



Station 1

- Linsköttbullar
- Dahlgryta med delikatesslinser
- Spread på rostad morot och bondböna
- Müslibar banan och delikatesslinser

Detta är förberett:

Kokta bondböner

Det är bra att börja med:

Koka linser till dahlgryta

Skala och rosta morot mjuk

Gör tomatsås till linsköttbullarna

Müslibars

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

Noteringar:



Station 2

- Smoothie på bönor, jordgubbar och yoghurt
- Persiska gula ärtor med aubergine, lime och kardemummaris
- Pakoras med ärtor
- Varma Tunnbröd med hummus på höstärt och lagrad ost

Detta är förberett:

Blötlagda och kokta vita bönor

Blötlagda och kokta gula ärtor

Blötlagda och kokta bönor till hummus

Det är bra att börja med:

Börja med grytan med gula ärtor och aubergine

Hummus på höstärt

Noteringar:



Station 3

- Hummus på gråärt och rödbeta
- Gratäng på linser, gula ärtor, potatis med miso-glaserade auberginer, sesamfrön och purjolök
- Crepes med vita bönor
- Mörk chokladkaka med kidneybönor och havssalt

Detta är förberett:

Kokta delikatesslinser

Kokta rödbetor

Kokta gråärter

Kokt potatis

Blötlagda och kokta gula ärtor

Blötlagda och kokta vita bönor

Blötlagda och kokta kidneybönor

Det är bra att börja med:

Gratäng på linser, montera ihop och ställ in i ugnen

Mörk chokladkaka

Noteringar:



Station 4

- Nudelsoppa med linser och svamp
- Quinoasallad med blomkål, bondbönor och rostade solrosfrön
- Brödbullar med gråärt
- Dip på gula ärtor och örter

Detta är förberett:

Kokta delikatesslinser

Kokt quinoa

Kokta bondbönor

Blötlagda och kokta gula ärtor

Det är bra att börja med:

Brödbullarna

Nudelsoppa

Noteringar: