

# Middag på 15 minuter

---



**Författare:** Jamie Oliver, David Loftus

**Antal sidor:** 288

**Förlag:** Bonnier Fakta

**Utgiven:** September, 2016

LADDA NER

LÄSA

## Description:

I Middag på 15 minuter ger Jamie Oliver sina recept på middagar som inte tar mer än en kvart att åstadkomma. Med lite planering, smarta råvaror och ett välfyllt skafferi är det faktiskt möjligt att varje dag servera god, nyttig och läcker mat, till hela familjen, och det snabbt! Den här boken är helt ägnad åt det Jamie Olivers läsare frågar mest efter, riktigt snabb, grymt god, näringsrik vardagsmat. Inspirationen har han hämtat från hela världen, och recepten är en blandning av smakerna som vi alla älskar, allt från klassiskt grillad kyckling, kött och pasta, till asiatiskt snabbmat och otroliga sallader med en Jamietwist. Recepten är testade gång efter gång för att säkert funka och hålla vad de lovar – god och nyttig mat, snabbt. Den här boken kommer hjälpa dig att få snurr på vardagsmatsrutinen och utrusta dig med knepen och inspirationen för att ha kul i köket och få till bra mat, varje dag! I slutet av boken finns ett avsnitt om näringsriktig mat och hälsa, där även varje rätt i boken är presenterad med sammansättning och kaloriinnehåll.