



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

LAUGARDAGUR 21. janúar 2023

KYNNINGARBLAÐ



Ramen-súpur eru frægar fyrir að taka sinn tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY.

Ramen með hraði

jme@frettabladid.is

Japönsk ramen-súpa er tilvalin í veðrinu sem herjar á landann, en tekur sinn tíma. Hér er uppskrift fyrir fjóra að núðlusúpu þar sem öll brögðin í kokkabókinni eru nýtt til að fá rjúkandi skál á hálf tíma.

Ramen-súpa

400 g þurrkaðar ramen-núðlur
2 lítrar kjúklingasóð
1 msk. olía
250 g svinahakk
2-3 hvítlauksgeirar
2 tsk. rífið engifer + 3 engifer-sneiðar
½ dl miso
200 g spinat
3 dl maískorn (ferskt, frosið eða úr dós)
2-4 egg, linsoðin og skorin í tvennt
2 msk. sojasósa
1 msk. sesamolía
vorlaur

Láttu soðið krauma með 2 hvítlauksgeirum, 3 engifersneiðum og 1 vorlaur. Í öðrum stærri potti skal steikja á miðlungshita rífið engifer, þrjá kramda hvítlauksgeira, miso og hakk í olíu. Þegar hakkið hefur tekið á sig lit og brún skán myndast á pottbotni er soðinu hellt út á gegnum sigti. Sjóddu næst núðlur í ósöltu vatni. Settu svo maís út í súpuna og spinat og slökktu undir. Bragðbættu með sojasósu og sesamolíu. Tylltu eggjahelmingi ofan á núðlurnar í súpunni og stráðu vorlaur yfir. Gott að bera fram með smjörklípu út á. ■

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is



Margrét segir að hún finni mun á liðleika eftir að hún byrjaði að taka inn Active JOINT. Margrét er mikil íþróttakona og stundar þríþraut af miklu kappi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ofurkona sem keppir í þríþraut

Margrét Ágústsdóttir er ótrúleg ofurkona þegar kemur að hreyfingu. Hún stundar þríþraut og lætur ekki aldurinn stoppa sig. Til að verja liði tekur hún Active JOINTS frá Eylíf. **2**

Margrét segist vera búin að stunda þríbraut í ellefu ár en því fylgir mikið álag á líkamann. „Á þessum aldri og eftir miklar líkamlegar æfingar í gegnum árin þurfti ég að finna eitthvað sem héldi liðamótunum góðum. Ég var búin að prófa ýmislegt þegar ég rambaði á Active JOINTS frá Eylíf fyrir næstum þremur árum. Síðan hef ég ekki fundið fyrir neinu í liðunum. Active JOINTS virkar svona vel fyrir mig. Þess vegna finnst mér í góðu lagi að mæla með því fyrir aðra. Ég vil að fólk viti af þessu fæðubótarefni,“ segir Margrét.

„Ég var farin að finna fyrir eymslum í liðunum eftir strangar æfingar, sérstaklega á morgnana þegar ég fór fram úr. Ég finn ekki fyrir því lengur. Að keppa og æfa mikið fylgir meiðslahætta. Ef það gerist þarf að slaka aðeins á, ég fer til sjúkrahjálfara og passa upp á mig,“ heldur Margrét áfram. „Fyrir tveimur árum náði ég mér í beinmar í hné og þarf stundum að nota spelku frá Össuri ef ég finn mikið fyrir því. Liðirnir eru finir og það þakka ég Active JOINTS.“

Byrjaði yfir fimmtugt

„Ég var komin yfir fimmtugt þegar vinnufélagi minn þáverandi kynnti mig fyrir þríbraut og ég kolféll fyrir íþróttinni. Mér fannst þetta ofboðslega skemmtilegt, góður félagskapur og æfingarnar meiriháttar fyrir líkamann. Ég æfði mikið, 8–10 tíma á viku. Ég féll vel inn í þennan hóp og fannst einstaklega gaman að keppa. Mér finnst alltaf gott að reyna á mig líkamlega,“ segir Margrét. „Þríbrautin samanstendur af sundi,

hlaupi og hjólréiðum. Vegalengdirnar eru mislangar, allt frá sprettbraut sem ég klára á 45 mínútum upp í heilan járnkarl sem er 16 tíma vinna. Ég æfi og keppi með þríbrautardeild Breiðabliks,“ segir Margrét sem hefur keppt mikið í sumar. „Þríbrautin á hug minn allan og mig langar ekkert að hætta,“ bætir hún við. „Ætla að halda áfram svo lengi sem ég get og finnst gaman.“

Tók þátt í járnkarli

Í fyrrasumar fór Margrét til Danmerkur og tók þátt í hálfum járnkarli. „Það var ótrúlega gaman. Keppnin felst í 1.900 metra sundi sem fram fór í höfninni á Helsingjaeyri. Síðan hjóluðum við í 90 kílómetra um Norður-Sjælland og hlupum síðan hálf t maraþon í miðbæ Helsingjaeyrar. Þetta fannst mér óskaplega skemmtilegt. Við eigum að gera það sem við höfum ánægju af, sérstaklega þegar aldurinn færist yfir og ekki fyrir neinum að sjá nema okkur sjálfum.“

Margrét segist reyna að hvíla einu sinni til tvisvar í viku. „Stundum eru æfingar tvisvar á dag,“ segir hún. Margrét keppir í sínum aldursflokki en hún viðurkennir að hópurinn sé ekki stór. Það er merkilegt að Margrét var aldrei í íþróttum þegar hún var yngri. „Áhuginn vaknaði þegar ég var dregin inn í þetta komin yfir miðjan aldur,“ segir hún og hlær. „Ég fann strax hvað þetta var gaman og hentaði mér vel. Ég æfi þessar þrjár greinar sem þríbrautin er, en með fram því þarf ég að gera styrktaræfingar og teygjur. Það er afar mikilvægt,“ segir hún.



CrossFit í pásunni

Hún tók þátt í sprettbraut í fyrrasumar sem fram fór í Reykjanesbæ. Sprettbrautin er stysta vegalengdin, þá er synt 400 metra í sundlaug, hjólað 10 kílómetra og hlaupið 2,5 kílómetra. „Eftir þá keppni ætlaði ég að taka smá pásu og gera eitthvað allt annað til að hvíla hugann á þríbrautinni. Núna er það CrossFit. Það hef ég gert einu sinni áður og finnst skemmtilegt. Ætli ég taki ekki einn og hálfan mánuð í því áður en þríbrautin hefst aftur,“ segir þessi ofurkona. „Í sumar fer ég svo í hálfan járnkarl í Svíþjóð með félögum mínum í Breiðabliki,“ segir Margrét sem hefur eignast marga vini í kringum sportið. „Þetta er svolítið „ext-



reme“ sport og hentar ekki öllum. Hins vegar ættu allir að reyna að finna eitthvað við sitt hæfi, hreyfing á þessum aldri er mjög mikilvæg þótt hún þurfi ekki að vera keppnis. Ég er mjög orkumikil og finnst gaman að vera til. Þríbrautin gefur lífinu lit,“ segir hún. Margrét tekur þrjú hylki af Active JOINTS frá Eylíf á morgnana eins og mælt er með. „Ég fann mjög fljótlega eftir að ég byrjaði að taka Active JOINTS að liðleikinn var allt annar. Ég er því ákveðin í að halda áfram að taka Active JOINTS. Mér finnst mikill plús að Active JOINTS er íslenskt fæðubótarefni með hreinum efnum úr okkar náttúruauðlindum.“ ■

Hárið heilbrigðara og hárlos minnkaði

Ragnhildur Sigurðardóttir golfkennari segist hafa kynnst Smoother Skin & Hair frá Eylíf í gegnum vinkonu sína, en hún hafði þjáðst af hárlosi og líflausu hári. Hún segist finna mikinn mun á sér.

Ragnhildur er þessa dagana að undirbúa vetrarnámskeið sem hefjast í janúar. „Ég kenni í golfhermum GKG í vetur og skráningar eru í fullum gangi. Á þessum árstíma er oft rólegra í golfkennslunni en eftir að kylfingarnir fóru að átta sig á því hvað golfhermarnir hafa upp á að bjóða hefur ásóknin í þá aukist til mikilla muna. Vetrarnámskeið sem byrja oft í kringum áramót eru hins vegar mjög vinsæl og margir mæta árlega í þau til þess að vera klárir með finu hreyfingarnar sínar fyrir vorið,“ segir hún. Ragnhildur segist hafa kynnst Smoother Skin & Hair frá Eylíf í gegnum vinkonu sína, MJöll Daníelsdóttur hárgreiðslukonu. „Hún ber ábyrgð á hárinu á mér. Henni leist ekki á blikuna þegar hún sá hvernig hárið á mér var orðið en ég var þá búin að vera á lággolvetna/ketó mataræði í töluverðan tíma. Á ketó mataræði er manni ráðlagt að halda sig frá ávöxtum vegna ávaxtasýkursins og ég gætti ekki að því að passa upp á vítamínbúskap líkamans,“ upplýsir Ragnhildur og bætir við: „Hárið á mér var orðið stamt, erfitt að greiða það og það var mikið hárlos. Fljótlega eftir að ég byrjaði að nota Smoother Skin & Hair frá Eylíf fór ég að finna mun og mér finnst hárið á mér verða heilbrigðara og heilbrigðara með



Ragnhildur Sigurðardóttir golfkona segist ekki hafa gætt að vítamínbúskap sínum á ketófæði og hárið hafi orðið stamt og hárlos töluvert. Hún þakkar Smoother Skin & Hair að hárið er orðið miklu þéttara og betra.

FRÉTTABLAÐIÐ/ SIGTRYGGUR ARI

hverjum deginum sem liður. Nú er ég búin að vera að taka það inn í um það bil fjóra mánuði. Ég mun halda áfram að fylgja ketó/lággolvetna mataræðinu því ég fann mikinn mun á liðan og heilsu eftir að ég byrjaði á því, fyrir utan ástandið á hárinu á mér. Ég er ekki frá því að ég finni mun á húðinni, en munur á liðum og meltingu var svo mikill eftir að ég byrjaði á ketó að ég get ekki alveg sagt með vissu um áhrif Smoother Skin & Hair frá Eylíf á þá þætti,“ segir hún. „Íslensk bætiefni eru ofarlega á vinsældalistanum mínum enda er uppruni innihaldsefna yfirleitt fyrsta flokks. Í leiðinni er ekki ónýtt að geta stutt við og styrkt

íslenskt hugvit og framtaksemi okkar hæfasta fólks. Heilsan okkar er mikilvæg og án hennar erum við fátækari sama hversu rík við erum á veraldlegum mælikvarða. Vilji maður ná árangri í íþróttum, leik og starfi er mikilvægt að huga að því sem okkur er nauðsynlegt til þess að líkaminn virki. Hraðinn á okkur er oft svo mikill að við gefum okkur ekki tíma til þess að gæta þess að líkaminn fái öll þau næringarefni og bætiefni sem hann þarf og þá er stórkostlegt að geta leitað til snillinganna sem sjá um að safna þeim saman fyrir okkur í litlar meðfærilegar krúkkur,“ segir Ragnhildur. Smoother Skin & Hair frá Eylíf inniheldur:

- Kollagen
- Smápörunga (Astaxanthin)
- GeoSilica
- Vítamín A, B2, B6, C, D3
- Bíótín
- Niasín
- Kopar
- Zink
- Joð
- Selen

Heilsan er dýrmætust

Vörulínan Eylíf býður upp á fjórar frábærar heilsuvörur sem reynst hafa fólki vel. Þær eru Active JOINTS, Stronger BONES, Smoother SKIN & HAIR, Happier GUTS, og Stronger LIVER er nýjasta varan. Vörurnar eru framleiddar á Íslandi úr hreinum, íslenskum

hráefnum og engum aukefnum er bætt við. Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi Eylíf. „Hugmyndin að vörulínunni kom til vegna þess að mig langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem framleidd eru á Íslandi á sjálfbæran hátt úr íslenskum, náttúrulegum auðlindum og auka þannig aðgengi fólks að þessum hráefnum,“ upplýsir Ólöf. Framleiðslan fer fram á Grenivík og þróun varanna er í samstarfi við sérfræðinga frá Matis. „Vinsælasta varan okkar er Active JOINTS sem inniheldur fjögur íslensk næringarefni og sýna margra ára rannsóknir fram á jákvæð áhrif þeirra,“ segir Ólöf Rún. „Við vöndum til verka, sækjum í sjálf bærar auðlindir úr sjó og af landi, og notum hreina, íslenska náttúruafurð og hrein hráefni sem eru framleidd af viðurkenndum íslenskum framleiðendum.“ Hráefni sem notuð eru í bætiefnin frá Eylíf eru ekki erfðabreytt. „Þau stuðla að heilbrigði og sveigjanlegri líkama því þá erum við færari um að takast á við verkefnin í dagsins önn. Við vitum öll að heilsan er okkur dýrmætust og því er svo mikilvægt að gæta vel að henni og fyrirbyggja ýmis heilsufarsvandamál. Heilbrigð melting er grunnur að góðri heilsu og þess vegna vildum við hjá Eylíf bjóða upp á hágæðavöru fyrir meltinguna,“ segir Ólöf Rún. ■



Eylíf vörurnar fást í öllum apótekum, Fjarðarkaupum Hagkaupum, Nettó, Heilsuhúsinu, Krónunni og Melabúðinni. Ókeypis heim-sending ef keypt er á eylíf.is.

Fæðubótarefni koma ekki í staðinn fyrir fjölbreytta fæðu. Ekki ætlað börnum eða barnshafandi konum. Ekki er ráðlagt að taka meira en ráðlagður dagskammtur segir til um. Geymist þar sem börn ná ekki til.

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Guðmundur Hilmarsson, gummi@frettabladid.is s. 550 5766 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Starri Freyr Jónsson starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Öflugur & náttúrulegur flensubani

Mundu eftir þér á hverjum degi!

Inniheldur hreint engifer & c-vítamín

Kröftug blanda sem kemur þér í gegnum veturinn með bros á vör



ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

Fæst í næsta apóteki, heilsuvöruverslun og öllum helstu stórvörumörkuðum.

Sefur rótt eftir margra ára svefntruflanir

Þorgeir Valur Pálsson, 49 ára lagerstjóri, hefur fundið fyrir óþægindum vegna svefntruflana í mörg ár. Þá vaknaði hann að meðaltali tvisvar hverja nótt. Nú tekur hann inn Sofðu rótt frá ICEHERBS og sefur út alla nóttina án þess að rumska.

Þorgeir byrjaði að taka inn Sofðu rótt frá ICEHERBS fyrir rúmu ári síðan eftir að hafa fundið fyrir svefntruflunum í mörg ár. „Ég sef alla jafna fast þegar ég sofna. En svo rankaði ég vanalega við mér á ákveðnum tímapunkti á nóttunni og átti oft erfitt með að festa svefn aftur. Þá var ég að meðaltali að vakna svona tvisvar sinnum á nóttu, stundum til að pissa en oftast virtist ekki vera nein sérstök ástæða fyrir því,“ segir Þorgeir. „Raunar tengi ég svefntruflanirnar ekki við neitt sérstakt, hvorki kvíða né stress. Og það getur vel verið að ég hafi alltaf verið svona, en að með aldrinum finni ég meira fyrir áhrifunum af svefnleysinu. Ég byrjaði líka að finna sérstaklega fyrir því hversu mikilvæg hvíldin er eftir að ég fór að æfa meira í líkamsræktinni, en ég byrjaði að lyfta og æfa stífar fyrir fimm árum.“

Fann mun á nokkrum dögum Þorgeir var að ræða um nætur-rumskið sitt og þá benti einhver honum á að Sofðu rótt gæti kannski hjálpað. „Fyrst keypti ég mér eitt hylkjaglas til að kanna áhrifin. Eftir að hafa tekið eitt hylki á hverju kvöldi í nokkra daga byrjaði ég að finna mun á mér. Það tók mig nokkra daga að fatta muninn, enda hafði ég einstaka sinnum áður náð að sofa út alla nóttina. En þarna náði ég skyndilega, eftir margra ára svefn-



truflanir, að sofa fastasvefni alla nóttina án þess að rumska, margar nætur í röð.“

Sefur eins og lamb „Í dag tek ég Sofðu rótt á hverju kvöldi, um hálf ellefu, og steinligg út alla nóttina þar til ég vakna um morguninn. Ég hef aldrei viljað fara á svefnlyf og finnst gott að vita til þess að Sofðu rótt er náttúruleg vara. Ég finn líka fyrir fótáðeirð á

næturnar og mest þegar ég er að reyna að sofna. Þá finn ég sérstaklega fyrir því þegar ég hef tekið vel á í rækinni þann daginn. Við fótapírringnum tek ég magnesíum og saman virka þessi tvö bætiefni mjög vel á mig og ég sef eins og steinn.

Ég finn líka fljótt mun ef ég gleymi að taka hylkið. Nokkrum mánuðum eftir að ég kynntist Sofðu rótt gleymdi ég til dæmis að taka inn hylki fyrir svefninn. Sömu nótt vaknaði ég þrisvar sinnum, sem hafði ekki gerst lengi. Kvöldið eftir tók ég hylkið og svaf eins og lamb,“ segir Þorgeir.

Náttúrulega slakandi og róandi Náttúrulegar lausnir eins og jurtir og lækningajurtir hafa verið notaðar langt aftur í aldir um heim allan. Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar, ekki klíniskar þó, en þær eiga það sameiginlegt að

sýna fram á virkni lækningajurta. Flestar lækningajurtir eru skaðlausar og því er greiður aðgangur að þeim. Náttúrulegar lausnir hafa lengi virkað vel á fjölmarga enda er sú leið oft valin ef fólk vill komast hjá lyfjanotkun. ICEHERBS býður upp á náttúrulega lausn við svefnvandamálum, en gríðarlega stór hópur fólks velur að reyna við náttúrulegar lausnir áður en svefnlyf eru notuð.

Sofðu rótt í alla nótt Sofðu rótt frá ICEHERBS inniheldur magnoliubörk og íslensk fjallagrös. Saman virka þessar tvær jurtir einstaklega vel til þess að bæta svefn á náttúrulegan og heilbrigðan hátt. Þessi öfluga blanda hentar vel fyrir þá sem vilja aðstoð við að ná betri, jafnari og samfelldum svefni sem og bæta andlega líðan. Þessi magnaða jurt, magnolía,

hefur verið notuð um aldir við þunglyndi, svefnvandamálum, kvíða og streitu. Þá er hún þekkt fyrir að virka almennt slakandi og róandi, og á að bæta eðlilegan og samfelldan svefn. Rannsóknir á magnolíu hafa sýnt fram á að hún inniheldur virk efni, sem vítað er að hafi áhrif á andlegt jafnvægi. Virku efnin í magnoliúberkinum eru þannig þekkt fyrir að örva boðefni í heilanum og koma jafnvægi á hormónið kortisón. Þau geta virkað almennt slakandi og róandi og bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Sofðu rótt-blandan inniheldur einnig íslensk fjallagrös sem eru oft nefnd gingseng Íslands. Fjallagrös eru rík af steinefnum, einkum járni og kalsíum. Fjallagrös hafa verið þekkt fyrir vatnslosandi áhrif sín og geta hjálpað til við að draga úr bjúg. Þau innihalda betaglúkántrefjar sem hafa reynst vel við þyngdartap, geta bætt meltingu og styrkt þarma.

Hrein náttúruafurð Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavinum. „Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin óþörf fylliefni.“ ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun á iceherbs.is.

Dásamlegir kjúklingaréttir fyrir helgina

Kjúkling er hægt að elda á ótal vegu og auðvelt að leika sér með kryddblöndur fyrir hann. Hér eru tveir kjúklingaréttir sem vert er að prófa. Þessir réttir eru einfaldir en mjög góðir.

elin@frettabladid.is

Þótt þorinn sé hafinn og gott að fá sér smávegis af súrmat er það þó ekki matur sem er borðaður daglega. Kjúkling er hins vegar alltaf hægt að borða og breyta á marga vegu. Heilsteiktur kjúklingur er vinsæll matur, jafnt hjá börnum og fullorðnum. Þegar kjúklingur er eldaður með blönduðu grænmeti, fylltur með lauk og sitrónu, verður hann mjög safaríkur og góður. Uppskriftin miðast við fjóra.

Kjúklingur á grænmetisbeði fyrir fjóra

- 1 kjúklingur, um það bil 1.500 g
- 4 msk. smjör
- Rifinn borkur af einni sitrónu
- 4 msk. ferskt rósmarín, hakkað smátt
- 1 tsk. salt
- 0,5 tsk. pipar
- 1 tsk. kjúklingakrydd, ef vill
- Tveir sitrónubátar og hálfur laukur til að troða inn í fuglinn
- 3 gulrætur
- ½ sellerirót
- 2 stk. fennel
- 2 rauðlaukar
- 10 möndlukartöflur
- 4 hvítlauksrif



- 2 msk. ferskt timian
- 50 svartar ólífur
- 2 msk. hunang
- 1 tsk. salt og pipar

Hitið ofninn í 180°C. Þerrið kjúklinginn með eldhúspappír. Skerið lauk og sitrónu og setjið inn í fuglinn.

Bræðið smjör og setjið rifinn bork af sitrónu, kjúklingakrydd, rósmarín, salt og pipar út í. Penslið kjúklinginn með smjör-blöndunni og setjið í eldfast form. Bakið kjúklinginn í einn og hálfan tíma eða þar til hann er gegnumsteiktur og kjötmælir sýnir minnst 70°C.

Skrælið og skerið niður grænmetið í grófa bita. Blandið hvítlauk, timian, ólífum, hunangi, salti og pipar. Setjið allt með kjúklingnum og eldið með síðustu 30 mínúturnar. Takið kjúklinginn út þegar hann hefur náð réttu hitastigi og látið hann hvíla í að minnsta kosti 15 mínútur.

Á meðan kjúklingurinn hvílir er hitinn á ofninum hækkaður upp í 220°C og grænmetið bakað áfram þar til það er orðið mjúkt og hefur fengið fallegan lit.

Það er hægt að gera einfalda en góða sósu til að bera fram með kjúklingnum.

Sveppasósa

- 1 box sveppir, niðurskornir
- 2 hvítlauksrif
- Olía og smjör
- 1 villisveppaostur
- 2-3 dl vatn
- 1 kjúklingateningur
- Rjómi
- Sojasósa
- Salt, pipar og paprikuduft

Steikið sveppina og hvítlaukinn á pönnu upp úr smjöri og olíu. Þegar sveppirnir eru fullsteiktir er smá sojasósu hellt yfir. Bragðbætið með salti og pipar. Setjið 2-3 dl af vatni í pott

Heilsteiktur kjúklingur á grænmetisbeði er mjög góður réttur.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

og hitið með kjúklingateningi. Skerið ostinn smátt niður og setjið út í vatnið. Látið malla á meðan osturinn bráðnar.

Þá er sveppunum bætt í pottinn og rjóma eftir smekk. Þykkið með maizena ef þarf. Kryddið sósuna með salti, pipar og papriku eftir því sem þarf. Smakkið til.

Berið sósuna fram með kjúklingnum og grænmetinu. Hér er komin fullkomin máltíð fyrir fjölskylduna.

Ofnbakaðar kjúklingabringur með karrí fyrir fjóra

- 4 kjúklingabringur
- 1 msk. smjör og olía til steikingar
- 1 laukur, gróft skorinn
- 1 rauð paprika, skorin niður

Sósa

- 3 dl rjómi
- 1 dl tómatsósa
- 2 tsk. karrí

Brúnið kjúklingabringurnar vel á baðum hliðum í smjöri og olíu. Bragðbætið með salti og pipar. Þegar þær hafa náð fallegum steikingarlit eru þær settar í eldfast form ásamt lauk og papriku. Hrærið saman því sem á að fara í sósuna og hellið yfir kjúklingabringurnar. Bakið í ofni við 200°C í um það bil 20-25 mínútur eða þar til kjúklingurinn er fullsteiktur.

Berið fram með hrisgrjónum og góðu fersku salati. ■