuna á milli). Hitið olíu á pönnu, saxið niður lauk og hvítlauk og steikið þar til laukurinn er orðinn glær í gegn. Bætið tómötum, kjúklingakrafti og smátt saxaðri basilíku út á pönnuna og kryddið til með salti og pipar. Leyfið sósunni að malla í nokkrar mínútur og bætið risarækjunum út í í lokin. Rétt áður en þið berið réttinn fram er gott að setja soðið pasta út í sósuna og rifa niður nóg af ferskum parmesan yfir réttinn. Berið strax fram og njótið.

### Heimalagað ravioli með ricotta- og spinatfyllingu

#### Pastadeig

400 g hveiti  
3 egg  
4 eggjarauður  
1½ msk. ólífuolía  
1 tsk. salt

Setjið hveiti á borðflöt og gerið holu í miðjuna á hveitinu, setjið egg, eggjarauður, salt og ólífuolíu í



Heimalagað tagliatelle með risarækjum og pastasósu.

holuna og blandið öllum hráefnum saman með höndum. Hnoðið deigið vel í nokkrar mínútur og sláið deiginu upp í kúlu, setjið plastfilmu yfir kúluna og geymið deigið í kæli í 30 – 40 mínútur. Skiptið deiginu í þrjá hluta og fletjið hvern hluta út, í pastavél eða með kókukefli. Gerið litla hringi í deigið til dæmis með hvítvinsglasi, sprautið fyllingunni ofan á deigið og setjið lok yfir. Lokið deiginu með því að þrýsta vel á endana og gott er að nota gaffal til þess að þrýsta á í lokin. Þannig tryggjum við að fyllingin leki ekki út þegar við sjóðum pastað.

Sjóðið í vel söltu vatni í um það bil fjórar mínútur. Berið strax fram með ljúffengu salvíusmjöri.

#### Ricotta- og spinatfylling

1 msk. ólífuolía  
250 g spinat  
200 g ricottaostur  
1 hvítlausrif  
1 egg  
½ dl rifinn parmesanostur  
2 msk. smátt söxuð basilíka  
Salt og pipar

Hitið olíu á pönnu, saxið niður spinat og steikið þar til spinatið verður mjúkt í gegn. Blandið spinatinu saman við ricottaostinn í skál og bætið pressuðu hvítlausrifi, einu eggi, nýrifnum parmesanosti og smátt saxaðri basilíku út í og blandið vel saman. Kryddið til með salti og pipar.

Setjið fyllinguna til dæmis í sprautupoka og sprautið á pasta-deigið eða notið einfaldlega skeiðar í verkið. Best er að kæla fyllinguna svolítið áður en þið sprautið á pastadeigið.

#### Salvíusmjör

100 g smjör  
Fersk salvía, handfylli

Bræðið smjörið á pönnu, saxið niður ferska salvíu og setjið út á pönnuna. Steikið salvíuna þar til hún er orðin stökk. Berið fyllt ravioli fram með þessu ljúffenga salvíusmjöri og nýrifnum parmesan.

### Brúskettur með ricottaosti og kirsuberjatómötum

1 fint snittubrauð  
1 msk. ólífuolía  
200 g ricottaostur  
20 kirsuberjatómatar  
2 msk. smátt söxuð basilíka  
½ hvítlausrif  
1 msk. ólífuolía  
¼ tsk. balsamikedik  
Sitrónubörkur  
Salt og pipar

Hitið ofninn í 200°C. Skerið niður snittubrauð í finar sneiðar og leggið á pappírskledda ofnplötu, sáldrið ólífuolíu yfir og bakið í nokkrar mínútur eða þar til brauðið er orðið gullinbrúnt. Skerið niður kirsuberjatómata, pressið hvítlauk og saxið niður basilíku, blandið öllu saman í skál og bætið ólífuolíu og balsamikedik saman við. Kryddið til með salti og pipar.

Smyrjið hverja braudsneið með nóg af ricottaosti, setjið væna skeið af tómatamaukinu ofan á, rífið sitrónubörk yfir rétt í lokin og ekki má gleyma nýrifnum parmesan.



Ofnbökuð sitrónuostakaka borin fram með ferskum berjum.

### Ofnbökuð sitrónuostakaka borin fram með ferskum berjum

#### Kexbotn

400 g kexkókur, til dæmis Digestive  
120 g smjör  
1 tsk. sykur

Setjið kexið í matvinnsluvél og maukið, bræðið smjör og hellið því í matvinnsluvélina ásamt einni teskeið af sykri og maukið enn betur saman. Hellið blöndunni í hringlaga smelluform.

#### Ostafylling

900 g hreinn rjómaostur, við stofuhita  
170 g sykur  
250 g sýrður rjómi  
2 egg  
2 tsk. vanilludropar eða -sykur

Fræin úr einni vanillustöng  
½ dl nýrifinn sitrónubörkur

Hitið ofninn í 200°C. Þeytið rjómaost og sykur saman þar til osturinn verður léttur og mjúkur, bætið sýrða rjómanum við og þeytið vel. Bætið því næst eggjum, sitrónu og vanillu saman við og þeytið áfram þar til deigið er orðið silkimjúkt. Hellið fyllingunni yfir kexbotninn og vejið tvöföldu lagi af álpappír meðfram forminu, með því ætti kakan ekki að springa en ostakókur geta verið svolítið viðkvæmar.

Bakið kókuna við 200°C í 45 til 50 mínútur. Leyfið henni að kólna í ofninum í um það bil klukkustund, hún er mjög hlaupkennd þegar hún er tekin út úr ofninum en hafið ekki áhyggjur, hún á einmitt að líta þannig út. Geymið kókuna í kæli í nokkrar klukkustundir áður en þið berið hana fram, best yfir nótt. Sáldrið flór-sykri yfir kókuna áður en þið berið hana fram ásamt ferskum berjum.



## Bílar & Farartæki

### BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



TOYOTA Land cruiser 150 vx diesel 33". Árgæð 2016, ekinn 6 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Dráttarbeisli. Bakkmyndavél. Verð 11.190.000. Rnr.151649.



HYUNDAI i10 confort. Árgæð 2014, ekinn 67 P.KM, bensín, 5 girar. Verð 1.290.000. Rnr.151801.



TOYOTA Yaris live. Árgæð 2017, NYR BÍLL. bensín, 5 girar. Verð 1.990.000. Rnr.151805.

Bílahöllin  
Bíldshöfða 5, 112 Rvk  
Sími: 567 4949  
www.bilahollin.is



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI UMBODIÐ ehf  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
suzuki@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is



Vissir þú að...  
börn eiga rétt á vernd gegn klámi.

## STÓRA BÍLASALAN



### 90% LÁN

90% LÁN - SKODA Octavia 1.2 TSI Combi. Árgæð 2012, ekinn 65 P.KM, bensín, 6 girar. Verð 1.980.000. Rnr.136165.



### 100% LÁN

TOYOTA Auris Terra. Árgæð 2013, ekinn 63 P.KM, bensín, 6 girar. TILBOÐ 1.790.000 staðgreitt. Rnr.159175.



### 100% LÁN

MAZDA 6 Wagon. Árgæð 2006, ekinn 162 P.KM, bensín, sjálfskiptur. TILBOÐ 690.000 staðgreitt. Rnr.159640.



### 100% LÁN

TOYOTA Rav4. Árgæð 1997, ekinn 158 P.KM, bensín, beinskíptur. Verð 350.000 staðgreitt. Rnr.162619.

Stóra bílasalan  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5861414  
http://www.stora.is

## Bílar til sölu



VW Polo, komfortline, 1400. Árg 2011. Ekinn 80 þús. Einn einkaiegandi frá upphafi. Bíllinn er sem nýr. Sjálfskíptur. Listaverð 1.430 þús. Engin skipti. S:892-1967.



Til sölu Nissan micra. Árg 2014. Ekið 40 þús. Verð: 1.490. S: 6185859

## Bílar óskast

### BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.

Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

## Fellihýsi

### VAGNAHÖLLIN



Köllunarklettsvegur 3  
við Sæbraut  
Sími 522 2222  
www.vagnahollin.is



### CHALET A-HÝSI TIL SÖLU

5/2008. Gas eldavél, kæli og upphitun. Heitt og kalt vatn. 2. gaskútar grjótrind. Útvarp. Verð 1.500.000. Uppi. 8563405.

## Bátar



### TOHATSU UTANBORÐSMÓTORAR



JAPÖNSK  
GÆÐI!

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



HAPPY HOUR  
alla föstudaga  
16-19

# Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • [www.catalina.is](http://www.catalina.is)

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

## Sjómannaðagsball um helgina!

# Rúnar Þór & Klettur ásamt Björgvin Gísla, Sigga Árna, og Ara Jóns úr Roof Tops

föstudag frá kl. 23-02 (opið til 03)  
og laugardag frá kl. 00-03



Allir velkomnir



Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn





## SILUNGANET

**HEIMAVÍK**  
Flotnet, sökknet. Heimavík. S. 892  
8655 www.heimavik.is

NÝTT - NÝTT - NÝTT  
HEIMAVÍKUR PLÖTUKRÓKA  
NR. 12

Góð reynsla - meiri afli Heimavík  
ehf Heimavík.is sími 892-8655

## Hjólbarðar

NÝJU SAILUN DEKKIN Á  
FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum  
notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

## Þjónusta

## Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun -  
Bónleysing Flutningsþríf - Þríf  
eftir iðnaðarmenn thvegillinn.  
is - Stofnað 1969 Traustir og vanir  
menn.

## Bókhald

Tek að mér að færa bókhald fyrir  
lítil fyrirtæki og einstaklinga fyrir  
sanngjarnt verð. Upplýsingar í síma  
824-8864

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur  
og stofnun fyrirtækja. Fagleg  
vinnubrögð á sanngjörnu verði.  
Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511  
2930.

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl.,  
fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra  
stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj.  
Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is  
flytja@flytja.is

## Húsviðhald



Óska eftir verkamönnum til starfa  
sem fyrst Potszebuje pomocnikow  
do pracy jak najszybciej.  
Upplýsingar í síma: 618-7712

Tek að mér allt alm. viðhald  
húsa, s.s. málun, múrun, flísa- &  
parketlagning og trésmíði. S. 616  
1569

## NUDD

NUDD TILBOÐ  
Tælsk nudd á 7990 kr. (50 mín.)  
Tímáttanir í síma 7788493  
Warapon Thai massage.  
Suðurlandsbraut 16



## NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.  
Sími 694 7881, Zanna.

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG  
DYRASIMAKERFI S. 896 6025**  
Tilboð dyrasimakerfi, töfluskripti.  
Löggildur rafverktaki. rafneisti@  
simnet.is

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti.  
Straumblik ehf. Löggiltur  
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt  
& Selt

## Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG  
HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210,  
220x220, 235x235, 235x217,  
217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola  
1000 kg jafnarðarpunga af snjó.  
Vel einangruð og koma með  
10 cm svuntu. Sterkustu lokin á  
markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt.  
Opnara til þess að auðvelda opnun  
á loki. www.Heitipottar.is Sími 777  
2000 Haffi og 777 2001 Grétar

## Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN &  
ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar  
Laugavegi 61 Jón & Óskar  
jonogoskar.is s.552-4910

## Vélar og verkfæri



Lítið notaður rennibekkur til sölu.  
3ja og 4 klossa kló ásamt brillu. 1 m  
á milli odda. Mjög stabil og góður  
bekkur. Stanko Samat 400 Verð kr.  
1.250.000+vsk eða tilboð

## Heilsa

## NUDD



## TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra  
með Tantra nuddi. Einstæð upplifun  
fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301  
www.tantratemple.is

Byð upp á heilnudd og slökun,  
ípróttanudd. Afslappandi og gott  
umhverfi. Opíð til 22 á kvöldin. S.  
894 4817

Ábendingahnappinn má  
finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



Vissir þú að...  
börn eiga  
rétt á vernd  
geg n  
kynferðislega  
Ofbeldi.

Tómstundir  
& Ferðir

## Fyrir veiðimenn



VEIÐIPORTIÐ

PVC vöðlur. Þykkar og góðar  
vöðlur fyrir erfiðar aðstæður St.  
42-48. Verð 10.950 kr Veiðiportið  
Grandagarði 3 552-9940

## Húsnæði

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.  
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að  
20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**  
**FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR**  
á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S:  
564-6500

## Atvinna

## Atvinna í boði

## BAKARÍ / KAFFIHÚS

Starfskraftur óskast í  
sumarflæysingar í bakarí eftir  
hádegi og annan hvern lau.  
Íslensku kunnátta skilyrði og ekki  
yngri enn 20 ára.

Uppl. sendist á: [sveinsbakari@sveinsbakari.is](mailto:sveinsbakari@sveinsbakari.is)

## BÍLSTJÓRI ÓSKAST

Hraustur, reyklus og  
reglusamur. Föst verkefni og  
vinna á sendibílastöð. Sniðugt  
sumarstarf fyrir strák/mann sem  
vill kynnast sendibílaakstri. Nóg  
vinna, fin laun. Getur líka verið  
framtiðarstarf. [skutlari@gmail.com](mailto:skutlari@gmail.com)  
eða 892-6363.

**GEFÐU  
VATN**  
gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf  
kirkjunnar

OPÍÐ HÚS  
í hádeginu  
í dag, 9. júní



## Topp íbúð miðsvæðis í Reykjavík

Stórglæsileg 198,3 fm íbúð á efstu hæð á friðsælum stað miðsvæðis  
í Reykjavík þar sem stutt er í alla þjónustu. Eignin skiptist í anddyri,  
eldhús, borðstofu, stofu, fjögur herbergi, tvö baðherbergi og þvotta-  
hús. Hjónasvíta með sér baðherbergi og miklum fataskápum.  
Vandaðar innréttingar úr hnotu, granítborðplötur, gólfhiti og aukin  
lofthæð. Skjólgóðar suð-vestur svalir. Tvö stæði í bílgeymslu.  
Húsvörður. **Opíð hús föstudaginn 9. júní klukkan 12:30 til 13:00.**

**EIGNAMIÐLUN**  
588 9090 · [www.eignamidlun.is](http://www.eignamidlun.is) · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

**STAKFELL**  
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000  
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK  
[stakfell@stakfell.is](mailto:stakfell@stakfell.is) / [www.stakfell.is](http://www.stakfell.is)

FÉLAG  
FASTEIGNASALA  
Þarftúk Önnur Einarsson  
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI



## FALLEGT OG VEL SKIPULAGT

FUNAFOLD 61, 112 REYKJAVÍK

84.9M

Fallegt og vel skipulagt 5. herb. einbýlishús, 297 fm. Öll rými stór og rúmgóð, þrjú  
baðherbergi og hjónasvíta. Húsið er með tvöföldum bílskúr, suðurverönd, suðursvölum,  
góðu útsýni og fallegum garði. Möguleiki er að útbúa aukaíbúð.

OPÍÐ HÚS LAUGARDAGINN 10. JÚNÍ KL. 14:00

Nánari upplýsingar um eignina veitir  
Edwin Árnason, löggiltur fasteignasali  
GSM 893 2121 og [edwin@stakfell.is](mailto:edwin@stakfell.is)

