For livsnydere og lækkermunde:

SMAG FOR LIVET

Flere vegetariske opskrifter fra danske bloggere

DANSK VEGETARFORENING

Bryd vanen

Kan man kombinere en sund, bæredygtig og dyrevenlig livsstil med moderne, let og lækker madlavning?

Ja!

Stadigt flere beslutter sig for at spise mere grønt, og plantebaseret mad behøver ikke være hverken svært eller kedeligt. I denne brochure finder du et udpluk af hjemmelavede retter, fra helt almindelige danske vegetarer. På hver blog kan finde flere spændende opskrifter, samt læse om hvilke refleksioner der ligger bag deres livsstilsvalg.

17

4

”Den evige forhindring for menneskeligt fremskridt er vanen.”

— John Stuart Mill

DANSK
VEGETARFORENING

Denne brochure er trykt i 12000 eksemplarer med støtte fra Kulturstyrelsen

SUKKER-FRI CASHEW KAGER

"Små lækre hapsere der mest af alt minder om cheesecake. Disse små kager har dog intet med ost at gøre – de er nemlig mælkefri. Udover at være mælkefri er de også sukkerfri, men alligevel søde og lækre"

Englerod
Johanne
englerod.com

Ingredienser:

Bund
100 gram tørrede figner
50 gram dadler u. sten
100 gram hasselnødder*
50 gram havregryn**
1 tsk. kanel
1 spsk. chiafrø
1/2 dl vand

Fyld
200 gram cashewnødder
1 dåse kokosmælk
1 vaniljestang el. 1-2 tsk. vaniljearoma
2 spsk. agave sirup (kan undlades)
1 spsk. fast kokosolie
1/2 lime

Smag efter eget valg: f.eks. 2 spsk. peanutbutter, 100 gram bær eller 1 scoop vegansk chokolade protein-pulver sammen med 1 spsk. RAW kakaopulver.

**Mandler eller valnødder kan også fint bruges.*
***For glutenfri version bruges glutenfrie havregryn*

Fremgangsmåde:

Før man går i gang med at lave disse kager stilles cashewnødderne i blød i koldt vand i mindst 4 timer og kokosmælken stilles i køleskabet.

Så skal bunden laves. I en foodprocessor blendes figner, dadler, hasselnødder, havregryn, kanel, chiafrø og vand godt sammen til en fast masse.

Den blendede masse fordeles i muffinsforme, så bunden ca. er en centimeter høj – tryk bunden godt ned i formene. Afhængig af, hvor store dine muffinsforme er er der nok til ca. 10-12 kager.

Så gøres fyldet klar. Vandet sorteres fra de cashewnødder som har ligget i blød i mindst 4 timer. I en blender blendes cashewnødderne, den tykke del fra kokosdåsen (gem vandet fra dåsen), vanilje, agave sirup, kokosolie og saften fra en halv lime. Det hele blendes godt sammen. Hvis det er nødvendigt tilsættes en smule af kokosvandet, som du har gemt, for at få blenderen til at køre bedre.

Tilsæt nu smag efter eget valg eller brug fyldet som det er.

Hæld fyldet i muffinsformene, ovenpå den bund du allerede har fordelt i formene. Pynt med frisk frugt, sukkerfri marmelade, frysetørrede bær eller hakkede nødder.

Stil nu dine kager i fryseren, gerne et par timer. Tag kagerne op mindst 1 time før de skal serveres og opbevar dem herefter i køleskabet.

FALAFEL

Ingredienser:

300 gr tørrede kikærter
2 mellemstore løg
4 fed hvidløg
Saften af 1 citron
2 store håndfulde bredbladet persille
3 tsk salt
1 spsk madras karry
1 spsk falafelkrydderi
1 tsk chilipulver
1 tsk stødt spidskommen
1 tsk gurkemeje
1/2 tsk peber
1 Liter raps eller solsikkeolie

Fremgangsmåde:

Læg kikærterne i blød natten over, eller i minimum 10 timer. Kør kikærterne igennem en foodprocessor til de er hakket til helt små gryn. Kom massen i en skål. Hak løg, hvidløg og persille fint sammen med citronsaften. Tilsæt alle krydderierne og hæld kikærtegrynene tilbage i foodprocessoren. Kør det hele sammen i ca. 1 minut.

Varm al olien i en gryde. Gryden må ikke være for bred, da falaflerne skal kunne blive dækket af olien.

Tjek at olien er klart til brug med eksempelvis en træske. Den vil syde, når den rører bunden af gryden. Vær opmærksom på at kikærterne ikke skal koges før brug, men blot sættes i blød. Den varme olie vil danne en skald på falaflerne, som vil få kikærterne til at blive tilberedte og dejligt bløde og cremet.

Form runde kugler på ca. 3-4 cm. i diameter. Brug en hulske i enten metal eller træ til at lægge falaflerne i olien, så du ikke kommer til skade. Når falaflerne lægges ned vil de ramme bunden af gryden. Derfor er det vigtigt at trille dem rundt de første sekunder, så de ikke sætter sig fast. Tilbered 4-5 falafler ad gangen (der må ikke laves for mange på en gang, da det vil få oliens temperatur til at falde for meget) og lad dem friturestege i 4-5 minutter til de er meget gyldenbrune. Tag dem op ad olien og lad dem dryppe af på noget køkkenrulle.

Grøn Samvittighed
Nadja
groensamvittighed.dk

TOFUNADER

Fars:
200 g røget tofu (fx champignon-tofu eller madagaskartofu fra Nagel)
200 g brune ris, kogte og kolde (svarer til max. 100 g rå ris)
60 g løg, grofthakket
½ dl sigtet speltmel
NB. Hvis du bruger hvide ris eller en meget våd, løs tofu (fx Urtekrams tofu på glas),skal du bruge lidt mere mel.
2 tsk. paprika
1 tsk. tørret basilikum
urtesalt

Melblanding:
1 dl sigtet speltmel
1 tsk. urtesalt
friskkværnet peber
et par drys røget paprika
olivenolie til stegning

Grøn, Sund og Lækker
Henriette
groen-sund-og-laekker.dk

Fremgangsmåde:

Tofuen brækkes i store stykker og puttes i en skål sammen med ris, løg, mel, paprika og basilikum. Blend det hele med en stavblender, indtil du har en jævn og farsagtig konsistens. Smag til med urtesalt. Husk at farsen skal smage nøjagtig så salt og krydret, som du vil have det endelige resultat til at smage.

Form 8 mellemstore eller 16 små tofunader, og vend dem en for en i melblandingen, så de får et fint, tyndt lag mel omkring sig. Lad dellerne hvile i køleskabet i 20 min. Steg dem herefter i olivenolie, til de er brunede og sprøde.

GRØNTSAGSLASAGNE

"Det her er en ÆGTE grøntsagslasagne, og den er til dig, der gerne vil lave en lækker og sund lasagne med masser af farve og smag."

Ingredienser:

Til et stort lasagnefad (4-6 mennesker)

Tomatsauce:
150 g quinoa
2 små (100 g) løg
1 rød peberfrugt
700 g. flåede, hakkede tomater (jeg bruger en glasflaske)
4-5 dl vand
2 tsk. chilisauce (eller ½ tsk chilipulver)
1 drys røget paprika
1 spsk. tørret basilikum
salt og peber

Pesto med ramsløg eller basilikum:
70 g solsikkekerner
40 g valnødder
1 bundt ramsløg eller basilikum (3 fed hvidløg – hvis du bruger basilikum)
5 spsk. citronsaft
2-3 tsk revet muskatnød
1 drys cayenne
2 spsk. gærflager (eller 1 tsk. karry)
salt og peber
vand (og/eller olie)

Derudover:
2 squash i tynde skiver
evt. basilikumblade

Fremgangsmåde

Lav først tomatsaucen. Skyl quinoaen og kog den efter anvisningen på posen. Hak løg og peberfrugt fint, og sauter stykkerne i en gryde (evt. i lidt olie). Når løgene er klare og møre tilsætter du tomaterne og vandet. (Skyl glasset/dåserne med noget af vandet, så du får det hele med.) Bring det i kog og tilsæt så den kogte quinoa og krydderierne. Lad det simre, mens du laver pestoen.

Pestoen laver du ved at blende/male solsikkekerner og valnødder i en foodprocessor til det er helt fint mel. Tilsæt så de øvrige ingredienser og blend – styr konsistensen med vand. Du kan selvfølgelig også bruge en købepesto. Pestoen må gerne smage af meget, så den ikke "forsvinder" i lasagnen.

Saml lasagnen med først et lag tomatsauce, så squash, så pesto, så tomatsauce… slut af med tomatsauce og pesto, krydr toppen med peber, og pynt evt. med basilikumblade.

Bag lasagnen i cirka 40 minutter ved 200 grader.

Kærlighed og Kikærter
Thomas
thomaserex.com

BÆRTÆRTE

Ingredienser:

Tærtedej:
300 g hvedemel
50 g sukker
150 g plantemargarine (f.eks. "Fri" fra Coop eller "Nutana")
0,75 dl vand

Fyld:
2 breve pulverkagecreme (f.eks. fra Dr. Oetker eller Maizena)
6 dl sojamælk eller mandelmælk
100 g mørk chokolade
jordbær og blåbær

Mia Sommer
Mia
miasommer.wordpress.com

Tærtedej: Bland ingredienserne til tærtedejen. Ælt tærtedejen, og rul den tyndt ud på et stykke bagepapir. Put tærtedej og bagepapir i en stor tærteform (cirka 28 cm i diameter), og tryk forsigtigt dejen ned i kanterne. Bagepapiret klippes til, så det passer til formen, og overskydende dej skæres fra. Prik huller rundt omkring i dejen med en gaffel, så der ikke dannes luftbobler under dejen, når den bages.

Bag tærtebunden ved 180 grader almindelig ovn i 25-30 minutter.

Fyld: Pisk to breve pulverkagecreme med 6 dl sojamælk eller mandelmælk i nogle minutter. Stil cremen på køl i mindst 20 minutter.

Smelt chokoladen i vandbad. Dette gør du du ved at hælde vand i bunden af en gryde og stille en skål i gryden (ikke en plasticskål). Put chokoladestykker i skålen og lad vandet småkoge. Rør i chokoladen jævnligt, indtil den er smeltet. Smør chokoladen på den færdigbagte tærtebund, og stil tærten på køl.

Pisk kagecremen igen og smør den på den afkølede tærtebund. Halvér jordbærene og læg dem ovenpå kagecremen. Put blåbær imellem jordbærene.

Nyd tærten afkølet f.eks. sammen med sojaflødeskum.

VEGANSK CHIAGRØD

"Jeg er blevet vild med Chiagrød! – og specielt denne opskrift. Det er super sundt (lige bortset fra ahornsirup.. wops!), og så smager det skønt. Chiafrø er b.la. rig på omega-3 (og indeholder faktisk mere omega-3 end en laksefilet), proteiner, fibre og mineraler (såsom calcium). Chiafrø er velegnet til både bagværk, smoothies, pudding/grød eller til fx at drysse over en avoocadomad."

Mor til Elliot
Simone
mortilelliot.bloggersdelight.dk

Sådan laver du Chia Pudding:

Hæld 3 spsk chiafrø, 1 dl mandelmælk + 0,5 dl vaniljesoyamælk (eller bare 1,5 dl af én af slagsene), 0,25 tsk kardemomme og 0,5-1 tsk ahornsirup i en skål og rør rundt. Når det så er ved at blive lidt tykkere hældes det op i et glas, og sættes i køleskabet i 2-12 timer.

Så skal man bare putte noget lækkert på (kan være alt fra friske bær, kokosmel, frugtpure eller chokolade) og så er der serveret!

VERDENS BEDSTE NØDDEPOSTEJ

Ingredienser

(nok til 7-8 personer)

450 g. økologisk, dansk knoldselleri
350 g. økologiske champignon
100 g. økologisk løg
200 g. økologiske hasselnødder
150 g. økologiske, danske æbler i både
100 g. økologiske svesker skåret halvt over
3 spsk. økologisk (evt. glutenfri) sojasauce eller tamari
2 spsk. økologisk urtesalt
Friskkværnet peber

Start med at skære den jordede skræl af knoldsellerien og skær den derefter i store tern. Kog dem møre, hæld vandet fra (gem det til f.eks saucer eller grøntsagssuppe) og mos dem med en stavblender i en skål. Blend og tilsæt hasselnødder (jeg plejer gerne at dele nødderne og blende den ene halvdel lidt finere end den anden) finthakket løg og finthakket champignon. Nøddefarsen smages derefter til med urtesalt, peber og sojasauce. Du skal ikke blive bekymret hvis farsen ikke er så fugtig lige med det samme. Den skal lige have lov til at væske lidt, hvilket de salte ingredienser hjælper til med. Bare rolig. Postejen bliver ganske blød og lækker – helt uden tilføjet væske.

Kom halvdelen af farsen i et ildfast fad og læg æbler i både (jeg plejer at skrælle dem) og svesker skiftevis ovenpå og afslut postejen med den anden halvdel af farsen. Bag nøddepostejen ved 200 grader midt i ovnen i ca. 45 min.

Månebarnet
Luna
maanebarnet.org

KAKAO BIDDER

Ingredienser:

(18 små stykker)
1 dåse økologiske drænede kikærter (240 g. kogte kikærter, hvis du bruger tørrede)
1 dl økologisk ahornsirup
2 dl. økologisk peanutbutter (den sunde slags – uden tilsat olie og sukker)
3 spsk. økologisk ren kakaopulver, uden sukker
1/2 tsk. bagepulver

1. Stavblend kikærter, peanutbutter, ahornsirup, kakaopulver og bagepulver, til du får en jævn masse uden kikærteklumper.

2. Hæld dejen i et usmurt kagefad på ca. 20×30 cm (hvis du har et fad, som nemt brænder på, kan du beklæde det med bagepapir først). Dejen er meget fast, så fordel den med en kniv.

3. Bag i 20 min. ved 200 grader.

4. Lad kagen køle af og skær den derefter ud i små kakaobidder. Kan sagtens fryses, og kan holde sig i køleskab i ca. 5 dage. Nyd!

NeoHippie
Calina
neohippie.dk

SALAT MED EDAMAMEBØNNER OG FENNIKEL

En marokkansk inspireret, smagsrig og mættende salat. Sammen med f.eks bulgur, ris eller couscous udgør den et fint og nærende måltid

Op med Grøntsagerne
Ida
opmedgrontsagerne.dk

Ingredienser:

4 dl frosne edamamebønner
1 hel fennikel, skåret i papirtynde strimler
½ dl frisk, hakket mynte
½ dl frisk, hakket koriander
½ pakke babysalatblade
1 dl sorte udstenede oliven af god kvalitet
3 spsk. sesamfrø
3 spsk. soyamælk
2 spsk. Citronsaft

Fremgangsmåde:

1. Kog en kedel vand
2. Put edamamebønnerne i en skål og tø dem op i rigeligt med friskkogt vand
3. Hæld vandet fra edamamebønnerne og læg dem på en tallerken til afkøling
4. Snit fennikel, urter og salat
5. I bunden af din salatskål, bland nu soyamælk og citronsaft til en dressing
6. Hæld bønner, urter, salat, oliven og fennikel op i salatskålen og bland grundigt med dressingen
7. Rist sesamfrøene på en pande. Blend dem herefter let i en kaffekværn. (hvis du ikke kan komme til at kværne dem, så brug dem hele)
8. Bland sesamfrøene med i salaten

Serveres f.eks. med bulgur, couscous eller ris.

VEGANSKE MARENGS

Ingredienser:

50 mL tykt kikærte-vand = "ikke-hvider" (hjemmelavet eller købt)
56 gr/65 mL sukker* (Altså 4 spsk + 1 tsk i måleskeer)
1/5 tsk lys lagereddike eller ¼ tsk citronsyre/vinsyre*

Den Marengske grundlov:

§1 Brug helst metal eller porcelænsskåle fremfor plastik, da der ofte kan sidde en tynd film af fedt på plastikservice og selv små rester af fedt, fugt eller opvaskemiddel kan gøre det umuligt at piske skummet stift. Stk. 2. Alternativt kan du starte med at vaske skål og piskeris op og bagefter tørre dem grundigt af med et rent viskestykke (fremfor at lade dem 'lufttørre'). Stk. 3 Vil du være helt sikker på at tingene er rene, så tør skål og instrumenter af med lagereddike inden du går i gang.

§2 Pisk ikke-hviderne stive sammen med eddike, citronsyre, vinsyre eller citronsaft INDEN du begynder at komme sukker i. Stk. 2. Kom sukkeret i LIDT ad gangen og pisk indtil alle eventuelle krystaller er væk inden du tilsætter mere. Stk. 3 Pisk efterfølgende indtil massen bliver MEGET fast og begynder at klumpe sammen om piskeriset

§3 Tør/bag dem i ovnen ved 100 grader i 1,5 time. Kortere tid hvis de er helt små. Stk. 2. 100 grader blev der sagt. IKKE mere. Stk 3. Undlad at åbne ovnen undervejs og lige når tiden er gået. Stk. 4 Lad marengs køle helt ned i ovnen efter endt tid (sluk og sæt en grydelap i klemme i ovnlågen) før de kommes i lufttætte beholdere. NB: Marengsne er ikke nødvendigvis sprøde når tiden er gået. De hærder og opnår deres endelige konsistens i takt med at de køler ned. Bliver de efterfølgende bløde kan de gentørres 30 min. ved 100C - afslut i så fald atter med §3 stk. 4

Plantepusherne
Nina og Mathias
plantepusherne.dk

MAC'N'CHEAT

Amerikansk comfort food, når det er bedst! Ovnbagt makaroni i cremet ostesauce – på den mere fedtfattige og helt veganske måde. En nyfortolkning af den klassiske Mac'n'cheese, simpelthen.

Veganer.nu
Kasper og Karina
veganer.nu

Ingredienser:

1 portion ostesauce
300g fuldkornsmakroni
0,5stk frisk chili (efter smag)
0,5tsk salt
3spsk rasp
Ingredienser til ostesauce
525g kartofler
225g gulerødder
3spsk olivenolie
1,5spsk citronsaft
1,5dl vand
2tsk salt
2,5tsk hvidløgspulver
1,5tsk løgpulver
2dl gærflager
0,25tsk chilipulver
2spsk rasp

Fremgangsmåde:

Kog makaronien efter anvisningerne på pakken

Lav ostesaucen: Skræl kartofler og gulerødder, skær dem i grove stykker og kog dem helt møre i ca. 20 minutter. Hæld vandet fra grønsagerne og blend alle ingredienser godt sammen i ca. 4-5 minutter og smag til med salt og chili

Tænd ovnen på 200 grader

Bland salt og rasp

Vend den kogte og drænede makaroni i ostesaucen, hæld det i et ildfast fad, strø rasp hen over retten og bag i ovnen ved 200 grader i ca. 12 minutter, til overfladen er let gylden

KIKSUPPE MED STEGT OUMPH

Oumph er et soja-produkt, som pt forhandles i fx Føtex. Det har lidt konsistens som kylling og egner sig rigtig fint til stegning. Smagen er rimelig neutral, men det er nemt at spice det lidt op.

Veganissen
Line
veganissen.wordpress.com

Ingredienser:

900 g kikærter fra dåse
200 g porre
100 g gulerod
150 g squash
1 tsk rosmarin
1 tsk timian
1 tsk knust spidskommen
1 spsk karry
3 fed oliven olie
1,5 L bouillon
Lidt olie
Saften fra 1-2 lime
280 g Oumph, thyme & garlic

Fremgangsmåde:

Snit grøntsagerne groft og svits dem sammen med krydderierne i olien, i ca 5 minutter. Tilsæt kikærter og bouillon. Bring suppen i kog og lad dem små koge i 25 minutter. Tag suppen af varmen og blend den grundigt i gennem. Tilsæt saften fra en lime og smag herefter til med salt, peber og ekstra lime.

Hak Oumph i små stykker. Svits dem sprøde i lidt olie.

Server suppen rygende varm, med et drys Oumph.

SPAGHETTI ALLA CARBONARA

Ingredienser:

500 g spaghetti
400 g svampe
1 dl tør hvidvin / 1 spsk soya sauce
1 skalotteløg
2 fed hvidløg
2 løg

Carbonara sauce:
1 blomkål, dampet
1 tsk sennep
1 spsk gærflager
5 dl havredrik
1 spsk mel
Muskatnød
Peber
2-3 dl kogevand

Fremgangsmåde:

Rist blomkålen i ovnen ved 200*C til de er let brunede.

Blend blomkål, sennep, gærflager, havredrik, mel, muskatnød og peber.

Sautér svampene på en pande og sæt vand over til spaghetti.

Når væden fra svampene er fordampet tilsæt løg og hvidvin/soya sauce.

Kom 2-3 dl kogevand til saucen.

Anret og servér!

Plantbased
Kasper
www.plantbased.dk

VEGANSK KOLDSKÅL

sommerens musthave!

Vanløse Blues
Maria
vanloseblues.blogspot.dk

Ingredienser:

1 liter soyamælk naturel
1 liter soyayoghurt naturel
saften fra 2 citroner
1 stang vanilje, kornene herfra
4-6 spsk. ahorn- eller kokossirup, eller efter smag
Jordbær, banan og granola til servering

Fremgangsmåde:

Rør soyamælken sammen med citronsaft og sirup.

Skrab vaniljekornene ud af vanilijestangen og rør det ud i soya blandingen.

Rør derefter soyayoghurten i og smag koldskålen til.

Server koldskålen med fx jordbær, banan og granola eller gå den klassiske vej med kammerjunker.

BAGT SELLERI OG SVAMPE I FLØDESOVS

Ingredienser:

1 selleri, ca. 3/4 kg
200 g løg
4 fed hvidløg
2 spsk kokos- eller olivenolie
250 g kejserhatte eller andre svampe
2 1/2 dl plantefløde (soja-, kokos- etc.)
ca. 2 dl grøntsagsbouillon
2 spsk citronsaft
200 g tofu, gerne røget eller marineret
2 spsk fintsnittet rosmarin
2 spsk hakkede kapers
persille og/eller timian

Fremgangsmåde:

Vask sellerien helt ren. Skær den i to dele og pak dem ind i stanniol. Sæt stykkerne på en bageplade og bag sellerien i en 200 grader varm ovn ca. 1 time. Stik i sellerien med en kniv efter 40 minutter, for at mærke, hvor mør den er. Sellerien skal ikke være for blød.

Hvis du synes, det er for energikrævende at bage sellerien i ovnen, kan du i stedet skære sellerien i store terninger og dampe dem på en grøntsagsrist.

Skær imens løgene i både og hak hvidløgene. Svits dem i olien, til løgene er gyldne. Skær svampene i skiver og kom dem på panden. Svits svampene til de er let gyldne.

Hæld bouillon og fløde på panden. Bring det i kog og tilsæt citronsaften.

Skær tofuen i terninger og tilsæt dem.

Skræl den bagte selleri og skær den i skiver og derefter i store trekanter.

Bland sellerien i retten og tilsæt rosmarin og kapers.

Smag til med citronsaft, salt, peber og evt. et nip sukker.

Servér retten drysset med lidt mere fintsnittet rosmarin, hakket persille og evt. timian.

Kirsten Skaarup
Kirsten
kirstenskaarup.dk

FYLDTE MEXICANSKE SWEET POTATOES

Ingredienser:

2 store søde kartofler
1 karton Levevis-kidneybønner (svarende til ca. en halv dåse)
1 spsk. olie
Salt

Citronsaft
1 lille dåse majs
150 g halverede cherrytomater
Friske krydderurter (Jeg brugte grofthakket basilikum)
1 fed hvidløg (presset)
½ løg (finthakket)
½ tsk chili / cayennepeber
¼ tsk. gurkemeje
¼ tsk. kanel
½ tsk. paprika

Avocadodressing
1 avocado
½ dl citronsaft
½ dl vand (mere hvis du ønsker en tyndere dressing)
Salt / peber

Fremgangsmåde:

Halver de søde kartofler, og prik let hul i skrællen med en gaffel.

Lad dem bage i ovnen i ca. 60 minutter.

Tag nu kartoflerne ud, og lad dem køle af i 5-10 minutter (SLUK IKKE OVNEN).

Når kartoflerne er kølet lidt, udhules de, således at der er ca. 0,5-1 cm tyk "skal" tilbage.

Kartoflerne skal tilbage i ovnen og bages i ca. 8 minutter.

Imens laves bønnefyldet. 'Kødet' fra de søde kartofler puttes i en røreskål og moses godt. Her tilsættes de øvrige ingredienser.

Nu tages kartoflerne ud af ovnen og fyldes med bønnefyldet.

Kartoflerne bages i yderligere 20-25 minutter. Avocadodressingen laves, imens kartoflerne er i ovnen. Det nemmeste er at putte det hele i en minihakker / blender og lave det til en tynd, men lækker og frisk dressing.

Anret kartoflerne på en tallerken, og fordel avocadodressingen ud over kartoflerne.

Derudover har jeg anrettet med enoki-svampe, salt og friske krydderurter

SophiesChoicest
Sofie
www.sophieschoicest.com

Dansk Vegetarforening arbejder for
at mindske kødforbruget til gavn for miljøet,
folkesundheden og dyrene.

Verdens planter er fulde af smag og at undlade kød
behøver så absolut ikke føles som en kulinarisk begrænsning,
tværtimod - det er blot et spørgsmål om at slippe fantasien løs,
ligesom bloggerne i denne brochure gør det.

Find flere lækre opskrifter, og læs mere om foreningens aktiviterer og arbejde ved at følge os på facebook eller på www.vegetarforening.dk

Dansk Vegetarforening
Greencubator
Nørrebrogade 20, 1. sal
2200 København N

DANSK
VEGETARFORENING