



Cook along lunch

- Matlagning ca 30-60 minuter

30 minuters matlagning:

Mustig vita bönsoppa med förslag på olika toppings (gluten och mjölkfri)

Två snabba wraps fyllda med vegetariska mättande mumsiga fyllningar

60 minuters matlagning:

Rödbets- och havrebiff med ruccolacrème & rostade jordärtskockor

Kräft- och prästostpaj med nyttigare havrebotten, råkostkick

Asiatisk laxburgare med sesamslungad sötpotatis och ruccola, rostad vitlöks-crème med lime

Örtbakad kyckling på vitkåls- och olivbädd, havreris samt färskoströra med saltorkade tomater