

Tags: Outside is free, ett mat-och cykeläventyr med Velochef e-bok apple; Outside is free, ett mat-och cykeläventyr med Velochef las online bok; Outside is free, ett mat-och cykeläventyr med Velochef MOBI download; Outside is free, ett mat-och cykeläventyr med Velochef ladda ner pdf e-bok; Outside is free, ett mat-och cykeläventyr med Velochef epub books download; Outside is free, ett mat-och cykeläventyr med Velochef bok pdf svenska

Outside is free, ett mat-och cykeläventyr med Velochef PDF E-BOK

Henrik Orre



Författare: Henrik Orre
ISBN-10: 9789198383850
Språk: Svenska
Filstorlek: 1875 KB

BESKRIVNING

Cykling och mat passar utmärkt ihop, något som Henrik Orre har visat i sina tidigare böcker. Den här gången var det inte snabbhet och prestation som har eftersträfvats utan en naturupplevelse på en så kallad gravelbike, en cykel byggd för att klara besvärliga och ibland svårframkomliga grusvägar. Efter fem intensiva och framgångsrika år med att laga mat åt några av världens mest framgångsrika cyklister i Team Sky så har Henrik valt att gå tillbaka till sina rötter och återvända till sin barndoms stigar. Henrik bjöd med sig några vänner på ett mat och cykeläventyr i Eresfjord i Norge. Henrik och co. tog sig fram på grusiga landsvägar, längs branta bergssidor och i djupa dalgångar, i ett landskap vackert som en saga. I packningen fanns ett friluftskök, en kastrull, en stekpanna och några enkla kökredskap. Tanken var att även maten skulle gå tillbaka till det enkla. Utmaningen var att se om det med enkla förberedelser gick att laga god och enkel mat över öppen eld eller på ett friluftskök. Att hitta goda och enkla alternativ till att hålla kokande vatten över frystorkat kött eller grönsaker. Att dela en måltid utomhus efter en lång tur på cykeln är en fantastisk belöning. Doften och sprakandet från en brasa skapar förväntningar och på något sätt smakar maten bättre utomhus och när man är bland vänner. Resultatet är 50 recept indelade i □ för cykeln □ och □ för basecamp □, rätter som är tänkta att kunna tillagas och ätas vid ett cykelstopp likväl som när man slår läger med mer utrustning och fler tillbehör. Genom enkla recept och få tillbehör bjuder Henrik in oss till att våga prova att laga mat utomhus. Den modiga uppmuntras till och med att både poppa pop-corn och röka en hel lax. Icke att förglömma innehåller boken också recept på kaffe, alla cyklisters bästa bränsle, med och utan spets. Och så lite handfasta överlevnadstips för en lyckad äventyrscykling. All mat går såklart även utmärkt att tillaga hemma. Boken kommer förpackad i en specialdesignad ziplock påse som skyddar boken om man tar med den i ryggsäcken och en spork, (multibestick). Om Henrik Orre: Henrik var under fem år kock hos det berömda cykelteamet Team Sky. Innan dess var han med i det norska kocklandslaget. Han har arbetat på ett flertal prestigefyllda restauranger och är även författare till Velochef, mat för träning och tävling samt Velochef i Europa- 80 lokala recept och 17 episka cykelturer. Bilderna är tagna av Patrik Engström, sedan barnsben själv cyklist och specialiserad på att fotografera, miljö, mat och människor.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Lillehammer bibliotek - Mat og kokebøker

Utforska vackra Phuket-ön och den närbelägna regionen med cykel. ... eller skapa ett {{0 ... call us toll-free at 1-800-397-3342. For customers outside the ...

Velochef Outside is free | Cykloteket

Gawell Förlag Outside is free, ett mat-och cykeläventyr med Velochef 288kr Gå till butik Cykling och mat passar utmärkt ihop, ... Outside is free, ...

Orre Böcker - Jämför bokhandels priser på nätet

Sveriges bästa sökmotor för shopping. Hitta enkelt bland miljontals produkter från hundratala webbutiker samlat på ett ställe. Shoppingsöket för dig som ska ...

Outside is free, ett mat-och cykeläventyr med Velochef

LÄS MER