

# Mera vego : mat för hela familjen

av: Sara Ask, Lisa Bjärbo

**Antal sidor:** 151

**Förlag:** Ordfront Förlag

**Utgiven:** August, 2014

LADDA NER

LÄSA



## Description:

I en tid då rapporterna om sambandet mellan världens köttproduktion och det växande klimathotet duggar tätt börjar allt fler blickar lämna charkdisken och söka sig mot grönsakshyllan. Men för många slutar det vid den där sneglingen. För vad sjutton lagar man, när man ska laga vegetarisk mat? Kommer alla att bli mätta? Kommer barnen ens vilja smaka? I Mera vego finns 60 familjeanpassade vegetariska recept, indelade i kapitel som baserar sig på tillagningstid. Här finns rätter som tar max 20 minuter att laga en stressig torsdag efter jobbet. Men också vardagsrecept, för alla som kan tänka sig att lägga en dryg halvtimme på middagen. Och helgrätter, som kräver lite mer, men som blir desto lyxigare. Dessutom får du recept på vegetarisk plockmat, bra mellanmål, goda efterrätter och mängder av praktiska tips. Mera vego vänder sig till alla som behöver vegetarisk matlagingsinspiration. Oavsett om du har som mål att din familj ska skippa köttet lite då och då, eller om du redan lagar massor av vegetarisk mat men är trött på dina gamla recept, så är den här kokboken en färgglad, fullmatad och snygg inspirationskälla i ditt kök. Mera vego åt folket! Sara Ask är barndietist, matskribent och föreläsare med lång erfarenhet som receptskapare, bland annat för tidningen Vi Föräldrar. Lisa Bjärbo är journalist, författare, bloggare och förälder till två små kräsna vegetarianer.