

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



BRYGGJUBALL Á LJÓSANÓTT

Í kvöld verður bryggjuball í Reykjanesbæ. Meðal þeirra sem koma fram eru Védís Hervör, Valgeir Guðjónsson, KK og Magnús Eiríksson ásamt fleirum.

WEEKEND

MaxMara

NÝ SENDING AF VETRARVÖRUM!

B/A/S/L/E/R *Parisar* TÍZKAN
Skiopholti 29b • S. 551 0770



Pleðurjakkar!

6 litir

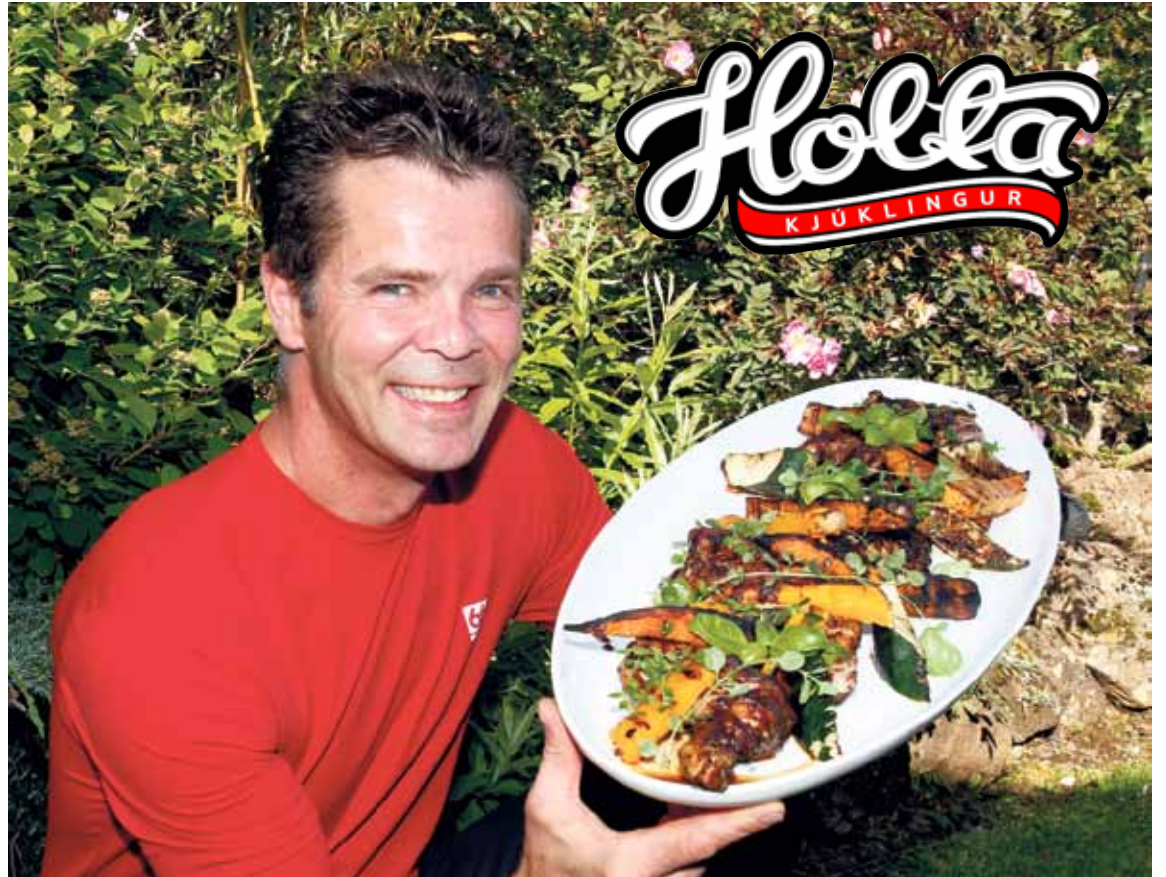
Verð 9.900 kr

Opið virka daga kl. 11–18.
Opið laugardaga kl. 11–16.

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 (Bolholti) | Sími 555 1516

Klíkja á myndir og verð á Facebook



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 grilluðum bbq-krydduðum kjúklingalærum með

bbq-sósu. 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.

LJÚFFENG LÆRI
Litríkur grillréttur frá Holta.
MYND/GVA

GRILLUÐ BBQ-KRYDDUÐ KJÚKLINGALÆRI MEÐ BBQ-SÓSUNNI ÞINNI

FYRIR 4
4-8 bbq-krydduð heil kjúklingalæri frá Holta

BBQ-SÓSA
4 dl bbq-sósa eftir smekk. Bragðbættu sósuna og gerðu að þinni, til dæmis með 2 msk. af smátt söxuðum engifer eða 0,5 dl af viskíu eða kryddjurtum.

Skerið 4 skurði báðum megin í lærin. Grillið á milliheitu grilli í 20 mínútur. Snúðið lærunum reglulega. Bragðbætið bbq-sósuna eftir smekk og takið

helsinginn frá til þess að þensla lærin. Penslið lærin með sósunni báðum megin og grillið í 3 mínútur í viðbót. Snúðið þá lærunum og grillið í 3 mínútur til viðbótar. Berið lærin fram með restinni af sósunni og til dæmis salati, grilluðu grænmeti og kartöflum.



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

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

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

MSG

