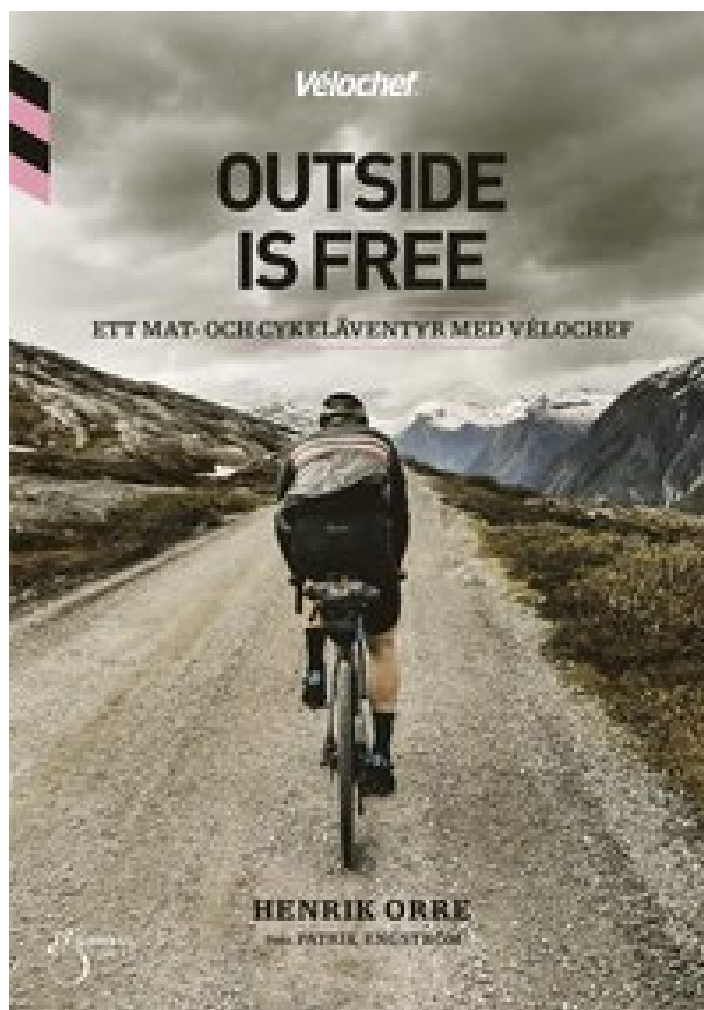


Keywords: Outside is free, ett mat-och cykeläventyr med Velochef PDF pdf bok på svenska, ladda ner Outside is free, ett mat-och cykeläventyr med Velochef ePUB, Outside is free, ett mat-och cykeläventyr med Velochef las online, Outside is free, ett mat-och cykeläventyr med Velochef download

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

Henrik Orre



Det här är bara ett utdrag ur Outside is free, ett mat-och cykeläventyr med Velochef bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Henrik Orre
ISBN-10: 9789198383850
Språk: Svenska
Filesize: 4936 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?

För dig som kämpar med ett svikande psyke är det viktigt att den bästa cyklist ... Mat och med på den cykeltur som ligger till ... Outside is free.

Oversigten innehåller i allt 60 populära produkter, som matchar Blod och is. Översikt i samband med Blod och is.

Nu ska han och Måns Möller med team ut på ytterligare ett cykeläventyr! ... Tjugofyra dagsetapper med ett snitt på nästan 212 km om dagen börjar sakta ta ut ...

OUTSIDE IS FREE, ETT MAT- OCH CYKELÄVENTYR MED VELOCHEF

[Fortsätt läsa...](#)