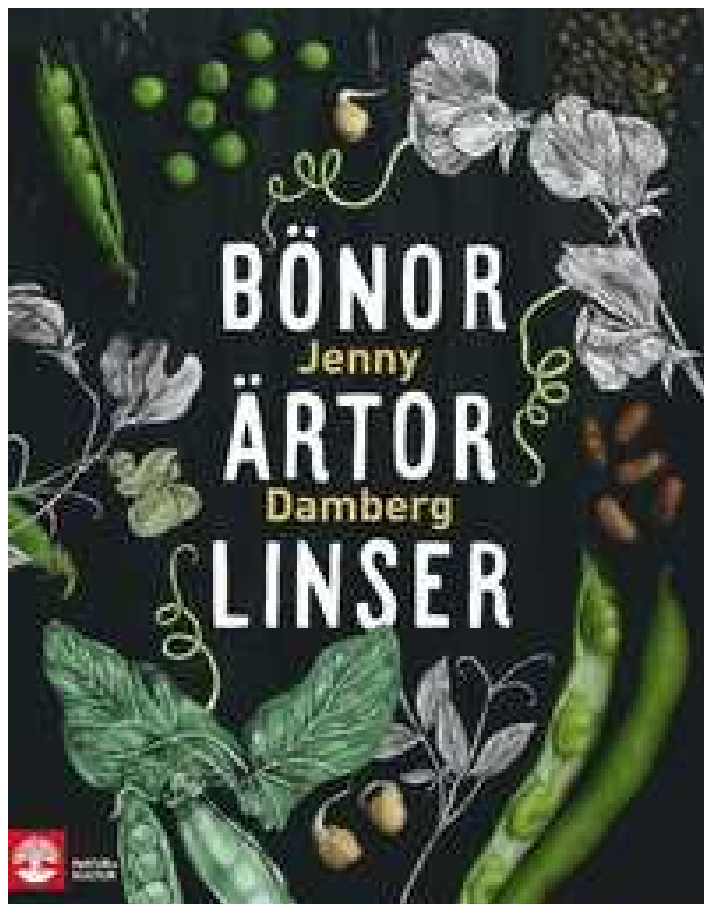


Bönor, ärtor & linser PDF E-BOK

Jenny Damberg



Författare: Jenny Damberg

ISBN-10: 9789127162624

Språk: Svenska

Filstorlek: 2885 KB

BESKRIVNING

Det finns få råvaror som är så mångsidiga som baljväxter. Ta en kartong knastertorra gula ärtor. Mitt i vintern kan de bli till frasig falafel, en härligt murrig soppa eller en grönskande plåt med krispiga, söta ärtskott. Bönor, ärtor & linser griper sig an legymer i alla former: färska, frysta och torkade. Det lagas pakora, georgisk kidneyböngröta med valnötter, pizza på kikärtsmjöl, snabba linssoppor och friterade brasilianska acarajés fyllda med räkor, jordnötter och koriander. Här finns också smakrika tofugrytor, currys och chilis. Lätta gratänger, kryddiga röror och faktiskt oemotståndliga stuvade gröna ärtor. Dessutom får du världens förmodligen bästa recept på hummus och en grundkurs i tofutilverkning på egen hand. Både av traditionellt snitt på sojabönor och en burmesisk variant, klar på 15 minuter. Det mesta i boken är naturligt vegetariskt, resten är lätt att veganisera men kan också kompletteras med kött och fisk för den som vill. Jenny Damberg är journalist och författare. Hon bor växelvis i Stockholm och på landet utanför Norrtälje. Bönor, ärtor & linser är hennes första kokbok. Jenny går i god för att vem som helst kommer lyckas med de här rätterna, eftersom hon själv har gjort det. Att lyfta bönor, ärtor och linser till den här gastronomiska nivån hade vi knappast trott var möjligt. MatMagasinet Är du på jakt efter enkla recept på mångsidiga råvaror? Då är detta kokboken för dig. Expressen Söndag Sen vill jag typ äta allt i den här boken. Alltså: friterad pasta! Hej Regina, Elle Decorations

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Koktider för bönor, kikärter och linser - receptfavoriter.se

Bönor, Ärtor & Linser - Livsmedel online på CDON.COM. Bra priser och snabb leverans på Nordens största varuhus!

Köp bönor, ärtor & linser hos Bodystore.com

Här finns recept med bönor som sojabönor, ... Kidneybönor Ärtor Klimatsmart Sojabönor Svarta bönor Bruna bönor Vita bönor Gröna bönor Linser.

Ärtor, bönor och linser | Coop

Ärtor, bönor och linser är tillsammans eller separat mycket mättande ingredienser allihop. Förutom alla goda grytor och soppor som vi har samlat här kommer du ...

LÄS MER