



FÖSTUDAGUR 30. JÚNÍ 2017

Lífsstíll



Eva Laufey heldur áfram að framkalla girnilega rétti fyrir áhorfendur Stöðvar 2. Uppskriftirnar má sjá hér.

[matur](#) ➔6



# Með rödd sem hæfir rísa

Kristjana Stefánsdóttir fór heim með Grímuna fyrir tónlist ársins þegar verðlaunin voru veitt í júní. Hún er afar stolt af þessari viðurkenningu en Blái hnötturinn fékk flest verðlaun á Grímunni, eða fjögur.

MYND/ERNIR

## SUMARÚTSALAN HEFST Á MORGUN

# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16



Elin  
Albertsdóttir  
elin@365.is



#### Framhald af forsiðu →

**B**láí hnötturinn hefur slegið í gegn í Borgarleikhúsinu og tónlist Kristjönu í verkinu er sungin á flestum barnaskólum landsins. „Það liður varla sú vika að ég fái ekki senda upptöku af barni að syngja lagið Sautján þúsund sólargeislar. Það bræðir hjarta mitt,“ segir Kristjana sem hefur verið leiðandi söngkona í íslenski djasstónlist um árabíl. Hún starfar sem tónlistarstjóri og útsetjari í Borgarleikhúsinu. „Ég var eina konan í hópi þeirra sem tilnefndir voru fyrir tónlist ársins og mér þótti mjög vænt um að fá verðlaunin,“ segir hún. „Það var biluð vinna að gera þennan söngleik þannig að þetta var frábært.“

Bláí hnötturinn er unninn eftir handriti Andra Snæs Magnasonar frá því að það var sett upp í Þjóðleikhúsinu árið 2001 en það var Kristín Eysteinsdóttir, leikhússtjóri Borgarleikhússins, sem fékk þá hugmynd að setja verkið upp aftur. „Kristín kom að máli við okkur Berg Þór Ingólfsson og það okkur að skoða handrit Bláa hnattarins en sýningar á verkinu hafa farið um allan heim. Við fengum frjálsar hendur með uppsetninguna sem endaði í söngleik með börnum sem aðalleikurum. Það komu mörg börn í prufur en við eigum nú þegar reynslumikla unga leikara sem hafa leikið í hinum ýmsu sýningum, eins og Billy Elliot, Óvitum, Mary Poppins og fleirum. Í sýningunni eru 23 börn svo þetta var viðamikil verkefni en skemmtilegt,“ segir Kristjana en hún hlaut einnig Grímuna ásamt fleirum árið 2010 fyrir sýninguna Jesús litli sem sýnd hefur verið í Borgarleikhúsinu við miklar vinsældir. Þá var hún tilnefnd í tveimur flokkum Íslensku tónlistarverðlaunanna í ár, Söngkona ársins og Plata ársins, leiksviðs- og kvikmyndatónlist, ásamt Bergi Þór Ingólfssyni.

#### Hressandi samband

Kristjana er þessa stundina í sumarfrí frá leikhúsinu en hefur undan-



Kristjana Stefánsdóttir er mikill listamaður. Hún semur tónlist fyrir hin ýmsu leikverk í Borgarleikhúsinu. MYND/ERNIR



Kristjana með systur sinni, Ragnheiði Blöndal.

farið ferðast um landið ásamt Svavari Knúti tónlistarmanni undir yfirkristinni Firðir og firnindi en þau hafa farið í slíkar tónleikaferðir frá árinu 2008 og ávallt verið vel tekið. Kristjana og Svavar Knútur gáfu út plötuna Glæður árið 2011 sem seldist upp á stuttum tíma. Kristjana hefur gefið út fjölmargar plötur á ferlinum, bæði sjálf og með öðrum. „Samstarf okkar Svavars hefur verið fallegt. Við hittumst tvisvar á ári og gerum eitthvað skemmtilegt saman, á sumrin og



Kristjana og dóttir hennar, Lóa.

fyrir jólin. Raddirnar okkar renna saman eins og smjör. Það er gaman að vinna með Svavari Knúti sem er einstakur listamaður og stórkostlegur karakter. Í næstu viku förum við norður til Dalvíkur, Siglufjarðar og Akureyrar.“

#### Bambaló syngur

Kristjana segist ganga með margar hugmyndir í maganum sem hana langar til leggja meiri vinnu við á næstunni. „Ég er alltaf að semja tónlist. Ég gaf út plötuna Ófelíu í október en hef ekki haft nægan tíma til að fylgja henni eftir. Mig langar til að syngja lögin meira af þeirri plötu. Ég er gamaldags og sem alla mína tónlist á píanó þrátt fyrir alla þessa nýju og frábæru tækni sem er í boði í dag. Ég vil líta á mig sem alhlíða tónlistarmann þótt ég sé kannski ennþá þekktust fyrir djassinn,“ segir hún en Kristjana hefur margoft komið fram með Stórsveit Reykjavíkur í Hörpu. Hún hefur á undanförunum árum samið tónlist fyrir fjórar leiksýningar og það eru fleiri í pípunum. Á plötunni Ófelía notast Kristjana við gælunafnið sitt Bambaló en

faðir hennar notaði það nafn á hana þegar hún var litil.

#### Á sveitaböllum

Ferill Kristjönu spannar langan tíma. Vorið 2000 lauk hún námi í djasssöng frá Konunglega Listaháskólanum í Haag í Hollandi. Áður hafði hún lokið námi við Söngskólann í Reykjavík undir handleiðslu Diddúar, Sigrúnar Hjalmtýsdóttur, og Sigríðar Ellu Magnúsdóttur. Hún hefur nokkrum sinnum verið tilnefnd til Íslensku tónlistarverðlaunanna fyrir plötur sínar. Kristjana er alin upp á Selfossi frá sjö ára aldri. „Ég held að áhugi á tónlist hafi vaknað þegar ég var mjög ung og það kom aldrei annað til greina en að fara þessa leið í lifinu,“ segir hún. „Ég byrjaði í barnakór á Selfossi og hélt síðan áfram í kór Fjölbrotaskóla Suðurlands. Minn fyrsti lærifaðir var Jón Ingi Sigurmundsson sem var stjórnandi kórsins. Ég lærði mikið af honum og fékk hvatningu. Það hefur alltaf verið mikil tónlistarstemning á Selfossi og þaðan hafa komið þekktar hljómsveitar, má þar til dæmis nefna Mána og Skítamóral. Það er fullt af góðum tónlistarmönnum sem koma frá Selfossi, til dæmis krakkarnir í Kiriyama Family. Tónlistarskólinn á Selfossi er öflugur og kórastarf í miklum blóma,“ segir Kristjana.

Þegar hún var á átjándra ári hóf hún feril sinn opinberlega með hljómsveitinni Lótus. Síðan lá leiðin í hljómsveit með Labba í Mánum og fleirum sem nefndist Karma og var gríðarlega vinsæl á sveitaböllumunum. „Við vorum stundum með fjögur böll á viku. Það var mikill skóli fyrir mig. Ég er alin upp hjá einstæðri móður og ekki voru alltaf miklir peningar á

„Ég er alltaf að semja tónlist. Ég gaf út plötuna Ófelíu í október en hef ekki haft nægan tíma til að fylgja henni eftir. Mig langar til að syngja lögin meira af þeirri plötu.“

Kristjana Stefánsdóttir

heimilinu. Sveitaböllin gáfu svo vel af sér að ég gat greitt sjálf fyrir námið mitt. Ég kláraði stúdentspróf og burtfararpróf frá Söngskóla Reykjavíkur og hélt síðan til Hollands þar sem ég lauk bachelorgráðu í tónlist og kennslufræðum. Ég hef alltaf séð fyrir mér að ferðast um heiminn með tónlistina mína. Mér hefur alltaf þótt einstaklega skemmtilegt að ferðast. Örlögin leiddu mig þó í leikhúsið sem hefur reyndar líka alltaf heillað mig. Ég var virkur meðlimur í leikfélagi Selfoss þegar ég var krakki. Leiklistin höfðaði mikið til mín en ég komst hvorki lönd né strönd í prufum,“ segir hún og hlær.

#### Á fullu í ræktinni

Kristjana hefur verið að taka sig í gegn að undanförunum með einkaþjálfara. „Ég tók mig til eftir hlé og finnst það æðislegt. Það hefur verið annasamur tími í leikhúsinu en nú ætla ég að gera eitthvað fyrir sjálf mig. Ég á stórafmæli á næsta ári og ætla að vera í betra formi þá,“ segir Kristjana sem verður fimmtug 25. maí 2018 og ætlar kannski að halda upp á það. „Það gætu orðið tónleikar eða bara gott parti,“ segir Kristjana sem á eina 14 ára nýfermda dóttur, Lóa. Þær mæðgur ætla að skreppa í sólarlandaferð síðar í mánuðinum. „Það verður æðislegt að slappa af og njóta lífsins. Eiginlega löngu kominn tími á það. Ætli maður ferðist ekki líka eitthvað innanlands með tjaldið,“ segir hún.

Þegar Kristjana er spurð um áhugamálin segist hún vera dugleg að fara á tónleika. „Útivera heillar mig mikið. Ég labbaði Laugaveginni árið 2008 og mig langar að fara á fleiri fjöll. Ferðalög til útlanda eru líka áhugamál og að elda góðan mat. Ég er ágætis kokkur og finnst gaman að halda matarboð,“ segir Kristjana sem mun syngja á Jómfrúnni 15. júlí áður en hún flýgur á vit sólarinnar. Bubbi Morthens bloggaði eitt sinn eftir að hafa unnið að plötu með Kristjönu. „Hún er risi í íslensku djasssöng, hún hefur rödd sem hæfir rísa, hjarta sem hæfir rísa, auðmýkt sem hæfir rísa og elsku sem hæfir rísa.“ Þegar Kristjana er spurð um þessi orð, svarar hún: „Mér þótti mjög vænt um þessi orð. Ég fékk þann heiður að vinna með Bubba á þremur af hans plötum og mér finnst alltaf jafngaman að vinna með honum.“

**Eitt kort  
35 vötn  
6.900 kr**

**VEIÐIKORTIÐ  
2017**

Frelsi til að veiða!

[www.veidikortid.is](http://www.veidikortid.is)

**Vatnaveiðin er komin í gang!  
Ertu klár?**

[www.veidikortid.is](http://www.veidikortid.is)

**333 kr á dag\***

**SKEMMTIPAKKINN**

\*9.990,- á mánuði.

365.is | Sími 1817

365

Kristjana með börnunum í Bláa hnettinum á degi rauða nefnsins fyrir Unicef.



Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarféni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:  
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:  
Svanur Valgeirsson

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

Sölmenn: 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

# STÓR- ÚTSALA

hjá  
*Hrafnhildi*

Engjateigi 5 // 581 2141 // [hjahrafnhildi.is](http://hjahrafnhildi.is)



Gangurinn fyrir og eftir. Hver einasti flötur var málaður með pensli.

# Bústaðurinn eins og nýr

Ingunn Hallgrímsdóttir og Hlynur Jónsson tóku sumarþústaðinn sinn í gegn með málningarpensil að vopni.

Ragnheiður Tryggvadóttir  
heida@365.is



Við keyptum þústaðinn að fullu í vor en ég hafði átt helming í honum í mörg ár. Okkur langaði að fríska upp á hann og höfum verið að hverja einustu helgi frá því í mars," segir Ingunn Hallgrímsdóttir en hún og eiginmaður hennar, Hlynur Jónsson, gerbreyttu sumarþústaðnum að innan með pensil að vopni.

„Þetta er eins og annar þústaður. Við grunnuðum vel á undan og máluðum svo tvær til þrjár umferðir á hvern einasta flöt í húsinu, með pensli. Aðeins á plötturnar milli bita í loftinu á neðri hæðinni komumst við að með rúllu. Á sjálfa bitana þurfti fjórar umferðir. Það fóru einnig fleiri túbur af kitti en Hlynur er afar vandvirkur og kittaði í hverja einustu sprungu. Hann er einn af þessum þúsundþjalasmiðum, annars væri þetta ekki hægt," segir Ingunn.



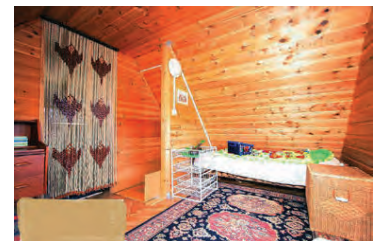
Ingunn og Hlynur segjast alltaf sam- mála um val á litum og húsgögnum.

Strax í upphafi verks var ákveðið að kosta eins litlu til við framkvæmdirnar og hægt væri. Þó þurfti að skipta út skápum í eldhúsinu og en Ingunn og Hlynur nýttu sér sölusíður á netinu og nytjamarcaði.

„Við notuðum allt sem hægt var að nota og keyptum annað eins



Hjónin sjá fram á seldaga í sumar- þústaðnum eftir þrotlausa málningarvinnu undanfarnar helgar. MYNDIR/ INGUNN HALLGRÍMSDÓTTIR



Ljós málningin gjörbreytir rýminu.



Tvær til þrjár umferðir voru farnar á alla fleti í húsinu. Á bitana í loftinu þurfti fjórar umferðir. „Þetta er eins og annar þústaður.“

ódyrt og við gátum. Við fundum til dæmis eldhúsinnréttingu á Bland sem fékkst gefins gegn því að við tækjum hana niður. Við keyptum tækin líka á Bland og einnig rúmgöfl og náttborð. Eldhússtólana keyptum við á nytjamarcaði, máluðum þá og keyptum nýjar pullur. Við skiptum um fætur á eldhúsbordinu og parketlögðum borðplötuna, máluðum gamlan veggskáp í stofunni hvítan og færðum í eldhúsið. Við erum sem betur fer með nákvæmleg sama smekk og fullkomlega sam- mála um liti og húsgögn," segir Ingunn. Eftir annasamar helgar í vor geta þau loks slappað af í þústaðnum.

„Reyndar þurfum við að mála húsið okkar í bænum að utan í sumar. Það tekur beint við. Hlynur þarf alltaf að hafa eitthvað fyrir stafni.“

## Sumartilboð

Opið laugardag og sunnudag frá kl. 11.00 til 16.00



Hágæða  
postulín  
blómapottar  
20%  
afsláttur

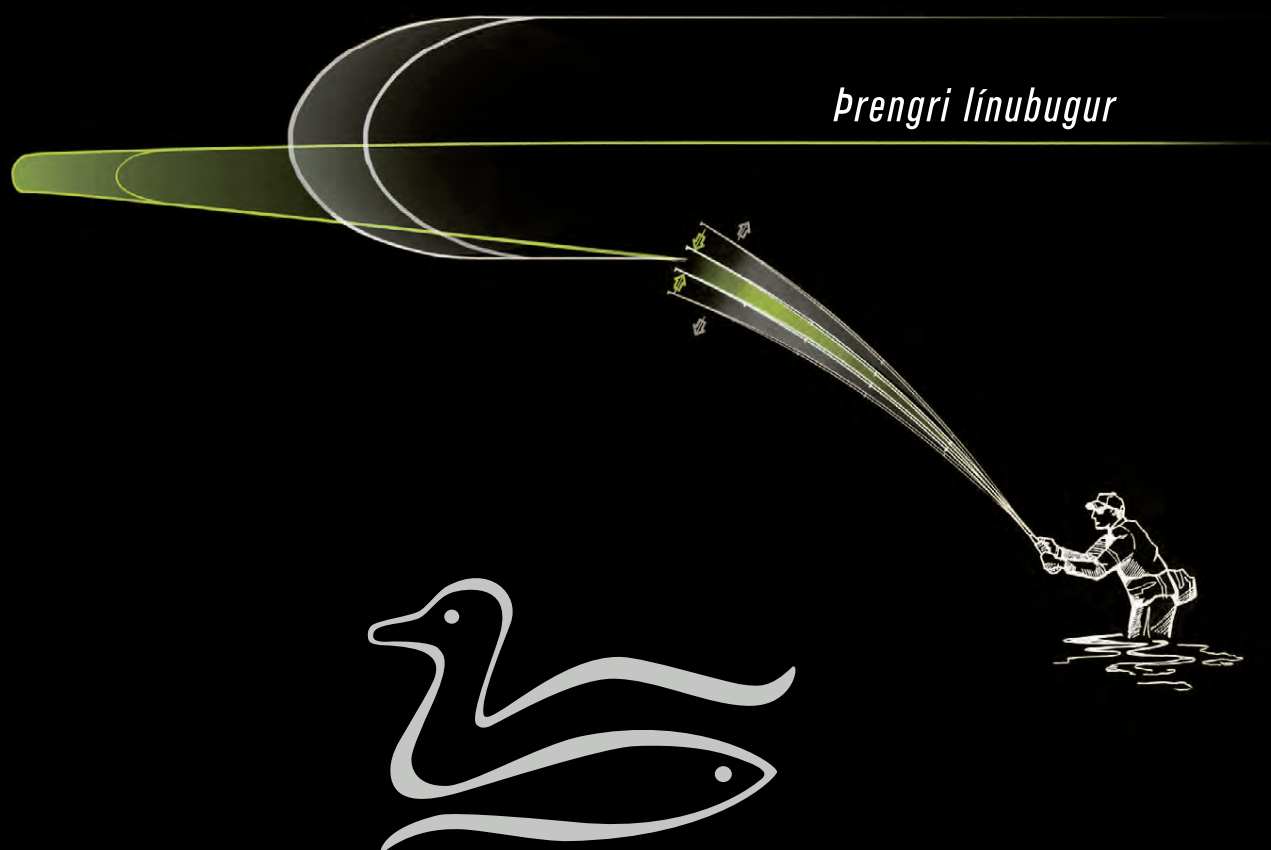
Margar  
stærðir





**SAGE**

# TÍMAMÓTA FLUGUSTÖNG



TRAUST  
FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI  
FRÁ 1998

## VEIÐIHORNIÐ

SÍÐUMÚLA 8  
108 REYKJAVÍK  
SÍMI 568 8410  
VEIÐIHORNID.IS

# Borgari, taco og loka

Lokapáttur í eldhúsi Evu var sýndur á Stöð 2 í gærkvöldi. Heimalagaður skyndibiti var þemað og sýndi Eva Laufey hvernig töfra má fram girnilegt laxa-taco, ljúfa kjúklingaloku og safaríkan pulled pork hamborgara.

## Í eldhúsi Evu

Eva Laufey  
Hermannsdóttir



### Laxa-taco

600 – 700 g lax, skorinn í litla teninga

2 msk. ólífuolíu

1 tsk. paprikukrydd

1 tsk. cuminkrydd

Salt og pipar, magn eftir smekk

1 hvítlauksrif

### Við steikingu:

1 msk. ólífuolíu

1 límóna

1 msk. sesamfræ

Skerið laxinn í jafn stóra bita, kryddið til með kryddunum og bætið oliunni saman við. Rifíð niður hvítlauk og bætið honum saman við.

Hitið ólífuolíu á pönnu, steikið fiskinn í nokkrar mínútur eða þar til hann er eldaður í gegn. Sáldrið sesamfræjum yfir fiskinn í lokin og kreistið safann úr hálfri límónu yfir fiskinn.

Blandið laxinum saman við mangósalsa og berið fram í taco-skeljum.

### Mangósalsa

1 ferskt mangó í teningum

1 rauðlaukur, meðalstór finsaxaður

½ agúrka, smátt skorin

½ rauð paprika

1 stór tómatur, fint skorinn

1 msk. finsaxaður kóriander

Safi og rifinn börkur af ½ límónu

1 tsk. gróft salt

Ferskmalaður svartur pipar, magn eftir smekk

Skerið hráefnin afar smátt niður og blandið saman í skál, kryddið til með salti og pipar og kreistið safann úr límónunni yfir. Geymið salsa í kæli áður en þið berið það fram.

Hitið tacoskeljar í ofni samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum, þið getið auðvitað notað heilhvæitvefjur líka. Berið laxinn fram í tacoskeljum og hellið vel af sósu yfir rétt áður en þið berið skeljarnar fram.

### Einföld kóriandersósa

Handfylli kóriander

1-2 msk. ólífuolíu

Salt og pipar

2 dl sýrður rjómi

Rifinn börkur af ¼ límónu

Merjið kóriander og ólífuolíu í mortéli eða í matvinnsluvél, blandið kórianderblöndunni saman við sýrða rjómann og rifíð niður börk af límónu. Kryddið til með salti og pipar.

### Kjúklingaloka með jalepenosósu

700 g úrbeinuð kjúklingalæri

200 g kornflex, mulið

3 – 4 msk. ólífuolíu

150 g sýrður rjómi

1 – 2 msk. srirachasósa

2 tsk. hveiti

Salt og pipar

½ tsk. hvítlauksduft

Blandið saman í skál, sýrða rjómanum, srirachasósunni, salti, pipar, hvítlauksdufti og hveiti. Þerrið kjúklingakjötið vel og setjið ofan í chilisósuna og veltið því næst kjúklingakjötinu upp úr muldu kornflexi. Hitið vel af olíu á pönnu og steikið kjúklinginn í ca. 2 mínútur á hvorri hlið, takið kjúklinginn varlega upp úr pönnunni og leggið í eldfast mót og setjið inn í ofn við 180°C í 20 – 22 mínútur.

Berið stökka kjúklinginn fram með jalepenosósu og fersku salati í hamborgarabrauði.

### Jalepenosósa

2 dl majónesi

1 dl grískt jógúrt

½ laukur

2 stillkar vorlaukur

1 msk. smátt söxuð steinselja

1 tsk. hlynsiróp

Salt og pipar

1 – 2 msk. smátt saxaður jalepeno (magn fer eftir smekk)

Skerið niður vorlauk, steinselju og lauk, setjið í skál og blandið majónesi og grísku jógúrti saman við. Kryddið til með salti og pipar ásamt skvettu af hlynsirópi. Bætið jalepeno saman við í lokin og það er ágætt að bæta honum smám



Hamburgarar með hægelduðum svínakjöti.



Laxa-taco með mangósalsa.



Girnileg kjúklingaloka með jalepenosósu.

» Hellið bjórnum í pottinn og leyfið sósunni að ná suðu. Setjið lok á pottinn og setjið inn í ofn og eldið í 3-6 klst. (því lengur, því mýkra verður kjötið) við 140°C.

rétt í lokin. Bakið við 210°C í 15-18 mínútur eða þar til hamborgarabrauðin eru orðin gullinbrún.

### Pulled pork – hægeldað svínakjöt

700-800 g úrbeinaður svínahnakk

1 tsk. paprikukrydd

1 tsk. cuminkrydd

1 tsk. hvítlauksduft

Salt og pipar, magn eftir smekk, ca.

1 tsk. af hvoru

1 laukur

1 msk. ólífuolíu

2 dl bbq-sósa

200 ml bjór

Hitið olíu í potti, kryddið kjötið með kryddunum. Brúnið kjötið á öllum hliðum, skerið niður lauk og bætið lauknum og bbq-sósunni út í pottinn. Hellið bjórnum í pottinn og leyfið sósunni að ná suðu. Setjið lok á pottinn og setjið inn í ofn og eldið í 3-6 klukkustundir (því lengur, því mýkra verður kjötið) við 140°C.

Þegar kjötið er tilbúið er það rifíð niður og meiri bbq-sósa er bætt við, magnið fer eftir smekk.

### Hrásalat með chili-majónesi

2 dl majónesi

1-2 msk. chilimauk, magn eftir smekk

Salt og pipar

½ höfuð ferskt rauðkál

4 gulrætur

Handfylli spinat

2 msk. kóriander

Safi úr hálfri límónu

Salt og pipar

Blandið majónesi og chilimauki saman og kryddið til með salti og pipar.

Rifíð niður ferskt rauðkál og gulrætur, saxið niður spinat og kóriander og blandið öllum hráefnum saman í skál. Kreistið safann úr límónu yfir og kryddið til með salti og pipar. Berið fram með hamborgurinum.

saman við, setjið lítið af honum til að byrja með og vinnið ykkur svo upp ef þið viljið sterkari sósu. Þið getið annaðhvort hrært sósunu saman í skál eða maukað með töfrasprota eða í matvinnsluvél.

### Pulled pork hamborgarar með hrásalati

Hamborgarabrauð

470 g hveiti

3 tsk. þurrger

1 tsk. hunang

250 g volgt vatn

1 tsk. salt

1 dl ólífuolíu

1 egg, piskað

### Ofan á:

Egg

Sesamfræ

Setjið þurrger og hunang út í volgt vatn og hrærið, um leið og það byrjar að freyða í skálinni er gerblandan tilbúin og þá má bæta hveitinu, saltinu, pískuðu eggi og ólífuolíu saman við. Þegar deigið er orðið þétt og fint þá stráið þið hveiti á borðflöt og hnoðið deigið, setjið deigið í hreina skál og leyfið því að hefast í um það bil klukkustund eða þar til það hefur tvöfaldað að stærð.

Skiptið deiginu í jafnstóra bita og mótið hvern bita í kúlu, leggið þær síðan á pappírsklædda ofnplötu og penslið eggi yfir ásamt því að sáldra sesamfræjum yfir bollurnar

Smart sumarföt, fyrir smart konur

Netverslun á tiskuhus.is

My Style tiskuhús

Stærðir 38-52

my style f

Holtasmára 1  
201 Kópavogur  
(Hjartaverndarhúsið)  
Sími 571 5464

Einn vinsælasti útivistarfatnaður í heimi



# patagonia

live simple. live extreme



## Hafðu (AKU) með í valinu

AKU SUPERALP GTX 32.900 kr.

Kaup á nýjum gönguskóm getur verið snúið ferli. Til að velja rétt þarf að vera hægt að bera saman allar helstu gerðir. Því er best að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu útsölastaði, prófa, máta og taka síðan upplýsta ákvörðun.

Framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum

Aukin mýkt við ökkla

GoreTex filma, 100% vatnsvörn

2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi

AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur

IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólann

Dempun

Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi

Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora stillinguna yfir rist, eða um ökla

Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum

2,6mm eka ítalskt nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli



„Finndu okkur á Facebook“

Þú finnur allar okkar vörur ásamt ítarlegum upplýsingum á [www.ggsport.is](http://www.ggsport.is)

# GG-sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 • [www.ggsport.is](http://www.ggsport.is)



# Heldur mest upp á íslenska lambið

Böðvar Darri Lemacks nýtur þess að grilla og þá verður lambið oft fyrir valinu, kjúklingalæri og keila. Hann mun standa vaktina á KRÖST sem verður opnað á Hlemmi Matarhöll í sumar.

**M**atreiðslumaðurinn Böðvar Darri Lemacks nýtur þess að grilla og segir að þegar hráefnið sé gott jafnst fítt á við þá eldunaraðferð. „Ég á erfitt með að velja einn rétt eða hráefni umfram annað en ég er ekki frá því að það sé skemmtilegast að grilla íslenskt lamb því það býður upp á svo mikla möguleika.“

Uppáhaldshráefni hans er kjúklingalæri, lambajödm og keila. „Þau krydd sem ég nota oftast eru kerfill, chili, hvítlaukur, sitróna, sojasósa og gott franskt sinnep. Það er skemmtilegt handverk að marinera kjöt og setja á spjót með ýmsu meðlæti. Útkoman getur verið svo falleg og um leið ótrúlega fjölbreytt. Þegar ég vil vera frumlegur við grillið verður ferskur grillaður mais oft fyrir valinu. Þá þenkja ég hann með mæjónesi og velti honum upp úr stökku brauðraspi, chili og parmesanosti. Þetta er dásamlegur réttur.“

Böðvar mun ráða ríkjum á nýjum veitingastað, KRÖST, sem verður opnaður innan skamms á Hlemmi Matarhöll. „KRÖST er grill- og vínbar þar sem fólk getur tekið með sér mat eða sest niður og notið hans með góðu vinglasi eða bjór. Við verðum með framúrskarandi gott íslenskt hráefni, lambakjöt, nautakjöt, kjúkling, fisk og grænmeti sem sumt er ræktað alveg sérstaklega fyrir okkur. Hlemmur Mathöll er frábært framtak og ég er viss um að það muni koma fólki á óvart hversu stór og glæsileg hún verður.“

Hér gefur Böðvar lesendum nokkrar ljúffengar og skemmtilegar grilluppskriftir



## Grillaður kjúklingur

Fyrir 4 til 6

- 1 kg úrbeinuð kjúklingalæri
- 2 stk. habanero chil
- 3 stk. hvítir laukar
- 2 stk. paprika
- 3 stk. hvítlauksgeirar
- 4 stk. sitrónur



## Olía

### Salt

### Hvítur pipar

Grænmetið skorið í litla bita og safinn kreistur úr sitrónunni. Olíu, salti og pipar bætt við þannig að hráefnið líti út eins og salsa. Helmingurinn af blöndunni settur á kjúklinginn og marinerað í 24 tíma. Hinn helmingurinn notaður sem sósa. Kjúklingurinn grillaður í 6-8 mínútur á hvorri hlið. Bakaðar nípur með smjöri og timjan passa vel með.

Safinn kreistur úr sitrónunni.

Kóriander skorið smátt og sett út í ásamt öðrum hráefnum. Blandað vel saman og saltað og piprað að smekk.

Fiskurinn og salatið sett á grillaða brauðsneið sem búið er að smyrja með sósu. Önnur sneið með sósu sett ofan á.

## Grillaður portobellosveppur með guacamole (vegan)

### Grilluð keilusamloka

Fyrir 4 til 6

- 1 kb keila
- 100 g salt
- 100 g sykurl
- Kórianderfræ
- 2 stk. lime
- 200 g hvítkál
- 10 stk. grillspjót

### Grillað brauð

### Blandað salat

Keilan skorin í 20 g bita. Limeberki, sykri og salti er blandað saman og keilunni velt upp úr blöndunni. Afgangi hellt yfir. Marinerað í 20 mínútur og blandan skoluð af. Hvítkál er skorið í bita og radað á spjót, fiskur og hvítkál til skiptis. Grillað í 3-4 mín. á hvorri hlið.

### Sitrónu- og kóriandersósa

- 2 stk. sitrónur
- 20 g kóriander
- 400 g mæjónes
- 30 g hlýsíróp
- Salt og pipar eftir þörfum

### 4 stk. portobello-sveppir

- 20 g sojasósa
- 10 g púðursykur
- 50 g eplaedik

### Salt og pipar

### Grillað brauð

Sojasósu, púðursykri, ediki, salti og pipar blandað saman í skál. Sveppirnir settir í

blönduna og lánir marinerað í 30 mín. Sveppirnir grillaðir í um 2-3 mín. á hvorri hlið. Brauð grillað eða

ristað, guacamole sett á það og svo sveppur.

### Guacamole

### 6 stk. avokadó

- 1 pakki kóriander
- 1 hvítlauksgeiri
- 5 stk. lime
- 2 stk. chili
- 3 stk. skarlottulaukar
- 2 dl olía

Allt sett í matvinnsluvél og maukað.

# ÚTSALA

## 30-50%



Sjáðu úrvalið í netverslun Curvy.is eða komdu í verslun okkar að Fákafeni 9

Opið alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16



VERÐ NÚ  
3.913 kr  
VERÐ AÐUR 5.590 KR



VERÐ NÚ  
4.495 kr  
VERÐ AÐUR 8.990 KR



VERÐ NÚ  
9.093 kr  
VERÐ AÐUR 12.990 KR

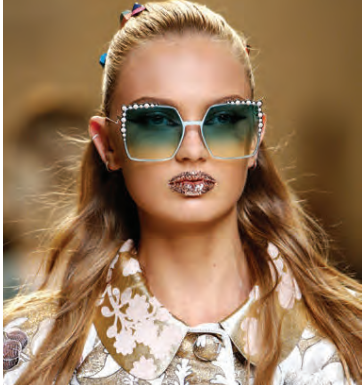
Curvy.is

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

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ERI







Glimmervarir í sýningu Fendi.  
NORDICPHOTOS/GETTY



Glimrandi augnskuggi hjá Marc Jacobs.

## Glimrandi sumar

Eitt af þeim tískutrendum sem tískuspekúlarar spáðu að yrði vinsælt í sumar er glimmer. Glitrandi glimmer sást víða á tískupöllum þegar sýndar voru línur sumarsins 2017. Dramatískar glimmervarir sást til dæmis í sýningum Fendi og DKNY, fyrirsætur í sýningu Giamba voru skreyttar með glitrandi andlitskrauti og glimmeraugnskuggar voru notaðir hjá Marc Jacobs.



## Skynsamlegt sældarlíf

Margir verða digrari í sællífi sumarsins enda drýpur nú smjör af hverju stráí með tilheyrandi garðveislum og matarfjöri. Hér gefast heilræði til að njóta lífsins um leið og bumban er tamin.

- Náðu góðum nætursvefni nóttina áður en þú ferð í veislu. Rannsóknir sýna að svefnvana einstaklingar borða allt að 300 hitaeiningum meira en þeir úthvöldu og sækja þar að auki í fiturikara fæði.
- Veldu vandlega það sem þú setur á diskinn í fyrstu umferð. Sýnt hefur verið fram á að við erum gráðugust á fyrsta skammti. Því er skynsamlegt að gæða sér á grænmeti og hummus í stað franskra kartaflna og kokkteilsósu í fyrstu atrennu.
- Notaðu minni diska en stærri. Með því gabbarðu heilann sem telur að þú borðir meira þegar þú ert í rauninni að borða 40 prósent minna.
- Taktu minni bita og tyggðu matinn lengur og hægar. Þá telur heilabúið að þú borðir meira á meðan þú innbyrðir 30 prósent færri hitaeiningar.

## Lindí hopp í Hinu húsinu

Lindy Ravers standa fyrir lindí hopp danssmíðju í Hinu húsinu um helgina. Lindí hopp dansararnir Fabien Vrillon og Lisa Clarke kenna sporin. Lindy Ravers heldur reglulega dansupákomur og námskeið og er þessi smíðja ætluð þeim sem sótt hafa námskeið áður.

Fabien og Lisa hafa keppt bæði saman og hvort í sínu lagi í fjölda danskeppna og unnu meðal annars á dögunum fyrstu verðlaun í ILHC, International Lindy Hop Championships. Fabien er frá Grenoble í Frakklandi og hefur kennt svingdansa frá árinu 2004. Hann hefur sérhæft sig í lindí hopp og og blús. Lisa

er atvinnudansari frá London en hún lærði í London Studio Centre. Hún sérhæfði sig í hipphopp dansi en féll fljótlega fyrir lindí hopp. Saman hafa þau kennt lindí hopp og svingdansa frá árinu 2010 og þykja hafa skemmtilegan stíl.

Sögu lindí hoppers má rekja allt til þriðja áratugar síðustu aldar en sporin þróuðust upp úr djassi, steppi og Charleston í Harlemhverfinu í New York.

Nánar um smíðjuna á Facebook-síðu Lindy Ravers.



Laugarnar í Reykjavík

LENGRI AFGREIÐSLUTÍMI UM HELGAR Í SUMAR NÁÐAR Á ITR.IS

Fyrir líkamna og sál

fyrir alla fjölskylduna

í þínu hverfi

Frá morgni til kvölds

Sími: 411 5000 • www.itr.is

SUMARLEIÐIN

---

**11GB**



FYRIR AÐEINS

---

**2.590 KR.**

Á mánuði

---

Fullt af **gagnamagni**  
fyrir aðeins minna.

## Bílar & Farartæki

**bilfang.is**  
S. 567 2000



### GOLFBÍLL!

Yamaha Ydre 48 volt árg 2013 golfbíll sem fer leikandi 36 holur á hleðslu getum boðið hann á 780 þús eða 1.080 með húsi aðein 3 bílar á þessu verði / Gunnar 8972908

Bílasalan Bílfang  
Malarhöfða 2, 110 Rvk.  
Sími: 567 2000  
Seljum í dag!  
[www.bilfang.is](http://www.bilfang.is)



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 154.900.- kr.

**SUZUKI UMBODIÐ ehf**  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
[suzuki@suzuki.is](mailto:suzuki@suzuki.is)  
[Suzuki.is](http://Suzuki.is) / [suzukisport.is](http://suzukisport.is)



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka  
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík  
Sími: 567 6700  
24 tíma þjónusta  
<http://www.vakahf.is>

## STÓRA BÍLASALAN



### 100% LÁN

SKODA Rapid 1.2 TSI. Árgærd 2015, ekinn 16 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 2.290.000. Rnr.170591.



### 100% LÁN

SUZUKI SX4 GLX. Árgærd 2013, ekinn 61 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 2.190.000. Rnr.170616.



### 100% LÁN

SKODA Octavia 1.2 TSI Combi. Árgærd 2012, ekinn 65 þ.KM, bensín, 6 girar. Verð 1.980.000. Rnr.136165.

## STÓRA BÍLASALAN



VW Caddy Kasten 1.6 TDi. Árgærd 2013, ekinn 39 þ.KM, dísel, beinskiptur. Verð 1.590.000 án VSK. Rnr.136163.



### 100% LÁN

VW Sharan 2.0 TDi Comfortline. Árgærd 2015, ekinn 29 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.690.000. Rnr.136164.

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

### Bílar til sölu



Subaru Legacy árg 2009. Keyrður aðeins 87þús. Mjög vel með farinn. Sjálfsk. Nyskoðaður. Verð 1890þús. Uppl. í 660 0747.

## Bílar óskast

### BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.  
Hringdu S. 615 1815  
eða sendu sms.

## Fjór hjól

**ARCTIC CAT**  
SHARE OUR PASSION.

TRV 550 - kr. 1.689.000,-  
TRV 700 - kr. 1.960.000,-  
Á hvítum númerum.

**ARCTIC SPORT**  
Miðhrauni 13 - 210 Garðabæ  
Sími 578-0820 - [arcticssport.is](http://arcticssport.is)

## Hjólhýsi



LMC Vivo 520d, skráður 08/2016. Ónotaður vagn. Nett og þægileg stærð, falleg innrétting og litur, stór ískapur, sólarrafhlada, set krókur frammi, hjónarúm og klósett að aftan. Vandaður og fallegur vagn, tilbúinn í sumarið. Verð 4.290 þkr. Er til sýnis hjá Utilegumanninum Korputorgi til 10. júlí.

## Fellihýsi

**VAGNAHÖLLIN**

Köllunarklettsvegur 3  
við Sæbraut  
Sími 522 2222  
[www.vagnahollin.is](http://www.vagnahollin.is)

# RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 [intellecta.is](http://intellecta.is)

intellecta

## Bátar

**MARÁS**

**TOHATSU**  
UTANBORDSMÓTORAR



**JAPÖNSK GÆÐI!**

Léttir Fyrirferðalittir Hjóðlátir Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær  
Sími: 555 6444 - www.maras.is

## Hjólbarðar

**VAKA**



**NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.**

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

## Þjónusta

## Hreingerningar

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

## Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Almenn garðvinna, sláttur og úðun ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

## Bókhald

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. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Nudd

**NUDD**  
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

## Spádómar

**661 3839 - SIMASPÁ**  
Opíð frá kl. 14 alla daga.

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**  
Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

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

## Önnur þjónusta



Parket/sólpallaslipun/parketvélauga um allt land. www.parketslipunmeistarans.is -7817200 í Reykjavík og Akureyri.

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu

**STIGA** 4WD

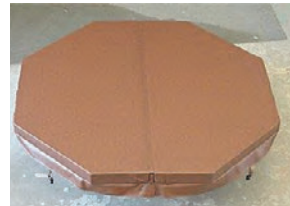


**Stiga Estate Pro 9122**  
Sjálfskriptur lúxus sláttutraktor B&S 8240 Intek mótör Sérstyrktur sláttubúnaður 360 lítra grasuppsöfnunarkassi

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

**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...  
börn ega rétt að leita sér



**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

## Fyrirtæki



Til sölu Hærgreiðslustofa í Malarholti 2, 110 Reykjavík. Húsnæði lítur vel út og er tilbúið til reksturs. Vefsíða "beverly.is" og facebooksíða fylgir. Stór fastur kunnahöpur. Verð: Tilboð. Frekari upplýsingar í S:760-8717

## Heilsa

## Nudd



**TANTRA NUDD**  
Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

## 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

## Sumarbústaðir



Útvegum efni í hágæða-timburhús frá Finnlandi. Sumarhús- einbýlishús Fjölbreytt úrval- gott verð. Upplýsingar hjá ghalldor@simnet.is

## Geymsluhúsnæði

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**  
**FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR**  
á minna en 7 m<sup>2</sup>. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

**GEYMSLUR.IS**  
**SÍMI 555-3464**

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

## Hönnun



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

## Atvinna

## Atvinna óskast

**Verkleigan**  
vinna@verkleigan.is S: 780-1000

## VANTAR ÞIG STARFSMENN?

Erum með smíði, aðstoðarmenn við smíði, verkamenn, flísara, múrara og aðra iðnaðarmenn sem geta þyrjað strax. Við finnum réttu mennina fyrir þig. Verkleigan sími: 780-1000 vinna@verkleigan.is

## 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**

## Skemmtanir

**BOLTINN Í BEINNI**

**Cafe Catalina**  
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is  
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

**HAPPY HOUR**  
alla föstudaga  
16-19

**Rúnar Þór og Klettur spila um helgina**  
föstudag frá 23-02  
laugardag frá kl. 00-03

Allir velkomnir

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

Fáðu þér appið!  
www.fasteignir.is