

# Vecka 4

## 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

6 gullök  
1 rödlök  
Vitlök  
2 tomat  
2 morötter  
140 g babyspenat  
1 kruka koriander  
1 kruka timjan, det går också bra med torkad eller fryst  
1 bit ingefära, det går bra med fryst  
100 g grönkål, lila grönkål eller andra gröna blad  
20 körsbärstomater  
2 avokado, det går bra med fryst  
500 g jordärtskocka  
4 potatisar  
1 stor sötpotatis  
1 banan

### Skafferi

3 förpackningar 500 g krossade tomater  
Tomatpuré  
Grönsaksbuljong  
Lasagneplattor  
½ dl vetemjöl  
Röda linser  
1 tetra kikärter  
2 förpackningar 400 ml kokosmjölk  
Ris  
Bulgur  
Sirap  
2 dl mandlar och/eller valnötter  
Citronjuice  
Japansk soja  
Liquid smoke  
Sesamfrön  
Pumpafrön  
Jordnötssmör  
Ättika  
Vitt matlagingsvin, veganskt  
Sambal oelek  
Kokosflingor

### Kryddor

Oregano  
Muskot  
Gurkmeja  
Spiskummin  
Koriander  
Tikka masala kryddmix (35 g)  
Paprikapulver

### Kyl

1,5 l växtbaserad grädde  
200 ml växtbaserad crème fraiche  
200 g vegansk fetaost

### Frys

400 g sojafärs  
400 g vegobitar, det går bra med kikärter, tofu eller tempeh.  
250 g vegobitar  
Mango, tärnad  
Ananas, tärnad