

tasty.

ALLT DET GODA



Tabbouleh (bulgursallad) 25 portioner

Ingredienser:

600g bladpersilja
6 dl bulgur
18 tomater
4,5 dl färskpressad citronjuice
3 dl olivolja
6 tsk salt
10 krm peppar

Tillagning:

Koka bulgurn enligt anvisningen på förpackningen och låt svalna. Skär bort de grova stjälkarna på persiljan och finhacka resten. Skala och skiva löken i båtar. Tärna tomaterna. Vispa oljan, citronjuicen och kryddorna till en dressing. Blanda alla ingredienserna med bulgurn. Håll på dressingen och krydda eventuellt lite till med salt och peppar.

Tips: För glutenfri byt ut bulgurn mot quinoa eller fullkornsris

Örtdressing 25 portioner:

Ingredienser:

500g vanlig majonnäs eller vegan majonnäs
2 liter creme fraiche
1 stor knippe persilja
1 stor kruka basilika
6 st klyftor vitlök
Salt
Peppar

Tillagning:

Pressa vitlöken och vispa i majonnäs, creme fraiche och finhackade örter. Smaka av med salt och peppar.

Vegan aioli 1 liter

Ingredienser:

8 st klyftor vitlök
1 l Veganmajonnäs

Tillagning:

Blanda i 8 vitlöksklyftor i 1 liter veganmajonnäs.

Veganmajonnäs 1 liter

Ingredienser:

5 dl cashewnötter
4 msk citronsaft
2 tsk senapspulver
5 dl rapsolja
2 dl vatten
Salt
Vitpeppar

Tillagning:

Blötlägg cashewnötterna i minst 6 timmar. Sila bort vattnet och mixa dem i en mixer med senapspulver, citronsaft, rapsolja, vatten och smaksätt med salt och peppar.

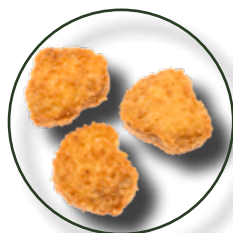
Vegan Coleslaw

Ingredienser:

1 litet huvud vitkål eller rödkål

Tillagning:

Finstrimla 1 st litet huvud vitkål eller rödkål. Skiva tunt 4 st rödlökar. 1 liter vegan aioli
Smaka av med salt och peppar.



Hönsnuggets 20 g



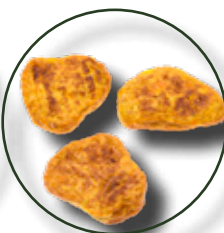
Hönsschnitzel 65 g



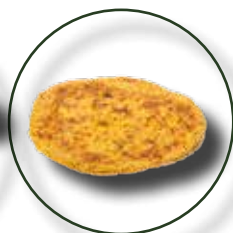
Grönsaksboll 16 g
morot



Grönsaksboll 16 g
grönkål



Grönsaksnuggets 16 g



Grönsaksbiff 50 g