

# MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

# Grafarholtsblaðið

2. tbl. 14. árg. 2025 febrúar Fréttablað íbúa í Grafarholti og Úlfarsárdal



Bifreiðaverkstæði  
Grafarvogs

Allar almennar  
bílavíðgerðir

Gylfaflöt 24 - 30 • 112 Reykjavík  
Sími 577 4477

[www.bilavidgerdir.is](http://www.bilavidgerdir.is)

Þjónustuaðili



SSANGYONG



CHEVROLET

## VELKOMIN



HILDUR MARÍA JÓNASDÓTTIR

## Hildur María til Fram

Knattspyrnudeild Fram hefur gengið frá samningi við miðjukuruna Hildi Maríu Jónasdóttur. Hún kemur til félagsins frá FH og gerði tveggja ára samning við Fram. Hildur, sem er 23 ára gömul, er uppalin hjá Breiðabliki. Með því að semja við Fram fetar Hildur í fótspor föður síns, Jónasar Grana Garðarssonar, sem varð markakóngur í efstu deild með Fram árið 2007 er hann gerði 13 mörk í 18 leikjum.



Frábær gjöf  
fyrir veiðimenn  
og konur



Gröfum nöfn veiðimanna á boxin  
Uppl. á [www.Krafla.is](http://www.Krafla.is) (698-2844)



errea



[errea.is](http://errea.is)



## VELKOMIN Í URÐARAPÓTEK

Okkar metnaður er að veita ávallt  
faglega og góða þjónustu

Hlökkum til að sjá þig!

Opið virka daga kl. 09.00-18.30  
og laugardaga kl. 12.00-16.00

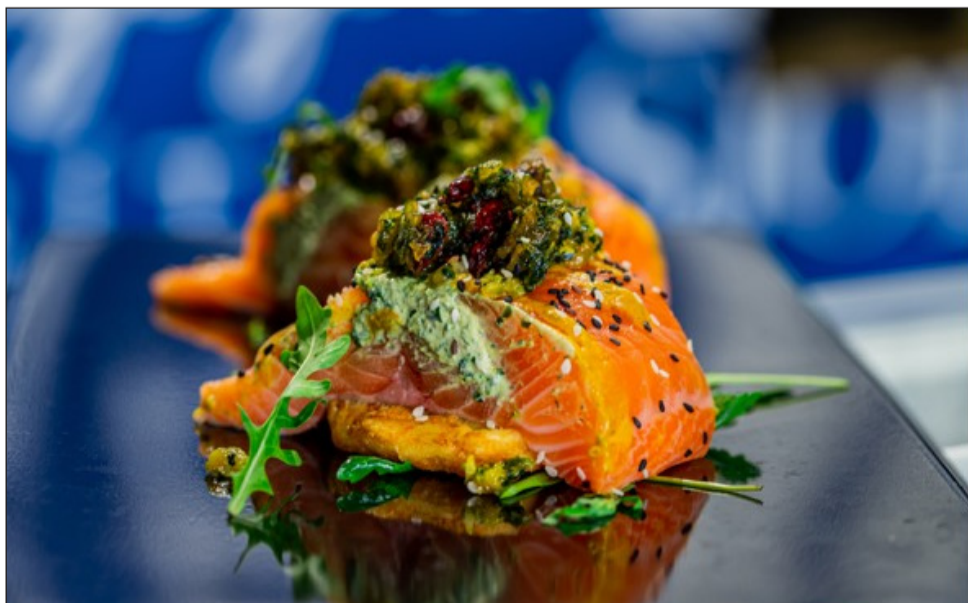
Vinlandsleið 16  
Grafarholti  
[urdarapotek.is](http://urdarapotek.is)  
Sími 577 1770



URÐARAPÓTEK



HeilsuKlasinn



Tilbúinn fiskur og  
fiskréttir beint í ofninn

Spönginni 13, 112 Reykjavík



# Grafarholtsblaðið

Útgefandi: Skrautas ehf. Netfang: gv@skrautas.is

Ritstjóri og ábm.: Stefán Kristjánsson.

Ritstjórn: Símar 698-2844 og 699-1322.

Netfang Grafarholtsblaðsins: gv@skrautas.is / abl@skrautas.is

Útlit og hönnun: Skrautas ehf.

Auglýsingar: 698-2844 og 699-1322 - Stefán Kristjánsson - gv@skrautas.is

Prentun: Landsprent ehf.

Ljósmyndari: Katrín J. Björgvinsdóttir.

Dreifing: Póstdreifing.

Grafarholtsblaðinu er dreift ókeypis í öll íbúðarhús í Grafarholti, Úlfarsárdal og Reynisvatnsás.

## Guð blessi Reykjavík

Væntanlega eru flestir sammála um að stjórnmal snúist að mestu leyti um ákvarðanatöku varðandi peninga. Mikið hefur borð á því undanfarin ár að íslenskir stjórnmalamenn virðast vera einkar lægnir við að sóa peningum. Þetta er vitanlega mjög alvarlegt mál og skiptir okkur íbúana vitanlega miklu máli.

Nýjasta dæmið er yfirlýsing frá Reykjavíkurborg þess efnis að trjáfellingin í Nauthólsvík muni kosta 360 til 380 milljónir. Nú hefur aðili sem vinnur við trjáfellingar og er staðsettur á Eskifirði lýst því yfir að hann sé tilbúinn að taka að sér að fella 1400 tré á svæðinu við flugvöllinn fyrir 20 til 30 milljónir. Flott mál. Gallinn er bara sá að þeir sem eiga að sjá um að fella trén hafa ekki rætt við þennan aðila fyrir austan og gera líklega ekki. Niðurstaðan verður þá líklegast sú að borgin mun tapa um 350 milljónum á trjáfellingunum. Og ofan í kaupið þá hefur þetta flotta fyrirtæki á Eskifirði lýst því yfir að öll trén verði flutt austur og afurðirnar nýttar þar. Innifalið í „tilboðinu“.

Þetta er dæmigert fyrir stjórnsýsluna í höfuðborginni og frammistöðu stjórnmalamanna yfirleitt. Við ætlum að eyða 10 milljónum í nýja brú yfir Fossvoginn þar sem hægt er að byggja brú fyrir 3-4 milljarða. Þessi brú er aðeins ætluð gangandi og hjólandi fólki og nokkrum hræðum sem munu nota Borgarlínuna ef hún verður að veruleika. Brú yfir Ölfusá ofan við Selfoss á að kosta 18 milljarða þar sem fróðir menn segja að 10 milljarða kosti að smíða slíka brú. Hvað kostaði Braggaævintýrið mörg hundruð milljónir? Stærsta og dýrasta bullið af öllu bullinu er Borgarlínan. Hún á að kosta 300 milljarða og mun aldrei skila hagnaði. Vonandi verður hún aldrei að veruleika þó búið sé að taka fyrstu skóflustunguna. Borgarlínan mun þrengja verulega að umferð í Reykjavík og taka mikið pláss þar sem umferðarmiklar akreinar eru fyrir. Til dæmis á Suðurlandsbraut.

Skipulagsmál í Reykjavík eru öll í uppnámi. Aðilar sem hata einkabilinn hafa verið við völd. Borgarbúar kjósa einkabilinn. Víða um borgina hafa götur með mikla umferð verið þrengdar. Dæmi Grensásvegur. Öll áhersla hefur verið lögð á að byggja nýtt húsnæði á þéttingarreitum sem flytur mun meiri umferð á þau svæði en fyrir er.

Borgarstjórnin sem fékk 16 milljarða falda skuld í andlitið sem arf frá stjórnartíð Dags B. Eggertssonar að eigin sögn er horfinn á braut og Reykjavíkurdæturnar úr 5 vinstri flokkum taka líklega við.

Guð blessi Reykjavík.

Stefán Kristjánsson

[gv@skrautas.is](mailto:gv@skrautas.is)

## Fréttir

## Grafarholtsblaðið

# Græna gímaldið við Álfabakka

## - tillaga frá Birni Gíslasyni lögð fram á fundi borgarstjórnar

„Næstkomandi þriðjudag er fyrirhugaður fundur borgarstjórnar í Reykjavík og mun ég fyrir hönd Sjálfstæðisflokksins leggja fram tillögu um kostnaðarmat á mögulegum sviðsmyndum varðandi stálgrindahúsið við Álfabakka. Þessi tillaga snýst um að fela fjármála- og áhættustýringarsviði borgarinnar, í samráði við umhverfis- og skipulagssvið, að kostnaðarmeta allar raunhæfar sviðsmyndir tengdar þessu máli,” sagði Björn Gíslason, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins í samtali við blaðið vegna Álfabakkamálsins sem mikið hefur verið í umræðunni í þjóðfélaginu undanfarin vikur.

Í tillögunni er lagt til að eftirfarandi sviðsmyndir verði skoðaðar:

1. Flutningur húsnæðisins á öðra hentuga lóð sem ekki er í miðri íbúðabyggingu ásamt öllum tilheyrandi kostnaði s.s. bótageiðslum, byggingaréttargjöldum, flutnings- og lögfræðikostnaði.
2. Finna vörulúsnæðinu næst íbúðablokkinni Árskógum 7, annan stað.
3. Öbreytt ástand, þar sem húsið stendur áfram á núverandi stað, með tilliti til málaferla og lögfræðikostnaðar tengdan þeim, hugsanlegra bótageiðslna og áhrifa á umhverfið og nágrenni.
4. Breytingar á húsnæðinu, sem miða að því að lágmarka áhrif þess á umhverfið og lífsgeði íbúa í nágrenni.

inu.

5.

Aðrar sviðsmyndir sem unnt er að leggja fram til lausnar málinu.



Björn Gíslason er borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

Íbúar í nágrenni vöruskemunnar hafa lýst yfir að vöruskemman valdi þeim miklum óþægindum meðal annars með verulegum takmörkunum á birtuskilyrðum og skerðingu á útsýni. Húsnæðissamvinnufélagið Búseti sem á nokkrar íbúðir í Árskógum, hefur lagt fram stjórnsýslukæru til úrskurðanefndar umhverfis- og auðlindamála vegna vöruskemunnar og þar er þess krafist að framkvæmdir við hana verði stöðvaðar og ákvörðun byggingafulltrúa felld úr gildi.

Með tillögunni fylgir greinargerð sem segir að kostnaðarmatið sé ætlað að tryggja faglegt og heilsteyp mat á mögulegum lausnum varðandi vöruskemmunna.

Þetta mál hefur valdið gífurlegri óánægju íbúa og dregið fram mikilvægi þess að borgaryfirvöld taki ábyrgð á vanda sem upp hefur komið vegna skipulagsákvæðna.

Í greinargerðinni kemur jafnframt fram að kostnaðarmat sé lykilsforsenda upplýstrar ákvarðanatöku sem taki mið af hagsmunum borgarbúa og fjárhagslegri ábyrgð Reykjavíkurborgar. Fjármála- og áhættustýringarsvið í samráði við umhverfis- og skipulagssvið verði falið að allar hlíðar málsins séu metnar með tilliti til kostnaðar og skammtíma- og langtímaáhrifa á borgina, íbúa og eigenda hússins. Með því að kanna kostnað við þær sviðsmyndir sem fela meðal annars í sér flutning húsnæðisins, óbreytt ástand eða hugsanlegar breytingar á húsnæðinu, ásamt öðrum raunhæfum lausnum, verður hægt að leggja traustan grunn að upplýstri ákvarðanatöku sem tryggir réttláta niðurstöðu fyrir íbúa og viðkomandi hagaðila.

Á meðan sviðsmyndir eru skoðaðar og unnið er að farsælli lausn telja borgarfulltrúar flokksins mikilvægt að stórar framkvæmdir við Álfabakka séu settar á bið.

Með samþykkt þessarar tillögu er skref tekið í átt að ábyrgri stjórnsýslu, upplýstri ákvarðanatöku og mögulegum lausnum sem mæta þörfum íbúa og eigenda hússins.

# MÚR BÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

## Um okkar FYRIRTÆKI

GB tjónaviðgerðir er réttunga- og málningarverkstaði með 5 stjórnun gæðavottun frá Bilgreinasambandinu. Við erum í samstarfi við öll tryggingafélög.



Hafðu samband núna

Draghóls 6-8 567-0690 [tjon@tjon.is](mailto:tjon@tjon.is) [www.tjon.is](http://www.tjon.is)

## Við þjónustum allar gerðir bíla

### Tjónaskoðun

Við skoðum bílinn og undirbúum tjónamatið sem sent er til tryggingarfélaga.

### Rétting og málun

Við vinnum eftir stöðlum framleiðanda og notum aðeins viðurkennd efni og tækjabúnað sem stenst ítrustu kröfur.

Getum gert fast verðtilboð í viðgerðir

Erum með bílaleigubíla á staðnum

Vinnum með öllum bílaumboðum

# HÓP

# EFF



## STARFSMANNA DJAMM

KEILA, MATUR, DRYKKUR OG ALLTAF GOTT VEDUR

HÓPEFLIÐ HEFST OG ENDAR Á EINUM  
OG SAMA STAÐNUM

Hvar er betra að þjappa  
hópnum saman en í góðu  
veðri innandyra hjá  
okkur þar sem allt er á  
einum stað.

HAPPY HOUR á barnum  
og RÚTA Í BÆINN alla  
föstudaga og  
laugardaga.

FÁÐU TILBOÐ FRÁ OKKUR FYRIR ÞINN HÓP Á  
[KEILUHOLLIN@KEILUHOLLIN.IS](mailto:KEILUHOLLIN@KEILUHOLLIN.IS)

# KÉILA PÍLUKAST KARRAOKE AFMÆLI

# STARFSMANNASKEMMTANIR

*Keiluhöllin*  
EGILSHÖLL

[keiluhollin.is](http://keiluhollin.is)



eignaumsjon.is

Framúrskarandi fyrirtæki 2024

2021-2024 Fyrirmyndaryrirtæki rekstri

## Láttu okkur sjá um húsfélagið!

Við erum með yfir 20 ára þekkingu og reynslu í þjónustu við húsfélög og rekstrarfélög fasteigna.

Þjónustuverið okkar svarar fyrirspurnum hratt og örugglega; í síma 585-4800 eða á netspjallinu. Einnig er hægt að senda póst á thjonusta@eignaumsjon.is.

Heyrðu í okkur og við gerum þér tilboð!

**EIGNAumsjón**  
lykill að öruggum rekstri fasteigna

Suðurlandsbraut 30  
Reykjavík | Sími 585 4800



# Stíflupjónusta

## Röramyndir

### Dælubíll



**VALUR HELGASON**

stifla.is | 896 1100



**ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA**

## Útfararþjónusta

í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

# Fjölgun úrræða fyrir heimilislausa

- eftir Þórdísi Lóu Þórhallsdóttur, forseta borgarstjórnar og oddvita Viðreisnar í Reykjavík

Í borgarstjórn á dögunum endurnýjuðum við stefnu Reykjavíkur í málefnum heimilislausa með flóknar þjónustuþarfir.

Okkur í Viðreisn eru velferðarmál hugleikin og höfum við ávallt lagt áherslu á öfluga velferðarþjónustu, uppbyggingu hennar og þróun. Velferðarmál fljúga oft undir radar og rata ekki á forsiður net- eða prentmiðla nema þegar skóinn kreppir mikið að. Það hefur ekki borið mikið á velferðarmálum borgarinnar undanfarin ár vegna þess að unnið hefur verið frábært starf í málaflokknum og hef ég áður sérstaklega dregið fram þakklæti mitt til okkar góða starfsfólks sem vinnur af heilum hug að því að veita framúrskarandi þjónustu í þágu íbúa borgarinnar. Einnig vil ég hrósa Velferðarráði borgarinnar fyrir öflugt og metnaðarfullt starf þar sem unnið er af ástríðu og heilindum.

Reykjavíkurborg ein sinnir málefnum heimilislausa

Eitt af fyrstu verkefnum sem Viðreisn stóð að með nýjum meirihluta í Reykjavík sumaríð 2018 var að standa að stefnumótun í málefnum heimilislausa með miklar og flóknar þjónustuþarfir, þar sem nýjar áherslur og hugmyndafræði var kynnt til sögunnar. Sú stefna er enn sem komið er sú eina sem til er á landinu en hvorki ríkið né önnur sveitarfélög hafa sett sér stefnu í málefnum heimilislausa með flóknar þjónustuþarfir.

Reykjavík hefur lagt sérstaka áherslu á berskjaldaða hópa og unnið út frá skaðaminnkandi nálgun. Hugmyndafræði skaðaminnkunar felur í sér að draga skal úr skaðlegum áhrifum vímuefnaneyslu á notendur vímuefna, fjölskyldur þeirra, nærsamfélagið og samfélagið í heild. Það sem einkennir þessa leið er viðleitni til að lágmarka skaðann sem neyslan

veldur fremur en að fyrirbyggja sjálfa notkunina. Þannig hefur skaðaminnkun sterka skírskotun til mannréttinda og lýðheilsu.

Annað sem dregið var fram í nýrri stefnu er hugmyndafræði sem kölluð er



Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, forseti borgarstjórnar og oddviti Viðreisnar í Reykjavík.

“Húsnæði fyrst” og miðar að því að þjónusta einstaklinga svo sem vegna geðrænna vandamála og/eða vímuefnavanda. Gengið er út frá því að húsnæði sé grunnþörf hvers einstaklings og það er mikilvægt að henni sé mætt til að einstaklingurinn ráðið við aðrar áskoranir. Heimili er því forsenda fyrir árangri. Einnig er lögð mikil áhersla á gagnkvæma virðingu og skilning í samskiptum við heimilislausa og að ávallt sé haft samráð við einstaklingana í þeirra málum.

Stór skref í málefnum heimilislausa Mikil framþróun hefur átt sér stað innan borgarinnar síðan stefnan var samþykkt 2019. Til að mynda voru 101

rými í úrræðum borgarinnar fyrir hópinn árið sem stefnan var samþykkt en þau eru 187 í dag. Bæði hefur verið bætt við tímabundnu neyðarhúsnæði og varanlegum húsnæðisúrræðum sem hefur fækkað þeim sem þurfa að nýta gistiskýli. Nú viljum við bæta um 100 rýmum.

Árið 2022 var nýtt áfangahemili fyrir 14 konur tekið í notkun og þá var tímabundið neyðarhúsnæði fyrir karlmann tekið í notkun í lok árs 2023. Í árslok 2023 hafði verið úthlutað í öll smáhúsin 20 sem eru vítt og dreift um borgina og í fyrravetur var gengið til samstarfs við Samhjálp um vetraropnun á Kaffistofu Samhjálp.

**Aðgerðir í þágu heimilislausa**  
Í borgarstjórn í vikunni samþykktum við uppfærða aðgerðaáætlun með áherslu á:

- Þjónustu eftir þörfum
- Neyðarskýli fyrir konur
- Sólarhringsþjónustu
- Samþætta þjónustu
- Opnari virkniúrræði

Nokkur markmið eru dregin fram og má þar helst nefna að áhersla er lögð á öfluga þjónustukeðju og þrepaskipta nálgun.

Við í Viðreisn vitum að heimilisleysi er fjölþættur og flókinn vandi sem og aðstæður sem kalla á samþættingu ólíkra þjónustukerfa. Þessi samþætting er ein sú helsta áskorun sem við tökumst á við í málefnum heimilislausa. Það eru mörg kerfi sem vinna öll að velferð borgarþúa og snerta mismunandi fleti þeirrar þjónustu. Í dag eru þau kerfi ekki nægilega samræmd og mikilvægt að ráðast í úrbætur þar á. Ávinningur af þeirri vinnu verður öllum þeim til bóta sem styðjast við velferðarþjónustu.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir  
Forseti borgarstjórnar  
og oddviti Viðreisnar.



**CTEK® GÆÐI**

## Haltu rafgeyminum heilum í vetur

Mikið úrval af hleðslutækjum fyrir rafgeyma

**SKORRI**

**TUDOR** SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM **TUDOR**

Skorri ehf • Bíldshöfði 12 • 110 Rvk • 577-1515 • vefverslun: [www.skorri.is](http://www.skorri.is)





## VILTU KOMA Í FRÍA PRUFUVIKU?

Ultraform er hóptimastöð í Grafarvogi sem býður upp á:

- Hóptima og mömmutima
- Hlaupafjarþjálfun
- Lífstílsþjálfun
- Heilsufyrirlestra og heilsuátök fyrir fyrirtæki
- Ultraform hlaðvarp

Skannaðu kóðann fyrir nánari upplýsingar eða kíktu á [ultraform.is](http://ultraform.is)



ULTRAFORM.IS - GYLFAFLÖT 10



VISSIR ÞÚ?

# AÐ JEFFREY „THE DUDE“ LEBOWSKI ÞOLDI EKKI EAGLES.

KÍKTU Í KEILU, PÍLU, KAREOKE,  
PIZZU, DRYKK, BOLTA OG FJÖR.

ÞÚ GETUR BÓKAÐ BRAUT Á KEILUHOLLIN.IS OG Í SÍMA 5 11 53 00

*Keiluhöllin*  
EGILSHÖLL



Heilsuþáttur Grafarholtsblaðsins í samstarfi við líkamsræktarstöðina **ULFTAFORM** í Gylfaflöt:

# Hreinn matur er lykilatriði

Til gamans og ekki síður gagns höldum við nú áfram með fasta umfjöllun í blaðinu þar sem við leiðbeinum lesendum sem hafa hug á að bæta heilsu sína og auka vellíðan.

Við leitum til líkamsræktarstöðvarinnar Ultraform sem er nýlega flutt í Gylfaflöt 10 í Grafarvogi.

## Betra mataræði, bætt líðan!

Þegar kemur að mataræði þá á fólk það oft til að flækja hlutina fullmikið og því langar okkur að koma með nokkra punkta sem geta hjálpað til við að auðvelda og á sama tíma (vonandi) bæta mataræðið sem leiðir oftar en ekki til bættrar heilsu og skarpari efnaskipta.

## Hreinn matur er lykilatriði og skal ávallt vera fremst á lista

Óunninn matur með hvað mesta tengingu við nátturuna ætti ávallt að vera fremst á lista hjá okkur, matur á borð við fisk, kjöt, egg, hreinar mjólkurvörur, hnetur og fræ. Ávextir og grænmeti er góður grunnur sem fólk má leggja hvað mesta áherslu á. Þegar þessi matvæli eru höfð í forgangi nærur við líkamann rétt og tryggjum á sama tíma nauðsynleg næringarefni til uppbyggingar og brennslu samhliða því að fá helstu vítamín og trefjar inn.

## Skipulag í næringu og tími í eldhúsinu skilar alltaf bestum árangri

Í okkar nútíma samfélagi er sífellt



Mikilvægt er að borða hollan mat og forðast eins og hægt er unninn mat.



## Endurvinnslumóttakan er opin alla daga hjá skátunum í Hraunbæ

Móttaka Endurvinnslunnar er opin alla daga vikunnar.

Við tökum vel á móti þér.

Grænnir skátar styðja við ungmennastarf í samfélaginu.

Munið eftir nýja endurvinnsluappinu

Greiddar eru **20 kr.** fyrir eininguna



Opnunartíminn okkar er:

Vikrir dagar kl. 9-18

Helgar kl. 12-16:30



Endurvinnslumóttakan Hraunbæ 123 . 110 Reykjavík

algengara að lítil tími gefst til að undirbúa og setja saman góðar máltíðir jafnt sem nesti, en þegar öllu er á botninn hvolft þá er sú vinna einfaldlega nauðsynleg til að ná árangri í mataræði. Til að einfalda þetta ferli er gott að eiga til þessi matvæli sem við nefndum að ofan í ískápnunum eða frystinum og minnka unninn mat og skyndibitammat og þá

orku/blóðsykur í daginn.

2. Borðuðu matinn í rétttri röð þegar kemur að blóðsykri/orku = Trefjar fyrst, næst prótein og fita og enda á kolvetnum.

3. Borða sæmilega stórar máltíðir, 2-3 yfir daginn og slepptu óþarfa snarli milli máltíða.

4. Lesta aftan á matvæli og lærðu að forðast matvæli sem innihalda



verður strax líklegara að þú veljir rétta kostinn og borðar næringaríkari fæðu.

## Eitt skref í einu er betra en mikil/stór breyting yfir stuttan tíma

Þegar kemur að því að byggja upp lífstíl til lengri tíma þá er mikilvægt að gefa sér nægan tíma og skrá niður hvað á að kaupa, hvað á að hafa í matinn og hvað er gott að hafa í nesti. Taktu þér tíma í þessa vinnu og þessi tími mun marg borga sig til lengri tíma lítið.

Nokkrar reglur sem ég (Sigurjón Ernir) nota fyrir mína rútínu:

1. Leggðu áherslu á að byrja daginn (morgunmatur) og enda daginn (kvöldmatur) á máltíð sem er rík í próteini og fitu og gefur jafna og góða

mikið af óþarfa innihaldsefnum.

5. Ekki flækja hlutina of mikið, góð og næringarík máltíð þarf ekki að vera mjög flókin í framkvæmd.

Það má leyfa sér en hafið grunninn í lagi.

Þó við leyfum okkur annars lagið þá skiptir mestu máli að hafa 85-90 % af næringuni í takt við matinn sem við ræddum hér að ofan.

Allt í góðu að leyfa sér inn á milli en vertu ákveðin(n) í þinni vegferð og farðu strax aftur á beinu brautina eftir að þú leyfir þér.

- Vefsíða: Ultraform.is

- Mail: ultraform@ultraform.is

- Sími: 662-1352 (Sigurjón)

og 846-7657 (Símona)

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS síðan 1996

ALÚB VIRÐING TRAUST REYNSLA

Auðbrekku 1 | 200 Kópavogi | sími: 581 3300 | www.utforin.is

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson  
S: 896 8242



Andrés Andrésson  
S: 662 5339



Jóhanna Eiríks



Guðmundur Örn Jóhannsson  
S: 862 0537

Sólarhringsþjónusta | S: 581 3300 eða utforin@utforin.is

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Fjarðargötu 13-15 | 220 Hafnarfirði | s: 565 5892 | www.utfararstofa.is



# Hunangs- og engifergljáður lax

- frábær réttur sem vert er að prófa

Við bjóðum lesendum upp á frábærar uppskriftir frá Kristjónu Steingrimsdóttur, Jónu.

Nú er það hunangs- og engifergljáður lax.

4 - 5 laxa stykki - ca 150 gr. stykkið (frá fiskbúðinni Hafid)  
Smá sjávarsalt og nýmalaður svartur pipar.

Safi úr 1/3 ferskri sítrónu.

**Hunangs og engifer gljáinn:**

1/3 bolli ólífuolía.  
¼ bolli hunang.  
Smá bútur (2-3 cm) ferskt engifer sem er búið að saxa í mjög litla bita.  
5 hvítlausrif kreist eða söxuð smátt.  
¼ bolli sojasósa eða Tamarí sósa (glúteínlaus valkostur).

**Til að toppa gljáann**

1/2 box (10 gr. steinselja).

2 msk. sesamfræ.

Hitaðu ofninn í 210 gráður. Skerðu laxastykkkið í hæfileg stykki, eða um 150 gr.

Takið eldfast mót og rafið laxastykkjunum þar ofan í, kryddið með salti, pipar og ferskum sítrónusafa.

Blandið saman ólífuolíu, hunangi, sojasósu/ tamarísósu, engiferbitum og hvítlauk í lítinn pott yfir miðlungsháum hita. Hrærið í og látið malla í 3 mínútur – sósan mun þykkna aðeins. Kælið svo gljáann.

Hellið því næst gljánum yfir laxastykkinn, dreifið steinseljunni og sesamfræjum þar ofan á og setjið inn í heitan ofn. Bakið í 12-15 mínútur, eða þar til laxinn er eldaður í gegn og flagnar auðveldlega. Berið fram strax og njótið!

Kristjana Steingrimsdóttir (Jana)  
jana.is - www.instagram.com/janast



Laxinn úr Hafinu er sérlega gómsætur og hunangs- og engifergljáinn gerir góðan rétt bara enn betri.



- Gæðin skipta máli -

## MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

## POC

# Mátað og sótt á KEF

Mátaðu gleraugun í verslunum Eyesland og sæktu á Keflavíkurflugvelli á duty free verði.



Kringlan • Glæsibær • Grandi  
Spöngin • Keflavíkurflugvöllur • www.eyesland.is

eyesland