

Vecka 2

4 portioner / 7 middagar

Nedan har vi styrt upp en inköpslista för din andra veganvecka! Vi utgår från att du har basvaror som olja, salt och peppar hemma. Allt annat listar vi nedan. Glöm inte att komplettera med frukostmat och mellanmål.

När vi kollade med våra följare om matvanor visade det sig att en större majoritet äter lunch ute eller på skolan och att det är middag de flesta lägger störst fokus på. Dessutom var det många som gillade att få mat över under middagen och göra matlåda. Därför valde vi att fokusera på middagar.

Det är svårt att göra en inköpslista som ska passa olika individer och familjekonstellationer men vi har sammanställt 7 middagar med 4 portioner för varje dag. Bor du själv eller är ni färre eller fler än 4 i hushållet? Se då till att anpassa mängderna eller gör matlådor av samma rätt. Lycka till!

Frukt och grönt

4 gullök
1 rödlök
4 schalottenlök
1 purjolök
2 morötter
Vitlök
En stor bit ingefära, går bra med fryst
4 tomat
2 krukor koriander
1 kruka rosmarin,
det går bra med torkad
20 körsbärstomater
1 gurka
4 portabellosvampar
1 zucchini
½ butternutpumpa
400 g potatis

Skafferi

Tomatpuré
Näringsjäst (även kallad B-jäst)
Citronjuice
Ris
350 g pasta, gärna tricolore
Mathavre
4 pitabröd
Liquid smoke
Japansk soja
Grönsaksbuljong
Rött matlagningssvin
Gröna linser

Kryddor

Svarta senapsfrö
Garam masala
Kardemummakapslar
Spiskummin
Koriander
Gurkmeja
Piripiri
Kebabkrydda
Cayennepeppar
Oregano

Kyl

1,2 l växtbaserad grädde
600 g fast tofu
7 dl växtbaserad crème fraiche
100 g vegansk parmesan

Frys

500 g spenat
400 g formbar färs från
t.ex. Anamma
450 g frysta gröna ärtor
Basilika
300 g vegokorv
400 g grönsaksbiffar eller
vegobullar