

ALLT

ÞRIÐJUDAGUR 11. janúar 2022

KYNNINGARBLAÐ



Tómatarnir á myndinni eru í stærra lagi.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Einfaldur pestókjúklingur

oddurfreyr@frettabladid.is

Þessi ofureinfaldi kjúklingaréttur af uppskriftarvef Bailey Sissom er góð lausn þegar fólk nennir engu veseni í eldhúsinu. Það tekur um 5 mínútur að undirbúa réttinn og um 30 mínútur að baka hann.

Innihald:

3 kjúklingabringur
170 grömm af basilpestó
2 miðlungsstórir tómatar, skornir
3-6 sneiðar af mozzarella-osti

Leiðbeiningar:

Hitið ofninn í 175 gráður. Kryddið bringurnar vel með salti og pipar. Sumir vilja hita ólífuolíu eða smjör á pönnu og setja bringurnar svo á pönnuna í 1-2 mínútur á hvorri hlið til að brúna þær á meðan ofninn hitnar, en það er ekki nauðsynlegt. Raðið bringunum í eldfast mót eða í ofnskúffu. Notið skeið til að þekja kjúklinginn með pestó. Setjið 1-2 sneiðar af mozzarella-osti og tvær tómat sneiðar á hverja bringu. Bakið í 20-30 mínútur (bökunartími er breytilegur eftir þykkt kjúklingsins og hvort kjúklingurinn hafi verið brúnaður) þangað til kjúklingurinn er ekki lengur bleikur í miðjunni. Gott er að setja blásturinn á síðustu tvær mínúturnar eða svo, þannig að osturinn verði ljósbrúnn. Berið fram strax. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

**HEILBRIGÐ
MELTING**

Góðgerlar,
meltingarensim,
jurtir og trefjar

www.celsus.is / apótek, Hagkaup og víðar



Sköpunargáfan hefur fylgt Árnýju Lúthersdóttur frá því hún var smástelpa. Eftir að börnin fluttu að heima eitt og eitt fann hún meiri tíma til að einbeita sér að eigin sköpun. Heimili hennar nýtur góðs af því.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Skreytir heimilið með skemmtilegum munum

Árný Lúthersdóttir hefur skapað og hannað frá því hún man eftir sér. Á heimili hennar eru fjölmargir skemmtilegir munir sem hún hefur búið til á undanförunum árum. **2**



Séð inn í stofuna þar sem nokkrir heimagerðir munir fá að njóta sín.

Gamall ísskápur sem Árný keypti fyrir slikk. Hún lét sprejja hann og hillurnar í sama lit. Gínu-lampinn heitir Krúttmann en hún málaði hann og límdi spakmæli á hann.



Starri Freyr Jónsson
starri
@frettabladid.is

Heimili Árnýjar Lúthersdóttur og Stefáns H. Jóhannessonar í Reykjanesbæ ber þess glögggt merki að þar býr skapandi og frjótt fólk sem finnst gaman að búa til fallega og oft óvenjulega muni til að skreyta heimilið með. Það er Árný sem á flestar hugmyndirnar en hún fær reglulega hjálp frá Stefáni sem er að hennar sögn „altmuligmand“ og hjálpar henni oft að koma hugmyndum í framkvæmd. „Ég man ekki eftir mér öðruvísi en að skapa. Þegar ég var litil þá var handavinna uppáhaldsfagið mitt. Ég gat lokað mig af í herbergi mínu og endurraðað skartgripum, fötum og stytum tímum saman. Það var svo ekki fyrr en að börnin fluttu að heiman hvert af öðru að ég fann tíma til að gera eitthvað skemmtilegt úr frítíma mínum, þá helst að skapa og hanna. Það má segja að ég sé alltaf með hugann við hvað ég geti gert næst og þá helst eitthvað sem

“Ég man ekki eftir mér öðruvísi en að skapa. Þegar ég var litil þá var handavinna uppáhaldsfagið mitt.”

Árný Lúthersdóttir



Kærasti Árnýjar, Stefán, tók prófilmyndir af börnum Árnýjar sem eru fjögur talsins. Hann gerði skurðfæla og lét vatns-skera.



Rafmagnssnúra var þrædd í gegnum hattinn og úr varð skemmtilegt loftljós.



Vínrekki úr holsteinum. Hægt er að breyta uppröðuninni eftir breytingum heimilis hverju sinni.



Hér sést filma sem snýr út á pallinn. Myndum af Línunni var raðað saman og auglýsingastofa prentaði hana út.

kostar ekki handlegg. Einnig er ég ekki mikið fyrir að fylgja hjarðhegðun þó að eitthvað þannig tengt rati stundum heim til mín. Ég sæk innblástur og hugmyndir mikið á Pinterest sem mér finnst algjörlega ómissandi.“

Næg verkefni fram undan
Hún segist aldrei sitja aðgerðalaus þegar kemur að því að hanna og endurnýja. „Núna liggur til dæmis fyrir að taka hjónaherbergið aftur í gegn þótt stutt sé síðan við gerðum það síðast. Nýlega rifum við gamalt leðursófasett í sundur og ætlum að sauma ýmislegt nýtilegt úr leðrinu. Svo er stutt síðan ég fékk mikinn áhuga á macramé, eða hnytingum, og kem til með að slá ekki slöku við þar. Svo er að klára sólpallinn og sjá hvort ég hafi græna finger.“

Ýmislegt í uppahaldi
Elsti hluturinn sem Árný hefur hannað, og er enn í notkun, er líklega orðabangsinn sem hún bjó til handa yngri dóttur sinni fyrir mörgum árum. „Ég sneið hann og saumaði frá grunni. Svo skrifaði ég falleg orð til hennar á bangsann. Þessi orðabangsi mun



því fylgja henni út lífið. Af öðrum hlutum sem ég held mikið upp á má nefna Krúttmann, sem er gínu-gólflampi, og svo bretta-sófaborðið. Stærðin á borðinu hentar okkur vel og það er alveg extra gott að hafa fæturna upp á því. Svo bara mála ég það aftur og aftur ef mig langar til að breyta til.“

Gaman að fá hrós
Árný segir munina fá mikla athygli frá vinum og ættingjum. „Það er alveg lúmskt gaman að monta sig á Facebook og fá hrós frá vinum og vandamönnum þegar vel tekst til. Svo ég tali nú ekki um þau jákvæðu viðbrögð sem ég hef fengið í Facebook-hópnum Skreytum hús.“ ■

Leyndarmál hvannarrótar

- Loft í maga? Glímir þú við meltingartruflanir?
- Næturbrólt Eru tíð þvaglát að trufla þig?

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS
hvannarrót
100% náttúruleg hvannarrót
60 HYLKI | FÆÐUBÓK | EFNIS

Fæst í næsta apóteki, heilsuvörverslun, Hagkaupum og Nettó.



Fóturinn á dekkjaborði var í geymslu lengi. Notað dekk var naglhreinsað og dekkjagljái borinn á það. Glerplötuna fékk hún hjá vinkonu sinni.



Orðabangsann bjó Árný til handa yngri dóttur sinni fyrir mörgum árum. Á hann eru skrifuð falleg orð til hennar.



Árný og yngri dóttir hennar fóru í fjöruferð þegar hún var níu ára. Þær ákváðu að búa til Barbababbaafjöl-skyldu úr steinunum.



Madshus gönguskíðin þín fást í GG Sport!

20%
afsláttur af
gönguskíða-
pökkum!

GG  **SPORT**

Stingum af ...

Fæst einnig í:

**Ellingsen
Granda**

**Ísfell verslun
Húsavík**

**Útisport
Akureyri**

 @ggsport.is  @gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18 Laugardagar 11-15

Þjónusta

Málarar

MÁLARAMEISTARI
Tek að mér að endurmála íbúðir og fl. Fagmennska, mikil reynsla og sanngjörn verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S. 868-5171. egillsverris@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malalar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - 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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuþpá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu


myranaut

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

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is


Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Heilsa

Heilsuvörur


gott **cbd.is**


GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
 Hjálparstarf kirkjunnar

 **Skipulagsstofnun**

Mat á umhverfisáhrifum
Álit Skipulagsstofnunar

Kísilverksmiðja Stakksbergs í Helguvík, Reykjanesbæ

Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Álitð og matsskýrslu Stakksbergs er að finna á vef stofnunarinnar www.skipulag.is.


FRÉTTAVAKTIN
kl. 18.30

Fréttamfjöllun fyrir alla.
Í opinni dagskrá á virkum dögum á Hringbraut og frettabladid.is
 **HRINGBRAUT**


Þurrktæki
frá kr
45.990

RAKIR GLUGGAR?
ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA
 **ishúsið**  **viftur.is**
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur