

# Vecka 3

## 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

8 kastanjechampinjoner eller  
motsvarande mängd favoritsvamp  
2 schalottenlök  
80 g spenat  
1 kruka timjan  
1 kruka rosmarin  
4 gullök  
2 gröna chilifrukt  
1 stor bit ingefära, går bra med fryst  
2 citroner  
1 kg butternutpumpa  
1 äpple  
1 kg mjölig potatis  
2 tomater  
6 körsbärstomater

### Skafferi

Soltorkade tomater  
Pasta  
2 tetror kikärter  
Röd currypasta  
Tomatpuré  
Grönsaksbuljong  
Ris  
Sirap  
Japansk soja  
Krutonger  
Kapis

### Kryddor

Koriander  
Piri piri  
Gurkmeja  
Biryantikrydda  
3 kanelstänger  
½ g saffran

### Kyl

1,1 l växtbaserad grädde  
90 g vegansk parmesan,  
går bra med näringsjäst  
500 ml växtbaserad crème fraiche  
Färdig vegansk potatissallad  
(eller gör din egen)  
Växtbaserat smör  
230 g färsk pajdeg, vegansk  
400 g extra hård tofu  
200 g smältbar vegansk ost

### Frys

600 g vegobitar  
400 g grönsaksbiffar eller  
vegobullar