

Fjölskylduhátíð
10.–12. júní
í Grindavík

SJÓARINN
SÍKÁTI



Loftsteikingarpottur hentar vel til að elda kjúklingalæri. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Létt og stökk kjúklingalæri

oddurfreyr@frettabladid.is

Það er þægilegt og fljótlegt að nota loftsteikingarpott til að fá safaríkt kjöt með stökka húð. Góð kryddblanda er svo lykillinn að því að gera réttinn gómsætan. Þessi uppskrift birtist á vefnum BBC Good Food og dugar fyrir fjóra. Undirbúningur tekur bara um tvær mínútur og eldun um 25 mínútur.

1 teskeið paprika
½ teskeið blandaðar jurtir
½ teskeið af salti
½ teskeið af möluðum svörtum pipar
½ teskeið hvítlauksduft (ekki nauðsynlegt)
4 kjúklingalæri með beini
1 teskeið ólífuolía

Blandið paprikunni, saltinu, piparnum, jurtunum og hvítlaukunum saman í skál. Dreifið yfir disk, nuddið oliunni á lærin og þekið þau svo með kryddblöndunni.

Setjið lærin í loftsteikingarpottinn og eldið þau með skinnið niður í 10 mínútur á 180 gráðum. Snúið og eldið í 10–15 mínútur í viðbót þar til lærin eru elduð í gegn og húðin stökk. Til að sjá hvort þau séu tilbúin er gott að stinga í þykkasta hluta læris með hníf og sjá hvort safinn er glær. Takið lærin strax úr pottinum svo húðin mýkist ekki. ■



Íris Jensen er eigandi fjölskyldufyrirtækisins Innréttinga og tækja, sem stofnað var af ömmu hennar árið 1945.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Bleikur og gylltur Hollywood-glamúr nú hæstmóðins á baðinu

Baðherbergi eru að verða æ heimilislegri, með fágugu litatónum og viðaráferð. Hjá Innréttingum og tækjum er litapallettan allt frá gylltu, svörtu, bleiku, grænu og kopar. **2**

„Ég er svo heppin að vera með litla gestasnyrtingu heima þar sem ég get fengið útrás fyrir hugmyndaflugið ef mig langar að breyta um stíl og liti á baðinu. Þar eru hægari heimatökin en á stærra baðherberginu og eftir að hafa sett upp stóran mosavegg hjá leikaraparinu Ninu Dögg og Gísla Erni varð ég dolfallin yfir gylltum flisum á gestabaðinu þeirra. Um leið flaug mér í hug að svissa út grárri og hvítri litapallettunni á gestasnyrt-ingunni heima fyrir gyllt og svart þema, setti þar upp svart klósett, handlaug og handklæðaofn og veggfóðraði veggina með gylltu og svörtu Amazon-páfagauka-þema frá ítalska framleiðandanum Inkiostro Bianco. Margir fá í fyrstu sjokk þegar þeir fara inn á gesta-snyrtinguna, en þetta er últra flott og kom mér ekki sist á óvart hversu litla herbergið stækkaði við dekkri liti. Grátt og hvítt virkaði það mun minna, en í gylltum og svörtum lit virtist allt orðið svo vítt til veggja. Ég er svo alveg vis með að setja upp bleikt þema næst; það er að segja ef maðurinn minn leggur í það með mér,“ segir Íris Jensen glettin og skellir upp úr.

Íris hefur frá árinu 2014 rekið fjölskyldufyrirtækið Innréttingar og tæki ásamt eiginmanni sínum, Grétari Þór Grétarssyni, en fyrirtækið var stofnað af ömmu Írisar árið 1945.

„Bæði börnin okkar Grétars eru hér og foreldrar mínir með annan fótinn, svo það kemur ekki á óvart að við leggjum mikla áherslu á persónulega og góða þjónustu, og framúrskarandi vöruúrval og gæði,“ segir Íris.

Ferskir og hlýir vindar

Innréttingar og tæki er ein fremsta sérverslun landsins þegar kemur að hreinlætistækjum, innréttingum og lausnum fyrir baðherbergið.

„Undanfarin fimm ár hafa ferskir vindar leikið um hönnun innréttinga og tækja fyrir baðherbergi. Hvít, steril baðhergi hafa vikið fyrir heimilislegri og hlýlegri baðherbergjatísku, sem samanstendur af lituðum hreinlætistækjum og innréttingum. Litum fylgir notalegt andrúmsloft, en þeir sem vilja frekar hvít hreinlætistæki og innréttingar velja nú oftast matthvítan því hann er hlýrri tónn en háglans spitalahvítur,“ upplýsir Íris.

Meðal þess sem nú skreytir baðherbergi eru litaðir handklæðaofnar frá Terma. Þeir koma í 89 mismunandi formum og hægt er að velja um 192 Ral-liti, ásamt 86 sérútbúnum litum.

„Þegar sumri hallar fáum við nýja liti, bæði í handklæðaofnum og baðinnréttingum,“ greinir Íris frá. „Þar má nefna djúpgrænt, heitrautt, gyllt og bronslitað. Úrvalið og hönnunin er takmarkalaust flott og skemmtilegt hvernig hægt er að hanna baðherbergi eins og hugurinn girnist. Í raun eru margir ofnanna eins og listaverk á baðinu, en þó með notagildi. Hægt er að fá hvaða ofn sem er í draumalitnum, og nú fást líka breiðari handklæðaofnar þar sem fimm manna fjölskylda kemur handklæðum sínum hæglega fyrir. Þá erum við með mikið af rafmagns handklæðaofnum sem eru tilvaldir á landsbyggðina og í sumarhús þar sem ekki er heitt vatn til upphitunar og þá hægt að njóta yls frá rafmagnsofni á köldum síðsumarsnóttum,“ greinir Íris frá.

Rifflað gler í skúffufrontum

Í haust koma í sölu nýjar og glæsilegar innréttingar frá pólska framleiðandanum Elita.

„Þá bætist við dökkur viður, eins



Hlýlegur, dökkur viður kemur nú sterkt inn í baðherbergistískunni, eins og hnota og eik.



Hægt er að velja um 192 Ral-liti, ásamt 86 sérútbúnum litum, á handklæðaofnana frá Terma.

og hnota og eik, sem koma sterkt inn í baðherbergistískuna nú, en hlýir viðartónar tóna einstaklega vel við jafnt hvít og lituð hreinlætistæki. Nú er í tísku að hafa borðplötur og handklæðaofna í sama lit, og lithafið breikkar sífellt, ekki bara í handklæðaofnum og hreinlætistækjum, heldur líka í innréttingum. Þar má nefna bleikt, blátt, grænt, svart og ljósgrátt. Til dæmis er vinsælt að blanda saman ljósri eik við hvítt og svart, og hafa jafnvel rauða eða græna tóna með. Þetta er gríðarvinsælt í Skandinavíu og í Þýskalandi, sem eru litaglaðari þjóðir en við, en margir eru opnir fyrir breytingum og spennandi að sjá hvernig Íslendingar taka til dæmis við bleikum baðherbergisinnréttingum, sem eru geysilega flottar,“ segir Íris, sem hefur þegar selt mikið af bleikum salernum og handlaugum.

„Bleik og mött gyllt litasamsetning var hæstmóðins á baðherbergjum áratuganna 1950 til 1970 og sást iðulega í kvikmyndum þess tíma. Þetta er virkilega glæstur Hollywood-glamúr og á vafalaust eftir að hitta í mark hjá Íslendingum,“ segir Íris.

Með haustinu koma jafnframt nýmóðins innréttingar í dökkum grunnlitum með rífluðu gleri á skúffufrontunum.

„Það er einkar glæsilegt og líka auðvelt að þrifa. Að undanfögnu hafa baðinnréttingar í svartmöttu og hvítmöttu líka notið mikilla vinsælda, og þess má geta að Elita hefur komið fram með úrlausnir sem nutu vinsælda á árum áður, eins og þvottakörfur inni í innréttingunum.“



Hér má sjá glæsilega baðinnréttingu úr eik, sem setur afar hlýlegan svip á baðherbergið. Sjáið hvað gyllt blöndunartæki og smáatriði passa því vel.



Bleik og gyllt hreinlætistæki og baðinnréttingar eru það nýjasta og heitasta í innréttingum og tækjum og hafa þegar hitt landsmenn í hjartastað.



Þegar haustar verður litaúrvalið enn ríkulegra á innréttingum og hreinlætistækjum frá Elita, þar á meðan djúpgrænt, heitrautt, gyllt og bronslitað.

Hönnun frá Lamborghini

Hjá Innréttingum og tækjum fást rómaðir steinsturtubotnar, handlaugar og klósett frá spænska framleiðandanum Gala.

„Steinsturtubotnarnir líta út eins og ein stór flis með tilbúnum halla. Þeir fást í fimmtán litum og 26 stærðum,“ upplýsir Íris.

Frá ítalska merkinu Globo bjóða Innréttingar og tæki úrval

salerna og hreinlætistækja í sextán litum, svo sem bleiku, bláu, gulu og svörtu, en svartu liturinn hefur notið mikilla vinsælda.

„Við erum einnig með ítalska merkið Fima sem meðal annars framleiðir blöndunartæki í svörtum lit, með 24 karata gullhúðun og margt fleira gullfallett og öðruvísi sem við sjáum ekki mikið af hér á landi. Fima vinnur með mörgum



Terma-handklæðaofnar fást í 89 mismunandi formum.

þekktum hönnuðum, þar á meðal hönnuðum Betron Design sem hanna ítölsku bílana Lamborghini,“ upplýsir Íris.

Náttúrulegir mosaveggir

Hjá Innréttingum og tækjum fást heillandi plöntuveggir sem nú eru áberandi í innanhússhönnun. Þeir setja skemmtilegan svip á híbýlin og færa fegurð náttúrunnar inn.

„Í takt við aukna umhverfisvitund streyma nú spennandi nýjungar í verslunina, þar á meðal fallegar mosaplötur frá Benetti Home. Þær eru úr náttúrulegum mosa, laufum og burkna sem eru allt plöntur sem þrífast vel í röku og dimmu umhverfi. Í réttum aðstæðum þarf lítið sem ekkert að hugsa um mosaplöturnar en ef raki er einstaklega litill er nóg að úða sérstöku efni sem fæst hjá okkur á nokkurra mánaða fresti,“ útskýrir Íris um mosann, sem er sérræktaður á sjálfbæran hátt í Finnlandi.

„Mosinn er svo meðhöndlaður á Ítalíu þar sem hann er litaður og fleira. Hann fæst í fjölda lita og hægt er að stjórna áferðinni eftir smekk hvers og eins. Plöturnar sjálfar eru vistvænar og búnar til úr léttu áli og umhverfisvænum efnum,“ segir Íris.

Mosaplötur fást í 42x42 cm einingum og má raða saman að vild eða hengja upp stakar.

„Við getum líka látið sérframleiða stóra eða litla gróðurveggi, látið klippa til og búa til listaverk eða lógó fyrirtækja, allt eftir því sem hver og einn vill. Mosaplötur einskorðast ekki við baðherbergi því þær eru líka eftirsóttar til að skreyta hótél og veitingastaði og setja mjög skemmtilegan svip á umhverfið. Svo skemmir ekki fyrir að mosinn er hljóðeinangrandi og bætir því hljóðvist í stórum, opnum rýmum, sem og á baðherbergjum sem eiga það til að bergmála. Hann skapar því einstaklega notalega stemningu hvar sem hann er.“

Það besta við mosaplötur Benetti Home segir Íris að mosinn safni ekki í sig ryki.

„Mosaveggir Benetti Home eru 100 prósent náttúrulegir, safna ekki í sig ryki og laða ekki að skordýr. Auk þess eru þeir ekki eldfimir. Sjálf veit ég fátt ógirnilegra en að sitja undir risastórum, rykfallandi plastplöntuvegg á mat-sölustað, því það er engin leið til að þrifa þá og ég vil síður ryki í matinn. Þess vegna eru náttúrulegir mosaveggir tilvaldir á veitingahús sem vilja færa fegurð náttúrunnar inn í veitingasalinn.“■

Innréttingar og tæki eru í Ármúla 31. Sími 588 7332. Sjá nánar á i-t.is.

HAFÐU AKU MEÐ Í VALINU



AKU skórnir
eru framleiddir
á Ítalíu úr 100%
evrópskum íhlutum
og efnum

Superalp GTX

42.990 kr.

Aukin mýkt við ökkla



Gore-Tex filma,
100% vatnsvörn

2mm gúmmíborði
(grjótvörn) sem hentar
vel í íslensku hraunlendi

Dempun

IMS: Kerfi sem gefur
aukna mýkt niður í sólann

AKU Exoskeleton,
innan- og utanfótarstuðningur

Náttúruvænt hágæða
leður, LWG vottað

Reimalæsing, sitthvor
stillingin fyrir rist og ökkla

Rúllukefli sem heldur
jafnri spennu á reimum

2,6mm eka ítalskt
Nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli

Stingum af...



AKU Alterra GTX ♂
Gönguskór með góðan stuðning
35.990 kr.



AKU Alterra GTX ♀
Gönguskór með góðan stuðning
35.990 kr.



AKU Tribute II GTX ♂♀
Léttir og liprir gönguskór
28.990 kr.

GG SPORT



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af góðum skóm og öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

 @ggsport.is  @gg_sport

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

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Bátar

VEIDIPORTID
Grandagarður 3 • S: 552-9940

Stærðir:
270cm-500cm
Verð frá:
149.000.kr

SAILSKI®
Gerð verðsamanburð!
www.veidiportid.is

MERCURY
Utanborðsmótorar
2,5 - 600 hp.



Verkstæði Vélasölnunnar hefur á að skipa sérhæfum starfsmönnum til viðgerða og viðhalds á **Mercuriser** bátavélum og **Mercury** utanborðsmótorum

R. SIGMUNDSSON
VÉLASALAN
www.velasalan.is
s. 520 0000, Dugguvogi 1
104 Reykjavík

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



SAFT

Þjónusta

Málarar

MÁLARAR.
Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 782 4540 / loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

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

SPÁMIÐILL
ER BYRJUÐ AFTUR

- SPÁ Í SPIL OG KRISTALSKÚLU
- MEÐ HJÁLPIÐ AÐ HANDAN
- HEILUN

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTI
S. 5574391

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnsþá. Tarot. Árssþá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

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

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

Keypt & Selt

Til sölu

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



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi



myranaut

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

Heilsa

Heilsuvörur

gottcbd.is



gottcbd.is

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002

 **Hjálparstarf kirkjunnar**

Ísvélar

Frá 1 tonni á sólarhring



KGG

Kristjan G. Gislason ehf • 552-0000 • kgg@kgg.is

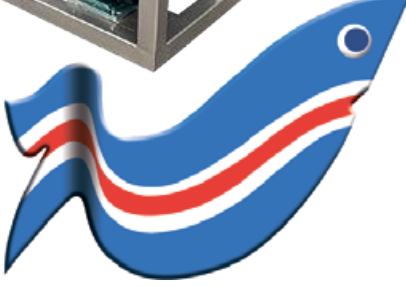
Lausfrystigámar



RSW Sjókælar



13th Icelandic Fisheries Exhibition & Awards



Sjáumst í bás C64