

Vego på 30 minuter : 100 recept för en grönare vardag

av: Ylva Bergqvist



Antal sidor: 182

Förlag: Bonnier Fakta

Utgiven: October, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

Välkommen till en grönare vardag! Vill du äta mer vego? Då kommer den här boken att förgylla och förenkla din vardag. Här finns hela 100 recept på snabba gröna rätter som funkar året om. På bara 30 minuter får du garanterat god, mättande och nyttig mat på bordet. Varma mustiga grytor och soppor. Härliga pizzor, pasta och annat gott från Medelhavet. Smakrika rätter med ris, nudlar och rotfrukter från Asien. Smaskiga burgare, pannkakor och tacos. Matiga vackra sallader och, inte minst, tillbehör och rörer som du kan använda till allt. För dagar då du har lite mer tid att förbereda finns grundrecept på hur du exempelvis kokar bönor själv eller gör egen kimchi. Och blir det mat över finns tips om hur du gör nya goda, billiga och miljösmarta rätter på rester. Recepten är vegetariska eller veganska, alla är lättlagade och inspirationen kommer från gröna kök världen över. På bara en halvtimme är maten klar och livet har blivit lite grönare.