

<p><b>Broccoli-ret</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• broccoli</li> <li>• pesto</li> <li>• fuldkornspasta</li> <li>• tomater</li> </ul> <p>Kog pastaen. Lynsteg broccoli (små stykker) med groft salt. Skær tomater i skiver. Bland alt sammen.</p>	<p><b>Wok-ret vegetar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ds kokosmælk</li> <li>• 1 tsk karrypasta</li> <li>• 2 gulerødder</li> <li>• broccoli</li> <li>• sukkerærter (frosne)</li> <li>• champignon</li> </ul> <p>Varm – uden at koge – kokosmælk og karrypasta. Tilføj gulerod og broccoli, rør 3 min. Tilføj sukkerærter, 2 min. Servér med brune ris</p>	<p><b>Tunsalat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ds tun</li> <li>• soltørrede tomater</li> <li>• frisk basilikum</li> <li>• let mayo</li> <li>• fuldkornspasta</li> <li>• timian + oregano</li> </ul> <p>Kog pastaen. I en stor, bland færdigkogt pasta og resten sammen. Smag til med salt og peber.</p>	<p><b>Grønsagssuppe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ds flåede tomater</li> <li>• 1 løg</li> <li>• 1 fed hvidløg</li> <li>• grønsagsbouillon</li> <li>• fuldkornspasta</li> <li>• italienske krydderier</li> <li>• olivenolie</li> <li>• porrer</li> <li>• selleri</li> </ul> <p>Hak løg. Steg i olivenolie med hvidløg. Tilføj grøntsager og varm til bløde. Tilføj flåede tomater samt pasta. Tilføj krydderier. Tilføj vand indtil gryden er næste fuld. Hæld grønsagsbouillon i. Kog indtil pasta er færdig.</p>
<p><b>Paella</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rejer</li> <li>• 6-8 dl hønsebouillon</li> <li>• brune ris</li> <li>• løg + hvidløg</li> <li>• safran + cayenne peber</li> <li>• citron</li> <li>• rød peberfrugt</li> <li>• tomater</li> <li>• 1 dl olivenolie</li> </ul> <p>Svits løg og hvidløg i olien 2 min. Tilføj ris sammen med hønsebouillon safran og cayenne peber. Lad den stå i 20 min til ris er færdige. Tilføj rejer, tomater og citron.</p>	<p><b>Hjemmelavet Pizza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fuldkorns pizzadej</li> <li>• champignon</li> <li>• soltørrede tomater</li> <li>• tomat sauce</li> <li>• ost</li> <li>• oregano</li> <li>• pesto</li> </ul> <p>Rul dejen ud. Tilføj ingredienser. Bag i ovnen til sprød.</p>	<p><b>Vegetar Sandwich / Pita</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fuldkorns baguette el pita</li> <li>• hummus</li> <li>• soltørrede tomater</li> <li>• agurk</li> <li>• iceberg</li> </ul> <p>Smør hummus på det varme brød/pita. Tilføj resten. Nyd den!</p>	<p><b>Morgenmad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 dl 5-kornsblending</li> <li>• ½ dl valnødder el mandler</li> <li>• ½ blåbær</li> <li>• 1 dl havregryn el musli</li> <li>• mælk</li> <li>• 1 banan</li> </ul> <p>Kom alt i blenderen sammen med 2 isklumper.</p>