



Station 1

- Linsköttbullar
- Korma med tofu och linser
- Dip på gula ärtor

Detta är förberett:

Bönor och linser är blötlagda och förkokta

Det här är bra att börja med:

Gör tomatsås till linsköttbullarna

Gör kryddblandningen till korman och börja med grytan

Linsköttbullar, blanda ihop och rulla, stek 15 min innan servering.

Noteringar:



Station 2

- Spread på rostad morot och bondböna
- Mörk chokladkaka med kidneybönor och havssalt
- Varma Tunnbröd med hummus på höstärt och lagrad ost

Detta är förberett:

Bönor och linser är blötlagda och förkokta

Det här är bra att börja med:

chokladkakan

Noteringar:



Station 3

- Hummus på rödbeta och gråärta
- Indisk linsoppa "Mulligatawny"
- Pakoras med ärtor

Detta är förberett:

Gråärta till hummus är blötlagda och förkokta

Gula ärtor till pakoras är blötlagda och förkokta

Potatis till pakoras är kokt

Det här är bra att börja med:

Soppan

Noteringar:



Station 4

- Gratäng på linser, gula ärtor, potatis med miso-glaserade auberginer, sesamfrön och purjolök
- Quinoasallad med bondbönor, rödkål och apelsin
- Grov ärt- och bönkräm med kalkonbacon och rågbröd

Detta är förberett:

Delade ärtor är blötlagda

Bondbönor (åkerbönor) är förkokta

Potatis till gratäng är kokt

Kikärtor är förkokta

Det här är bra att börja med:

Gratängen. Det är gröna linser som ska användas i gratängen.

Noteringar: