

MIDDAGSRECEPT (mängder avser 1 person)

Vi lagade för tre personer, vilket precis fick plats i den stora kastrullen i ett trangiakök. Grönsaker, kikärter och sojaprodukter kan behöva blötläggas en stund. Sen kokade det mesta på ca 10 min, i så mycket vatten som möjligt. (Förkokta linser och kikärter, grönsaker och frukt kan man lätt torka själv i ugnen hemma.)

Saffranspasta

100 g makaroner

ca 1 dl torkade grönsaker (paprika & purjolök)

1/3 buljongtärning

0,5 dl soja-/havregrädde (visserligen tungt att bära, men vi åt det första dagen)

peppar, saffran & dragon

Grekiskt potatismos

1 port potatismospulver (finns mjölkfritt)

1 msk margarin

1 dl kikärter (kokade och torkade)

5 hackade soltorkade tomater

5 svarta oliver

0,5 hackad vitlöksklyfta (kan förvaras hackad i oljan, men se till att det är tättförslutet...)

1/3 msk olivolja

peppar, rosmarin, basilika & timjan

Svamprisotto

1 dl snabbris

ca 1,5 dl torkad svamp & lök

1/3 buljongtärning

0,5 msk margarin

peppar, senapsfrö, timjan, dragon & rosmarin

60 g pinjenötter

Tandooribitar

1 dl sojabitar

ca 1 dl torkade grönsaker (ärter, broccoli, morot)

1/3 buljongtärning

1/3 påse tandoori-kryddmix

Spaghetti med färssås

100 g spaghetti

1 dl sojafärs

0,5 dl röda linser (kokade och torkade)

1/3 buljongtärning

1/3 port varmakoppen tomat&basilika

1 hackad soltorkad tomat

peppar, oregano, basilika & lagerblad

Bulgur med frukt & jordnötter

1 dl bulgur

1/3 buljongtärning

60 g torkad frukt (russin, äpple & banan)

peppar, garam masala

75 g jordnötter

Tacofärs med ris & chips

1 dl snabbris

1 dl sojafärs

1/3 påse taco-kryddmix

1/3 port varmakoppen tomat&basilika

60 g nacho-/tortillachips

Fransk löksoppa med solrosfrön

1-2 port fransk löksoppa (pulver)

1 dl kikärter (kokade och torkade)

60 g solrosfrön

2 skivor knäckebröd med pålägg

Asiatiska sojabitar

100 g risnudlar

1 dl sojabitar

1/3 buljongtärning

1/3 påse veggie wok-kryddmix

60 g cashewnötter

60 g kokosflingor

Linssoppa

1,5 dl röda linser (kokade och torkade)

2/3 buljongtärning

2/3 port varmakoppen tomat&basilika

1 dl torkade grönsaker (morot & purjolök)

peppar, chilipulver, spiskummin, koriander, gurkmeja, lagerblad

2 skivor knäckebröd med pålägg

FRUKOST

Gröt på 1 dl havregryn + 0,5 dl blandat vetekli, vetegroddar, linfrön och bovete + ca 40 g blandade nötter och torkad frukt

LUNCH

3 skivor knäckebröd med pålägg (ca 25 g, t ex tartex) + antingen 1 port snabbnudlar eller 1 port varmakoppen med 0,5 dl couscous

ÖVRIGT (per pers och dag)

Under vandringen ca 25 g blandning av russin, choklad och nötter. Efterrätt 3 kex + 1 port fruktkräm eller fruktsoppa, te/kaffe