

Green kitchen stories : läckra vegetariska vardagsrecept



Utgivningsdatum:	2014-03-05
Kategori:	Mat & dryck
ISBN:	9789113055770
Upplaga:	1
Förlag:	Norstedts
Antal sidor:	247
Författare:	David Frenkiel, Luise Vindahl

[Green kitchen stories : läckra vegetariska vardagsrecept.pdf](#)

[Green kitchen stories : läckra vegetariska vardagsrecept.epub](#)

Vilken är er matfilosofi? Vi försöker laga fräsch och hälsosam vegetarisk mat utan pekpinnar. Inspirerande recept baserade på bra grönsaker, fullkorn, nötter, frön, bär, bönor, linser och naturligt sötade desserter. Rätter som man mår bra av att äta och som ger kroppen all energi och näring den behöver. Vi vill visa att hälsosam vegetarisk mat kan smaka fantastiskt, vara färgstark och varierad utan att bli för komplicerad.

Vi försöker inte omvandla alla till att bli vegetarianer men hoppas att fler människor kan inspireras till att äta mer grönt. Det mår vi alla bättre av. Varför är det så spännande att laga vegetarisk mat? Först och främst - vegetarisk mat är så mycket färgstarkare. Hela regnbågens spektrum finns i grönsaksdisken och på våra tallrikar. Som vegetarian blir man också alltid influerad av säsongerna i sin matlagning och får därför en naturlig variation i sina recept under året. Det blir inte lika repetitivt som köttrecept kan bli. Vi ugnstrostar blomkål i mars, lagar rabarber-, lins- och ärtskottssallad i maj och mixar pumpasoppa i november. Har ni någon favoritingrediens? Vi har alltid gillat svamp. Det finns så många olika sorter i våra skandinaviska skogar som kan användas på oändligt olika vis - allt från kantarellsoppa och svampdumplings till portobelloburgare och nudelsallader.

Och även om vi inte är någon vidare talang på att hitta svamp i skogen, så är det kul att leta efter den. David Frenkiel och Luise Vindahl står för nydanande och spännande vegetarisk mat. Deras succéblogg Green Kitchen Stories inspirerar folk över hela världen att laga god och nyttig vegetarisk mat med naturliga ingredienser.

I kokboken Green Kitchen Stories finns över 100 av deras läckraste favoritrecept. Genom att kombinera vanliga skafferivaror och färska råvaror i säsong visar David och Luise hur lätt det är att laga närings-rika och välbalanserade rätter varje dag. Lär dig att laga ört- & sparrisfrittata till frukost, ugnsbakad ört- & pistaschfalafel till lunch och siciliansk parmigiana di zucchini när du bjuder hem dina vänner på middag. Upptäck en rad olika soppor, sallader, juicer och munsbitar som är lätta att laga men som tilltalar både gom och öga.

Tack vare de fantastiska bilderna kommer denna vackra kokbok att inspirera alla att vilja laga och äta mat som är bra för både kropp och själ.

Talk about making an impression and. Talk about making an impression and. If you google the french dish Bœf B-o-u-r-g-u-i-g-n-o-n (pew) you will see Julia Child's classic recipe everywhere. If you google the french dish Bœf B-o-u-r-g-u-i-g-n-o-n (pew) you will see Julia Child's classic recipe everywhere. If you google the french dish Bœf B-o-u-r-g-u-i-g-n-o-n (pew) you will see Julia Child's classic recipe everywhere. Talk about making an impression and. If you google the french dish Bœf B-o-u-r-g-u-i-g-n-o-n (pew) you will see Julia Child's classic recipe everywhere. If you google the french dish Bœf B-o-u-r-g-u-i-g-n-o-n (pew) you will see Julia Child's classic recipe everywhere. If you google the french dish Bœf B-o-u-r-g-u-i-g-n-o-n (pew) you will see Julia Child's classic recipe everywhere. Talk about making an impression and. Talk about making an impression and. Talk about making an impression and. If you google the french dish Bœf B-o-u-r-g-u-i-g-n-o-n (pew) you will see Julia Child's classic recipe everywhere. Talk about making an impression and.