

KÖFLAÐ

FÖSTUDAGUR 26. JÚLÍ 2019

Grill



Það er um að gera að prófa sig áfram með grillrétti. Eftirréttir eru til dæmis mjög góðir grillaðir. ➔4



Grilluppskriftir fyrir þá sem eru á ketó

Kristján Einar Kristjánsson, viðskiptaráðgjafi hjá Pipar\TBWA, og Bjarki Gunnarsson, matreiðslu- og kjötiðnaðarmaður, eru með grill-hlaðvarp á frettabladid.is og hafa vakið mikla athygli. ➔2

Bjarki Gunnarsson matreiðslumaður og Kristján Einar Kristjánsson viðskiptaráðgjafi halda úti hlaðvarps-grillþáttum í samvinnu við frettabladid.is og Char broil grill. Þar bjóða þeir félagar upp á girnilegar uppskriftir, góð ráð bæði fyrir grænmeti og kjöt en einnig skemmtilegt rabb. [FRETABLAÐIÐ/VALLI](http://frettabladid.is)



ALLIR PÚÐAR
20 - 40%
AFSLÁTTUR



Askov Tungusófi 195x185 m kr. 176.600
NÚ KR. 123.620

LÍNAN

SUMARÚTSALA

10 - 50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

-30%



ALLIR KLUKKUR
20% AFSLÁTTUR

-40%



Freja hliðarborð 2 í setti kr. 44.600
NÚ KR. 29.760



kr. 5.600 / 4.300 kr. 4.900
NÚ KR. 3.360 / 2.580 NÚ KR. 2.580



Motta 60x90 kr. 9.800
NÚ KR. 5.880

-40%

-40%

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Framhald af forsiðu ➔

Kristján segist lengi hafa haft áhuga á því að grilla. „Ég var kannski ekkert sérstaklega góður í matargerðinni, var alltaf að gúgla eða leita til Bjarka um alls konar grillráð. Ég eignaðist alvöru grill í vor og nú finnst mér ég vera frelsaður. Segi stundum að það séu ein af grunnmannréttindunum að eiga gott grill. Mér datt í hug að við Bjarki gætum deilt þessum ráðum og hugmyndum við grillið til annarra. Það var ástæða þess að við gerðum hlaðvarpsþætti. Við höfum fengið frábær viðbrögð við þeim,“ segir Kristján sem fylgir ketó mataræði og tileinkaði annan þátt þeirra félaga uppskriftum að slíkum réttum sem birtast hér. Sá þáttur fór í loftið á miðvikudag. Í næstu viku ætla þeir félagar að fjalla um verslunarmannahelgina. Þá verður meðal annars fjallað um svínarif og vængi sem hægt er að undirbúa áður en haldið er í ferðalag.

Aulinn og sérfræðingurinn

„Við ætlum að vera með alls konar uppskriftir, ekkert endilega ketó,“ segir Kristján og bætir við að grillið sé besti vinur þeirra sem fylgja því mataræði. Sjálfur fór hann á það til að láta sér líða betur og hefur fylgt því í sex mánuði. „Ég borða mikið af grilluðu grænmeti, til dæmis kúrbít, sveppi, tómata og papriku. Við höfum komið dálítið inn á grillað grænmeti í þáttunum og það er gaman að fylgjast með því sem Bjarki stingur upp á sem er margt óvenjulegt. Hann notar mikið af villtum jurtum úr náttúrunni, arfa, kerfil, fifla og hunda-súru. Ég er mikill útivistarmaður og var að koma frá Grænlandi þar sem ég lærði um ótrúlegustu hluti í náttúrunni sem síðan er æðislegur matur.“

Kristján segir að áheyrendur fái að heyra um bestu kjötbitana á grillið og hvernig á að meðhöndla þá. Einnig segir hann að þeir félagarnir taki marineringu upp á nýtt plan. „Við gerum þetta með léttum hætti, aulinn og sérfræðingurinn, þannig að fólk hafi gaman af þáttunum,“ segir Kristján sem fyrir utan grilláhugann lýsir formúlunni.

En hér koma uppskriftirnar.

Keto lárperusalat með grilluðu beikoni og plómutómötum

Fyrir 4
12 beikonsneiðar
2 lárperur
4 plómutómatar
Blandað íslenskt laufsalat
Arfi
5 hvítlauksrif
Sjávarsalt
Svartur pipar
Olía
Japanskt mæjónes
Sítrónusafi

Grillið beikon þar til það verður stökkt. Takið lárperuna í tvennt og fjarlægjið stein, kreistið yfir sítrónusafa úr hálfri sítrónu. Grillið á skinninu í u.þ.b. 1 mínútu og takið svo af og látið kólna. Skerið avókadó inn að skinni í teninga og brettið upp á skinnið, þá ættu teningarnir að detta úr hýðinu. Skerið tómataana í tvennt, blandið svo í skál til hliðar olíu, hvítlauk (pressaður eða rifinn), teskeið af sjávarsalti og muldum svörtum pipar, blandið olíunni saman við og smyrjið á tómataana. Grilla svo



Þeir félagarnir fylgjast vel með því sem fram fer á grillinu. Þættirnir þeirra birtast á frettabladid.is, nýr þáttur í hverri viku. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Dóttir Kristjáns, Emilía Karen, er áhugasöm um grillið. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Sannkölluð grillveisla komin á disk.

tómataana á hýðinu í tvær mínútur og svo eru þeir teknir til hliðar og látnir kólna. Blandið saman salatblöndu, arfa, olíu, salti og pipar, sítrónusafa úr hálfri sítrónu. Setjið salatið á disk, lárperuna ofan á, bætið svo við beikonkurli og plómutómat. Gott að setja japanskt mæjónes með sem dressingu.

Ketó nauta sirloin

(mjöðm) með blómkáli, spergilkáli, grilluðum hvítlauk og japanskri mæjósósu. Fyrir 4

1. 500 g nauta sirloin (mjöðm) í heilu með fitu
2 smáir blómkálshausar
2 smáir spergilkálshausar
3 hvítlaukar
Olía
Rósmarín, ferskt
Estragon (fáfnisgras), ferskt
Salt
Svartur pipar
3 msk. graslaukur, smátt saxaður
250 g smjör

Best er að byrja á að marinera mjöðmina í allt að 7 daga fyrir eldun (3 dagar duga) Byrjum á að gera marineringu, blöndum saman olíu, einum hvítlauk, nálum af fjórum rósmarín greinum, sex greinum af estragoni og matskeið af svörtum pipar-kornum og setjið í blandara og keyrið 2-3 hringi, alls ekki mauka of mikið. Kjötið er svo lagt í eld-fast mót með marinerungunni og kjötinu snúið daglega.Takið kjötið úr ísskáp sólarhring fyrir eldun. Byrjið á að skera þvert í fituna (eins og þú ætlar að skera kjötið í sneiðar) niður að sin með u.þ.b. 1,5 cm millibili, að því loknu er farið aftur í sárin og sinin er opnuð



Ljúffeng steikin er að verða tilbúin fyrir grillveisluna í garðinum hjá Kristjáni.

(skorið í sinina). Kjötinu er lokað á mjög heitu grilli, 90 sekúndur á hvorri hlið og kjötið er svo eldað um 65% tímans á fitunni og 35% á kjöthliðinni á meðalheitu grilli u.þ.b. 120°C þar til kjarnhiti hefur náð 54-62 gráðum (eftir smekk). Takið kjötið af grillinu og látið standa í 10 mínútur. Eftir að kjötið hefur verið sneitt niður skal salta sneiðarnar með sjávarsalti.

Meðlæti

Skerið blómkálshausa í tvennt, fjarlægjið stilkinn úr miðju án þess að hausinn fari í sundur, pakið inn í álpappir með 75 g af smjöri og salt og pipar á hvorn helming. Leggið svo hvern bita með sárið niður á grillið. Grillið á meðalheitu grilli í 17 og hálfra mínútu. Skerið stilkinn af spergilkálinu, skerið svo í 4-6 bita eftir stærð, grillið á sárinu (láta blómið snúa upp) í 2 til 3 mínútur eða þar til stilkurinn er farinn að mýkjast og blómið er farið að falla lítilega. Skerið tvo hvítlauka í tvennt, grillið á sárinu, í hýðinu, í eina mínútu, snúið við og klárið að grilla í 2 til 3 mínútur eftir smekk. Hvítlaukur og brokkolí er svo sett í skál, blómkálið opnað yfir skálinni svo smjórið fari með í skálina. Hrærið létt saman og kryddið með sjávarsalti. Blandið saman 400 g af japönsku mæjónesi, safu úr einni sítrónu,

Við höfum komið dálítið inn á grillað grænmeti í þáttunum og það er gaman að fylgjast með því sem Bjarki stingur upp á sem er margt óvenjulegt.

skrælið börk af hálfri sítrónu og setjið út í, 3 msk. smátt saxaður graslaukur, 2 msk. estragon, smakkið svo til með salti og pipar.

Ketó is

500 ml rjómi
3 eggjarauður
3 msk. Sukrin gold púðursykur
1 tsk. Sukrin melis
Jarðarber

Þeytið rjóma og leggið til hliðar. Þeytið saman eggjarauður, púðursykur og melis-flórsykur vel. Skerið niður jarðarber og stappið svo létt með gafli og blandið út í rjóma. Blandið gætilega saman, hellið í form og frystið. Best er að gera isinn að minnsta kosti þremur tímum áður en hann er borinn fram og ef isinn er alveg frosinn þarf að taka hann út tímanlega. Gott að nota sykurlausa kara-mellusósu með.

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

Útgefandi: Torgehf Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Bóas Hinriksson, benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | Ásta Eir Árnadóttir, astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sólrún Freyja Sen, solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,



YFIR 100 TEGUNDIR Á GRILLIÐ Í NETTÓ!



Grillleggir
Porkwings

999 KR/KG
ÁÐUR: 1.998 KR/KG

-50%



Folaldagrillsteik

1.559 KR/KG
ÁÐUR: 2.598 KR/KG

-40%

EDAL NAUTALUND Á GRILLIÐ!

Nautalund

3.993 KR/KG
ÁÐUR: 4.698 KR/KG

-15%



Lambalæri
Grillkryddað

1.278 KR/KG
ÁÐUR: 1.598 KR/KG

-20%

Vikingagrís
BBQ

1.525 KR/KG
ÁÐUR: 2.179 KR/KG

-15%

Plómur, ferskjur
eða nektarínur
500 gr í öskju

249 KR/PK
ÁÐUR: 355 KR/PK

-30%

nettó

Lægra verð - léttari innkaup



VERSLAÐU Á NETINU www.netto.is

Tilboðin gilda 25. - 28. júlí

Tilboðin gilda meðan birgðir endast.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

ÓDÝRAST Á NETINU Í VEFVERSLUN NETTÓ*

*Skv. könnun Fréttablaðsins

Grillaðir eftirrétir

Eftirrétur er mikilvægur hluti af góðri máltíð með góðum vinum. Eftir góðan aðalrétt er fátt betra en að fá sér eitthvað sætt. Ef þú varst að nota grillið í aðalréttinn, haltu því heitu fyrir eftirrétinn.

Ásta Eir
Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is



Flestir kannast við þessa sígildu grillaðu eftirrétti, eins og grillaða banana með súkkulaði eða grillaða sykurpúða. Hvernig hljómar að grilla ferska ávexti eða útbúa grillaða eftirréttapitsu?

Grillaður ananas með vanilluís

Ananas er gríðarlega ljúffengur og ferskur ávöxtur. Það sem fáir vita er að það er einstaklega gott að grilla hann líka. Hér er uppskrift að frábærum eftirrétti sem inniheldur grillaðan ananas og vanilluís. Uppskriftin er fyrir átta manns.

2 tsk. hunang

1 tsk. ólífuoía

1 tsk. lime-safi

1 tsk. kanill

1 ferskur ananas. Skorinn í sneiðar



Þetta er eftirrétur sem kemur á óvart. NORDICPHOTOS/GETTY

Vanilluís

Aðferð

Setjið hunang, ólífuoíu, lime-safa og kanil í litla skál og hrærið. Hitið upp grillið. Penslið ananassneiðarnar með marineringunni. Grillið í 2-3 mínútur á hvorri hlið, eða þangað til gljáinn er orðinn brúnn. Berið fram með kúlu af vanilluís.

Grilluð pítsa með súkkulaði og banönum

Einfaldur og bragðgóður eftirrétur sem allir geta gert. Uppskrift fyrir fjóra til sex.

1 pítsudeig

Nutella

2 bananar

1 poki hakkaðar heslihnetur



Hver elskar ekki nutella og banana? NORDICPHOTOS/GETTY



Grilluð vatnsmelóna er snilldar eftirrétur sem auðvelt er að útbúa. NORDICPHOTOS/GETTY

Aðferð

Fletjið út pítsudeigið og smyrjið með nutella. Hitið upp grillið. Grillið pítsuna þangað til súkkulaðið er farið að bráðna. Á meðan skerjið þið bananana í sneiðar. Takið pítsuna af grillinu og bætið ferskum bönunum á. Stráið heslihnetum yfir og njótið vel.

Grilluð vatnsmelóna

Hver elskar ekki vatnsmelónur? Við mælum með að þið prófið að skella þeim á grillið, þið munið ekki sjá eftir því.

1 vatnsmelóna. Skorin í sneiðar.

Hunang

Sitrónusafi

Aðferð

Blandið saman um 3 msk. af hunangi og 2 tsk. af sitrónusafa og penslið vatnsmelónusneiðarnar. Grillið melónurnar í 2-3 mínútur á hvori hlið.



POTTAGALDRAR

VIÐ GRILLIÐ Í SUMAR



Kebab
kjúklingakrydd



Villijurtir



Eðalsteik-
og grillkrydd



Best á allt



Vikingaolía
fyrir naut
og lamb



Ítölsk
hvítlauksolía



Grísk kryddolía
fyrir kjúkling
og fisk



Piri piri
kryddolía

Með sjálfbærni og mannúð að leiðarljósi • Engin aukaefni • 100% hrein krydd

Uppskrift að góðri matargerð

eu

ma

BYKO

Broil King®
Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Gem 320 gasgrill

Heildargrillflötur er 2775 cm², að meðtalinni postulínshúðaðri efri grind. Þrír brennarar úr ryðfríu stáli, grillgrindur úr steypujárni og felliborð á hliðum.

37.496

50657519

Almennt verð: 49.995

25%

Kilóvött

6,9

Brennarar

3

NAPOLEON

TRAVELQ
PORTABLE GAS GRILL

Tilboðsverð

TravelQ gasgrill

Með vagni. Þú ferð létt með að grilla hamborgara fyrir alla á tjaldsvæðinu!

44.996

506600012

Almennt verð: 59.995

25%

Kilóvött

4,1

Brennarar

2

NAPOLEON

ROGUE

Tilboðsverð

Rogue 365 gasgrill

Tveir öflugir brennarar og þægileg efri grind. Bæði hliðarborðin eru niðurfellanleg.

62.996

506600035

Almennt verð: 89.995

30%

Kilóvött

8,2

Brennarar

2

NAPOLEON

ROGUE

Tilboðsverð

Rogue 525 gasgrill

Þeir fletir á ytra byrði sem ekki eru úr ryðfríu stáli eru með svartri postulínshúð. Eldboxið sjálft er stept úr áli.

104.996

506600033

Almennt verð: 149.995

30%

Kilóvött

16,6

Brennarar

4

NAPOLEON

ROGUE

Tilboðsverð

Rogue 425 gasgrill

Ytra byrði grillsins, grillgrindurnar, brennaraskildirnir og brennararnir er úr ryðfríu stáli.

139.996

506600052

Almennt verð: 199.995

30%

Kilóvött

16,6

Brennarar

3+2



Broil King®
Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Monarch 390 gasgrill

Ryðfrítt eldunarkerfi og með grillgrindur úr pottjárn.

86.796

50657509

Almennt verð: 123.995

30%

Kilóvött

8,8

Brennarar

5

Broil King®
Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Royal 320 gasgrill

Með þremur ryðfríum brennurum, og grillgrindum úr pottjárn sem hægt er að snúa við.

49.995

50657512

Almennt verð: 69.995

29%

Kilóvött

8,8

Brennarar

3

Broil King®
Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Signet 390 gasgrill

Óflugt gasgrill með þremur brennurum og postulínshúðuðum járngrindum.

112.496

50657502

Almennt verð: 149.995

25%

Kilóvött

18,5

Brennarar

3

Gilt að
50%
afsláttur!

SUMAR
ÚTSALAN

LÝKUR UM HELGINA

Ánægðustu viðskiptavinirnir 2 ár í röð! Auðvelt að versla á byko.is

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Gott í matinn mælir með ostaveislu á grillið

Íslenskir myglu-ostar eru sívinsælir á veisluborðum landsmanna en þeir passa líka fullkomlega á grillið!

Hvort sem þú setur þinn uppáhaldsost á hamborgarann, grilluðu ostapizzuna nú eða njótið þess að grilla hann einan sér, má með sannni segja að úr verði algjört sælgæti sem verður erfitt að standast.

Það besta við grillaðan mat, fyrir utan dásamlegt bragðið, er líka hversu einföld eldunar-aðferðin er og því er upplagt að leyfa hugmyndafluginu að njóta sín og prófa sig áfram með forrétti, aðalrétti og eftirrétti.

Við deilum hér með ykkur brakandi ferskum og spennandi uppskriftum frá gottimatinn.is en þar er hægt að finna fleiri girnilegar grilluppskriftir fyrir sumarið.

Grillaður Dala Höfðingi með jarðarberja- og pekanhnetusalsa
smáréttur fyrir 4-6

- 2 stk. Dala Höfðingi
- 1 litill bakki jarðarber
- 1 dl ristaðar og saxaðar pekanhnetur
- 1 góð handfylli fersk basilíka
- 1 msk. balsamikedik
- 1 msk. hunang
- Svartur nýmalaður pipar

Skerið jarðarberin smátt ásamt basilíku og setjið í skál. Bætið rest af hráefnum út í og hrærið aðeins saman. Smakkið til með svörtum pipar og e.t.v. hunangi ef þarf. Setjið til hliðar. Hitið grill við meðalhita. Leggið ostinn beint á grillið eða á bút af álpappír. Lokið grillinu og grillið ostinn

í u.þ.b. 5 mínútur á hvorri hlið eða þar til hann er mjúkur í gegn. Færið ostinn varlega yfir á lítið fat, toppið með jarðarberjasalsa og berið fram strax með ristuðu baguette eða kexi.

Grilluð ostapizza með chillismjöri og aprikósum
fyrir einn eða smáréttur fyrir tvo

- Chillismjör**
50 g smjör
2 tsk. chillimauk eða 1 saxaður ferskur chillipipar (minna ef þið viljið ekki sterkt smjör)
1 hvítlauksrif, smátt saxað
2 msk. fersk steinselja
Smá sjávarsalt

Setjið allt saman í pott og hrærið þar til smjörið er bráðnað.

- Ostapizza**
1 kúla tilbúið pizzadeig
1 Dala Kastali, skorinn í litla bita
3 dl rifinn Óðals Búri
2 ferskar aprikósur, skornar í



Grilluð ostapizza með chillismjöri og aprikósum.



Grillaður ostur er ljúffengur.

sneiðar (líka gott að nota t.d. ferskskur eða nektarinur)
Góð handfylli fersk basilíka og/ eða klettsalat

Fletjið pizzadeigið út þannig að pizzan sé dálítið þykk, (svipuð og naanbrauð). Penslið chillismjöri báðum megin. Hitið grill við meðalhita og leggið pizzadeigið

beint á grillið. Þegar þið sjáið loftbólur myndast á yfirborðinu snúið þá við. Dreifið báðum ostum vel yfir pizzuna og lokið grillinu þar til osturinn er bráðnaður og pizzubotninn alveg bakaður í gegn. Toppjið með aprikósum og ferskri basilíku eða klettsalati og berið fram strax.

Þegar grilla skal góðan mat

Flestir nota gasgrill þegar þeir grilla. Kolagrillin eru þó með ákveðinn sjarma og sumum finnst maturinn verða betri. Það er gaman að elda á kolagrilli og þau geta verið þægileg.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þegar eldað er á kolagrilli er hægt að stjórna hitanum jafnt eins og þegar nokkrir hitabrennarar eru á gasgrilli. Með því að dreifa úr kolunum um allt grillið er maður að elda „direct“ en ef maður raðar þeim öðrum megin á botninn en eldar síðan þar sem þau eru ekki heitir það að grilla „indirect“. Með því að grilla indirect er hægt að elda matinn við vægari hita lengur en við það verður hann mjög safaríkur.

Setjið kolin öðrum megin á grillið. Veljið fitusprengt kjöt því það verður safaríkara. Betra ef fitan er í kjötinu sjálfu í stað fiturandar. Þegar keypt er gæðakjöt þarf ekki að marinera það. Best er að „vökva“ bitana örstutt í espresso kaffi áður en þeir eru grillaðir. Ekki salta kjötið áður en það er sett á grillið. Best að bragðbæta með salti á grillinu. Penslið grillið með matarolíu áður en kjötið er lagt á teinana svo það festist ekki við þá. Þegar kjötið er búið að fá á sig fallega húð skal færa það „indirect“ og látið vera smástund með loki.

Kjötið á að standa á borði og hvíla í 10-15 áður en það er skorið. Ekki setja í álpappír því þá heldur það áfram að eldast.



» Kjötið á að standa á borði og hvíla í 10-15 áður en það er skorið. Ekki setja í álpappír því þá heldur það áfram að eldast.

Tailenskt steikarsalat
Hér kemur uppskrift að tailensku steikarsalati sem er mjög gott í sumarhita. Auk þess þarf ekki mikið að hafa fyrir því. Kjötið er grillað og best ef það fær í sig þetta kolabragð. Þetta kjöt þarf að

marinera í að minnsta kosti eina klukkustund.

- 500 g gott nautakjöt
- 4 msk. fiskisósa
- 2 msk. sykur
- 1 msk. ferskt engifer
- 2 heilir, þurrkaðir chilli, rauðir

- 1 hvítlauksrif
- 1 límóna
- 2 msk. límónusafi
- ½ agúrka
- ½ dl jarðhnetur, ristaðar
- 2 skalottlaukar, skornir í sneiðar
- 3 dl kryddjurtir, til dæmis minta, basil og kóriander

Hrærið saman 1 msk. fiskisósu og 1 msk. sykur. Penslið kjötið með þessari blöndu.

Búið til dressingu. Blandið saman fiskisósu, sykri, engifer, chilli, hvítlauk og límónusafa.

Grillið kjötið í um það bil 5 mínútur á hvorri hlið, fer eftir þykkt. Látið síðan hvíla í 10 mínútur. Skerið í þunnar sneiðar.

Setjið eftirlætissalatið á disk, raðið kjötinu fallega yfir, því næst gúrkubitum, skallottulauk, hnetum og kryddjurtum. Dreifið dressingunni yfir. Það má bæta í salatið ef fólk vill eitthvað fleira með kjötinu.

Til fróðleiks má geta þess að alltaf er best að vera með steikarmæli við höndina þegar grillað er.

Kjúklingalæri með beini þarf að vera 82°C þegar það er fulleldað. Kjúklingabringa þarf að vera 72°C. Svínakótiletta 70°C og nautasteik frá 54-70°C eftir því hversu mikið fólk vill hafa hana eldaða.

Lambakótilettur þurfa að vera 56-70°C og lax 48-52°C. Túnfisksteik þarf að vera 32°C.



FERSKT
fiskmeti

Fjallableikja
2.598 kr./kg



ÚR
KJÖT-
BORÐI

30%
afsláttur

Svinahnakki
1.398 kr./kg
Áður 1.998 kr./kg

GOTT á grillið



ÚR
KJÖT-
BORÐI

25%
afsláttur

Svínalundir
1.798 kr./kg
Áður 2.398 kr./kg



ÚR
KJÖT-
BORÐI

Lambalærissneiðar
1.998 kr./kg
Áður 2.298 kr./kg



ÚR
KJÖT-
BORÐI

Lambainnræri
2.798 kr./kg
Áður 3.298 kr./kg



GOTT
á grillið

Íslenskir
tómatar
á grillið

Afgreiðslutímar

Mánudaga-miðvikudaga	09:00 - 18:00
Fimmtudaga	09:00 - 18:30
Föstudaga	09:00 - 19:00
Laugardaga	10:00 - 16:30
Sunnudaga	Lokað



FJARDARKAUP

EINSTÖK VERSLUN

Kjötborð okkar er rómað fyrir góða vöru og framúrskarandi þjónustu. Við bjóðum upp á fyrsta flokks ferskt kjöt, sérvalið af fagmönnum. Við tryggjum þér ferskleika, gæði og úrval.
www.fjardarkaup.is

Uppskriftir fyrir matgæðinga

Alfreð Fannar Björnsson er öflugur grillari. Hann deilir gjarnan myndum af grillafrekum sínum á Instagram þar sem hann kallast BBQ-kóngurinn. Alfreð Fannar deildi með okkur uppskriftum að tveimur girnilegum réttum sem allir sælkerar og meistaragrillarar ættu að spreyta sig á að grilla.

Það er kannski ekki á allra færi að elda eftir þessum upp-skriftum en fyrir þá sem eiga gott grill, reykofn og góða grill-pönnu eins og allir alvöru grillarar ættu að eiga, þá er um að gera að prófa þessar kræsingar.

Kjúklingur á steypujárnspönnu og sedrusreyktur lax í forrétt

5 kjúklingalæri
Bbq-kjúklingakrydd frá Prima
1 laukur
3 hvítlauksgeirar
3 greinar rósmarín
2 dósir maukaðir tómatar
Kjúklingasoð
Tómatpúrra

Kjúklingurinn er kryddaður með bbq-kjúklingakryddi og grillaður í smástund til að hann fái lit. Á meðan kjúklingurinn grillast er laukur og hvítlaukur skorinn smátt og steiktur á grillpönnu með rósmaríni. Því næst skal bæta maukuðum tómötum, ólífum, kjúklingasoði og tómатpúrru út á pönnuna og leyfa þessu að sjóða



Alfred er snillingur á grillinu.

aðeins niður. Að lokum er kjúklingnum bætt á pönnuna og þessu leyft að malla á vægum hita í 25 mínútur. Með þessu hafði Alfreð í forrétt lax vafinn inn í sedruspón með kúrbít, aspás, ólífum og mango chutney.

Pastrami-samloka

Chuck steik (úr nautafrahrygg)
SPG-krydd
Brauð (Alfreð mælir með góðu súrdeigsbrauði)
Cheddar-ostur



Pastrami-samloka.

Gult sinnep
Majónes
Laukur
Súrar gúrkur
Lögur
4 l vatn
3 dl sykur
2 dl salt
1 msk. sinnepsfræ
1 msk. kóriander fræ
1 msk. svört piparkorn
Heill litill rauðlaukur
5 lárviðarlauf

Til að búa til lögin er sykurinn og saltið látið leysast upp í vatninu og svo er restinni blandað út í. Steikin er sett í lögin og öllu vakúm-pakkað, sett í ísskáp og geymt í 6-7 daga. Kjötíð tekið út og skolað vel undir köldu vatni og þerrað. Steikin er svo krydduð með SPG og sett í 140 gráðu heitan reykofn. Þar er kjötíð reykt með mesquite-viði í um það bil sjö klukkutíma eða þar til það nær 93 gráðu kjarn-hita. Þessu er svo leyft að hvíla í 30 mínútur. Að þessu loknu er kjötíð skorið í þunnar sneiðar og sett á samloku með cheddar-osti, gulu sinnepi, majónesi, lauk og súrum gúrkum.



Big Green Egg

The Ultimate Cooking Experience™

Þessir mögnuðu ofnar/grill eru byggðir á hinni ævafornu „komado“ leir ofna eldunaraðferð sem gefur gæfumuninn í allri eldamennsku. Þeir sem einu sinni prófa Big Green Egg grillin skipta aldrei aftur yfir. Ofnarnir eru til í ýmsum stærðum.



Það er hægt að útbúa kryddsmjör með margvíslegum hætti.

Kryddsmjör með grillmatnum

Kryddsmjör er ótrúlega gott með grillmat, hvort sem það er kjöt eða fiskur, skeldýr eða grænmeti. Það er hægt að bragðbæta smjörið með ýmsum ferskum kryddjurtum eða einhverju öðru. Hér eru nokkrar hugmyndir.

Með gráðosti

200 g smjör
150 g gráðostur
Salt og pipar

Með hvítlauk

200 g smjör
5 pressuð hvítlauksríf
2 lúkur steinselja, mjög smátt skorin
Safi úr einni límónu
Salt, pipar, chili-flögur og hvítlauksduft

Ólífusmjör

200 g smjör
150 g svartar Kalamata-ólífur, mjög smátt skornar
Salt og pipar



Sendum frítt
með Flytjanda
Nánari upplýsingar á
www.grillbudin.is



Varahlutabjónusta fyrir öll Landmann grill!

LANDMANN

Your World of BBQ

SUMARÚTSALA

Modena veggjljós



Verð áður 10.900
ÚTSALA
7.900

Modena veggjljós



Verð áður 13.900
ÚTSALA
8.900

Teramo veggjljós



Verð áður 9.990
ÚTSALA
4.990

Modena veggjljós - Galv



Verð áður 17.900
ÚTSALA
11.900



Verð áður 19.900
ÚTSALA
13.900

Modena veggjljós - Galv



Verð áður 10.900
ÚTSALA
7.900



Verð áður 13.900
ÚTSALA
8.900

Með hreyfiskynjara

Innfellt LED ljós



Verð áður 22.900
ÚTSALA
14.900

LANDMANN gasgrill TRITON 2ja brennara

Afl 7 KW

- 2 brennara
- Brennara úr ryðfriú stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- PTS hitajöfnunarkerfi
- Rafkveikja fyrir alla takka
- Niðurfellanleg hliðarborð
- Tvöfalt einangrað lok
- Stór efri grind - Hitamælir
- Grillflötur 46 x 44 cm
- Auðveld þríf - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu



Verð áður 69.900
ÚTSALA
59.900

LANDMANN gasgrill Grill Chef 4+1 brennara

Afl 16,9 KW

- 4 brennara úr ryðfriú stáli
- Postulínsemaleraðar grillgrindur
- 4 hitadreifarar
- Hitamælir í loki
- Gashella í hliðarborði
- Postulínsemalerað efri grind
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillflötur: 62x40 cm
- Auðveld þríf - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu



Verð áður 44.900
ÚTSALA
39.900

LANDMANN gasgrill Grill Chef 3ja brennara

Afl 10,5 KW

- 3 brennara úr ryðfriú stáli
- Postulínsemaleraðar grillgrindur og efri grind
- 3 hitadreifarar
- Hitamælir í loki
- Niðurfellanleg hliðarborð
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillflötur: 55x40 cm
- Auðveld þríf - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu



Verð áður 34.900
ÚTSALA
29.900

LANDMANN gasgrill Triton 4+2 brennara
Your World of BBQ

Afl 21,5 KW

- 5 brennara
- Bakbrennari fyrir grilltein
- Brennara úr ryðfriú stáli
- Tvöfalt einangrað lok
- Grillgrindur úr pottjárni
- Gashella í hliðarborði
- PTS hitajöfnunarkerfi
- Ljós í tökkum
- Postulínsemalerað eldhólf
- Rafkveikja fyrir alla brennara
- Stór efri grind - Hitamælir
- Stór grillflötur 80 x 44 cm



Verð áður 129.900
ÚTSALA
104.900

LANDMANN gasgrill Triton 3ja brennara
Your World of BBQ

Afl 10,5 KW

- 3 brennara
- Brennara úr ryðfriú stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- PTS hitajöfnunarkerfi
- Rafkveikja fyrir alla takka
- Niðurfellanleg hliðarborð
- Tvöfalt einangrað lok
- Stór efri grind
- Hitamælir
- Grillflötur 65 x 44 cm
- Auðveld þríf - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu



Verð áður 79.900
ÚTSALA
64.900



LANDMANN gasgrill Triton 4+1 brennara
Your World of BBQ

Afl 14,8 KW

- 4 brennara
- Brennara úr ryðfriú stáli
- Grillgrindur úr pottjárni
- Stór efri grind
- PTS hitajöfnunarkerfi
- Kveiking í öllum tökkum
- Gashella í hliðarborði
- Tvöfalt einangrað lok
- Hitamælir
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillflötur 65 x 44 cm
- Auðveld þríf - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu



Verð áður 99.900
TILBOÐ
79.900

Nr. 12966 - STÁL

LANDMANN gasgrill Avalon 4+2 brennara
Your World of BBQ

Afl 23 KW

- SS304 ryðfritt stál
- 4 brennara SS304
- Tvöfalt einangrað lok
- Grillgrindur úr pottjárni
- Gashella í hliðarborði
- Bakbrennari fyrir grilltein
- Postulínsemalerað eldhólf
- PTS+ hitajöfnunarkerfi
- Rafkveikja fyrir alla brennara
- Álstepa í hliðum og framhlöð
- Stór efri grind - Hitamælir
- Grillflötur 70,8 x 51 cm
- Þyngd 98 kg



Verð áður 239.900
ÚTSALA
199.900

LANDMANN gasgrill Falcon 5 brennara
Your World of BBQ

Með Innrauðum 800c
ofur brennara fyrir
snöggsteinku

Afl 18 KW

- 5 brennara
- Ofur Innrauður brennari
- Brennara úr ryðfriú stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- PTS hitajöfnunarkerfi
- Rafkveikja fyrir alla brennara
- Tvöfalt einangrað lok
- Hitamælir
- Stór efri grind - Ljós í tökkum
- Grillflötur 72 x 44,5 cm
- Grillið kemur 95% samsett



Verð áður 129.900
ÚTSALA
119.900

LANDMANN Öflugt ferðagasgrill
Your World of BBQ



Verð áður 17.900
ÚTSALA
15.900

Grillið leggst vel saman
og er fyrirferðalítið



LANDMANN gasgrill Pantera 2ja brennara
Your World of BBQ



Verð áður 34.900
ÚTSALA
29.900

Grindur úr pottjárni

2 brennara
Afl 4 KW

Komdu, skoðaðu og fáðu
faglegar ráðleggingar eða
skoðaðu www.grillbudin.is

Opið virka daga 11-18 og laugardaga 11-16
Vefverslunin okkar er opin allan sólarhringinn!

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2 Kópavogi - Sími 554 0400



Kjúklingur í hnetusósu.

Kjúklingur í hnetusósu

Dásamlegur kjúklingur og uppskriftin passar fyrir 6-8.

- 1 kg kjúklingabringur
- Handfylli af ferskum kóríander
- ¼ rauðlaukur
- 2 hvítlauksrif
- 3 cm ferskur engifer
- 2 cm sitrónugras
- 3 msk. olía
- 2 msk. púðursykur
- 2 msk. sojasósa
- ½ tsk. cumin
- ½ tsk. túrmerik
- 1 tsk. þurrkaður kóríander

- Hnetusósa
- 5 msk. hnetusmjör
- Safi úr einni límónu
- 1 ½ msk. sojasósa
- 1 tsk. sesamolía
- 1 msk. sriracha eða önnur chili-sósa
- 1 hvítlauksrif, pressað
- Um það bil ½ dl vatn

Skerið kjúklingabringurnar í strimla. Látið trépinna liggja í vatni áður en kjúklingurinn er þræddur upp á þá. Setjið allt sem á að fara í marineringuna í matvinnsluvél og maukið. Setjið kjúklingastrimlana í marineringuna og hafið þar í að minnsta kosti klukkustund, best yfir nótt.

Setjið allt í skál sem á að fara í sósuna og hrærið vel saman. Smakkið til eftir þörfum og bætið við ef þið viljið til dæmis hafa sósuna sterkari.

Grillið kjötið þegar það er komið á pinnana og berið síðan fram með hnetusósunni.



Hvítlaukskartöflur eru alltaf góðar.

Ofnbakaðar kartöflur

Þetta eru mjög góðar ofnbakaðar kartöflur með grilluðum mat. Ef ekki er ofn til staðar, til dæmis í útilegu er upplagt að pakka kartöflunum inn í álpappír eða setja á álbakka. Gætið bara að því að snúa kartöflunum á meðan þær eldast svo þær brenni ekki.

- 1 kg nýjar kartöflur
- 50 ml ólífuoía
- 3 msk. fersk salvia, smátt skorin
- 1 tsk. hafsalt
- ½ tsk. nýmalaður pipar
- 6-8 hvítlauksrif

Hitið ofninn í 200°C. Skolið kartöflurnar og skerið þær til helminga eða í báta eftir því hversu stórar þær eru. Reynið að velja kartöflur í sömu stærð. Leggið í eldfast mót og dreifið ólífuoíu og salvíu yfir. Bragðbætið með salti og pipar. Takið hvítlauksrifin úr hýðinu og setjið á við og dreif í formið. Bakið í um það bil 40 mínútur eða þangað til kartöflurnar verða stökkar og fallegar.

Æðisleg grillsósa

Nú er grilltíminn hafinn og þá þarf maður góða grillsósa. Hér er ekta amerísk grill-sósa sem er bragðgóð og geymist vel. Uppskriftin er frekar stór og það má frysta sósuna.

- 1 laukur
- 2 hvítlauksbátar
- 2 rauðir chili-pipar
- 2 msk. olía
- 2 msk. sojasósa

- 2 dósir tómatar
- ½ dl eplacider-edik
- 1 msk. Dijon-sinnep
- 1 msk. Worcestershire-sósa
- 3 msk. púðursykur
- 1 tsk. cayenne-pipar
- 1 ½ msk. paprikuduft
- 1 tsk. salt
- Grófmalaður pipar

Steikið laukinn í olíu þar til hann mýkist. Setjið allt annað saman við

og látið suðuna koma upp. Lækkið hitann og látið malla í 45 mínútur. Hrærið í af og til. Notið töfrasprota til að mauka sósuna og notið hana á hvers konar kjöt. Þetta er amerísk grillsósa sem hentar mjög vel með hvers kyns grillmat. Einnig má nota hana til að marinera kjöt, til dæmis svínaríf eða kjúklingavængi. Sósuna er auðvelt að útbúa og svo er mjög gott að hafa hana sterka.



Mjög góð grillsósa með alls kyns kjöti.

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*



KJÚKLINGUR Í ANANASSÓSU
SVÍNAKJÖT Í KUNG PAOSÓSU
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI

*tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is



Opið virka daga
kl. 11:00 - 22:00
Helgar
kl. 16:00 - 22:00



KINAHOFID

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022



Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki


SUZUKI



Suzuki fjörgengis
utanborðsmótorar. Nettir,
léttir, sparneytnir, hljóðlátir og
áreiðanlegir. Eigum til flestar stærðir
á lager.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is

Húsbílar



Húsbíll til sölu: Fiat Sunlight 69T
árgerð 2017, ekinn 42.000 km.
Alpine navigation, sólarsetla,
hjólgrind, vel búinn bíll með
nýjum búsaðöldum og öllu sem
þarf í útileguna. Verð 10,4 m.
Upplýsingar í síma 864 7050.

Fjór hjól



ZFORCE 1000
Bein innspýting, rafmagnstýri,
spil, dráttarkrókur, hátt og lágt
drif m/ læsingu, traktoskráður.

Kr. 2.949.900,-



Nitro - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Visirpa aðili Barnaheill
Ófærðumir talvakerir
hafa áhrif á börn.



Barnaheill
Save the Children's Island

Bátar



MARÁS



TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR

JAPÖNSK
GÆÐI!

Léttir
Fyrirferðalítlir
Hljóðlátir

Kraftmiklir
Sparneytnir
3,5-250 hð

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningarmeistari. Getur bætt
við sig verkefnum smáum sem
stórum. Vanir menn. Sími: 820-9396

Pípulagnþjónustan oje 780-3939.
Allt almennt viðhald og breytingar.
Dren, frærennsli.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili,
húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum
verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og
einstaklinga, klippingar og umhirðu
á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur
og stofnun fyrirtækja. Fagleg
vinnubrögð á sanngjörnu verði.
Bókhald og þjónusta ehf. Sími
511 2930.

Bólstrun

Svampur.is

Þjódum uppá sérsniðnar
svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn • Fellihiðsið
- Húsbíllinn • Bátinn
- Hjólhýsið • Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Fljót og góð þjónusta

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum
innan og utanhús. Vönduð
vinnubrögð og góð umgengni.
Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf.
Sigurður 896-5758.

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjúlundi 19 - 210 Garðabær

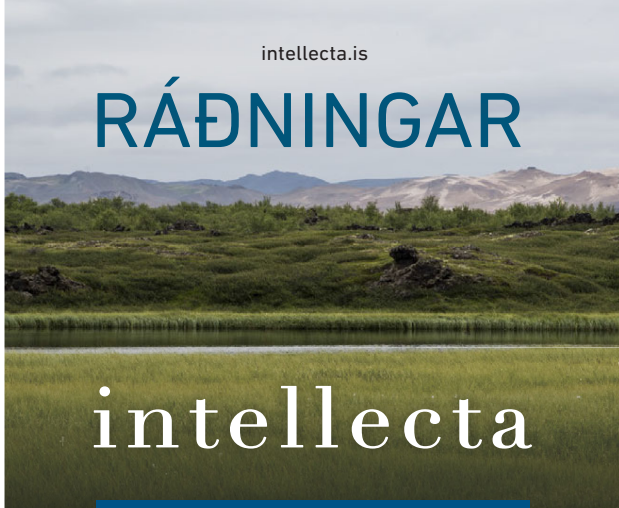
- Andlitsbað, litun og plokun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.
Tímápananir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



intellecta.is

RÁÐNINGAR



intellecta



CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman



**LIFANDI
TÓNLIST**

SMELLUR

FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

**HAPPY HOUR
VIRKA DAGA
FRÁ 16-19**

**HEITUR MATUR
ALLA DAGA 11-21**

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Búslóðaflutningar

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

Keypt
& Selt

Til sölu

Kassagítarar
á tilboði

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

STIGA
Einstök gæði

Stiga TwinClip 50SQB
Lúxus sláttuvél með drífi B&S motor 625EXI, 2,27kW Tvískiptur hnifur, slær X-smátt 70 ltr. notendavænn graskassi Frábær sláttuvél

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vetrarsol.is

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD
Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.
TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m² bil. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 661-6800

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

Atvinna

Atvinna í boði



Viljum ráða bifvélavirkja eða menn vana bílþjónustu. Aðeins vanir menn koma til greina. Góð laun. Áhugasamir sendi umsókn á hinrik@nrg.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

VILT ÞÚ SELJA HÚSIÐ ÞITT?

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000

Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin **Jarðgerð Íslenska gámafélagsins á Selfossi** skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 26. ágúst 2019.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Sérfræðingar í
ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafapjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

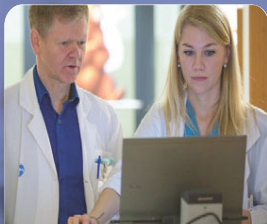
- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar
www.fastradningar.is

Þú finnur draumastarfið á
Job.is



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Job.is