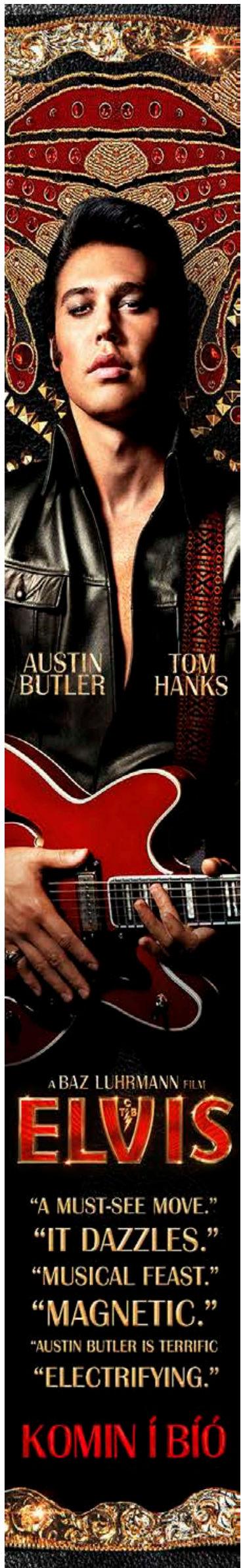


ALLT

FÖSTUDAGUR 1. júlí 2022

KYNNINGARBLAÐ



Þrumuguðinn mætir stórkostlegu illmenni

Í Marvel-myndinni Thor: Love and Thunder er þrumuguðinn í leiðangri sem er ólíkur nokkru því sem hann hefur áður staðið frammi fyrir – hann er að leita að sjálfum sér, sínu innra sjálfi. En Thor fær ekki frið til þess vegna þess að Gorr – slátrari guðanna, illskeyttur raðmorðingi sem lætur til sín taka um alla vetrarbrautina, er staðráðinn í að útrýma guðunum.

Til að berjast gegn þessari ógn fær Thor til liðs við sig Valkyrie, konung Ásgarðs, Korg og fyrrverandi kærustuna, Jane Foster, sem, Thor til mikillar undrunar, beitir hamri hans, Mjólni, á óskiljanlegan hátt sem hinn máttugi Thor.

Saman leggja þau upp í alheimsævintýraför til að komast að leyndardómnum að baki hefndarþorsta slátrara guðanna og stöðva hann áður en það er um seinan.

Aðdragandi söguþráðarins er sá að Thor sest í helgan stein og fer í sjálfsleit. Flestir sem fara í sjálfsleit eru að flýja eitthvað og Thor er í raun að flýja ástina vegna þess að hans reynsla er sú að allt sem hann elskar deyr. Ómeðvitað telur hann bölvun hvíla á sér.

Eins og fyrr segir varir friðurinn ekki lengi. Gorr – slátrari guðanna herjar á guðina, drepur þá einn af öðrum og ferð hans liggur bersýnilega til Nýja Ásgarðs.

Gorr hafði verið friðsamur og guðrækin en gengið í gegnum áföll sem umturna honum. Honum finnst guðirnir hafa svikið hann og verður heltekinn af hefndarhug. Heift hans og bræði gagntaka hann svo ger-samlega að yfir hann færast forð og illur máttur og leggur upp í hefndarför sína til að losa



Fróðleikur

■ Í leikarateymi myndarinnar eru fimm óskarsverðlaunahafar – Christian Bale, Matt Damon, Natalie Portman, Taika Waititi og Russel Crowe – tvö sem tilnefnd hafa verið – Bradley Cooper og Melissa McCarthy.

■ Eftir Batman-myndina The Dark Knight Rises (2012) ætlaði Christian Bale aldrei aftur að koma fram í mynd um ofurhetjur eða sem byggð er á myndasögu. Hann heillaðist hins vegar af hæfileikum Taika Waititi og handriti hans og lét til leiðast að vera með í þessari.

alheiminn við guði sem passa ekki upp á mennina.

Christian Bale leikur Gorr og gerir það af slíkri snilld að með-leikarar hans voru hálfsmeykir við hann á tökustað. Tessa Thompson sem leikur Valkyrie konung lýsir því svo: „Christian sem Gorr var daleiðandi. Hann gerir það sem Marvel-illmenni gera svo vel, sem er að illmennska þeirra stafar af sársauka frá einhverju áfalli sem þeir hafa ekki unnið úr.“

Sambíóin, Laugarásbíó, Smárabíó og Háskólabíó

Frumskýnd
6. júlí 2022

Aðalhlutverk:
Chris Hemsworth, Taika Waititi (rödd), Chris Pratt, Natalie Portman, Melissa McCarthy og Christian Bale

Handrit:
Taika Waititi og Jennifer Kaytin Robinson

Leikstjórn:
Taika Waititi

12



Dýrin taka höndum saman og bjarga Súperman

Súperhundurinn Krypto og Súperman eru báðir frá plánetunni Krypton. Þeir eru óaðskiljanlegir bestu vinir, búa yfir sömu ofurkröftunum og berjast hlið við hlið gegn glæpum og glæpamönnum í Metropolis.

Í DC Ofurgæludýrabandalaginu (DC League of Super Pets) er Súperman rænt og Krypto situr sannarlega ekki aðgerðalaus. Hann skipuleggur björgunarleiðangur til að bjarga sínum besta vini.

Vitanlega er það hinn illræmði Lex Luthor sem stendur að baki ráninu á Súperman og þá dugar ekkert annað en að safna liði.

Krypto safnar saman dýrum úr dýraathvarfi sem eiga það sameiginlegt að hafa hlotnast ofurkraftar.

Hundurinn Ace hefur ofurkrafta, svinið PB er gætt þeim eiginleikum að geta vaxið ótrúlega á einni svípstundu og orðið alveg hrikalega stórt.

Svo er það Merton, skjaldbakan, sem er snögg eins og elding, og rafmagnaði íkorninn Chip.

Dýrin eru ekki alveg búin að átta sig á því hve hrikaleg ofurdýr þau eru og þurfa því aðeins að slípa til færni sína í að beita ofurkröftum sínum.

Ýmsir gamalkunnir vinir úr myndasöguheimi DC koma við sögu. Batman mætir á svæðið og sömuleiðis Green Lantern.

Í ensku útgáfunni er það Wayne Johnson sem talar fyrir Krypto, John Krasinski úr the Office talar fyrir Súperman og Keanu Reeves er rödd Batmans.

Myndin er talsett á íslensku og



Fróðleikur

■ Ef undan er skilið svinið PB eru allar persónur DC Ofurgæludýrabandalagsins byggðar á persónum úr teiknimyndasögum DC.

■ Þetta er önnur myndin sem framleidd er í samstarfi Warner Animation Group Film og DC. Sú fyrsta var The Lego Batman Movie.

■ Í myndasögunum er Merton venjulega karlkyns en í þessari mynd hefur persónan verið kvengerð.

ekki er íslenski hópurinn síðri en sá sem mælir á enska tungu og ánægjulegt er að sjá þann metnað sem settur er í að gera myndina sem best úr garði fyrir áhorfendur sem njóta hennar á íslensku.

Hér hefur orðið mikil og ánægjuleg þróun á undanförunum árum og eiga kvikmyndahúsin og rétthafar heiður skilinn fyrir að tryggja vandaða vöru á íslenskan markað.

Tugir íslenskra leikara koma við sögu, auk þess sem mikið er lagt í þýðingu texta, íslenska leikstjórn og gæði hljóðsetningar, en upp-tökur fóru fram í Stúdíó Sýrlandi.

Sambíóin, Laugarásbíó, Smárabíó og Háskólabíó

Frumskýnd
27. júlí 2022

Aðalhlutverk:
Orri Huginn Ágústsson, Hjalmar Hjálmarsson, Edda Björg Eyjólfsdóttir, Sigríður Eyrún Friðriksdóttir, Björgvin Franz Gíslason, Hanna María Karlsdóttir, Arnar Dan Kristjánsson, Dominique Gyða Sigrúnardóttir, Hannes Óli Ágústsson og Valdimar Örn Flygenring

Handrit:
Jared Stern og John Whittington

Leikstjórn:
Jared Stern og Sam Levine

6



LANCÔME

PARIS



9 AF HVERJUM 10
KONUM MYNDU VELJA
ÞAÐ FREKAR EN SITT
VENJUYLEGA SERUM



NÝTT
RÉNERGIE
H.C.F. TRIPLE SERUM
HÝALÚRONSÝRA - C+ NÍASÍNAMÍÐ - FERULÍNSÝRA

BYGGIR UPP ÖLL
ÞRJÚ LÖG HÚÐAR

LAG 1: MEIRI FYLLING
LAG 2: VINNUR GEGN
HRUKKUM OG LÍNUM
LAG 3: DREGUR ÚR
DÖKKUM BLETTUM



Ný sending komin á Lancôme útsölustaði

Frímínútur

Bullseye í Austurbæ
Snorrabraut 37

Í höfuðborg Íslands má finna stærsta pílustað í heimi. Það er ljóst að gosdrykkjumetið er ekki lengur það eina sem við getum stært okkur af.

Hvað?

Í gamla bíosalnum og Silfur-tunglinu í Austurbæ, þar sem stórstjörnurnar í Kinks og okkar einu sönnu Ellý og Villi sungu forðum, er nú hægt að kasta á spjald með félögumum eða fjölskyldunni og fá sér að borða í leiðinni.

Fyrir hvern?

Pílan er þeim kosti gædd að vera einstaklega aðgengileg hópiþrótt. Það er gott að muna að taka gleraugun með sér og stærri skammt af góða skapinu en keppnisskapinu. Þeir sem eru lélegir í reikningi þurfa ekki að örvænta þar sem spjaldið telur stigin fyrir þig!

Verð:

50 mínútur kosta 750 krónur á mann í fjögurra manna hópi. ■

Matarkjallarinn,
Aðalstræti 2

Minnir þjónninn þig á vín-kaupmanninn í Hollywood-myndinni Morbius? Það er ekki skrýtið enda er hér sami maður á ferð.

Hvað?

Grill og kokteylbar í kjallar-anum á 160 ára gömlu húsi. Lifandi tónlist ómar um staðinn á milli 19 og 22, þegar pianisti leikur óskálög á undurfagran nítjándu-aldar flygil. Gamli hafnargarðurinn nýtur sín í innréttingunni og andrúms-loftið er fagað og hlýlegt.

Fyrir hvern?

Stórafmæli, útskriftir og brúð-kaupsafmæli eru frábær tilefni til að klæða sig í sparískó og láta dekra við sig á Matarkjallar-anum. Í hádeginu eru framúr-skarandi fiskiréttir í boði í rólegu umhverfi sem hentar vel undir stefnumót í hádeginu eða gott trúnó.

Verð:

Aðalréttir í hádeginu kosta í kringum þrjú þúsund krónur, sex rétta matarferðalag á kvöld-seðli er 11.400 á mann. ■

Hvað er um að vera í næstu viku?

4. júlí.

Mánudagur

■ Harpa,

Hringátta/Circuleight í K2
11.00–18.00 alla daga

Hringátta í Hörpu er gagnvirk upplifunarsýning fyrir alla fjölskylduna sem sækir innblástur í hraun, berg, vatn, gróður, þörungur og örverur undir tónlist Höгна Egilssonar.

■ Harpa,

Banda de Música Vile de Falset
– 12:00

Lúðrasveitin Banda de Música Vile de Falset ásamt dönsurum frá Katalóníu. Fritt inn.

5. júlí.

Þriðjudagur



■ Norræna húsið,

Búferlaflutningar nú og
fyrrum – 20.00

Tónleikar þar sem skoski hörpuleikarinn Ruth Wall flytur þjóðlög og nýja tónlist. Á efnisskrá eru þjóðlög frá skosku hálöndunum og Wales og Íran. Nýleg verk eftir Philip Glass, Steve Reich, Snorra Sigfús Birgisson, Graham Fitkin og John Cage.

■ Harpa, Eldborg

Kyiv Soloists fyrir friði –
19.30

Ukrainska kammersveitin Kyiv Soloists samanstendur af ukrainsku tónlistarfólki sem hefur sigrað ukrainskar og alþjóðlegar tónlistarkeppnir.



6. júlí.

Miðvikudagur



■ Siglufjörður,

Þjóðlagahátíð 6.–10. júlí

Þjóðlagahátíð hefst á Siglufirði í 22. skiptið, og stendur til 10. júlí. Um er að ræða fimm daga tónlistarhátíð fyrir alla fjölskylduna þar sem þjóðlagaarfur ólíkra þjóða og þjóðarbrota er settur í fókus. Hátíðin samanstendur af tónleikahaldi auk námskeiða í tónlist og handverki.

■ Harpa, Eldborg

Marcus Miller - Eldborg í
Hörpu – 20:00

Nútímadjassarinn og Grammy-verðlaunahafinn Marcus Miller slær upp tónleikum í Eldborg.

7. júlí.

Fimmtudagur

■ Bæjarbíó,

Björgvin Halldórsson – 20.00

Björgvin Halldórsson opnar tónlistar- og bæjarlistahátíðina Hjarta Hafnarfjarðar og er eini listamaðurinn sem hefur komið fram á hátíðinni á hverju ári frá stofnun.

■ Gamla Bíó,

Gyða Valtýsdóttir – 21.00

Meðstofnandi Múm, sellistinn Gyða Valtýsdóttir, slær upp sínum fyrstu tónleikum á Íslandi í tvö ár og fagnar útgáfu nýjustu breiðskífu sinnar Ox. ■

■ Uppskriftin

Rabarbarinn er snilld í rigningu og sól

Á íslensku sumri er gott að gæða sér á ljúffengu rabarbarapæi úr garðinum og það er auðvelt fyrir yngstu fjölskyldumeðlimina að taka þátt, velja rabarbarann, hreinsa hann og baka.

Hægt er að skipta út smjörinu fyrir vegan valkost á borð við möndluolíu og ekki er verra að blanda hálfum bolla af jarðarberjum í bökuna og jafnvel súkkulaði í grófum bitum.

Rabarbarasæla
fyrir 4-6

600 g rabarbarastilkar

100 g sykur

1 tsk. kanill

Möndluflögur

60 g sykur

60 g púðursykur

160 g hveiti

100 g smjör

4 msk. sykur fyrir suðu

Þvoið rabarbarann og skerið hann í 3 cm bita. Sjóðið með sykri undir loki í 7 mínútur. Setjið bitana

í eldfast mót. Hakkið hneturnar í matvinnsluvél og blandið í skál með sykri og hveiti. Bætið mjúku smjöri við blönduna og hrærið allt saman. Stráðið næst blöndunni yfir rabarbarann og bakið í hálf tíma við 180 °C. ■

■ Netfyrirbærið

Stóra kexmálið

„Ég er ekkert í kexi,“ segir Guðmundur Emil Jóhannsson einkaþjálfari, betur þekktur sem Gummi Emil.

TikTok-ið hans, þar sem hann sýnir frá verslunarleiðangri sínum, hefur slegið rækilega í gegn og er netfyrirbæri vikunnar.

Íslendingar hafa birt myndbönd af sér að borða kex og snakk og nýtt sér raddbúta frá Gumma þar sem hann virðist skamma þá fyrir að borða rusl. Nokkrir hrækja kexinu út úr sér skömmustulegir á svip en aðrir horfa vígreifir í myndavélina og troða upp í sig bakkelsinu.



Gummi Emil segist ánægður með að fólk sé að hugsa um mataræðið, enda skipti það miklu fyrir orkuna í vinnu og hreyfingu. Hann segist borða allt, pitsur, hamborgara og meira að segja nammi, bara í réttum hlutföllum.

„Ég borða allt en ekki of mikið af þessu góða. Mér finnst fint að hafa 90 prósent óunninn mat og kannski 10 prósent rusl.“

Hægt er að búast við áframhaldandi rugli á TikTok-inu hjá Gumma Emil eins og hann orðar það. ■

Mælir með að mæta á mótið í bestu lopapeysunni

„A-úrslitin í töltil eru ómissandi,“ segir Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir háskóla-, iðnaðar- og nýsköpunarráðgjafi um hennar eftirlætis viðburð á Landsmóti hestamanna.

Áslaug Arna hefur haft hina ýmsu hatta á Landsmóti. Hún hefur verið keppandi, starfsmaður hrossaræktarbús, blaðamaður fyrir hönd Morgunblaðsins og lögregluþjónn þegar Landsmótið var á Hellu. Sömu leiðis hefur hún í tvígang leitt hópreiðina á hestbaki.

„Ég var ágæt,“ segir Áslaug aðspurð hvernig henni hafi gengið á mótonum. Hún keppti fyrst árið 2002, þá að verða tólf ára gömul, en hefur sótt hátíðina reglulega frá því að hún var barn.

„Ég komst aldrei í úrslit á Landsmóti en ég var nálægt því þegar ég komst upp í milliriðil. Ég á ekki Landsmótatitil en ég á Suðurlandsmeistaratitil og nokkra aðra minni titla.“

Frá upphafi hefur Landsmót hestamanna verið einn stærsti



Ég á ekki Landsmótatitil en ég á Suðurlandsmeistaratitil og nokkra aðra minni titla

íþróttaviðburður landsins. Keppt er í stórum greinum, íslenskir hrossaeigendur mæta til að sýna sína frægustu fola og erlent áhuga-fólk mætir til að dást að íslenska hestinum.

Ráðherrann segir að skemmtilegast sé að sjá hvort þekktu hestarnir verji titla sína. „Í gamla daga var rosa sport að sjá Orra frá Þúfu, langfrægasta stóðhestinn. Þá var alltaf mikil eftirvænting að sjá hann koma fram með afkvæmum sínum. Margir þekktir hestar í dag eiga ættir að rekja til hans.“

Hún segir A-úrslitin í töltil vera



Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir keppti fyrst á Landsmóti hestamanna árið 2002, þá 11 ára að aldri.

MYND/ADSEND

ómissandi viðburð. Hún mælir með að gestir mæti í bestu lopapeysunni. „Það er að kvöldi til, alltaf mikil stemning í brekkunni og þar sér maður bestu tóltara landsins.“

Aðspurð segist hún vonast til að geta kíkt á hátíðina. „Ég mun því miður ekki geta verið eins mikið og ég hefði viljað.“

Landsmót hestamanna fer fram á Hellu 3. til 10. júlí. ■

Hvað er að gerast núna um helgina?

1. júlí Föstudagur



■ **Mengi**
Hinir látnu líka við hluti á Facebook - 21:30
Á Facebook eru 2,2 milljarða notenda en af þeim eru rúmlega 30 milljónir látnir. Hinn kanadiski Chris Dupois hjá leikfélaginu RTC flytur fyrirlestur um látið fólk á Facebook sem nefnist Dead people are liking things on Facebook. Um er að ræða leiksýningu í fyrirlestraformi. Chris uppgötvaði einn daginn að vinur hans, sem hafði verið látinn í sex ár, hafði lækað við auglýsingu hjá Coca Cola á Facebook. Hann byrjaði að rannsaka málið og hrapaði niður kaninuholu hinna látnu á samfélagmiðlum. Verkið fer fram á ensku og er hluti af Reykjavík Fringe sem stendur yfir til 3. júlí.

■ **Búðardalur**
Heim í Búðardal – alla helgina
Stjórnin með Siggú Beinteins og Grétar Örvarsson í fararbroddi skemmta gestum á bæjarhátíðinni Heim í Búðardal, ásamt Herra Hnetusmjöri. Vestfjarðavíkingurinn verður á sínum stað við Vínlandssetrið með uxagöngu og bóndagöngu. Íþróttafélagið Undri verður með keppni í undarlegum íþróttagreinum í dalnum. Slökkviliðið verður með froðurennibraut. Atli og Bjarni, leiðsögumenn og bardagakappar frá Eiríksstöðum, kenna bardagatækni miðalda. Þá mun Sóli Hólm kitla hláturtaugar viðstaddra með uppistandi. Dalamaður ársins 2022 verður útnefndur. Leiksmiðja fyrir börnin og loftboltar á íþróttavellinum. Fjöldi annarra dagskrárliða í boði og enginn ætti að láta sér leiðast í Búðardal. ■

2. júlí Laugardagur

■ **Skuggabaldur**
Los Bomboneros – 21:00
Los Bomboneros er skipuð söngkonunni og bassaleikaranum Alexöndru Kjeld, Daniel Helgasyni á tresgítar, Kristofer Rodríguez Svönusyni slagverksleikara og Sigrúnu Kristbjörgu Jónsdóttur sem leikur á fiðlu og básúnu. Fyrsta plata sveitarinnar með tónsmíðum Daniels Helgasonar er væntanleg á næstu mánuðum.



■ **Básar í Goðalandi**
GÓSS í Þórsörk – 20:00
Ljúfustu tónar landsins óma um Þórsörk þegar GÓSS meðlimir, þau Guðmundur Óskar, Sigríður Thorlacius og Sigurður Guðmundsson flytja tónlist í sumarkyrrðinni í einni fegurstu náttúruperlu Íslands. Tónleikarnir fara fram á pallinum við stóra skólann að Básunum. Tónleikarnir eru opnir öllum, en frjáls framlög til listamannanna eru vel þegin, auk þess sem nýjasta plata sveitarinnar, Góssentið, verður til sölu.

■ **Píngeyri**
Víkingahátíð – alla helgina
Á Píngeyri verður slegið upp árlegri víkingahátíð. Hátíðin þykir sérlega fjölskylduvæn og ekki skemmir fyrir að frítt er inn á hátíðarsvæðið, sem klætt verður í hátíðarbúning. Víkingar mæta gestum í veglegum víkingaklæðnaði og sýna handverk sem verður í aðalhlutverki á hátíðinni. Þá verður eldismiðja á staðnum. Félagar úr víkingafélaginu Rimmugýg eru sérlegir gestir hátíðarinnar. ■



3. júlí Sunnudagur



■ **Gaukurinn**
Primitive man - 20:00
Bandaríska þungarokkssveitin Primitive man gleður íslenska rokksenu með tónleikum. Sveitin er þekkt fyrir að blanda saman stefnum innan þungarokksins, á borð við dómsdagsrokki, svartmálmi, hörðum kjarna og dauðarokki. Sveitin er nýkomin frá Danmörku þar sem hún hélt tónleika á Hröarskelduhátíðinni. Auk Primitive man koma fram sveitirnar ROHT og Kvelja.

■ **Hella**
Landsmót hestamanna 3.-10. júlí
Landsmót hestamanna er einn stærsti íþróttaviðburður landsins. Landsmótið er ekki síður fjölskylduhátíð en hefur legið niðri frá árinu 2018. Eftirvænting meðal íslenskra knapa er því í fordæmalausum hámaili. Þetta er tuttugasta og fjórða landsmótið frá upphafi, þegar fyrsta landsmótið var haldið á Þingvöllum. Rangárbakkar duna af hófaslætti, færustu knapar landsins etja kappi á bestu hestunum. Auk þess er boðið er upp á fjölbreytta skemmtidagskrá fyrir alla aldurshópa. ■

Írskir dagar Akranesi

Það er engin lygi að Írskir dagar á Akranesi bjóði upp á fjölbreytta dagskrá þetta árið. Karnival, sveitaball, skartgripasýningar og barnaleikrit í bland við línugöngu, sundlaugarpartí fyrir unglinga og golfmót.



■ **Hvað?**
Bæjarhátíð Skagamanna með þéttri dagskrá alla helgina í bland við árlega fasta liði á borð við keppnina um rauðhærðasta Íslendinginn, best skreyttu götuna, brekkusönginn og lopapeysuballið.

■ **Fyrir hvern?**
Hátíðin er upplagt tækifæri fyrir lopapeysuklædda borgarbúa til að gera sér dagsferð eða taka tjaldið með og dvelja alla helgina á fjölskylduvænu tjaldstæðinu. Og að sjálfsögðu takið þið írsku vini ykkar með. Sult a bhaint as! ■

■ Skrítna staðreynd vikunar

f

30.000.000

skráðra notenda á Facebook eru látnir.

FLJÓTLEGT OG GOTT!

899 kr/pk áður 1.199 kr

25%

Coca-Cola 6x500 ml

36%

159 kr/pk áður 249 kr

MUNA maískökur m/sýrðum rjóma og lauk

Krambúðin

LÁGMARKS AFSLÁTTUR ER 30%

MYNDASÖGUR BÆKUR SPIL LEIKFÖNG SAFNVÖRUR FATNAÐUR DVD & BLU-RAY

NEXUS TRÖLLUAXIN SUMARÚTSALA 2022

1. JÚLÍ TIL 15. JÚLÍ

VARÚÐ! HÚN ER LIFNUÐ VIÐ... ARAFTUR!!

EKKI MISSA AF "STÆRSTU" ÚTSÖLU ÁRSINS!

GLÆSIBÆR · ÁLFHEIMAR 74 · 104 Reykjavík - s. 552-9011 - OPIÐ ALLA DAGA FRÁ KL. 11:30 TIL 22:00

Frískandi og góð sumarsalöt

Það þarf ekki alltaf að vera mikið meðlæti með grillmatnum. Stundum er einfaldleikinn bestur. Gott, sumarlegt salat passar mjög vel með steik eða kjúklingi og svo er gott að hafa kalda sósu með.

elin@frettabladid.is

Salat getur verið margs konar. Salat með ávöxtum er sérstaklega gott á sumrin á góðviðrisdögum. Það er frískandi og bragðgott. Hér eru uppskriftir að nokkrum salötum sem henta vel með grillmat.

Salat með mangó

Litríkt en einfalt sumarsalat með mangó, chili-pípar, límónu og kóríander hentar vel með grilluðum laxi, kjúklingi eða marineruðum lambakótiletum. Uppskriftn miðast við fjóra.

2 broskaðir mangó

½ rauðlaukur

1 rauður chili-pípar

½ poki klettasalat

1 límóna

½ búnt ferskt kóríander

½ búnt fersk minta

Skrælið mangóinn og skerið í bita. Skerið rauðlaukinn í þunnar sneiðar og finhakið chili. Setjið klettasalat, mangó, rauðlauk og chili í skáp og kreistið límónusafa yfir. Dreifið kryddjurtum yfir.

Sumarsalat með vatnsmelónu

Ferskt, sætt og djúsi salat sem hentar eitt og sér í hádeginu eða sem meðlæti með hvers lags grilluðu kjöti. Uppskriftn miðast við sex.

800 g vatnsmelóna

1 rauðlaukur

1 agúrka

10 kirsuberjatómatar

½ búnt fersk minta

½ búnt ferkst kóríander

1 sítróna

1 msk. fljótandi hunang

Fetaostur að vild

Skerið vatnsmelónuna í bita og fjarlægjið fræ, setjið í skál. Skerið rauðlaukinn smátt. Skrælið agúrkuna og skerið í helminga eftir endilöngu. Skrapið úr kjarnann með teskeið og skerið í bita. Skerið tómataana í tvennt og setjið allt saman með melónubitunum.



Mangó hentar einstaklega vel í salat og passar vel með flestum grillmat.



Skerið mintu og kóríander smátt og bætið við í skálina. Kreistið sítrónusafa og dreifið hunangi yfir og hrærið. Ágætt að bragðbæta aðeins með salti og pípar.

Skerið fetaost smátt og sáldrið yfir salatið. Best er að borða þetta salat strax.

Grískt salat
Alltaf gott salat og passar einstaklega vel eitt og sér með góðu brauði og tzatziki sósu. Salatið er líka

mjög gott með grillmatnum. Uppskriftn miðast við fjóra.

- 3 tómatar
- 8 kirsuberjatómatar (má sleppa)
- ½ rauðlaukur
- 1 agúrka
- 1 krukka kalamataólífur
- 2 msk. ólífuoía
- 1 msk. þurrkað óreganó
- 1 haus jöklasalat eða annað eftir smekk
- 1 sneið grískur fetaostur (150 g)
- 3 dl tzatziki sósa

Skerið tómataana í bita og kirsuberjatómata í tvennt. Skerið laukinn í þunnar sneiðar. Setjið í skál.

Skrælið agúrku að mestu, deilið henni í tvo parta, takið fræn frá með skeið. Skerið í bita og setjið saman við tómataana og laukinn. Setjið olíu út í ásamt óreganó. Blandið saman og látið standa í nokkrar mínútur.

Þvoið salatið, skerið í grófa bita og setjið á stórt fat. Setjið tomat- og agúrkublönduna yfir. Lokst er

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Grískt salat er hægt að borða eitt og sér eða hafa sem meðlæti með grillmat.



Vatnsmelóna og fetaostur fara einstaklega vel saman, líkt og tómatur og mozzarella.



Zaziki sósa hentar vel með grísku salati en mikið borðað í Grikklandi með mat.

fetaostabitum stráð yfir. Ágætt er að dreifa nýmöluðum pípar yfir.

Tzatziki sósa
Þessi sósa er mikið notuð í Grikklandi og í Tyrklandi. Það er hægt að kaupa hana tilbúna en meira gaman að gera hana sjálfur. Það má skipta út jógúrt fyrir sýrðan rjóma ef fólk kys svo.

- 3 dl grísk jógúrt
- 1½ agúrka
- ½ tsk. salt
- 2 stór hvítlauksrif
- ½ tsk. pípar

Rifið agúrku í rifjárni og dreifið salti yfir hana. Látið standa í 5-10 mínútur en setjið þá í viskastykki og vindið þannig að vökvinn síist frá. Blandið saman við jógúrt og pressaðan hvítlauk. Bragðbætið með nýmöluðum pípar. ■

Mögnuð melting,
alla daga

SYNERGIZE-YOUR-GUT®. Öflug blanda af
sýrúpolnum góðgerlum fyrir meltinguna.

Byggir upp heilbrigða þarmaflóru og
ónæmiskerfið.

Nýtt og spennandi vörumerki á Íslandi! Fæst nú í Apótekanum, Lyf & heilsu, Hagkaup og Krónunni.

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



Toyota Yaris Active 1/2018. Ekinn 86 þús. km. Ódýrast og minnst ekni sjálfskipti Yaris bíllinn á markaðinum í dag. Verð: 1.980.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

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®
Gerið verðsamanburð!
www.veidiportid.is

Þjónusta

Garðyrkja



ÖLL ALMENN GARÐVINNA
Mah ehf tekur að sér alla almenna garðvinnu. Runnaklippingu, garðslátt, beðahreinsun, hellulagnir og háþrýstipvott. Gerum tilboð ykkur að kostnaðarlausu. Sanngjörn verð, góð samskipti og vönduð vinnubrögð. Hafið samband í 539-5098 eða á mah@mah.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. 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

Rafvirkjun

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

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

Heilsa

Heilsuvörur

gott cbd.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is



Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár

hagvangur.is

HAGVANGUR