PRENTÞJÓNUSTA
TUNNAN
tunnan@tunnan.is
Sími: 467 - 1288
Fax: 467 -1472

38. tbl. 21. árg. 27. okt. - 2. nóv. 2010

olís BÚÐIN
Sími 467 1159
Ellingsen

Skíðasvæði Fjallabyggðar
Siglfirsku Alparnir
Skíðasvæðið í Skarðsdal
skard.fjallabyggd.is
Uppl. í síma:
878-3399

TANNLÆKNASTOFUR

FJALLABYGGÐAR

eru opnar sem hér segir:

Ólafsfjörður:

Mánudaga kl. 8 - 18.

Síminn er 466-2309

Siglufjörður:

Fimmtudaga og

föstudaga kl. 8 - 18.

Síminn er 467-1116

Verslum í heimabyggð
VALBERG ehf
Sími: 466 - 2255

Aðalbakarinn
Fjallabyggð
S:467-1720
Hollari brauð
Betri heilsa
Engin aukaefni

MIÐVIKUDAGUR 27. OKT.
15.30 Fólk og firnindi - Regnbogalandið
16.50 Návígi
17.20 Táknmálsfréttir
17.30 Einu sinni var...lífið
18.00 Disneystundin
18.01 Snillingarnir (5:28)
18.24 Sígildar teiknimyndir
18.30 Gló magnaða (5:19)
18.54 Víkingalottó
19.00 Fréttir og veður.
19.35 Landsleikur í handbolta
21.10 Kiljan
22.00 Tíufréttir og veður
22.15 Per Olov Enquist
22.50 Landinn
23.20 Fréttir í dagskrárlok

FIMMTUDAGUR 28. OKT.
15.20 Fólk og firnindi - Kverkfjöll: Djásnið í .....
16.25 Kiljan
17.20 Táknmálsfréttir
17.30 Herbergisfélagar (13:13)
17.50 Herramenn (46:52)
18.00 Stundin okkar
18.25 Bombubyrgið (8:26)
19.00 Fréttir og veður.
19.35 Kastljós
20.00 Martin læknir (8:8)
20.50 Bræður og systur (77:85)
21.35 Nýgræðingar (168:169)
22.00 Tíufréttir og veður
22.20 Sporlaust (10:24)
23.05 Himinblámi (20:24)
23.50 Kastljós
00.10 Fréttir í dagskrárlok

FÖSTUDAGUR 29. OKT.
16.45 Hinn hljóði afreksmaður
17.20 Táknmálsfréttir
17.30 Sportið
18.00 Manni meistari (21:26)
18.25 Frumskógarlíf (5:13)
18.30 Frumskógar Goggi (6:26)
19.00 Fréttir og veður
19.35 Kastljós
20.10 Útsvar
21.20 Úthverfastelpan
23.00 Barnaby ræður gátuna - Fjárkúgarinn
00.40 Bragðarefur
02.25 Fréttir í dagskrlok

LAUGARDAGUR 30. OKT.
08.00 Barnaefni
10.35 Að duga eða drepast
11.20 Stelpulíf (4:4)
11.50 Á meðan ég man (1:9)
12.20 Kastljós
12.50 Kiljan
13.45 Vetrarólympíuleik. 2010
15.10 Sportið
15.40 Formúla 3
16.40 Táknmálsfréttir
16.50 Útsvar
18.00 Fréttir og veður.
18.20 Landsleik í handbolta (B)
19.50 Lottó
20.00 Hringekjan
20.55 Mamma Mia!

22.50 Ray.
Margverðlaunuð bandarísk bíómynd frá 2004 um söngvarann og **píanóleikarann Ray Charles** og ævi hans. Leikstjóri er Taylor Hackford og meðal leikenda eru Jamie Foxx, sem fékk **Óskarsverðlaunin** fyrir aðalhlutverkið, Kerry Washington, Regina King, Curtis Armstrong og Richard Schiff. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
01.20 Fréttir í dagskrárlok

SUNNUDAGUR 31. OKT.
08.00 Barnaefni
10.30 Hringekjan
11.25 Landinn
11.55 Návígi
12.30 Silfur Egils
13.55 Saga vísindanna – Úr hverju er heimurinn gerður? (2:6)
14.45 Vigdís. Fífldjarfa framboðið
15.45 Per Olov Enquist
16.20 Formúla 3
17.20 Táknmálsfréttir
17.30 Önnumatur
18.00 Stundin okkar
18.28 Með afa í vasanum (13)
18.40 Skúli Skelfir (5:52)
19.00 Fréttir og veður
19.40 Landinn
20.10 Saga af stríði og stolnum gersemum.
Heimildamynd eftir Hjálmtý Heiðdal. Í umróti seinni heimsstyrjaldarinnar hefst Saga af stríði og stolnum gersemum. Verðmætum kirkjugluggum Dómkirkjunnar í Coventry var stolið. Í þessari heimildamynd er greint frá því hvernig kirkjugluggarnir frá Coventry fundust loks í íslenskum kirkjum.
21.10 Himinblámi
22.00 Áramótaskaup 1968
23.05 Silfur Egils
00.25 Fréttir í dagskrárlok

Mánudagur 1. nóv.
16.40 Hljómar í 40 ár
17.20 Táknmálsfréttir
17.30 Landinn 18.00 Barnaefni
19.00 Fréttir og veður.
19.35 Kastljós
20.05 Saga vísindanna – Hvernig komumst við hingað? (3:6).
Heimildamyndaflokkur frá BBC. Hvað er þarna úti? Hvaðan komum við? Úr hverju erum við gerð? Hvert er leyndarmál lífsins? Stendur okkur til boða ótakmörkuð orka? Hver erum við. Leitað er svara við þessum spurningum og sögð sagan af því hvernig vísindin hafa mótað líf okkar.
20.55 Á meðan ég man (2:9)
Í hverjum þætti er farið yfir fimm ára tímabil í sögu **Sjónvarpsins** með því að skoða fréttaannála og svipmyndir af innlendum vettvangi. Þessi þáttur nær yfir árin 1971-1975. Inn í þessa upprifjun fléttast viðtöl við fólk sem annaðhvort var áberandi á tímabilinu eða kom við sögu í fréttunum sem rifjaðar eru upp.
21.25 Önnumatur (6:9)
22.00 Fréttir og veður
22.15 Handboltinn

22.40 Leitandinn (17:22)
23.25 Höfsöm rjúpnaveiði
23.40 Kastljós
00.05 Fréttir í dagskrárlok

ÞRIÐJUDAGUR 2. NÓV.
16.15 Eyjan svarta
16.55 Handboltinn
17.20 Táknmálsfréttir
17.30 Svona eru mæður (2:6)
18.00 Barnaefni
19.00 Fréttir og veður
19.35 Kastljós
20.05 Skólaklíkur (26:34)
20.50 Sportið 21.25 Návígi
22.00 Fréttir og veður
22.20 Luther (3:6)
23.15 Bikarinn 00.15 Kastljós
00.40 Fréttir í dagskrárlok

Enski boltinn í beinni

30.10. (14:00)	Blackburn	Chelsea
30.10. (14:00)	Wolves	Man. City
30.10. (14:00)	Arsenal	West Ham
30.10. (14:00)	Everton	Stoke City
30.10. (14:00)	Fulham	Wigan
30.10. (16:30)	**Man. Utd**	**Tottenham**
31.10. (12:00)	Aston Villa	Birmingham
31.10. (13:30)	Newcastle	Sunderland
31.10. (16:00)	Bolton	Liverpool
1.11. (20:00)	Blackpool	WBA

Fjallabyggð

Grænlensk menningarvika barna- og unglinga í Fjallabyggð

Nú stendur yfir grænlensk menningarvika barna- og unglinga í Fjallabyggð. Grænlenskir listamenn eru hér í heimsókn, sýna grænlenska list og fræða börnin um Grænland, sögu þess og menningu.

Pauline Motzfeldt sýnir grænlenska söngva og dansa og segir sögu trommunnar. Pauline er kennari og hefur haldið fyrirlestra og námskeið í Danmörku og Grænlandi. Miki Jacobsen er ljósmyndari, myndlistamaður, tónlistarmaður og leikari. Hann gerir m.a. andlitsgrímur eftir grænlenskri hefð. Hann hefur haldið fjölda sýninga, bæði á Grænlandi, Norðurlöndunum og í Kanada.

Fjallabyggð hefur fengið styrk í verkefnið frá Menningarráði Eyþings, Barnamenningarsjóði og Grænlandssjóði.

Karítas Skarphéðinsdóttir Neff
fræðslu- og menningarfulltrúi

Landflutningar
SAMSKIP

Landflutningar - Samskip opna nýjar afgreiðslur í Fjallabyggð í nóvember.

Siglufjörður - Ránargötu 14
(áður Málaraverkstæði Bjarna) ***s. 467-1600***
Mummi : 858-8911 & Helgi 893-7380

Ólafsfjörður - Kristbjörg, Pálbergsgötu 1
s. 466-2428

MIÐVIKUDAGUR 27. OKT.
06:00 Pepsi MAX tónlist
08:00 Dr. Phil (e)
08:40 Rachael Ray (e)
09:25 Pepsi MAX tónlist
15:55 The Marriage Ref (e)
16:45 Rachael Ray
17:30 Dr. Phil
18:10 Nýtt útlit (6:12) (e)
19:00 Judging Amy (3:23)
19:45 Accidental on Purp. (e)
20:10 Spjallið með Sölva (6:13)
20:50 Parenthood (4:13)
21:35 America's Top Model (4)
22:25 Secret Diary Call Girl (4)
22:55 Jay Leno
23:40 CSI: Miami (4:24) (e)
01:15 Premier Poker II (e)
03:00 Pepsi MAX tónlist

FIMMTUDAGUR 28. OKT.
06:00 Pepsi MAX tónlist
07:10 Nýtt útlit (6:12) (e)
08:00 Dr. Phil (e)
08:40 Rachael Ray (e)
09:25 Pepsi MAX tónlist
12:00 Nýtt útlit (6:12) (e)
12:50 Pepsi MAX tónlist
15:45 Parenthood (4:13) (e)
16:35 Rachael Ray
17:20 Dr. Phil
18:00 America's Top Model (e)
18:50 Real Hustle (8:8)
19:15 Game Tíví (7:14)
19:45 Whose Line Anyway (12)
20:10 The Office (10:26)
20:35 Hæ Gosi (5:6)
21:05 House (10:22)
21:55 CSI: Miami (5:24)
22:45 Jay Leno
23:30 Nurse Jackie (4:12) (e)
00:00 United States of Tara (e)
00:30 Last Comic Standing (e)
01:15 CSI: Miami (5:25) (e)
02:00 Kill Bill Volume 2 (e)
04:20 Pepsi MAX tónlist

FÖSTUDAGUR 29. OKT.
06:00 Pepsi MAX tónlist
07:30 Game Tíví (7:14) (e)
08:00 Dr. Phil (e)
08:40 Rachael Ray (e)
09:25 Pepsi MAX tónlist
12:00 Game Tíví (7:14) (e)
12:30 Pepsi MAX tónlist
16:45 Rachael Ray
17:30 Dr. Phil
18:10 Friday Night Lights (e)
19:00 Melrose Place (2:18) (e)
19:45 Family Guy (6:14) (e)
20:10 Rules of Engagement (1)
20:35 The Ricky Gerv.Show (1)
21:00 Last Comic Standing (8)
21:45 Olivia:Dirty,Sexy,Funny(7)
22:10 Hæ Gosi (5:6) (e)
22:40 Sordid Lives (8:12)
23:05 Secret Diary of a Girl (e)
23:35 Law & Order: Special (e)
00:25 Whose Line is Anyway e)
00:50 Premier Poker II (13:15)
02:35 Whose Line is Anyway(e)
03:00 Ricky Gervais Show (e)
03:25 Jay Leno (e)
04:55 Pepsi MAX tónlist

LAUGARDAGUR 30. OKT.
06:00 Pepsi MAX tónlist
09:05 Rachael Ray (e)
10:35 Dr. Phil (e)
12:00 Ungfrú Heimur 2010
14:00 90210 (16:22) (e)
16:00 Judging Amy (2:23) (e)
16:45 America's Top Model(e)
17:35 Kitchen Nightmares (e)
18:25 Psych (1:16) (e)
19:10 Game Tíví (7:14) (e)
19:40 Marriage Ref (7:12) (e)
20:25 Fyndnar fjölskyldum. (e)
20:50 Ungfrú Heimur 2010 (e)
22:50 Kinsey.

Fjögurra stjörnu kvikmynd frá árinu 2004 með Liam Neeson í aðalhlutverki. Myndin er byggð á sannri sögu og segir frá háskólakennaranum Alfred Kinsey sem var með kynlíf á heilanum. Kinsey umbylti bandarískri menningu árið 1948 með bók sinni Sexual Behavior in the Human Male þar sem fjallaði opinskátt um kynlíf fólks. Hann framkvæmdi stóra kynlífskönnun fyrir bókina og tók viðtöl við þúsundir karla og kvenna um persónulegustu hliðar lífs þeirra. Í öðrum helstu hlutverkum eru Laura Linney, Chris O'Donnell, Peter Sarsgaard og Timothy Hutton. Leikstjóri er Óskarsverðlaunahafinn Bill Condon (Gods and Monsters). Þetta er mynd sem hlotið hefur lofsamlega dóma og fær fjórar stjörnur, eða fullt hús, hjá virtasta kvikmyndagagnrýnanda heims, Roger Ebert. Bönnuð börnum.
00:50 Spjallið með Sölva (e)
01:30 Olivia Lee: Dirty, Sexy, (e)
01:55 Friday Night Lights (e)
02:45 Premier Poker II (e)
04:30 Jay Leno (e)
05:55 Pepsi MAX tónlist

SUNNUDAGUR 31. OKT.
06:00 Pepsi MAX tónlist
08:40 Rachael Ray (e)
10:55 Dr. Phil (e)
12:20 90210 (19:22) (e)
15:00 Judging Amy (3:23) (e)
15:45 Spjallið með Sölva (e)
16:25 Nýtt útlit (6:12) (e)
17:15 Parenthood (4:13) (e)
18:05 Ricky Gervais Show (e)
18:30 Rules of Engagement (e)
18:55 The Office (10:26) (e)
19:20 Hæ Gosi (5:6) (e)
19:50 Fyndnar fjölskyldum. (5)
20:15 Psych (2:16)
21:00 Law & Order: (13:22)
21:50 Leverage (7:15)
22:40 House (10:22) (e)
23:30 Nurse Jackie (4:12) (e)
00:00 Last Comic Standing (e)
00:45 Sordid Lives (8:12) (e)
01:10 CSI: Miami (6:25) (e)
01:55 Pepsi MAX tónlist

MÁNUDAGUR 1. NÓV.
06:00 Pepsi MAX tónlist
08:00 Dr. Phil (e)
08:40 Rachael Ray (e)
09:25 Pepsi MAX tónlist
16:55 Rachael Ray
17:40 Dr. Phil
18:20 Spjallið með Sölva (e)
19:00 Judging Amy (4:23)
19:45 Accidentall Purpose (e)
20:10 90210 (1:22)
20:55 Friday Night Lights (9:13)
21:45 CSI: New York (14:23)
22:35 Jay Leno
23:20 Leverage (7:15) (e)
00:05 United States of Tara (e)
00:35 CSI: Miami (7:25) (e)
01:20 Pepsi MAX tónlist

ÞRIÐJUDAGUR 2. NÓV.
06:00 Pepsi MAX tónlist
07:20 Spjallið með Sölva (e)
08:00 Dr. Phil (e)
08:40 Rachael Ray (e)
09:25 Pepsi MAX tónlist
12:00 Spjallið með Sölva (e)
12:40 Pepsi MAX tónlist
15:05 90210 (1:22) (e)
15:50 Game Tíví (7:14) (e)
16:20 Rachael Ray
17:05 Dr. Phil
17:45 Parenthood (4:13) (e)
18:30 Fyndnar fjölskyldum. (e)

18:55 Real Hustle (1:10).
Áhugaverður þáttur þar sem þrír svikahrappar leiða saklaust fólk í gildru og sýna hversu auðvelt það er að plata fólk til að gefa persónulegar upplýsingar og aðgang að peningum þeirra. Í hverjum þætti eru gefin góð ráð og sýnt hvernig hægt er að forðast slíkar svikamyllur.
19:20 Rules of Engagement (e)
19:45 Whose Line Anyway (13)
20:10 The Marriage Ref (8:12)
21:00 Nýtt útlit (7:12)
21:50 Nurse Jackie (5:12)
22:20 United States Tara (5:12)
22:50 Jay Leno
23:35 CSI: New York (e)
00:25 Sordid Lives (8:12) (e)
00:50 CSI: Miami (8:25) (e)
01:35 Nurse Jackie (5:12) (e)
02:05 Pepsi MAX tónlist

Rjúpnaveiðimenn athugið

Rjúpnaveiði í landi Hrauna í Fljótum, sem afmarkast frá miðjum Mánárskriðum að norðan og að Hraunsmúla að sunnan, hefur verið leigð til einkaaðila.

Engum óviðkomandi er heimilt að veiða rjúpur á þessu landi.

Landeigandi

MARKAÐUR AF BESTU GERÐ

Helgina 30. og 31. október frá kl. 14.00 -17.00
verðum við með markað í Danna
upplýsingarmiðstöð (Rauðkutorgi).
Til sölu verður allt milli himins og jarðar
t.d. skór, fatnaður,gler- leirvörur, leikföng og margt fleira.
Sjón er sögu ríkari, hlökkum til að sjá sem flesta.

Kvennasmiðjan

P.S verðum með heitt á könnunni og með því

Vetrarvaran að koma í hús

Allt í rjúpnaveiðina og margt fleira.

olís BÚÐIN   Sími 467 1159

Hjólhýsi til sölu *ADRIA OPTIMA 360, árg. 1991. Vel með farið og lítið notað fortjald fylgir. Ásett verð kr. 700 þús. uppl. í síma 896 8416.*

Gisting Ódýr gisting í Reykjavík Uppl. í síma 692 1404

Til sölu / leigu er 3ja herb íbúð

á Hvanneyrarbraut. Íbúðin er á 2. hæð syðri enda í nyrsta verkamannabústað og verður laus

1. desember n.k.. Verð - tilboð. Uppl. gefur Arnar í síma 4671187 og 8940587

Atvinna

Íþróttamiðstöð Fjallabyggðar Siglufirði

Íþróttamiðstöð Fjallabyggðar óskar eftir starfsmönnum í 45% og 35% starf.

Einnig kemur til greina eitt 80% starf ef viðkomandi hefur tök á slíkum vöktum.

Um er að ræða fasta vinnu við sundlaugavörslu, baðvörslu, hreingerningar og fleira. Unnið er á dag- kvöld- og helgarvöktum. Leitað er að starfsmönnum með góða þjónustulund og sem eiga gott með að umgangast jafnt börn sem fullorðna.

Æskilegt er að umsækjendur séu eldri en 20 ára.

Umsækjendur þurfa að standast hæfnispróf sundstaða, skila heilbrigðisvottorði og sakavottorði.

Umsóknareyðublöð fást í Íþróttamiðstöðvum Fjallabyggðar og skal umsóknum skilað þangað **fyrir 7. nóvember, 2010.**

Laun skv. Kjarasamningi Launanefndar sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

Nánari upplýsingar veitir forstöðumaður í síma 863-1466

Eftirprentanir eftir Ragnar Pál fást í

TUNNUNNI VERSLUN

USB afritunarstöðvar

Tunnan verslun

Fjallabyggð

Deildarstjóri tæknideildar Fjallabyggðar

Bæjarstjórn Fjallabyggðar auglýsir eftir tæknimenntuðum einstaklingi sem er tilbúinn til að taka að sér krefjandi verkefni á Tröllaskaga.

Um er að ræða þjónustu við íbúa í tveimur byggðarkjörnum þ.e. á Siglufirði og Ólafsfirði

Helstu verkefni;

1. Hann ber ábyrgð á valdsviði byggingarfulltrúa samkvæmt lögum og reglugerðum
2. Hann ber ábyrgð á verkferlum og starfsmönnum tæknideildar, áhaldahúss og veitna
3. Hann ber ábyrgð á framkvæmdum bæjarfélagsins og eignasafni Fjallabyggðar
4. Hann er starfsmaður skipulags- og umhverfisnefndar Fjallabyggðar
5. Hann ber ábyrgð á starfs- og framkvæmdaáætlunum og vinnur fjárhagsáætlun með yfirstjórn sveitarfélagsins
6. Hann sinnir öðrum verkefnum í samræmi við ákvarðanir bæjarstjórnar/ bæjarstjóra

Menntun;

1. Verk- skipulags- eða tæknifræðimenntun

Reynsla;

1. Reynsla af verkefnastjórnun
2. Reynsla af sambærilegum störfum

Í Fjallabyggð er lögð rík áhersla á upplýsingatækni og fer miðlun gagna og uppáskrift reikninga fram í öflugri tölvuvinnslu. Því er lögð mikil áhersla á reynslu og úrvinnslu gagna í gegnum tölvuvinnslu bæjarfélagsins

Eiginleikar;

1. Færni á sviði skipulags- og byggingarmála
2. Færni í mannlegum samskiptum
3. Góðir skipulagshæfileikar
4. Góð tölvukunnátta

Umsóknarfrestur er til 4. nóvember n.k.

Tengiliður : Sigurður Valur Ásbjarnarson bæjarstjóri

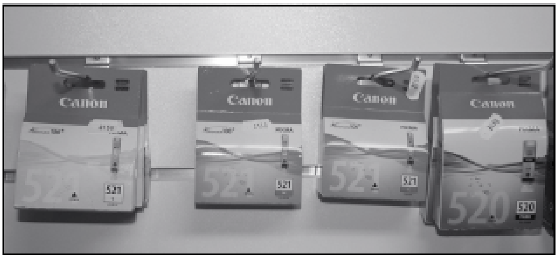
sigurdur@fjallabyggd.is

Canon

PIXMA MP550

Háþróaður ljósmynda fjölnota prentari fyrir heimilið á góðu verði. Notendavænn ásamt því að skila framúrskarandi skjala- og ljósmyndaprentgæðum – háhraða prentun, skönnun og ljósritun.

Tilboð kr. 19.500,-



Canon blek

Besta verðið

TUNNAN

VERSLUN

Lækjargata 9a

Siglufirði

Verslun í heimabyggð skapar störf

Hvar verslar þú fyrir jólin?

NÝIR RAMMAR

TUNNAN VERSLUN

Við smíðum allar gerðir af innréttingum
og önnumst hverskonar sérsmíði.

Erum einnig með innrömmunarþjónustu
og mikið úrval af rammaefni.

Verið velkomin.

nomaco sf.

Laufásgötu 3 600 Akureyri s. 462 3432 / 896 3225

Sjálfsbjörg Lækjargötu 2 auglýsir

Verðum með hin vinsælu kortakvöld

þriðjudagana 16. og 23. nóvember frá kl. 20 - 22

Föndur fyrir alla aldurshópa á virkum dögum frá kl. 13 - 16.

Opið á laugardögum frá kl. 14 - 17.

Í tilefni af alþjóðadegi fatlaðra verður opið hús þ. 4. desember.

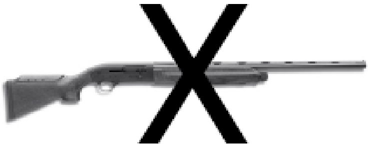
Allir velkomnir. - Heitt á könnunni. Stjórnin.

Viltu geta skotist út í búð?

Hvar verslar þú fyrir jólin?

Rjúpnaveiði

Rjúpnaveiði er bönnuð í landi Ljótsstaða í Unadal Skagafirði



Landeigendur

Elskulegur bróðir okkar, mágur og frændi,

Þórhallur Daníelsson,

lést að morgni laugardagsins 16. október á Heilbrigðisstofnun Fjallabyggðar.
Útför hans fer fram frá Siglufjarðarkirkju laugardaginn 30. október **kl. 11.00.**

Sigurður Gunnar Daníelsson,
Soffía Svava Daníelsdóttir Birgir Guðjónsson,
Ingibjörg Daníelsdóttir,
Sigurður Fanndal
og fjölskyldur.

HALDIÐ AF **SVEITARFÉLAGINU SKAGAFIRÐI** Í SAMVINNU VIÐ **SAMTÖKIN LANDSBYGGÐIN LIFI** OG **ÍBÚA Í FLJÓTUM**

Málþing um stöðu fámennra byggða

KETILÁSI Í FLJÓTUM 30. OKTÓBER 2010 KL. 14:00

Fjölmargir áhugaverðir fyrirlesarar sem eru að gera spennandi hluti í fámennum byggðum um land allt fjalla um sín verkefni.

Hluti málþingsins verður helgaður hópastarfi þar sem unnið verður með hugmyndir til uppbyggingar í fámennum byggðum, með sérstakri áherslu á hugmyndir heimamanna í Fljótum.
Sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra ávarpar þingið ásamt sveitarstjóra Skagafjarðar.

Málþingið er öllum opið!
Sjá nánar á www.skagafjordur.is

HELLAN októberblaðið
er komið út. Áskrift borgar sig.
Aðeins kr. 6000.- allt árið.
Sími: 467-1288 eða hellan@tunnan.is

LOSTÆTI vikunnar: Karrý kjúklingaréttur

3-4 steiktarar bringur (td.afgangur af kjulla)
pipar, smá salt

2 stórar gulrætur
2 laukar
1 stór rauð paprika (annars má nota hvaða grænmeti sem er, bara e-ð sem er til í ísskápnum)

KARRÝ jafningur
1-2 klar boulion súputeningar
2 tsk karryduft(má vera 1tsk af mildu og 1 tsk af sterku)
1 tsk rautt karry paste (fæst i litlum krukkum)
1 1/2 dl ólívuolía
1/2 tsk gurkumeja (gult krydd)
1 tsk cummin (ekki kúmen)
1 tsk chilli duft
2-3 msk sojasósa
þessu blandað. Súputen. marðir í.

Svo hefst eldamennskan

Hendir grænmeti á pönnu(best með wokpönnu ef þú átt) og steikir meirt í smá olíu, henda kjöti út í og blanda saman með grænmeti, krydda aðeins með pipar og pínu salti, ekki mikið því jafningurinn er saltur.

Svo þegar búið er ad blanda vel kjúlla og grænmeti, er jafningi, helt út á og blandað við grænmetið og kjötið, leyft að malla meðan hrísgrjónin sjóða, má bæta dash af vatni út á til að bleyta í blöndunni.

Borðað svo með salati (gúrka, kínakál og gulrætur skorið smátt, passar fínt með þessum rétti) og hrísgrjónum, og jafnvel slettu af sýrdum rjóma sem passar einstaklega vel með líka :)

Styrkjum verslun í heimabyggð

Minnum á að skilafrestur fyrir auglýsingar í Tunnuna er fyrir kl. 12.00 á þriðjudögum.

FJARÐAKJAFTURINN

Laus í næstu HELLU

Liggur þér eitthvað á hjarta ? Láttu það koma.

www.tunnan.is

Grand HÓTEL REYKJAVÍK

við öll tækifæri

GRAND RÓMANTÍK

Gisting fyrir parið í glæsiherbergi í turni hótelsins
Fjögurra rétta máltíð úr íslenskri náttúru,
ásamt J. Lohr Estate víni frá Kaliforníu
Óvæntur rómantískur glaðningur
Lifandi tónlist. Morgunverður
26.600 kr. fyrir parið

JÓLAHLAÐBORÐ

Byrjar föstudaginn 19. nóvember

Girnilegir jólaréttir;
forréttir, heitir og kaldir aðalréttir
með sósum og meðlæti og eftirréttir
Sérstakir jólalegir grænmetisréttir
Jólahlaðborðið er í hádeginu á föstudögum og
á föstudags-, laugardags- og sunnudagskvöldum
Tónlistaratriði á föstudags- og laugardagskvöldum
Eyjólfur Kristjánsson og Jón Ólafsson
Verð frá 5.100 til 8.500 kr.

Gistitilboð og jólahlaðborð

Bættu við gistingu í tveggja manna herbergi á
aðeins 11.900 kr. og morgunmaturinn er innifalinn.

Grand
HÓTEL
REYKJAVÍK

Grand Hótel Reykjavík, Sigtún 38, 105 Reykjavík / Sími: 514 8000 / www.grand.is