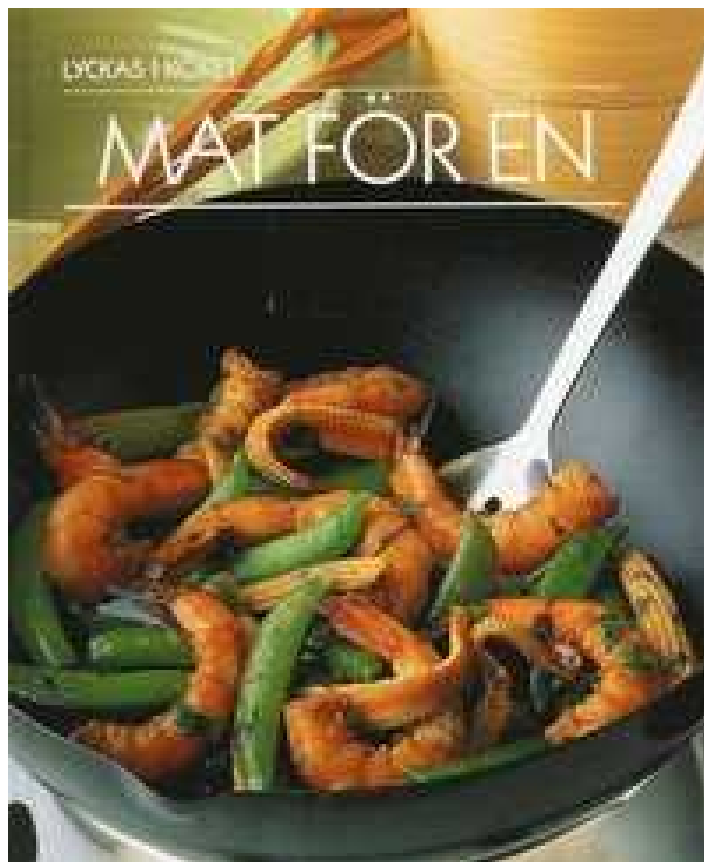


## **Mat för en PDF E-BOK**

**Ing-Marie Höök Skärhamn**



Författare: Ing-Marie Höök Skärhamn

ISBN-10: 9789179025076

Språk: Svenska

Filstorlek: 4257 KB

## BESKRIVNING

Lyckas i köket Mat för EnMånga tycker att det inte är värt mödan att laga mat för en enda person, när det är så mycket inklare med färdigmat eller en och annan smörgås. Men i Mat för en finns å många frestande recept att du säkert tänker om: läckra, lättlagade rätter för alla smaker, väl värda den lilla extra tid det tar att tillaga dem. Vad sägs om goda soppor, smårätter, wokat, stekt och grillat - och till och med några härliga efterrätter? Boken innehåller också recept som är lämpliga att frysa in och ta till när du inte hinner stå och laga mat. När du bara har dig själv att tänka på är det väl all anledning att skämma bort dig med dina egna favoriträtter. Här kommer du att hitta många!

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Recept och matlagning för en person - Icakuriren**

Låt barnet själv ta för sig av maten — eller lägg på en lagom stor portion, alltså inte en jätteportion som kan kännas övermäktig för barnet.

### **Snabbt & Lätt - Recept på mat som är enkel att göra - Recepten.se**

Mat är också en kraftfull markör för social tillhörighet och dito gränsdragningar och är ofta mer eller mindre starkt knutna till olika grupper i ett givet ...

### **5:2-maten som mättar bäst per kalori | MåBra**

Vi ger dig tips på hur du kan göra maten så klimatsmart som möjligt. Mindre kött och mer vego är en bra början!

***LÄS MER***