

# FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

## LUMMUANGAN

Gamli bærinn í Laufási og Kaffi Laufás bjóða gestum í bæinn í síðasta sinn fyrir vetrarlokun í dag. Markaðsstemming verður í Laufási og lummuveisla á kaffihúsinu.



Flottar yfirhafnir fyrir flottar konur

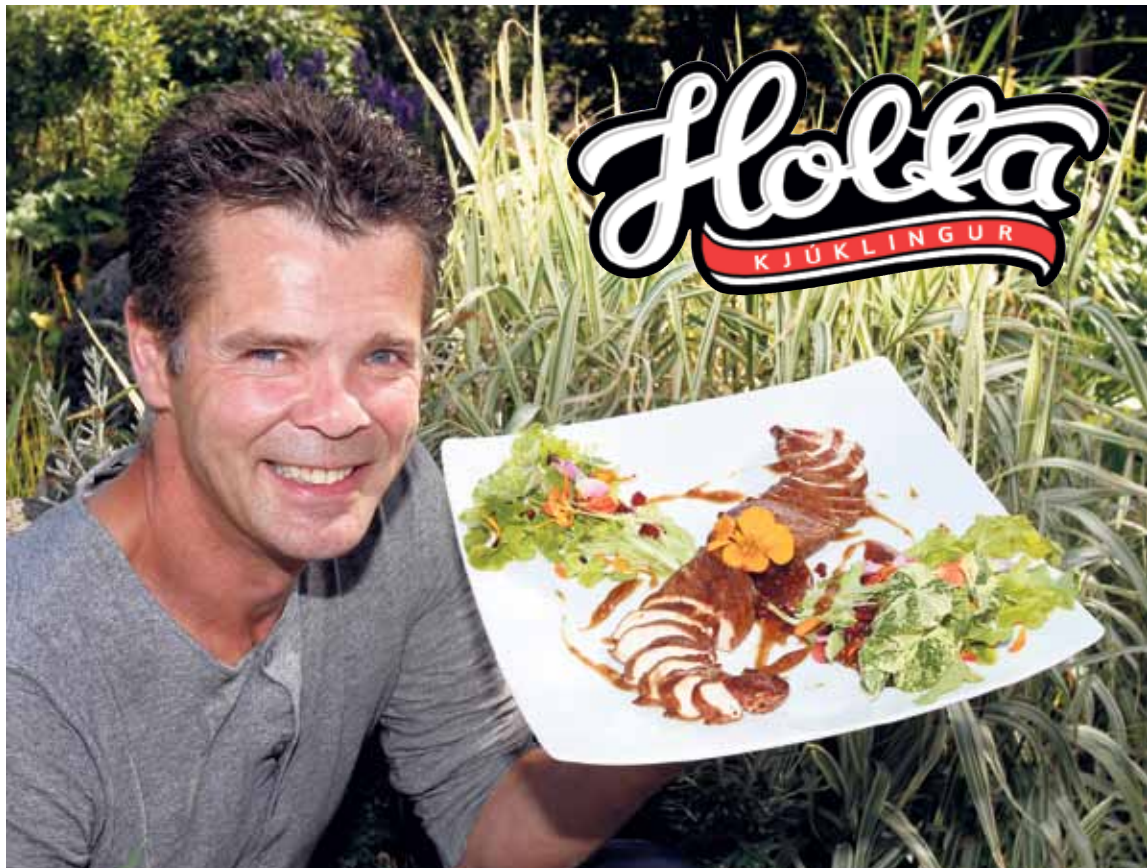


Verslunin Belladonna



belladonna

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



## ELDAÐ MEÐ HOLTA

**HOLTA KYNNIR** Úlfar Finnbjörnsson er einn færasti kokkur landsins. Hann sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar fáum við að fylgjast með honum elda ljúffenga kjúklingarétti úr Holta-kjúklingi.

Matreiðslumaðurinn Úlfar Finnbjörnsson sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar eldar hann ljúffenga rétti úr Holta-kjúklingi fyrir áhorfendur. Hér færir Úlfar okkur uppskrift að heitreyktum kjúklinga-

bringum með sesamsósu og salati. Hægt er að fylgjast með Úlfari elda þessa girnilegu máltíð í kvöld klukkan 21.30 á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þættirnir verða svo endursýndir yfir helgina. Einnig er hægt að horfa á þá á heimasíðu ÍNN, inntv.is.

### SPENNANDI RÉTTUR

Heitreyktar kjúklingabringur eru spennandi kostur, bæði heitar eða kaldar.

MYND/GVA

### HEITREYKTAR KJÚKLINGABRINGUR MEÐ SESAMSÓSU OG SALATI

#### FORRÉTTUR FYRIR 4

400 g kjúklingabringur, u.þ.b. 2-3 bringur  
Salt og nýmalaður pipar  
1½ dl reykspæni  
Blandað salat

Kryddið bringurnar með salti og pipar. Setjið reykspæni í botninn á þar til gerðum heitreykingakassa. Leggið bringurnar á grindina í kassanum og leggið lokið ofan á. Kveikið undir kassanum. Látið vera góðan hita undir kassanum í 10 mínútur. Slökkið þá undir og látið standa í 5 mínútur. Snúðið þá bringunum við og kveikið undir aftur í 5-10 mínútur eða þar til kjarnhiti sýnir 70°C. Berið fram heitar, volgar eða kaldar með sesamsósunni, salati og góðu brauði.

#### SESAMSÓSA

1½ msk. dijon-sinnep  
1½ msk. hunang  
1 msk. edik  
5 msk. þurrustuð sesamfræ  
1 msk. sítrónusafi  
Salt og nýmalaður pipar  
1½ dl olía

Setjið allt í skál nema olíuna og piskið vel saman. Hellið þá olíuni í mjórri bunu í skálina og beytið vel allan tímann.



TUZZI  
KRINGLUNNI  
SÍMI 5688777

Vertu vinur okkar á Facebook

## Heilsuréttir Nings

Heilsuréttir Nings innihalda mikið af trefjum, hæfilegt magn próteina og góð kolvetni. Réttirnir eru kryddaðir með ferskum engifer, hvítlauk og chilli. Allir réttir okkar eru að sjálfsögðu án transfitu og MSG.

Sushi er frábær hollustufæða

# NING

### TRÖLLATREFJAR

Næringargildi í 100g:

Orka	448 kJ / 107 kkal
Fita	1,4g
þar af mett. fitusýrur	0,7g
Kolvetni	10,2g
Trefjar	1,1g
Prótein	10,8g



Suðurlandsbraut 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12 • Sími 588 9899 • www.nings.is