

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 tomat
- 6 körsbärstomater

Skafferi

- Soltorkade tomat
- Pasta
- 2 tetror kikärter
- Röd currypasta
- Tomatpuré
- Grönsaksbuljong
- Ris
- Sirap
- Japansk soja
- Krutonger
- Kapris

Kryddor

- Koriander
- Piri piri
- Gurkmeja
- Biryanikrydda
- 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 (Oumph, tofu, temph eler tzay tex)
- 400 g vegobiffar eller