

LEIÐ

LAUGARDAGUR 20. JANÚAR 2018

Helgin



George Ari Tusiime Devos vann Sýrpurapp Andrésar Andar með lag sitt „Toppa þig“. Hann rappar undir nafninu Oyo og fær í verðlaun átta stúdíótíma með rappsveitinni Úlfur úlfur. ➔4



Tók stökkið yfir í nýtt fag

Fanney Dóra Sigurjónsdóttir lauk námi í félagsráðgjöf og starfaði við fagið þar til hún ákvað að láta gamlan draum rætast og læra matreiðslu. ➔?



ÚTSALAN
Í FULLUM GANGI
20-70% AFSL.
AF ÖLLUM VÖRUM

habitat



TEKK
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI | SÍMI 564 4400 |
OPIÐ MÁN-FÖS 10-18 | LAU 11-17 OG SUN 13-17 | VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Ég vann sem félagsráðgjafi í nokkur ár áður en ég lét verða af því sem mér finnst skemmtilegast og það er að vera í kringum mat," segir Fanney Dóra Sigurjónsdóttir glaðlega, en þegar henni bauðst vinna á veitingastað í Noregi ákvað hún að taka stökkið yfir í nýtt fag. Þaðan lá svo leiðin til Bretlands þar sem hún vann meðal annars hjá sjálfum Jamie Oliver. „Eftir að hafa unnið í nokkur ár á veitingastöðum langaði mig að fá réttindi í matreiðslu. Ég fór í raunfærnimat og fékk alla mína reynslu metna og þurfti því ekki að fara á samning," greinir Fanney Dóra frá. Hún flutti aftur til Íslands í hittifyrri og er nú yfirkokkur á Skál, nýjum veitingastað í Hlemmi Mathöll.

Bragðgott og einfalt

Fanneyju Dóru finnst skemmtilegast að elda bragðgóðan mat, sem ekki er flókinn í eldamennsku. „Ég hef þá trú að ef hráefnið er gott þurfi ekki að gera mikið til að það njóti sín sem best. Mér finnst sérstaklega gaman að elda fisk og grænmeti. Ég er ekki heilsusamlegasti kokkurinn því ég er mikið fyrir íslenskt smjör og rjóma. Það er þó alltaf áskorun að elda hollan mat sem er bragðgóður og um leið djúsi," segir Fanney Dóra sem finnst gaman að prófa sig áfram með grænmetis- og veganrétti.

Uppáhaldseldhúshaldið og eitt helsta vinnutækid er góður hnifur og segir Fanney Dóra ekki hægt að gera mikið í eldhúsinu án slíks gæðagrips. Hún segir hníf jafn-



Sýrt grænmeti getur gert hvaða óspennandi máltíð sem er spennandi, að mati Fanneyjar. MYND/EYÞÓR

fram fyrsta eldhúshaldið sem hún hafi keypt sér og hún man enn hvað hann kostaði. „Góðir hnifar kosta sitt en þeir endast líka lengi," segir hún spök á svip.

Smjör og sýrt grænmeti

Innt eftir því hvernig hún haldi sér ferskri í faginu segist Fanney Dóra að sjálfsögu fylgjast með hvað aðrir matreiðslumenn séu að gera. „Ég skoða Instagram og tímarit og bækur og svo spjalla ég við félagi í faginu. Það eru allir í kringum mig alltaf að ræða um mat. Ég fæ oft hugmyndir og góð ráð frá þeim. Svo er mikilvægt að prófa sig áfram og fá álit annarra matgæðinga. Stundum fæ ég einhverja hugmynd að rétti sem ég verð að hrinda í framkvæmd," segir hún brosandí.

En hvaða hráefni þurfa allir að eiga í ísskápnum? „Smjör er það fyrsta sem mér dettur í hug. Sjálf á ég alltaf úrval af sýrðu grænmeti en mér finnst það alveg geggjað. Það getur gert hvaða óspennandi máltíð sem er spennandi. Ég kaup mikið af sýrðu grænmeti frá Móður Jörð í Vallanesi. Mér finnst kimchi mjög gott og á það alltaf til, sem og súrar gúrkur og jalapenjó," segir Fanney Dóra.

Spurð hvað hún eldi helst heima segist Fanney vinna langan vinnudag og því sjaldan elda heima. „En mér finnst rosalega gaman að elda fyrir fjölskyldu og vini þegar ég á fri. Það er öðruvísi að elda í þannig félagsskap með góðan bjór í glasi heldur en að vera á þönum í vinnunni," segir Fanney Dóra kankvislega og bætir við að sér finnst líka sérlega gaman að fara í matarboð og út að borða.

Þakklát ef aðrir elda

„Fyrst eftir að ég fór að vinna við matreiðslu fannst vinum mínum reyndar óþægilegt að fá mig í mat en eftir að ég fullvissaði þá um að mér þætti bjúga með tómatsósu góð ef það væru súrar gúrkur með lagaðist það. Ég er þakklát ef einhver nennir að elda fyrir mig. Það þarf ekki alltaf að vera veislumatur, mömmumatur er líka góður. Ég fæ t.d. ekki kjötbollur með brúnni sósu í vinnunni," segir Fanney Dóra brosandí.

Hún segist hafa verið matvandar krakki og þegar hún lítur til baka sér hún eftir að hafa ekki



Dýrindis asíkt bleikjusalat í hollari kantinum. MYND/EYÞÓR

verið duglegri við að smakka mismunandi mat á æskuárunum. „Ég passaði upp á að yngri systir mín bragðaði á öllum mat þegar hún var að alast upp. Ég borðaði t.d. ekki fisk sem í dag er eitt það besta sem ég veit," segir Fanney Dóra sem gefur lesendum uppskrift að dýrindis bleikjusalati með asisku ívafi.

Asíkt bleikjusalat í hollari kantinum

fyrir tvo

200 g bleikja (eða tófu fyrir grænkeru)

30 g maisenamjöl

1 egg (eða sojamjól)

150 g pankó brauðraspur (japanskur raspur)

1 msk. þarasalt (ég nota Seaweed salt frá Saltverki)

2 msk. ristud hvít sesamfræ

2 msk. svört sesamfræ

Bleikjan er beinhreinsuð, roðflett og skorin í fingurbreidar sneiðar. Því næst er sneiðunum (eða tófubitunum) velt upp úr maisenamjöli, þá eggji sem búið er að slá saman með smá vatni (eða sojamjól) og síðan pankó brauðraspinum með sólvasalti og sesamfræjum. Þegar hver biti hefur verið hjúpaður er hann settur aftur

í eggid og svo brauðraspinn til að fá extra stökka húð. Ég djúpsteiki bleikjubitana í olíu, en það virkar líka vel að setja þá á bókunarpappírsklædda plötu og baka í ofni við 200°C í 5-7 mínútur (gott að spreya smá fituspreyi yfir þá áður en þeir fara í ofninn).

Í salatið má nota hvaða grænmeti sem er og það er tilvalið til að nýta það sem til er í ísskápnum! Ég notaði fint saxað hvítkál, baunaspíru, sykurbauin, rifna rófu, smá spergilkál og gulrætur. Þá kryddaði ég salatið með tveimur vorlaukum (hvítu hlutinn fint saxaður), 1 rauðu chili (fint saxað), handfylli af kóríander og súrsuðu mangói sem ég fékk í Mai Thai efst á Laugaveginum.

Dressing

3 msk. sojasósa

2 msk. hrisgrjónaedik

1 msk. rautt chilimauk, eða eftir smekk („gochujang", fæst m.a. í Mai Thai)

1 tsk. sesamolía

Græni hlutinn af vorlauknum, fint saxaður

1 límóna, börkur og safi

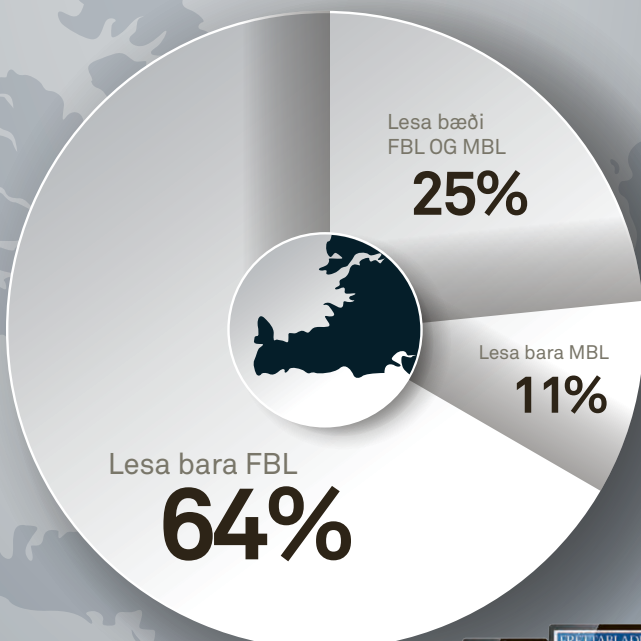
1 tsk. rifið engifer

Öllu blandað vel saman og hellt yfir salatið þegar bleikjan er tilbúin.

FRÉTTABLAÐIÐ

89%

af lesendum dagblaða*
á höfuðborgarsvæðinu
á aldursbilinu 18–49 ára
lesa Fréttablaðið daglega.



*Fréttablaðið og Morgunblaðið.
Heimild: Prentmiðlamæling Gallup okt. - des. 2017.



Allt sem þú þarft ...

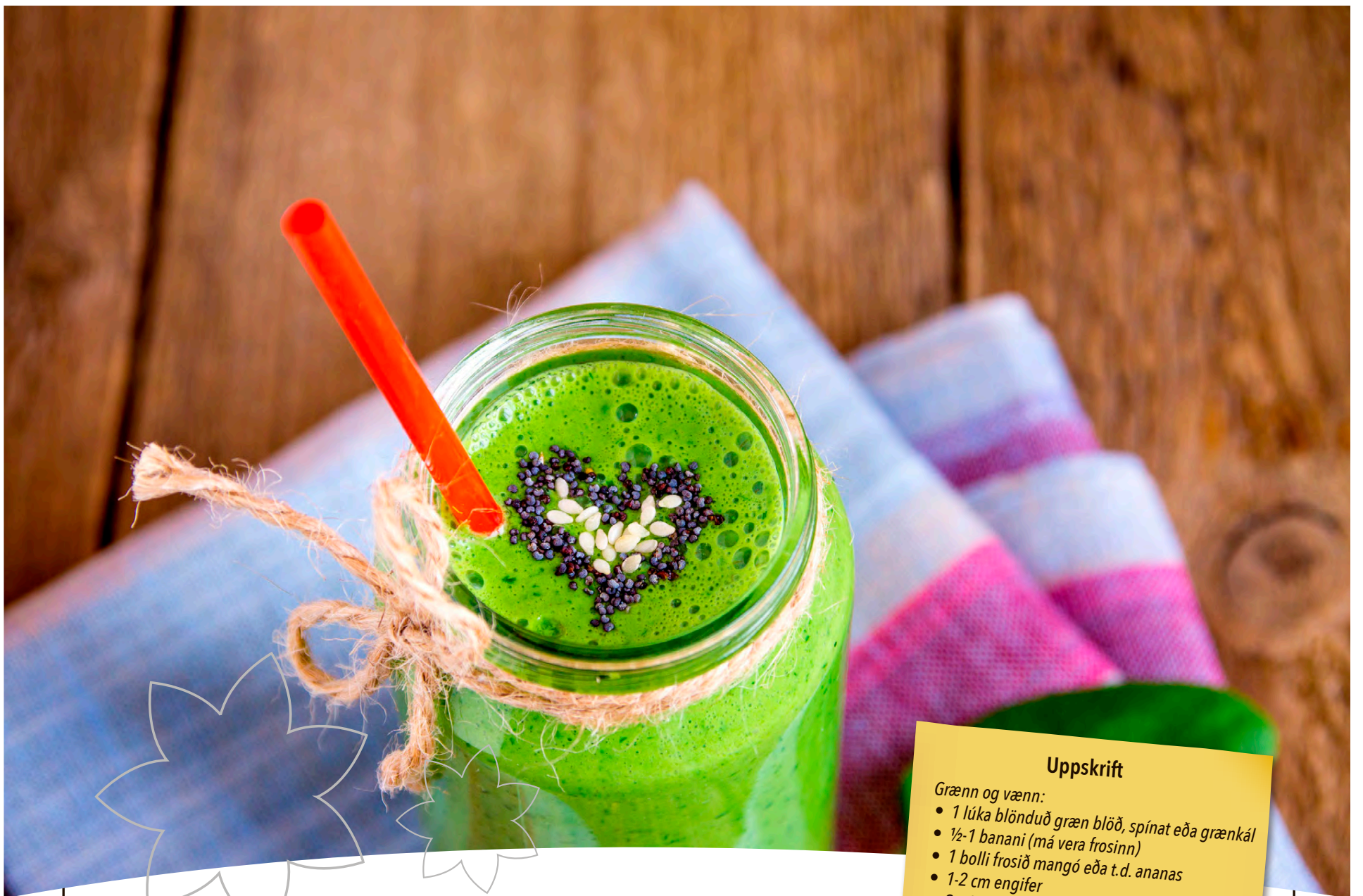
Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarféni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@365.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Þóris Liliá Gunnarsdóttir, thordisg@365.is, s. 512 5338

Sölu menn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433 | Ruth Bergsdóttir, ruth@365.is, s. 512 5095,



Uppskrift

Grænn og vænn:

- 1 lúka blönduð græn blöð, spínat eða grænkál
- ½-1 banani (má vera frosinn)
- 1 bolli frosið mangó eða t.d. ananas
- 1-2 cm engifer
- Smá sítrónusafi
- 1,5 bolli kalt vatn eða t.d. möndlu- eða haframjól

Allt sett í blandara og maukað saman. Smá kanill, turmerik, 1 msk hörfræ eða chiafræ er gott bæta við þetta sem og smá epladjús eða 2 döðlur til að sæta aðeins.

Hin fullkomna þrenna

Meltingin og þarmaflóran er grunnur að góðri heilsu. Við þurfum að næra okkur rétt, geta brotið niður fæðuna svo hún frásogist vel í þörmunum og við þurfum að geta skilað reglulega frá okkur úrgangi.

Vel samsett boost, einu sinni á dag, eykur orkuna, kemur meira jafnvægi á blóðsykurinn og er gott fyrir meltinguna.



ENZYMEDICA®

Meltingarensím tryggja góða meltingu og geta komið í veg fyrir ýmiskonar meltingarvandamál og kvilla því tengdu. Veldu þá tegund sem hentar þér.



Bio-Kult®
www.bio-kult.com



Auk 7 gerlastofna sem hjálpa til við að byggja upp og koma jafnvægi á þarmaflórana, innheldur Bio Kult Candéa hvítlauk sem er bakteríudrepandi og öflugur fyrir ónæmiskerfið og GSE (Grapefruit Seed Extract) sem vinnur gegn fjölmörgum bakteríutegundum, veirum og sveppum.

Rappar undir konunglegu nafni

George Ari Tusiime Devos vann Sýrpurapp Andrésar Andar með lag sitt „Toppa þig“. Hann rappar undir nafninu Oyo og fær í verðlaun átta stúdíótíma með rappsveitinni Úlfur úlfur.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is



Mér finnst að það þurfi að vera einhver skilaboð í rapptextum. Annars eru þeir bara svo innantómir og leiðinlegir. Það sem heillar mig við rapp er „beatid“, textinn og flæðið,“ segir George Ari Tusiime Devos, en hann vann Sýrpurapp Andrésar Andar sem fram fór í desember. Keppendur sendu inn lög og valdi sérstök dómnefnd tíu þeirra úr sem almenningur gat kosið um á netinu. Úrslit voru kynnt síðustu helgi og fær George átta tíma með rappsveitinni Úlfur úlfur í Stúdíó Sýrlandi í verðlaun, sem kemur sér vel því hann hefur löngu ákveðið að verða rappari.

„Ég hlusta næstum bara á rapp en kannski smá R&B. Ég hlusta mest á Drake, 21 Savage, Kodak Black og Future. Mér finnst Úlfur úlfur mjög góðir en ég hef ekki hlustað mikið á þá hingað til,“ segir George. Hann vill rappa um eitthvað sem liggur honum á hjarta og semja lögin sjálfur. Við krakka sem langar að búa til tónlist segir hann:

„Ef þig langar til að semja góða tónlist, þá þarftu að segja eitthvað sem hefur einhverja þýðingu og vera stolt/stoltur af textanum þínum. Svo bara æfa þig. Ég byrja á því að hugsa hvað mig langar að segja. Svo finn ég eitthvert gott beat á YouTube og skrifa niður orðin. Þegar ég er búinn að búa til texta, rappa ég yfir beatið. Núna langar mig samt til að fara að semja tónlistina undir sjálfur.“

George er í 6. bekk í Hlíðaskóla.

„Ef þig langar til að semja góða tónlist, þá þarftu að segja eitthvað sem hefur einhverja þýðingu.“

Hann fékk Tómas Nóa Emilsson, sem einnig er nemandi þar, til að búa til og leikstýra myndbandinu við lagið. George segist eini rapparinn í vinnuhópnum í skólanum, „en ég á vin í Kópavogsskóla, Gabriel, sem rappar líka,“ segir hann.

Hvaða bók ertu að lesa? „Þitt eigið ævintýri eftir Ævar visindamann.“

Hver er uppáhalds maturinn þinn? „Sushi er í algjöru uppáhaldi.“

Hvað kemur þér í gott skap? „Góð tónlist, fjölskyldan mín og vinir mínir.“

Hvað kemur þér í vont skap? „Kynþáttafordómar fara í taugararnar á mér, vinsældakeppnin í skólanum og bara leiðinlegt fólk,“ segir George. Spurður hvort hann fái sviðsskrekk þegar hann á að koma fram segist hann yfirleitt hafa mikið sjálfstraust. „Það fer kannski aðeins eftir því hvaða fólk ég er að spila fyrir en þá hugsa ég bara: „kommonn George“ og bara geri þetta!“

Hvað þýðir Oyo? „Í Úganda þar sem pabbi minn er fæddur, eru þrír konungar. Einn þeirra er frændi minn og hann heitir Oyo. Þetta er sérstakt konunglegt nafn.“

Lagið Toppa þig má hlusta á á Youtube: Oyo official.

„Í Úganda þar sem pabbi minn er fæddur, eru þrír konungar. Einn þeirra er frændi minn og hann heitir Oyo. Þetta er sérstakt konunglegt nafn,“ segir George Ari Tusiime Devos, sigurvegari Sýrpurapps Andrésar Andar.
MYND/HANNA



OptiBac probiotics



„Bestu meltingargerlar sem ég hef prófað.“

Víðir Þór Þrastarsson, íþróttá- og heilsufræðingur frá Háskóla Íslands.



Fæst í apótekum og heilsubúðum

@OptiBac

www.facebook.com/optibaciceland

SÍÐUSTU
DAGARNIR!

RISA ÚTSALA

PARKET, FLÍSAM, HURÐIR

40-70%
AFSLÁTTUR

Birgisson®



Blómkálspizza með BBQ kjúklingi

Pitsubotn úr blómkáli er mun hollari en hefðbundinn botn og bragðast alveg jafnvel, ef ekki betur. Hér er boðið upp á ljúffenga pitsu með blómkálsbotni, BBQ kjúklingi og fleira góðgæti. Ein stór pitsa

Botninn:

1 miðlungsstór blómkálshaus, skorinn í litla bita
1 egg
½ bolli rifinn mozzarella ostur
¼ bolli rifinn parmesan ostur
1 tsk. oregano eða ítölsk kryddblanda
Salt og pipar eftir smekk

Álegg:

½ -1 bolli BBQ sósa

Pitsuostur

1-2 bollar steiktur kjúklingur

Maískorn eftir smekk

Hálfur sneiddur rauðlaukur

Rjómaostur, nokkrar skeiðar

Kóriander eftir smekk

Hitið ofn í 200°C. Rifid blómkálið með rifjarni eða setjið í blandara þannig að útkoman minni á grjón. Blandið blómkáli, mozzarella og parmesan osti, kryddi og egg í skál ásamt salti og pipar. Hrærið vel saman. Fletjið út á bökunar-pappír þannig að botninn sé um 1 cm þykkur. Bakið í 15-20 mínútur og takið svo út. Smyrjið BBQ sósu á botninn og setjið pitsuost yfir. Dreifið kjúklingi yfir, maískorni og rauðlauk. Stráið að lokum smá pitsuosti yfir og litlum bitum af rjómaosti hér og þar. Bakið aukalega í 5-10 mínútur eða þar til pitsan lítur vel út. Stráið sóxuðum kóriander yfir áður en pitsan er borin fram.



Börn og Drakúla

Sýning á myndskreytingum í íslenskum barnabókum verður opnuð í Borgarbókasafninu Gerðubergi á sunnudag. Verk á sýningunni eiga Áslaug Jónsdóttir, Bergrún Íris Sævarsdóttir, Brian Pilkington, Böðvar Leós, Ellisif Malmo Bjarnadóttir, Freydis Kristjánsdóttir, Halla Sólveig Þorgeirsdóttir, Högni Sigurbórsson, Íris Auður Jónsdóttir, Kristín Ragna Gunnarsdóttir, Logi Jes Kristjánsson, Ragnheiður Gestsdóttir, Rán Flygenring og Sigrún Eldjárn.

Á sunnudag verður einnig opnuð sýning á úrvali myndasagna og myndskreytinga eftir Petr Kopl, einn þekktasta myndasöguhöfund Tékka. Hann hefur hlotið fjölda verðlauna fyrir útgáfur sínar á þekktum bókmenntaverkum, eins og Drakúla, Baskerville-hundinum og Sherlock Holmes.

Sýningarnar opna klukkan 14 á sunnudag og standa til 4. mars.

Nýir bílar öruggari fyrir bílstjóra

Líkurnar á dauðaslysi eða alvarlegu slysi í umferðinni eru um 40 prósent lægri ef þú ekur á nýjan bíl miðað við tíu ára gamla bíl. En nýir bílar eru oftar þyngri og því hættulegri fyrir aðra vegfarendur. Þetta er að minnsta kosti reynsla Norðmanna og kemur fram á vefsíðunni forskning.no.

Öryggisþættir í nýjum bílum eru sífellt að aukast. Þar með ert þú sem eigandi nýs bíls í góðri vörn á meðan sá væri í stórhættu sem þú ækir á, hvort

sem hann er á eldri bíl eða á reiðhjóli. Þetta á sérstaklega við um stóra og þyngri bíla eins og jeppa eða rafbíla en sala á þeim hefur aukist mikið í Noregi.

Litlir, gamlir bílar fara mjög illa ef þeir lenda í árekstri við stóra bíla eða rafbíla. Rafbílar eru góðir fyrir umhverfið en ekki fyrir þá sem eru í umferðinni. Rafbíll er nefnilega 10-25% þyngri en sambærilegur bensínbíll. Það eykur hættu þegar þeir lenda í árekstri við léttari bíla.



Rafbílar eru mun þyngri en bensínbílar.

SÍÐUSTU DAGAR ÚTSÖLUNNAR 50-70% AFSLÁTTUR

Fallegur fatnaður í stærðum 42-58 sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is eða komdu í verslun Curvy að Fákafeni 9



Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND

Curvy.is

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

Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



TOYOTA LAND CRUISER 120 LX 35" nýskr. 03/2005, ekinn 202 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Bill í topplagi! Verð 2.890.000 kr. Raðnr. 257165 á BÍLO.is - Opið kl. 12-15:00 í dag



LAND ROVER DISCOVERY Árgerð 1998, ekinn aðeins 154 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. TILBODSVERÐ 499.000 kr. Raðnr. 257360 á BÍLO.is - Opið kl. 12-15:00 í dag

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Netbifreiðasalan



Nissan Note Dísel Árgerð 8/2008 Ekinn 184 Þkm Dísel 1.5 5 girar 1. Eigandi frá upphafi Verð 790.000.- TILBOÐ 599.000.- Stgr Er á staðnum! Opið laugardaga 12:00 - 15:00 www.nbs.is Rnr.111213.



Honda Jazz Hybrid Elegance. Árgerð 4/2012 Ekinn 92 Þkm Bensín/Rafmagn Sjálfskiptur 1. Eigandi frá upphafi Verð 1.690.000 TILBOÐ 1.290.000.- Stgr Er á staðnum! Opið laugardaga 12:00 - 15:00 Rnr.111055.



Skoda Yeti 4x4. Árgerð 5/2015 Ekinn 187 Þkm Dísel 2.0 140Hó 6 girar. Verð 1.980.000. TILBOÐ 1.650.000.- Stgr Er á staðnum! Opið laugardaga 12:00 - 15:00 www.nbs.is Rnr.110977.

Netbifreiðasalan
Malarhöfða 2, 110 Reykjavík
Sími: 577 4400
netbifreidasalan.is



HÖFÐABÍLAR

... þar sem bílar seljast



FRÁBÆRT VERÐ
VW Passat GTE comfort. Árgerð 2016, ekinn 42 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar. Verð 3.350.000. Rnr.223226.



PLUG IN HYBRID
BMW 3 330E Iperformance. Árgerð 2017, ekinn 19 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 8 girar. Verð 4.950.000. Rnr.223227.



BESTA VERÐIÐ
NISSAN Navara dc 4wd acenta. Árgerð 2017, ekinn -1 Þ.KM, dísel, 6 girar. Verð 4.790.000. Rnr.130362.

Höfðabílar
Fossháls 27/ Dragháls megin,
110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu



HEITUR OG 4X4

Ford Ranger dísel 2005 double cab með húsi, ekinn 294þ.5 girar, góð dekk, smurbók, góður vinnuþjarkur sem á nóg eftir. Verð 790þ. uppl. 820-5181



ÓDYR JEPPI 195ÞÚS!
Santa Fe árg 2001, ek. 195 þús, sjálfskiptur, krókur, sko '18, Fæst á 195 þús. S. 891 9847



Nissan Qashqai 2012 4x4 sjálfskiptur ekki 105000. í topp standi. verð 2690000. S: 8978748.

Hópförðabílar



RÚTUR TIL SÖLU

Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Hjólhýsi



HOBBY HJÓLHÝSI 2018 STÓRSPARNADUR!

Kauptu beint frá Þýskalandi. Við aðstoðum þig. Allar fyrirspurnir sendist á: kriben@simnet.is s. 863 4449. Ath takmarkað magn.

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi 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. 699-6069

Málarar

Málaramestari getur bætt við sig verkefnum. Sími: 820-3439

REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningaþjónusta löggiltra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is

Malarhöfða 2
Sími 5773777
www.bill.is



RENAULT Captur

Verð: 2.990.000

Árgerð: 2017 : Dísel
Ekinn: 15þ.km. : Sjálfskiptur

Rnr.250944.



NISSAN X-trail plus-2

Verð: 4.890.000

Árgerð: 2017 : Dísel
Ekinn: 27þ.km. : Sjálfskiptur

Rnr.250975.



NISSAN Qashqai tekna

Verð: 4.090.000

Árgerð: 2016 : Dísel
Ekinn: 18þ.km. : 6 girar

Rnr.250929.



NISSAN Note

Verð: 1.790.000

Árgerð: 2016 : Dísel
Ekinn: 34þ.km. : 5 girar

Rnr.260726.

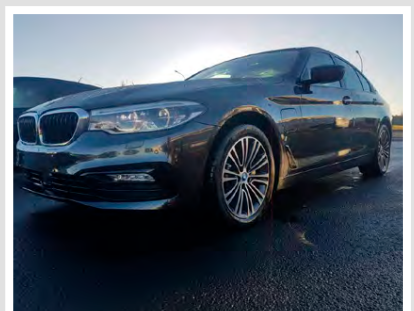


BMW 520d xdrive m teck

Verð: 6.990.000

Árgerð: 2016 : Dísel
Ekinn: 7þ.km. : Sjálfskiptur

Verð 6.990.000.



BMW 530e iperformance

Verð: 8.990.000

Árgerð: 2017 : Bensín
Ekinn: 10þ.km. : Sjálfskiptur

Rnr.271182.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

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 bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaelis. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

ALHLIDA FASTEIGNAVIDHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSLAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ ÞÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU!

Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is

Múrum og smíðum ehf

k2

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

HÚSAMÍÐI:

getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald. Uppl. í s. 858 3300

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bolla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 6677



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V: ÍSLENSKA f. útlandinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 5/2, 5/3, 2/4, 30/4, 28/5, 25/6: 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Síðd/Kvölds. Aukatimar: STÆ/EDL: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Húsnæði

Hönnun



VERKFRÆÐITEIKNINGAR

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

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

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

Til leigu húsnæði, Hárgreiðslustofa í félagsmiðstöðinni Furugerði 1,108 Rvk. Stofan laus nú þegar. Uppl. í s. 411-2740 hjá Helgu Haraldsd eða í tölvupósti helga.bjork.haraldsdottir@reykjavik.is

Til leigu 2ja herb. íbúð á svæði 108 m/húsgögnum. Á sama stað óskast lítið skrifstofuherb. til leigu. Uppl. í s. 893 7429

Húsnæði óskast

Óska eftir íbúðum fyrir erlenda starfsmenn á höfuðborgarsv.. Uppl. í s: 895 2220

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Tilkynningar

Tilkynningar



SAYNO@VORTEX.IS

Tækin á myndunum skynja hvort fíkniefni sé í vörum (bláa tækið) eða hitt tækið til að leita að fíkniefnum á fólki. Mjög öflug tæki. Ef ekki tekst að kaupa skynjunartækin til Íslands, skapast mjög alvarlegt ástand í Flugstöð Leifs Eiríkssonar til frambúðar. Aðvörðun! Til að kaupa þessi mikilvægu skynjunartæki þurfa að safnast 450.000.000 kr.

Með beiðni um styrk banki 544-26-111557 kt:190237-2069. Takk!! Svavar Sigurðsson Alheimsleiðtögin. Amen.

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLSTJÓRI

Vantar á bát með 465 kw vél. Uppl. í s. 845 4183 og hsv@simnet.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EDA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is

Sími 551-5000

Netfang proventus@proventus.is

Til sölu



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.

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

HOVER

Tryggðu þér þitt hoverbretti. Ný sending kemur 1. Mars.



www.hover.is

S:519-0999

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

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!

Kíkið á facebook síðu okkar:

[facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og [nuddstofan smart](https://www.facebook.com/nuddstofan-smart)

Verið hjartanlega velkomín.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is