

föstragur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS

29. janúar 2010



Ívar Örn
Sverrisson leikstjóri
setur Thriller á svið

STÚDERAÐI LÍF MICHAELS JACKSON



KARL BERNDSSEN HERJAR Á BRETLANDESMARKAÐ + FABELHAFT FLYTUR
YESMINE OLSEN MEÐ MATREIÐSLUNÁMSKEIÐ

FRÁBÆRT FARTÖLVUTILBOÐ



Acer Aspire One 532H-2DS

- 1.66GHz Intel Atom N450
- 1GB DDR2 667MHz vinnsluminni
- 250GB SATA harðdiskur
- 10,1" TFT breiðskjár
- Intel GMA3150 PCI skjástýring

- Innbyggð VGA myndavél í skjá
- Windows 7 Starter stýrikerfi
- Li-ion rafhlaða (allt að 8 tímar)
- 3x USB 2.0, 10/100 Ethernet og VGA tengi
- Aðeins 1.25 kg

SÆKTU EÐA FÁÐU SENT • SENDINGAR-
KOSTNAÐUR AÐEINS KR. 750 HVERT Á
LAND SEM ER • VERSLUN Í BÆJARLIND 1-3 •
201 KÓPAVOGI • SÍMI 569 0700 • WWW.ATT.IS

@tt.is
Allt tölvutengt á betra verði

acer



núna

* nýtt og ferskt

REBECCA ERIN MORAN, LISTAKONA

Ég ætla að æpa yfir handboltaleikjum, borða beikon í morgunmat og drekka svo viski á Bakkusi á meðan ég hlusta á Einar Sonic þeyta skífum á föstudagskvöldið. Svo ætla ég að leika mér með nýju 16 mm tókuvélina mína.



160 manns þrá að finna ástina

Skráning stefnumótapáttarins Djúpu laugarinnar hefur farið gríðarlega vel af stað en yfir 160 manns hafa skráð sig á fyrstu vikunni. Sýningar hefjast 12. febrúar



en fólk verður að hafa náð 20 ára aldri til þess að geta skráð sig. Ragnhildur Magnúsdóttir og Tobba Marinósdóttir eru einnig farnar af stað með leit að skemmtilegum þörum sem kynntust á óvenjulegan máta og spyrja spurninga eins og hvað virkar og hvað ekki.

Lærissveinn Nerdrums sýnir

Lærissveinn Nerdrums sýnir

Prándur Þórarinnsson hefur vakið athygli fyrir málverk sín en hann nam málalæstina hjá Íslandsvininum fyrrverandi, Oddi Nerdrum.

Prándur sýnir nú verk sín í veitingahúsinu Geysi í Aðalstræti og verkin eru hluti af sýningu Prándar sem nefndist Áfangar og haldin var í 101 Galleríi. Prándur tók bílpróf á síðasta ári og ætlaði að láta gamlan draum rætast, ferðast um landið og mála einhverja merkisstaði. En draumurinn endaði þar sem hann hófst, á vinnustofu listamannsins í miðbæ Reykjavíkur, þar sem hann mál- aði tólf olíumálverk upp úr Áföngum, ferðakvæði Jóns Helgasonar frá 1939.



Jón á leikskólanum

Jón á leikskólanum

Jón Gnarr ætlar að sópa til sín væntanlegum atkvæðum en eins og hefur ekki farið framhjá neinum stefnir hann á að komast í borgarstjórn fyrir Besta flokkinn sinn. Fyrir helgina sást hann spranga um lóð leikskóla í miðbæ Reykjavíkur, þar sem hann heilsaði upp á börnin með bros á vör og flutti fóstrunum framboðsræður. Sagðist hann meðal annars lofa því að gefa mörg loforð í aðdraganda kosninga. Hins vegar ætli hann að brjóta hvert eitt og einasta. Með Jóni voru tveir fyndnir karlar, þeir Auði og Sveppi, og tókulið sem náði öllu saman á filmu.



Karl Berndsen herjar á Evrópumarkað með kennslumyndband sitt:

TIL SÖLU Á BRESKUM SJÓNVARPSMARKAÐI

Hinn vinsæli sjónvarpsþáttur Nýtt útlit, með hárgreiðslu- og förðunarmeistararinn Karl Berndsen, er væntanlegur aftur á skjáinn. „Ég er að byrja að taka upp 8. febrúar. Við ætlum að hafa þáttinn með svolítið öðru sniði, því ekki viljum við ekki vera með neinar gamlar lummur. Ég ætla nú ekki að uppljóstra um breytingarnar strax, en þarna verður dálítið af einstaklingum sem fólk ætti að kannast við,“ segir Karl, þar sem hann var staddur á stofunni sinni, Beauty barnum.

Fyrir jólin gaf Karl út ítarlegt kennslumyndband í förðun, sem mæltist vel fyrir hjá íslenskum konum og seldist í meira en 4.000 eintökum. Frést hefur af útrás myndbandsins til Austur-Evrópu en nú hafa fleiri lönd bæst í hópin, meðal annars Bretland, Grikkland og Kýpur. „Myndbandið mitt verður til sölu í sjónvarpsmarkaði í Bretlandi. Það er ein stærsta sjónvarpsstöðin í Bretlandi sem vill fá hann þýddan,“ segir Karl, sem er ekkert undrandi yfir vinsældum myndbandsins, þar sem ekki sé fátt sé um fína drætti á þeim markaði í Evrópu. „Það er hægt að fletta kennslubók um förðun, en það er einhvern veginn ekki eins sterkt og þetta sjón-



Karl Berndsen Segir konur á milli þrítugs og fimmtugs halda að þær þurfi ekki að læra að farða sig úr þessu. Það sé misskilningur. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNPÓR

ræna. Og svona kennslumyndbönd eru ekki til Evrópu, nema þá í tengslum við ákveðin snyrtivörumerki.“

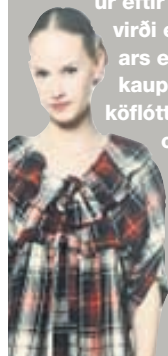
Annars hefur komið Karli á óvart hvaða konur voru opnar fyrir disknum hér heima. „Hugmyndin með þessu hjá mér

var að ná til kvenna frá þrítugu og upp í fimmtugt. En það kom mér á óvart að það voru einmitt þær yngri og þær eldri sem voru spennastar fyrir hugmyndinni. Mér finnst eins og margar konur hugsi „æ, ég er búin að gera þetta svo lengi, ég þarf ekk-

ert að læra neitt úr þessu!“ En flestar konur hefðu gott af því að öðlast meiri þekkingu og sjá að þær gætu gert þetta svo miklu betur. Þetta snýst um að ná fram fegurðinni, og hvað hver og ein getur gert til að endurbæta sjálfa sig.“ - hhs

Köflóttir dagar

Aðdáendur hönnuðarins Bernhards Wilhelm munu taka gleði sína í Kron Kron nú um helgina en þar verður slegið upp sérstökum Bernhard Wilhelm-dögum þar sem flickur eftir hann eru á hálfviri en meðal annars er hægt að festa kaup á hium frægu köflóttu og víðu kjólum og skyrtum sem hafa verið afar vinsælar í vetur. Tilboðið stendur yfir fram á næsta miðvikudag og heitt kaffi á könnunni.



Nýjar línur væntanlegar í vor. Thelma og Dúsa flytja sig um set eftir að útsölu lýkur.

Fabelhaft flytur af Laugaveginum

Útsalan er á síðustu metrunum í versluninni Fabelhaft á Laugaveginum og lýkur nú um helgina. Þá taka við flutningar hjá hönnuðunum Thelmu Björk og Dúsu en þær ætla að flytja sig um set og fara aftur á Miðstræti þar sem þær eru einnig með vinnustofu. „Okkur gafst bara svo lítill tími til að hanna og sauma á meðan búðin var á Laugaveginum. Þetta eru langir vinnudagar og við vorum bara að afgreiða.

Með því að færa okkur aftur á gamla staðinn verður þetta auðveldara og skemmtilegra fyrir okkur,“ segir Thelma. Fatnaður frá merkinu Go With Jan eftir Guðjón Tryggvason verður áfram fánlegur hjá Fabelhaft ásamt Thelmu Design og Skapanum. Nýjar línur munu svo líta dagsins ljós á Reykjavík Fashion Festival nú í mars. Fabelhaft flytur á Miðstræti 12 Skálholtsstígmegin á mánudaginn. - amb

augnablikið



SMART OG SÆT Rússneska leikkonan Olga Kurylenko var glæsileg á sýningu Chanel á tiskuvíkunni í París sem nú stendur yfir.

Eirberg

Stuðningshlífar fjölbreytt úrval

BAUERFEIND

www.eirberg.is • 569 3100 • Stórhöfða 25

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Forsíðumynd Stefán Karlsson Ritstjórn Anna M. Björnsson Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is sími 512 5462 Föstudagur Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

snyrtivörur
15-50%
afsláttur



70% afsláttur
áður 790,-
nú **237,-**

70% afsláttur
áður 790,-
nú **237,-**

70% afsláttur
áður 890,-
nú **267,-**

Silkiblóm
70%
afsláttur

Skart
70%
afsláttur

70% afsláttur
áður 890,-
nú **267,-**



70% afsláttur
áður 990,-
nú **297,-**



50% afsláttur
áður 13.990,-
nú **6.995,-**



50% afsláttur
áður 24.900,-
nú **12.450,-**



70% afsláttur
áður 690,-
nú **207,-**



70% afsláttur
áður 4.990,-
nú **1.497,-**



70% afsláttur
áður 2.990,-
nú **897,-**

70% afsláttur
áður 990,-
nú **297,-**



40% afsláttur
áður 19.900,-
nú **11.940,-**



40% afsláttur
áður 34.900,-
nú **20.940,-**



40% afsláttur
áður 29.900,-
nú **17.940,-**



70% afsláttur
áður 1.790,-
nú **537,-**



40% afsláttur
áður 44.900,-
nú **26.940,-**



70% afsláttur
áður 690,-
nú **207,-**



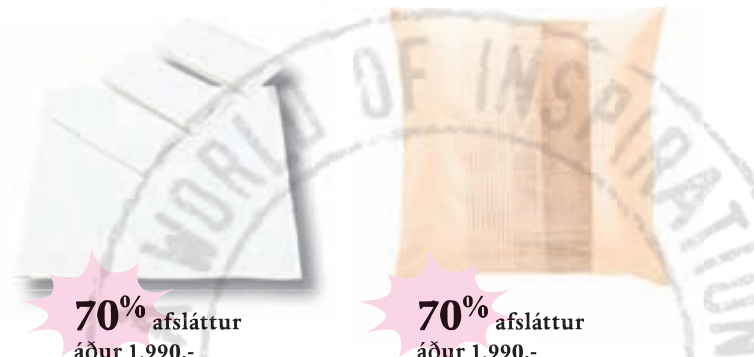
70% afsláttur
áður 2.490,-
nú **747,-**



70% afsláttur
áður 3.990,-
nú **1.197,-**



70% afsláttur
áður 990,-
nú **297,-**



70% afsláttur
áður 1.990,-
nú **597,-**

70% afsláttur
áður 1.990,-
nú **597,-**

the
PIER Útsalan í fullum gangi
allt á 15-70% afslætti

Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / sími: 522 7860 / / Korputorgi / 112 Reykjavík / sími: 522 7870

STÚDERAÐI LÍF **MICHAELS JAC**

Nemendamót Verzlunar-skóla Íslands frumsýnir söngleikinn Thriller í Loftkastalanum næsta miðvikudag. Höfundur handritsins og leikstjóri verksins, **Ívar Örn Sverrisson**, þekkir væntingarnar sem nemendur skólans bera til hinnar árlegru sýningar af eigin raun.

Viðtal: Hólmfríður H. Sigurðardóttir
Ljósmyndir: Stefán Karlsson

É g var ráðinn til þess að leikstýra söngleiknum síðastliðað sumari og við byrjuðum strax að velja fyrir okkur hvað við ættum að setja á svið. Í þeim pælingum miðjum féll poppkonungurinn sjálfur frá og okkur fannst ekki annað hægt en að halda minningu þessa merka listamanns á lofti með splunkunýjum söngleik,“ segir Ívar Örn, sem fór þá beint í að semja handritið.

Margir biða árlegra söngleikja Verzló með eftirvæntingu, ekki einungis nemendur skólans heldur fólk á öllum aldri úr öllum krókum og kimum samfélagsins. Sýningarnar eru alltaf metnaðarfullar og að sjálfsögðu kapp lagt á að gera betur en á síðasta ári. Ívar Örn tók sjálfur þátt í uppfærslu Mambó Kings, þegar hann var nemandi við skólann. Hann segir það hafa verið mjög gaman að taka þátt í því á sínum tíma og ekki síður núna sem leikstjóri. „Það komu yfir 400 manns í prufur fyrir sýninguna og ég og Jón Ólafsson, tónlistarstjóri sýningarinnar, gátum valið úr stórum hópi hæfileikafólks. Stella Rósenkranz, sem semur dansana, sá svo um dansprufurnar og hópurinn styrktist enn frekar með innkomu dansaranna.“

Sýningin er fjölmenn, með 28 persónur og tólf dansara. Nokkur atríði eru unnin í spuna á æfingum, þannig að leikendur eiga mikið í sýningunni. Nemendur skólans sjá raunar sjálfir um allt sem að sýningunni snýr, svo sem að byggja leikmynd, markaðssetja og sauma búninga.

BAD OG MAN IN THE MIRROR

Þetta er í annað sinn sem Verzló setur upp söngleik undir nafninu Thriller. Söngleikirnir tveir eru þó ekkert líkir, að öðru leyti en því að stuðst er við svipað lagaval.

„Við bættum þó við nokkrum nauðsynlegum lögum, eins og Bad og Man in the Mirror,“ segir Ívar, sem veit vel hvað hann syngur, því hann hefur sjálfur verið mikill Jackson-aðdáandi frá árinu 1995, þegar History kom út. „Michael Jackson var flottur listamaður og það sem gerði hann ekki síst spennandi var þessi sterki stíll sem hann bjó til í söng og dansi. Það eru fáir í heiminum sem geta apað það eftir, ef þá nokkrir. Við gerum okkar besta og eru langflest lögín í upprunalegri tóntegund hjá okkur. Í söngleiknum okkar segir af ungum manni að nafni Jackson M. Thriller. Hann kemur nýr inn í ónefndan menntaskóla í ónefndum bæ. Hann er ekki eins og fólk er flest og mætir strax andstöðu fyrir að vera öðruvísi. Sögusagnir fara á kreik, yfírnáttúrulegir hlutir fara að gerast í bænum og auðvitað liggur Jackson undir sök þegar allt fer úr böndunum. Svo fléttast inn í ástarsaga og átök verða milli tveggja gengja. Lögín túlka tilfinningar Jacksons og annarra persóna í sögunni. Við leggjum mikið upp úr stórum dansatriðum og snörpum leiknum senum.“

Til að sækja sér innblástur fyrir söguna stúderaði Ívar líf Jacksons, myndböndin hans og tónlist. Sagan er ekki æviágrip en skrifuð undir áhrifum frá tónlistinni hans og hvernig manneskja hann ímyndaði sér að Jackson hefði verið.

PLÚSAR OG MÍNUSAR

Ívar er menntaður leikari og útskrifaðist úr leiklist við Listaháskóla Íslands árið 2002. Síðan hefur hann meira og minna unnið sem leikari og nú nýverið er hann byrjaður að leikstýra. „Ég hef bæði upplifað að vera fastráðinn hjá Þjóðleikhúsinu og svo sjálfstætt starfandi og hvort fyrir sig hefur sína plúsa og mínusa. Maður er ekki eins listrænt frjálst á samningi og hefur ekki eins mikinn tíma og orku til að sinna eigin hugðarefnum. Og svo eru það stundum ótryggjar tekjur þegar maður er sjálfstætt starfandi. Mér finnst hins vegar ágætt að blanda þessu saman.“



Fjólhæfur Ívar Örn er leikari en líka liðtækur dansari. Hann verður einn átta karlmannna sem koma fram í verkinu Bræður, eftir þær Astrós Gunnarsdóttur og Láru Stefánsdóttur, sem verður sýnt í Þjóðleikhúsinu á Listahátíð í vor.

Um tveggja ára skeið var Ívar í hlutverki Stígs í Stundinni okkar og lék þar á móti Ísgerði Elfu Gunnarsdóttur, sem var í hlutverki Snæfríðar.

„Á þeim árum var sonur minn

þriggja til fjögurra ára og ég hélt að ég myndi aldeilis skora stig hjá honum fyrir að leika í Stundinni okkar. En það varð ekki úr því. Honum fannst þetta bara hálfskrítið, að sjá mig svona lítinn

innan í sjónvarpinu á sama tíma og ég sat við hliðina á honum í sófanum. En það kom þó fyrir að hann varð stoltur af mér, sérstaklega þegar einhverjir krakkar voru að heilsa mér úti á götu.“

ÚTSALA

BORÐ FYRIR TVO
LAUGAVEGI 97

bak við tjöldin



Hvaða dagdrauma áttu?

Ég er ekki mikill dagdreyfari. Fæ útrás fyrir hugmyndir mínar spontant uppi á sviði.

Leikverk sem þig langar að setja upp?

Væri til í að setja upp gamanleik eftir Shakespeare og annan söngleik jafnvel.

Listamaður í uppáhaldi?

Kvikmyndagerðarmaðurinn Federico Fellini er í miklu uppáhaldi.

Falín íslensk perla?

Elliðaárdalurinn.

Fallegasti staður sem þú hefur heim-sótt?

Japan. Þar eru borgirnar svo hreinar og fólkíð svo fallegt.

Lífsmottóið þitt?

Just do it!

Ef ekki leikari, þá hvað?

Ljósmyndari, kvikmyndagerðarmaður, leikstjóri, málamiðlari, leynilögreglumadaur.



CKSON

ÚT Í HEIM MEÐ HAUSTINU

Ívar getur andað rólega næstu mánuðina, enda eru plönin fyrir nánustu framtíð óðum að fyllast. Thriller verður í sýningu fram í mars og strax í kjölfar þess fer Ívar að æfa fyrir danssýninguna Bræður, eftir Ástrós Gunnarsdóttur og Láru Stefánsdóttur, en það verður sýnt í Þjóðleikhúsinu á Listahátíð í vor.

Með haustinu ætlar hann svo með sinni heittelskuðu, Örnú Ösp Guðbrandsdóttur, og börnum þeirra tveimur til útlanda í nám. Hvert ferðinni er heitið vita þau ekki enn, en Arna ætlar í framhaldsnám í arkitektúr. „Við sækjum um á nokkrum stöðum og svo kemur þetta bara í ljós, það verður vonandi bara eitthvert ævintýri,” segir Ívar. „Ég gæti sjálfur alveg hugsað mér í eitthvað sem tengist listsköpun, leikstjórn eða kvikmyndagerð. Svo hef ég allt í einu mikinn áhuga á sögu og gæti hugsað mér að taka einhverja kúrsa í því. Fyrir utan að fá hugmyndir út frá mannkynssögunni í listsköpun þá ætti maður vonandi að geta lært eitthvað af því sem áður hefur gerst.“

SKEMMTILEGT LÍF

Þeim Ívari og Örnú finnst ekkert tiltökumál að flytja til útlanda með börnin sín tvö, enda þegar orðin þauvön. Eftir fæðingu dóttur sinnar eyddu þau til dæmis nokkrum mánuðum fæðingarorlofsins á ferðalagi um Suður- og Norður-Ameríku. „Það var ekki svo mikið mál,” segir Ívar. „Það er alltaf mikil vinna að vera með börn, hvort sem þú ert í litlu íbúðinni þinni eða á ferðalagi. Þegar maður eignast börn verður held ég oft minna um svona hluti. Við ákváðum bara að láta það ekkert stöðva okkur. Við höfðum öll mjög gott af þessu að hanga svona saman í nokkra mánuði á ferðalagi um Mexíkó og norður til Kaliforníu. Þetta var kærkomin tilbreyting frá íslenska vetrinum. Við fórum af stað upp úr áramótum 2008, einmitt þegar maður var um það bil að fá nóg af myrkrinu hér,” segir Ívar.

Hans lífssýn er nokkuð hrein og bein og henni deilir hann með eigin konu sinni. „Ég vil hafa gaman að öllu sem ég geri, hvort sem það er að bera út blaðið, vinna í hjólabúð eða vera uppi á sviði að leika eða leikstýra. Lífið á að vera skemmtilegt.”



Brúnir tónar Nýja línan Warm and Cosy er samsett úr fallegum augnskuggum, ferskjulituðum varalitum og vatnsheldum augnblyanti.

Hlýtt og notalegt frá Mac

Nýjasta línan frá förðunarsnillingunum í Mac heitir Warm and Cosy og er eins og nafnið gefur til kynna alveg einstaklega hlýleg og falleg lína sem er fullkomin að vetrarlagi. Um er að ræða fallega augnskugga í kremlituðum og súkkulaðiþrónum tönnum og milda ferskjuliti á kinnar og varir. Augnskuggarnir eru svo náttúrulegir að þeir eru fallegir bæði að degi til og að kvöldlagi en svo er einnig um að ræða frábært augnskuggastifti í bronslituðum tón sem er vatnshelt og er líka frábært undir aðra augnskugga til að halda litnum á augnlokinu. Flott lína fyrir náttúrulega fegurð. - amb



ENN MEIRI AFSLÁTTUR

40-50%

FILIPPA K · SPORTMAX · RÜTZOU · DESIGUAL
LEE · WRANGLER · GK REYKJAVÍK
BRUUN & STENGADE

KONUR OG MENN | LAUGAVEGUR 66
Mán. - Fös. 10-18.
Lau. 11-17.

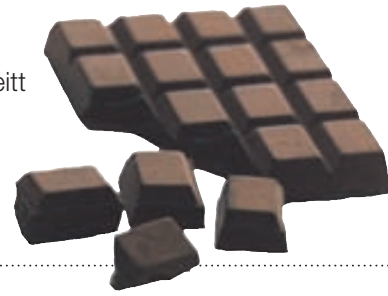
GK REYKJAVÍK



tíðin

* matur fyrir sælkera

MEINHOLLT OG DÁSAMLEGT Byrjaðu morguninn á því að búa til heitt kakó úr lífrænu súkkulaði og matskeið af hunangi. Unaðslega gott toberone-bragð og svo er þetta gott fyrir kroppinn!



Finn mikla tengingu við indverskan mat
Yesmine Olson einkabjálffarir

Yesmine Olson heldur matreiðslunámskeið í Turninum:

Hollt og indverskt

Þegar ég fór að keppa í fitness á sínum tíma var maturinn frekar einhæfur og leiðinlegur. Þá fór ég að leika mér með krydd til að gera matinn skemmtilegri og uppgötvaði þá hvað mér finnst gaman að elda," útskýrir Yesmine sem er ættleidd frá Srí Lanka og ólst upp í Svíþjóð. Hún segist snemma hafa fundið fyrir mikilli tengingu við innerskan mat og ferðaðist um Indland við gerð matreiðslubókarinnar. „Þegar ég byrjaði að elda indverskan mat fann ég að réttirnir eru oft mjög flóknir og það getur verið erfitt að finna hráefnin. Ég ákvað því að einfalda réttina og gera þá hollari fyrir bókina," segir Yesmine sem notar til dæmis minna salt, sykurlu og olíu í uppskriftir sínar.

Í kjölfar útgáfu bókarinnar fékk Yesmine fjölda fyrirspurnna um að kenna indverska matargerð og ákvað því að slá til og halda matreiðslunámskeið í Turninum. Á námskeiðinu útskýrir hún bakgrunn og heiti ýmissa indverskra



rétta og kennir alls sex uppskriftir. Þar á meðal er indverskt lambalæri sem Yesmine gaf okkur uppskrift að. Námskeiðsgestir fá svo að bragða á matnum með viðeigandi víni og hjálpa til við eldamenskuna. „Þegar ég er að elda fæ ég fólk til að koma upp og hjálpa mér því ég vil kenna því hvernig á að nota kryddin og fá tilfinningu fyrir því hvernig maturinn er gerður," segir hún.

Verðlaunaafhendingin í keppninni Gourmand World Cookbook Award fer fram á bókamessu í París 11.-14. febrúar. Þar hefur Yesmine verið boðið að sýna hluta af

Bollywood-sýningu sinni á opnuninni og elda fyrir gesti hátíðarinnar. Þar að auki hafa aðstandendur keppinnar boðið henni að elda á bókamessu í Abu Dhabi í byrjun mars. „Núna er ég er að vinna með kokkunum uppi í Turni að aðstoða þá við að útfæra heilsusamlegan hádegisverðamatseðil og æfa mig fyrir bókamessuna í París. Ég þarf að skipuleggja mig mjög vel því ég þarf að lýsa öllu sem ég elda á ensku, vita hvað það tekur langan tíma að búa það til og auðvitað kaupa í matinn í Frakklandi," útskýrir hún. „Ég á eftir að æfa mjög stíft því það munu margir virtir og góðir kokkar koma þarna fram. Þetta verður frekar stressandi, en með því að halda matreiðslunámskeiðin finn ég að ég á alveg eftir að þora að gera þetta úti," bætir hún við og brosir.

Nú þegar er uppselt á næsta matreiðslunámskeið Yesmine, en áhugasamir geta skráð sig á námskeið 18. febrúar inn á veisluturninn.is. — ag

BYLGJAN Í FYRSTA SÆTI



BYLGJAN ÞAKKAR HLUSTENDUM SAMFYLGDINA Á HVERJUM DEGI

Bylgjan ber af og tryggir að skilaboð auglýsenda komist áleiðis til mikilvægustu markhópanna.*

* Samkvæmt mælingum Capacent á hlustun í mínútum í aldurshópnum 18 – 49 ára, vika 40, 2009. Auglýsing á Bylgjunni birtist samtímis á Létt Bylgjunni og Gull Bylgjunni.

LÉTT BYLGJAN GULL BYLGJAN

BYLGJAN
989

- ALLIR ERU AÐ HLUSTA!



Spennandi krydd Yesmine gæðir lambalærið nýju lífi á indverska vísu.

Indverskt lamb

2,5 kg lambalæri eða 6-800 g lambakjöt í bitum. Best er að marinera kjötið og láta standa í ísskáp í 1-2 daga.

Blanda 1

5 kardimommur
10 negulnaglar
5 cm löng kanelstöng
1 tsk. túrmerik
2 tsk. cumin
2 stórir laukar skornir í fernt
5 hvítlauksrif
1-2 grænir chili (með eða án fræja)
5 cm af ferskri engiferrót afhýdd, skorin gróft
Safi af 1 sítrónu
Maldon-salt eftir smekk

Blanda 2

2 msk. hrein jógúrt
1 msk. hunang
1 msk. pistasíuhnetur
1 msk. rúsínur

Takið til kryddin á disk

Purrstið kardimommur, negulnagla, kanil og cuminfræ, eina tegund í einu.

Myljið hvert krydd fyrir sig í mortéli til að ná fram sem mestu bragði.

Undirbúið restina af hráefninu í blöndu 1.

Setjið blöndu 1 í blandara og maukið. Nuddið maukinu vel í kjötið og látið

marinerast í kæli hið minnsta yfir nótt.

Samdægurs

Takið kjötið úr kælinum og látið það ná stofuhita. Setjið blöndu 2 í blandara og maukið.

Hitið ofninn í 180°C. Setjið lærið í steikingarskúffu og hyljið vel með blöndu 2. Setjið álpappír yfir lærið, steikið í 1½-2 tíma. Takið álpappírinn af og steikið áfram í 10-15 mínútur eða þar til kryddmaukið er orðið stökkt og gullinbrúnt.

Ef þið notið kjötbíta þá er best að hreinsa marinerunguna af bitunum og snöggsteikja kjötið á þönnu og síðan setja það í eldfast mót og hylja með blöndu 2.

Sett í ofninn og steikt áfram í 15-20 mínútur.



Í DAG OG Á MORGUN
LAUGARDAG

ALLT AÐ
FIMMTÍU
PRÓSENTA
AFSLÁTTUR

AF SÝNINGARVÖRUM

Hans J. Wegner
Borge Mogensen
Arne Jacobsen
Erik Magnussen
Philippe Starck
ofl.

epal



FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

Kolbrún Ósk Skaftadóttir bókarynir á Miðjunni

1

Knús frá syninum í morgunsárið.



Kaffitími í vinnunni með kær-ustunum mínum & lönsj á Pítunni með stelpunum mínum.

3



Símhringing frá vinkonu/vini um að Pink sé hætt með manninum sínum og farin að leita sér að konu.

Góð bók, góður sjónvarpsþáttur eða góður félagsskapur á kvöldin, nema allt þrennt sé.

4



Skella mér í gervi DJ Dyke ásamt DJ Dick og dansa okkur sveitt alla nóttina á Bleiku Barböru.

REYKJANESBÆR
- heilbrigður bær!

Skoðaðu Ævintýrakort Reykjanessbæjar á reykjanessbaer.is

Ævintýri í Reykjanessbæ
Fyrir alla fjölskylduna

1 Skessan í hellinum

Skessan hefur komið sér vel fyrir í helli við smábátahöfnina í Keflavík. Skessunni þykir gaman að fá krakka í heimsókn og fá bréf frá krökkum sem hún reynir að svara eftir bestu getu. Sjá nánar á skessan.is

2 Duushús

Duushús eru menningar- og listamiðstöð Reykjanessbæjar. Þar má sjá Bítasafn Gríms Karíssonar, sýningar byggðasafnsins og listasafnsins, og elsta biosal landsins.

3 Byggðasafn Reykjanessbæjar

Sýningar byggðasafnsins eru í Stekkjarkoti, Njarðvík og Duushúsum. Sögusýningin Völurinn í Duushúsum fjallar um áhrif Kanans á byggðina á Reykjanesi.

4 Vatnaveröld - fjölskyldusundlaug

Í Vatnaveröld eru fjölbreytt leiktaeki fyrir yngstu kynslóðina. Kastalar, rennibrautu, sveppir og selir. Vatnið er upphitað og þægilegt fyrir litil krill. Krakkar á grunnskólaaldri fá frítt í sand.

5 Falleg gönguleið

Frá helli skessunnar liggur gönguleið meðfram strandlengjunni í átt að Stapa í innri Njarðvík. Þar má sjá fjölbreytt fuglalíf og fróðleik um fuglana sem sjást á landinu.

6 Fitjar

Við Fitjarnar í innri Njarðvík er fjölbreytt fuglalíf og þar er tilvalið að gefa fuglunum brauð.

7 Orkuverid Jörd

Orkuverid Jörd er sýning sem segir frá 10 helstu orkuöðfum jarðar. Sýningin hefst á Miklahvelli og svo er saga alheimsins rakin í máli og myndum með sérstakri áherslu á sólarfrío. Sjá nánar á powerplantearth.is

8 Víkingaheimar
Býr víkingur í þér?

Víkingaskipið Íslendingur er í öndvegi í Víkingaheimum. Þar er líka hluti sýningar Smithsonian safnsins *Vikings: The North Atlantic Saga*. Sjá nánar á vikingaheimar.com

Tíska, fegurð, hönnun, lífið, fólkið, menning og allt um helgina framundan

Auglýsendur vinsamlegast hafið samband: Sigríður Dagný í síma 512 5462 eða sigridurdagny@365.is