



LAUGARDAGUR 24. JÚNÍ 2017

Helgin



Eva Laufey töfrar fram ljúffenga rétti á Stöð 2. Uppskriftirnar má sjá hér.

[helgin](#) ➔6

Slepptu þynnkunni



2 töflur fyrir skemmtun
2 töflur fyrir svefn

Fæst í næsta apóteki

www.icecare.is



MYND/STEFÁN

Giftast á 100 ára afmælinu

Ástfangin hjörtu verða eitt frammi fyrir Guði og mönnum í Lundarreykjadal í dag. Saman hafa þau lifað í heila öld. ➔2

Dórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Framhald af forsiðu →

Mér fannst ég loksins komin heim," segir Kristjana Laufey Jóhannsdóttir um þann orlagaríka dag þegar hún hitti æskuástina aftur eftir aldarfjórðung. Kittu, eins og hún er kölluð, hafði þá þegið heimboð Péturs Ólafs Péturssonar, eða Óla, í sumarhús hans í Skorradal. Þá var niðamyrkur í október 2011.

„Óli var á vörubíl í Skorradalnum og til að vísa mér veginn í kvöldsortanum hafði hann kveikt á „hálfvitunum“ þannig að tvö blikkandi ljós voru minn áttaviti. Við féllumst í faðma í dyragættinni og þótt mér hafi ekki þótt það borðleggjandi í fyrstu kviknaði fljótt í gömlum glæðum," segir Kittu og brosir að minningunni.

Ástarsaga Kittu og Óla nær aftur til unglingsáranna þegar þau voru kærustupar um tíma. Síðar héldu þau hvort í sína áttina og eignuðust maka og fjölskyldur. Þegar leiðir lágu saman á ný hafði Kittu búið flest sín fullorðinsár á Skagaströnd og í Danmörku, fjarri dagleiðum Óla.

„Það var mjög sérstakt að sjá Kittu aftur," segir Óli um þeirra fyrstu endurfundi í Skorradal. „Mér fannst hún ekkert hafa breyst og hjarta mitt tók kipp. Mér leið eins og ég hefði aldrei kvatt hana. Kittu hefur alltaf átt stað í minni hjarta og mér hefur þótt gríðarlega vænt um hana.“

Óli og annar bræðra Kittu eru gamlir vinnufélagar og hafði Óli

reglulega fengið fréttir af Kittu í gegnum tíðina.

„Svo var það veturinn 2011 að hann segir mér að Kittu sé flutt til Íslands og spyr hvort ég biðji ekki að heilsa henni. Jú, jú, sagði ég og hugsaði ekkert meira um það. Svo líður tíminn og stefnt er að endurfundum okkar árgangs úr Hólabrekkuskóla. Þá fer einn vina minna að djöflast í mér og segir Kittu mæta til endurfundanna en ég gaf því lítinn gaum," segir Óli sem var alls ekki á þeim buxum að finna sér konu því hann hafði misst eiginkonu sína um sumarið.

„Síðan fæ ég pata af því að gamlir skólafélagar hefðu líka spjallað við Kittu og ýmislegt baukað á bak við tjöldin. Ég afréð því að hringja í hana og þegar hún spurði mig fréttu, svaraði ég og gat ekki annað: „Ég er enn þá þessi asni sem þú kysstir þá.“ Kittu skellti upp úr og það endaði með því að ég bauð henni til mín í bústaðinn. Þar náðum við strax saman og þar var bara gengið frá þessu," segir Óli og hlær við, en saman mættu þau Kittu sem par til endurfunda við gömlu skólasystkinin, rétt eins og í gamla daga.

Guðs gjöf að hittast á ný

„Óli hafði búið um mig í gestaherberginu þegar ég kom í Skorradalinn. Við áttum ekki endilega von á að ástin byggji enn í brjóstum okkar," segir Kittu um samfundina en þau Óli hafa verið saman allar götur síðan. „Ég fann strax að mig langaði að hitta hann aftur þótt ég hefði kannski ekki trú á að samband okkar gengi upp.“

Kittu vísar til þess að bæði hafi þurft að sýna aðgát vegna barna og unglunga í lífi þeirra beggja.



Kittu og Óli gengu fyrst saman inn kirkjugólfid á fermingardaginn á sumardaginn fyrsta 1981 eins og sjá má á þessari einstöku mynd sem náðist af þeim í Bústaðakirkju. Séra Geir Waage giftir þau í Reykholtskirkju í dag. MYND/ÚR EINKASAFNI

25% afsláttur af öllum vörum frá ZHENZI og ZE-ZE Vikuna 19. - 24. Júní

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

25% afsláttur af öllum vörum frá ZHENZI og ZE-ZE Vikuna 19. - 24. Júní

Netverslun á tiskuhús.is

Stærðir 38-52

My Style tiskuhús

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

„Eftir kvartöld vorum við orðnar allt aðrar og lífsreyndari manneskjur og þess vegna gekk þetta í upphafi ekki jafn vel og í Rauðu ástarsögunum. Óli var ekkill með sin ungmenni og ég fráskilin með mín en þetta gekk vel og gengur alltaf betur og betur.“

Undir það tekur Óli. „Það er lyginni líkast hvernig allt hefur gengið upp. Mín börn voru í sorg vegna móðurmissisins og eðlilega ekki tilbúin að fá aðra konu í líf sitt. Við Kittu fórum því ekki að búa nærri strax. Ég hefði hins vegar aldrei kynnt þau fyrir annarri konu en Kittu því ég þekki hjartalag hennar og fagra persónu. Þegar hún kom svo inn í líf barnanna var það það besta sem gat komið fyrir þau og ekki síst fyrir dóttur mína sem leitar nú til Kittu með allt sem maður leitar til mómmu sinnar með. Þá dýrka barnabörnin mín litlu ömmu Kittu sem sannarlega hefur reynst þeim hin besta amma.“

Eftir löng og erfið veikindi eiginkonu sinnar segir Óli það hafa verið létti þegar hvíldin kom.

„Þess vegna var ég kannski tilbúinn fyrr en aðrir. Margir eru lengi að vinna sig út úr sorg og söknuði en ég ákvað að dvelja ekki við sársaukann og fór til dæmis að vinna úti í Skorradal eftir útförina. Lífið heldur víst áfram og það veit Guð að við urðum fyrir miklu láni þegar Kittu kom inn í líf okkar á þessum tíma.“

Gaman í lífsins melódi

Óli bað Kittu á Þorláksmessu fyrir jólin 2013. „Það var nú ekkert flókið," segir Kittu. „Hann birtist bara heima í vinnugallanum; lopa-peysunni og með óveðurshattinn, bar upp hringinn og bað mín. Ég var vitaskuld fullviss í hjarta mínu og játaðist honum strax.“

Þau Kittu og Óli verða bæði fimmtug á árinu, hann átti afmæli

„Ég vil ekkert lifa í synd. Maður er búinn að syndga nóg!“

Óli

„Maður bara finnur að þetta er lífsförunauturinn; þessa tilfinningu öryggis og vissu.“

Kittu

í apríl og hún verður fimmtug á morgun, 25. júní. Því slógu þau saman brúðkaupi og 100 ára afmæli í Lundarreykjadal í dag.

„Það kom ekki annað til greina en að halda sveitabruðkaup. Óli er sveitalubbi í húð og hár og ég dreifbýlistútta líka. Það að brúðkaupið beri upp á Jónsmessu hefur enga sérstaka þýðingu en hver veit nema brúðkaupsgestir striplist og velti sér upp úr Jónsmessudögginu," segir Kittu hlæjandi.

Hún segir auðvelt að þekkja tilfinninguna sem fylgir þeirri vissu að lífsförunauturinn sé kominn.

„Maður bara finnur það, þessa tilfinningu öryggis og vissu. Ég vona að okkur endist líf og heilsa til að njóta lífsins saman. Óli hefur alltaf unnið mikið en vonandi getur hann farið að slaka aðeins á og við verið meira í sveitinni. Skorra- og Lundarreykjadalir eru okkar staðir, þar kviknaði ástin að nýju og þar líður okkur best.“

Þau Kittu og Óli trúu og treysta á Guð; föður, son og heilagan anda.

„Ég vil ekkert að lifa í synd. Maður er búinn að syndga nóg!“ segir Óli og hlær hamingjuhlátri. Hann bætir við að heilagt hjónband leggi einnig grunn að lagalegum rétti beggja ef annað fellur frá.

„Það er glöðværðin og góðmennska Kittu sem gerir hana að draumadísinni. Hún er kát og skemmtileg en líka íhugul og sannur og traustur vinur. Maður treystir ekki hverjum sem er fyrir sínum innstu tilfinningum en því sem Kittu er treyst fyrir meðal vina og vandamanna fer aldrei lengra. Þá er hún gullfalleg ásýndum er ekki síður fögur að innan. Eftir því sem árin færast yfir hugsar maður meira inn á við og þá stendur innri feðurð manneskjunnar upp úr.“

Kittu veit líka upp á hár hvers vegna hún vill gefast Óla.

„Óli býr yfir mannkostum sem ég sækist eftir. Hann er traustur og gæðin í gegn, kletturinn í mínu lífi og hefur reynst mér og mínum einstaklega vel. Ég hef kynnt honum upp á nýtt en samt er hann alltaf sá sami. Óli hefur alltaf verið góður gæi, hjartalag hans og tryggð heilla mig, og hann er ákaflega skemmtilegur og rómantískur. Hann ber mig alla daga á höndum sér og er alltaf að bæta í þar. Þá hefur mér alltaf þótt hann rosalega sætur, með geislandi fallig augu.“

Þau biða þess í ofvæni að vera gefin saman í Reykholtskirkju, frammi fyrir Guði og mönnum.

„Að vakna á 50. afmælisdegi Kittu á morgun, og vera orðinn eiginmaður hennar, verður dýrðin ein," segir Óli. „Árni Johnsen vinur minn skrifar alltaf í jólakortin: „Höfum gaman í lífsins melódi.“ Það finnst mér góður punktur. Eftir alla lífsreynsluna er maður þakklátur fyrir hvern dag og að allir séu heilir og hraustir. Ég er líka sérstaklega þakklátur fyrir að verða fimmtugur. Margir kvíða því en það er gleðin ein. Við komum öll nakin og allslaus í heiminn, og erum öll jöfn. Því skipta veraldleg gæði engu; lífið með ástvinum er það eina sem skiptir máli.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:

365 miðlar

Ábyrgðarmaður:

Svanur Valgeirsson

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólvéig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@365.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarisdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Styrkir ónæmiskerfið og eykur úthald og hreysti

Bio-Kult Candéa hylkin er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk.

Íris Ásmundardóttir æfir ballett í rúmlega tuttugu klukkustundir á viku ásamt því að vinna sem aðstoðarkennari í ballett fyrir þau sem eru að taka fyrstu spörin. „Þegar ég lærði að stærsti hluti ónæmiskerfisins væri í meltingarfærunum ákvað ég að gera eins vel og ég gæti til að styðja við og halda þeim í sem bestu standi. Ég ætla mér langt í ballettinum og mér hefur undanfarin tvö ár hlotnast sá heiður að fá að stunda nám við sumarskóla Boston Ballet ásamt því að hafa tekið tíma bæði í Steps on Broadway og í London.



» Hreysti og betri einbeiting fyrir tilstuðlan Bio-Kult.

Til þess að geta stundað þetta allt saman af fullum krafti tek ég Bio-Kult á hverjum degi til að styrkja ónæmiskerfið og koma í veg fyrir að ég fái alls konar umgangspæstir, ég má ekkert vera að því að eyða tímanum í þær,“ segir Íris. Henni finnst Bio-Kult gera sér gott samhlíða heilsusamlegu mataræði. „Ég er allavega mjög hraust, sjaldan þreytt, með góða einbeitingu og hlakka nær undantekningarlaust til að takast á við verkefni dagsins.“

Bio-Kult er fyrir alla. Innihald Bio-Kult Candéa-hyllkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og grape seed extract.



Íris Ásmundardóttir ballerína er mjög hraust, sjaldan þreytt og með góða einbeitingu. MYND/ANTON BRINK

Árangurinn kom á óvart

Hrönn Ægisdóttir hefur lengi verið með sólarexem og hefur orðið sérstaklega slæm þegar hún fer í frí til sólarlanda. „Ég fæ alltaf sólarexem þegar ég fer í sól og það hefur bara aukist með árunum. Ég er einnig mjög oft þurr í húðinni vegna vanvirkni í skjaldkirtli,“ útskýrir Hrönn.

Þegar hún sá umfjöllun um Perfect Tan í blöðunum og að Perfect Tan-töflurnar frá New Nordic gætu fyrirbyggt að fólk fái sólarexem í friinu leist henni svo vel á það að hún ákvað að prófa.

„Ég sé ekki eftir því, ég fór í sólina í fyrrasumar og aftur í vetur og fann ekki fyrir neinu sólarexemi. Ég varð einnig mun betri í húðinni, fékk ekki þennan mikla þurrk í sólinni. Þvílíkur munur því ég var alltaf mjög slæm af sólarexeminu,

sérstaklega á bringunni og einnig á handleggjum. Til viðbótar varð ég svo ánægð með húðlitinn, ég fékk mun fyrir brúnan og fallegan húðlit í sólinni. Þetta kom mér verulega á óvart og ég er mjög ánægð með árangurinn því það er svo gott að vera laus við sólarexemið,“ segir Hrönn.

Hún bætir við að enn annað hafi komið henni skemmtilega á óvart. „Það var að neglurnar urðu svo sterkar. Það varð svona til að auka ánægjuna enn frekar.“

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverzlunum og heilsuhillum stórumarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.



„Ég fór í sólina í fyrrasumar og aftur í vetur og fann ekki fyrir neinu sólarexemi. Ég varð einnig mun betri í húðinni, fékk ekki þennan mikla þurrk í sólinni. Þvílíkur munur því ég var alltaf mjög slæm af sólarexeminu.

Hrönn Ægisdóttir

PERFECT TAN

- Getur komið í veg fyrir sólarexem
- Húðin verður ekki eins þurr
- Brúnni og fallegri húðlitur
- Vara sem virkar



Sólarexem hefur plagað Hrönn Ægisdóttur lengi en eftir að hún fór að nota Perfect Tan er hún laus við það og nýtur þess að vera í sólinni.

Slepptu þynnkunni



2 töflur fyrir skemmtun
2 töflur fyrir svefn

Fæst í næsta apóteki

www.icecare.is

Það er stormur í loftinu

Tónlist þríeykisins aYia hefur verið lýst sem dökku trip-hopi. Sveitin kemur fram á Hróarskeldu tónlistarhátíðinni í Danmörku í næstu viku en meðlimir hennar hafa lengi starfað við tónlist.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Rafpopp-þríeykið aYia er einn fulltrúi Íslendinga á Hróarskelduhátíðinni sem hefst í næstu viku í Danmörku og er jafnan vel sótt af Íslendingum.

Meðlimir aYia hafa starfað við tónlist lengi með ólíkum hljómsveitum. Saman hafa þau unnið að eigin tónlist undir merki aYia í rúmlega tvö ár. „Núverandi birtingarmynd aYia er eins konar samkunda hljóða sem áhorfendur greina í formi tónlistar. Annars má segja að aYia líkist meira óskilgreindu afli sem dregur fólk að til þess að tilbiðja tómið. Áhöfn þessa afls kemur úr þremur mismunandi áttum. Röddin kemur úr augunum, sá sem límir var alltaf þarna og skærin koma úr vatninu,“ segir einn meðlima sveitarinnar sem eru lítið fyrir að flagga réttum nöfnum sínum.

Tónlist sveitarinnar hefur verið lýst sem dökku trip-hopi en hvaðan koma hljóðin? „Þau koma úr kerri sem geymir huldufni. Skærin klippa þau í milljón og límið límir þau saman. Síðan borða augun þau

ofan í rödd sem er brú úr undirvatninu yfir í heim meðvitundar,“ bæta þau við.

Aðspurð hvernig það hafi komið til að þeim bauðst að koma fram á Hróarskeldu segjast þau hafa verið á sveimi um bæinn í skammdeginu og fengið skeyti frá aðkomumanni. „Hann sagðist hafa njósnað um okkur í náttmyrkrinu. Hann sagðist hafa heyrt hljóð og séð dansa sem minna á glerkúlu á þilfari á skipi á rúmsjó og vildi bjóða okkur yfir hafið.“

Rannsaka svæðið

Nú þegar hafa tvö lög litið dagsins ljós, Vatnsplanta (waterplant) og Rústir (ruins). Ef marka má orð þeirra er meira efni væntanlegt í nánustu framtíð. „Kannski munum við næst sýna höf í lófum. Það er alls konar í aðsigi. Við erum að einbeita okkur að því að gera lög sýnileg, setja kannski saman hreyfingu lita og forma í tímalínu fyrir glæra glugga í svörtum kössum. Fólk áttar sig kannski ekki alltaf á því að það er með tómið í höndunum hálfan daginn. Þínulítill tæki sem þjappa saman sálinni. Það er mjög áhugavert að vinna eitthvað með það.“

Sveitin hefur nær einungis komið fram á tónlistarhátíðum og „show-



aYia kemur fram á Hróarskeldu tónlistarhátíðinni í Danmörku í næstu viku. MYND/JULIE ROWLAND

case“ tónleikum en hélt þó sína fyrstu tónleika á Húrra í Reykjavík í upphafi mánaðarins. „Við höfum meðal annars komið fram á Airwaves, Lunga, Sónar Reykjavík, The Great Escape Festival í Brighton og á Jaja kvöldum í Berlin og London. Einnig spiluðum við á tónleikum í ishelli Langjökuls um síðustu helgi en þeir voru liður í

hliðardagskrá Secret Solstice tónlistarhátíðarinnar.“

aYia kemur fram á Gloria sviðinu næsta fimmtudag kl. 20. Þau ætla að nota tækifærið og skoða aðra listamenn á hátíðinni. „Við ætlum að skipta liði og rannsaka svæðið. Það er stormur í loftinu, það er eins og að Evrópa sé á íði, orkan er eins og hljóðlátur en nálægur

titringur, lágar bylgjur sem safnast saman og mynda þungt suð undir okkur öllum. Tónlistin er svona eins og tré sem vex upp úr þessu suði og maður finnur að það er allt á hreyfingu núna. Þetta verður spennandi að sjá.“

Nánari fréttir, fróðleik og tón-dæmi má finna á Facebook síðu aYia og á Spotify.

ALLT FYRIR SUMARIÐ!

Verslunin Curvy býður uppá flottan fatnað í stærðum 14-28 eða 42-56

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Kjöll * Stærðir 14-28
8.990 KR



Toppur * Stærðir 14-28
5.990 KR



Hlýrabolur * Stærðir 14-28
3.290 KR



Leður look leggings * Stærðir 16-26
4.990 KR



Háar gallabuxur * Stærðir 14-26
7.990 KR



Leggings * Stærðir 14-24
4.990 KR

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ OG PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS
OPIÐ FRÁ KL. 11-18 ALLA VIRKA DAGA OG FRÁ KL. 11-16 Á LAUGARDÖGUM

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is



Hamborgara er hægt að gera á margvíslegan hátt.

Asískur hamborgari

Það er hægt að nýta hamborgara-brauð undir fleira en hefðbundinn hamborgara. Mjög gott er að setja vel kryddaðan svinahnakka í brauðið ásamt grænmeti. Uppskriftin miðast við fjóra og hún hefur yfir sér asískan blæ.

800 g svinahnakki
4 hamborgarabrauð
Salatblöð

Marinering

1 ½ msk. chili-duft
2 msk. sojasósa
2 msk. púðursykur
2 msk. sesamolía
2 msk. fint skorinn hvítlaukur
4 msk. hrísgrjónaedik
2 msk. olía til steikingar

Dressing

1 ½ dl hoisinsósa
2 msk. sojasósa
Safi úr einni limónu
2 msk. smátt skorið ferskt kóriander
1 rauður chili, fræhreinsaður og skorinn smátt
2 tsk. rifinn ferskur engifer
Skerið kjötið niður í þunnar sneidar. Leggið kjötið í plastpoka. Blandið saman efninu í marinerunguna og setjið í pokann. Látið kjötið marinerast í 30 mínútur. Hrærið öllu saman sem á að fara í dressinguna og látið standa í klukkustund. Grillið kjötið í 2-3 mínútur á hvorri hlið á útigrilli. Má steikja á pönnu ef ekkert grill er á staðnum. Hitið hamborgarabrauðin. Setjið salatblað á hamborgarabrauð, svínakjöt og gjarnan grillað grænmeti ofan á. Dressingin fer þar yfir. Stráid kóriander yfir.

GYRO

Veldu þitt
áklæði/leður



Verð frá kr. 144.000 með áklæði / Verð frá kr. 180.000 með leðri



Churchill flauelssófi
kr. 289.400

Rugged Motta 170x240
kr. 49.900



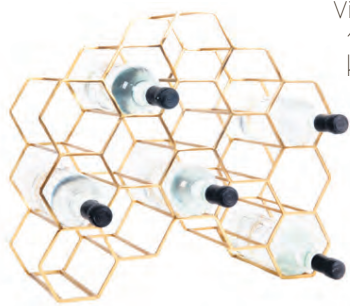
Marvel Motta 170x240
kr. 56.300



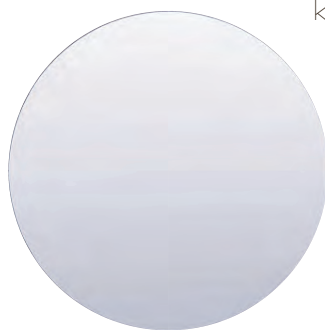
Grengo ljós
kr. 29.700



Metal hilla
kr. 49.700



Vinrekki fyrir
15 flöskur
kr. 18.600



Walls
Spegill 110 cm
kr. 25.900

Walls Grey
Spegill 80 cm
kr. 18.900



Bow Gólfampi
kr. 43.200

Paloma kr. 77.400



Minimal klukkur
kr. 8.700



Cupid
kr. 32.900

LÍNAN

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

Grillað með Evu Laufeyju

Sumarið er komið og þá er tilvalið að grilla. Eva Laufey grillaði lax, naut, pitsu og eftirrétt í þættinum Í eldhúsi Evu á Stöð 2 á fimmtudag.

Í eldhúsi Evu

Eva Laufey
Hermannsdóttir



Grillaður lax

með sitrónu, kirsuberjatómötum og hvítlauk.

700 g lax, beinhreinsaður

1 msk. ólífuolía

Salt og pipar

1 hvítlauksrif

10 kirsuberjatómatar

Sitróna

1 ½ dl fetaostur

1 msk. graslaukur, smátt saxaður

Skerið laxinn í jafn stóra bita og raðið honum í álbakka eða á álpappír, dreifið olíu yfir laxinn og kryddið með salti og pipar. Rifið niður eitt hvítlauksrif, skerið niður tómatu og graslauk og dreifið yfir laxinn. Skerið sitrónu í sneiðar og leggið eina sneið yfir hvern bita ásamt því að mylja fetaost yfir í lokin. Grillið í 5 til 7 mínútur eða þar til fiskurinn er eldaður í gegn.

Grillaður aspas

Ferskur aspas

Ólífuolía

Sitrónusafi

Salt og pipar

Smjör

Snyrtið aspasinn vel og skerið trénaða hlutann af, það er gott ráð að beygja aspasinn og sjá hvar hann brotnar, það er sem sagt trénaði hlutinn sem við viljum losna við. Saldrið ólífuolíu yfir aspasinn ásamt sitrónusafa, kryddið til með salti og pipar. Grillið aspasinn í örfáar mínútur og um leið og hann er tilbúinn þá er hann tekinn af grillinu og blandaður saman við smá smjörklípu. Það er einnig æðislegt að rífa niður ferskan parmesan og bera fram með grilluðum aspas.

Létt og góð grillsósa

2 dl majónes

180 g sýrður rjómi

1 hvítlauksrif

Safi úr hálfri sitrónu

1 tsk. hunang

1 msk. smátt saxaður graslaukur

¼ tsk. sitrónupipar

Salt og pipar

Blandið öllum hráefnum saman í skál eða notið matvinnsluvél til þess að fá enn finni útgáfu af sósunni. Það er afar gott að kæla sósuna aðeins áður en hún er borin fram.

Grilluð nautalund

með æðislegu kartöflusalati

Ljúffengt kartöflusalat

20 stk. soðnar kartöflur

2 dl majónes – eða meira, fer eftir smekk

1 msk. franskt sinnep

1 laukur

2 soðin egg

1/2 msk. steinselja

1/2 msk. graslaukur

1 tsk. hunang

1 tsk. sitrónupipar

Salt, magn eftir smekk

Skerið forsoðnar kartöflur í bita, skerið egginn smátt og saxið lauk afar fint. Bætið öllum hráefnum saman í skál og hrærið varlega, saxið niður ferska steinselju og graslauk og bætið við í lokin. Best er að kæla salatið í um 30 mínútur í kæli áður en það er borið fram.

Grilluð nautalund

800 g nautalund

Ólífuolía

Salt og pipar

Steinselja

Skerið nautalundina í jafn stóra bita, um 200 til 250 g á mann.

Grilluð eplabaka

með karamellusósu

Eplabaka

5-6 stór græn epli

2 msk. sykur

2 tsk. kanill

1 tsk. vanillusykur eða vanillu-dropar

50-60 g hakkað súkkulaði

Mulningur

80 g hveiti

80 g sykur

80 g smjör

50 g kókosmjöl

Hitið grillið. Flysið eplin, fjarlægið kjarna og stílka. Skerið eplin í litla bita og dreifið eplabitanum í álför sem má fara á grillið. Blandið sykri, vanillusykrum og kanil saman við eplin. Saldrið súkkulaðinu yfir eplin. Næsta skref er að útbúa deigið sem fer ofan á eplin. Setjið hveiti, sykur, smjör og kókosmjöl í skál og blandið saman með höndunum. Setjið deigið ofan á eplin og grillið í um það bil 10 – 15

Grilluð tortilla pitsa

með risarækjum, rjómaosti og fersku salsa

Hvítlauksrækjur

300 g risarækjur

2-3 msk. ólífuolía

50 g smjör, brætt

2 hvítlauksrif

safi úr hálfri sitrónu

salt og pipar

1 msk. smátt söxuð steinselja

Skolið rækjurnar vel og þerrið, veltið síðan rækjunum upp úr ólífuolíu, smjöri, nýrifnum hvítlauk, salti, pipar og smátt saxaðri steinselju eða kóriander. Þræðið rækjurnar því næst upp á grillspjót og grillið í tvær mínútur á hvorri hlið eða þar til rækjurnar eru eldaðar í gegn.

Tortillapitsur

Tortillakökur

Hreinn rjómaostur

Risarækjur

Ólífuolía

Smyrjið tortillakökur með



Veltið kjötinu upp úr ólífuolíu, salti, pipar og smátt saxaðri steinselju. Grillið kjötið í um 4 mínútur á hvorri hlið en steikingartíminn fer vissulega eftir smekk. Leyfið kjötinu að hvíla í nokkrar mínútur áður en þið berið það fram.

Sveppasósa

10 sveppir

Smjör

1/2 villisveppaostur

250 ml rjómi

1/2 - 1 teningur nautakraftur

Salt og pipar

Skerið sveppi og steikið upp úr smjöri, kryddið til með salti og pipar. Hellið rjómanum saman við ásamt smátt skornum villisveppaosti, lækkið hitann og leyfið ostinum að bráðna í rólegheitum í rjómanum á meðan þið hrærið í. Bætið nautakraftsteningi út í og kryddið eftir smekk með salti og pipar. Þegar sósan er orðin þykk er hún tilbúin og er bæði hægt að bera hana fram heita og kalda. Klettasalat – nautalund – sósa yfir – kartöflusalat til hliðar.



mínútur, tekur alls ekki langa stund að grilla kökuna og það þarf að fylgjast vel með henni á grillinu. Á meðan að kakan er á grillinu er upplagt að útbúa ljúffenga karamellusósu.

Karamellusósa

200 g sykur

2 msk. smjör

½ - 1 dl rjómi

½ tsk. salt (sjávarsalt er best að minu mati)

Setjið sykurrinn á pönnu og bræðið hann við vægan hita. Gott er að hafa ekki of háan hita og fara hægt af stað. Takið pönnuna af hellunni þegar sykurrinn er allur bráðnaður og bætið smjörinu saman við og hrærið vel. Hellið rjómanum út í karamelluna og hrærið þar til karamellan er þykk og fin. Í lokin bætið þið saltinu saman við.



hreinum rjómaosti, sáldrið rifnum osti yfir og kryddið til með salti og pipar. Raðið rækjunum yfir og sáldrið smávegis af ólífuolíu yfir. Leggið tortilla kökuna á álpappír sem er smurður með ólífuolíu, grillið tortillapitsuna í örfáar mínútur eða þar til osturinn er bráðnaður og tortillakakan gullbrún. Berið pitsuna fram með fersku salsa.

Salsa

12 kirsuberjatómatar

½ rauð paprika

2-3 msk. smátt saxaður vorlaukur

Ólífuolía

Safi úr hálfri limónu

1 lárpera

Handfylli kóriander

Salt og pipar

Skerið öll hráefnin afar smátt og blandið saman í skál, kryddið til með salti og pipar. Kreistið safu úr hálfri limónu yfir ásamt smávegis af ólífuolíu. Gott er að kæla salatið áður en þið berið það fram með pitsunni.



HÚSAVIÐGERÐIR.IS

MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR

ALHLIÐA MÚRVERK

ÞAKVIÐGERÐIR

GLUGGASKIPTI

Hafðu samband

info@husavidgerdir.is

Sími 565-7070



Finndu okkur á Facebook

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Hópfarabílar



MB Sprinter Árg: 2016 Ekinn 17 þkm. Beinsk. 19+2 sæti Mjög vel útbúinn Hægt að fá farangurskerru með. Ásett 10.5 milljónir m/ kerru Nánari uppl í síma 8936957



VOLVO 7 Galileo Árg: 2013 Ekinn 179 þkm. Beinsk. 41+2 sæti Vel útbúinn bíll Ásett 18 milljónir + vsk Nánari uppl í síma 8936957

Kerrur



Er þetta kerran sem þig vantar? Hafðu samband. Sími: 8436610

Hjólhýsi



Hobby 540 UFE hjólhýsi, 2008 árg. Markísa m. hliðum, sólarsetla, útvarp og TV/loftnet. Fallegt hús á 2.580.000 kr. Uppl. í s. 8942460

Fellihýsi

VAGNAHÖLLIN

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

Tjaldvagnar



Til sölu Combi Camp Valley Árg "12 blár og hvítur með fortj, eldh og hliðarkálf. Verð 1450 Þús. Uppl í S. 892 2333 Jón.

Vinnuvélar



BÍLALYFTUR- DEKKJAVÉLAR
Tveggja pósta bílalyftur 3,8T, höfum einnig dekkjavélar (affelgunar og ballance vélar) á tilboðsverði, ATH eigum enfremur vörubíla dekkjavél. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist okspares@simnet.is

Bátar



Til sölu 30 feta skemmtibátur árgerð 1998 báturinn er allur sem nýr að innan sem utan. Vél Volvo Penta 260hð ekin aðeins ríflega 800 tíma, nýr vagn fylgir. Uppl. í s. 893-7900

Varahlutir

Startarar & alternatorar
í bíla, báta og vinnuvélar

Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Hjólbarðar

OK VARAHLUTIR

TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkkolludekk-hjólaskófludekk Of. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 / 552 4010 www.vy.is

Garðyrkja

GARÐSLÁTTUR!
Tek að mér garðslátt fyrir sanngjarnt verð.
Fáðu tilboð í garðinn þinn í síma 771-9694

Bókhald

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

Til sölu

GLUGGA GERÐIN

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Verktakar, Iðnaðarmenn, Húsbílaeigendur

Eigum til á lager hjóðlátar og handtækar rafstöðvar frá 0.7KVA upp í 3 KVA.
Getum einnig útvegað rafstöðvar frá 6 til 1000 KVA.

Startarar og alternatorar

Fyrir flestar gerðir fólksbíla, jeppa, vörubíla og vinnuvélar. Höfum einnig varahluti í alternatorar og startara

Þjónusta í 60 ár 1957-2017

BOSCH DENSO Valeo

LJOSBOGINN ehf.

Bíldshöfða 14 sími 553-1244 ljusboginn.is ljusboginn@ljusboginn.is

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

Þjónustuauglýsingar Sími 512 5407

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is
Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Sími 550 9800 www.tjaldaleiga.is

Tjaldaleiga skata

Við leigjum samkomutjöld af ýmsum stærðum og gerðum sem henta við hin fjölbreyttustu tækifæri.

Rafstilling ehf

startarar - alternatorar - þerur viðgerðir - sala hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is

Gólf list
Parketlagnir og viðhald

99% RYKFRITT

EYJALIND

Gúmmibelti
- Fyrir smágröfur

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Parketslípun
sólfallslípun | parketlagningar
551 1309 / 690 5115
golfist@golfist.is
www.golfist.is

Gólf list
Parketlagningar og viðhald

99%
RYKFRÍTT



Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspa. Tarot. Ársspa. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjöldum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

STIGA®



Stiga Estate 7102 H
Sjálfskiptur lúxus sláttutraktor
Kawazaki FS600V motor
Notendavænt sæti og stýri
320 lítra graskassi
Frábær traktor í stærri svæði

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864
www.vefrarsol.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC & ENGLISH F. FOREIGNERS - ENSKA

ICELANDIC/ISLENSKA f. útlendinga I, II, III. ENGLISH/ENSKA f. fullorðna I, II, III: Start/Byrja: 26/6 -HOLIDAY/ FRI- 4/9, 2/10, 30/10, 27/11. Morn/ Aftern/Evening - Morgna/Síðd/ Kvöld - 4 weeks/vikur x 5 days/ daga. Only/Bara 2 - 5 students/nem per group/hóp. www.iceschool.is -ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 285 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

HÚSNÆÐI ÓSKAST Í SUMAR Í HAFNARFIRÐI

Húsnæði óskast í júlí og ágúst í Hafnarfirði, 3 svefnherbergi. Vinsamlegast hafið samband við Tómas í brattahlid.accounting@gmail.com eða í s. 8472596

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinnuhúsnæði

HÚSNÆÐI Í BOÐI.

Studioíbúð, fyrir 60+, Grandavegi. Til leigu falleg, litil, ný studio-íbúð í Vesturbænum. Íbúðin er á 1. hæð í lyftuhúsi.

Íbúðin skiptist í forstofu, stofu (svefnherbergi), eldhús og baðherbergi. Glæsilegt útsýni til sjávar. Íbúðin er fyrir 60 ára eða eldri. Sameiginlegur salur (mötuneyti) á 10. hæð og líkamsræktaraðstaða, sauna, heitur pottur og fl. á jarðhæð. Verð 125.000. -

Nánari uppl. veitir Ragnar, s: 861 7227, eða ragnar.s@simnet.is

ATVINNUHÚSNÆÐI Í BOÐI

Síðumúli 1, rishæð, miðsvæðis í Reykjavík

Félagsheimili, félagsaðstaða, vinnustofa, léttur iðnaður, bókhaldsstofa eða annað í opnu rými, 170 fm. Skiptist í dag í tvö samliggjandi rými, 80fm. og 70 fm. Sameiginlegt eldhús. Snyrtilegt húsnæði, hátt til lofts. Hagstætt verð aðeins kr. 1.650 á fm. við langtímasamning. 50 bílastæði.

Nánari uppl. veitir Ragnar, s: 861 7227, eða ragnar.s@simnet.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www. geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði



Óskum eftir fólki í kvöldstarf. Góðir tekjumöguleikar. Upplýsingar sendist á umsoknir@tmi.is merkt kvöldstarf eða í 770-2277

SMÍÐUR ÓSKAST

Okkur vantar reynslumikinn smíð sem getur unnið sjálfstætt, er hraustur og á auðvelt með að vinna með öðrum. Við sinnum fjölbreyttum viðhaldsstörfum og trésmiðavinnu á Reykjavíkursvæðinu fyrir trausta aðila.

Nánari upplýsingar veitir Daníel í síma 8-59-59-00 Einnig má senda fyrirspurnir á netfangið husihus@husihus.is

Hress amma óskast til aðstoðar með ung börn og heimili eftir hádegi S. 698 0001

GUESTHOUSE

Want to hire people for part-time work in cleaning and general work at a guesthouse. Applications can be send to staff@nordurey.is

Tilkynningar

Einkamál

NÝTT NÚMER

SÍMADÖMUR 908 5050

Við erum mjög heitar, langar til að heyrja í þér. 100% trúnaður.

Til sölu



S.773-4700 og 520-3500

Veitingarekstur fyrir 80 manns.

Vorum að fá í sölu nýjan veitingastað í nágr. Rvk. í Þjóðbraut. Staðurinn er í 240 fm leigu-húsnæði í einstöku umhverfi. Nýr og fallegur staður með góðan búnað. Mjög gott verð.

Uppl. gefur Óskar Mikaelsson á oskar@atv.is og í s773-4700

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

Húsnæði óskast

Ártúnsholt / Árbær

Hjón með þrjú börn óska eftir einbýli/raðhúsi/hæð á svæði 110, Ártúnsholt / Árbær. Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísar greiðslur.

Allar nánari upplýsingar sendist á: sendtohelgi@gmail.com

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



S A F T



Tilboð

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabær

Sumartilboð

FÓTSNYRTING AÐEINS 5.500.- KR.

FÓTSNYRTING M/LAKKI AÐEINS 7.000.- KR.

Munið gjafabréfin okkar.

Verið hjartanlega velkomin.

Tímappantani í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

ÓPIÐ HÚS

Eign við sjávarsíðuna með góðum anda

Vorum að fá í einkasölu einstaklega fallega, nýuppgerða eign við Sæbraut. Glæsilegt útsýni yfir Faxaflóa. Hluti eignarinnar er undir súð og því er gólfliötur töluvert stærri en uppgjafir fermetrar. Tengir fyrir þvottavél innan íbúðar.

SJÁVAR-ÚTSÝNI

NÝTT SKÖLP & DREN!

MÖGULEIKI AÐ BYGGJA BÍLSKÚR!

Ekki kaupa hvað sem er af hverjum sem er. Spurðu um skilríki.

Loggiltur fasteignasali Theódóra Davíðsdóttir