

Ännu mera vego

av: Lisa Bjärbo, Sara Ask



Antal sidor: 158

Förlag: Ordfront Förlag

Utgiven: December, 2015

LADDA NER

LÄSA

Description:

Under 2014 minskade köttätandet i Sverige för första gången på många år. En liten förändring, men ändå ett trendbrott och ett tecken på att många vill laga mer vegetarisk mat till sig och sina familjer. Samma år var Mera vego mat för hela familjen en av de kokböcker som sålde allra bäst. Nu är den efterlängtade uppföljaren här!! Ännu mera vego finns över 70 familjeanpassade recept indelade i kapitel efter hur lång tid matlagningen får ta. Här finns allt från rätter som tar tjugo minuter att laga till helgmiddagar som kräver lite mer tid. Dessutom finns det recept för ett vegetariskt julbord, en bra vegobrunch, och upplägg som gör grillkvällen, picknicken och mellanmålen grönare. Den som lagat maten i Mera vego kommer att känna igen sig, även om alla recept är helt nya. Ännu mera vego vänder sig till alla som behöver vegetarisk matlagingsinspiration. Den ger också tips på hur man familjeoptimerar en middag, hur man får kräsna familjemedlemmar att våga smaka på nya rätter och hur man ska tänka för att laga vegetarisk mat som ger ett komplett näringsintag till alla i familjen. Boken är fullmatad, färgglad och lätt att använda. Låt oss äta ännu mera vego!