Lördagsbuffé!

- Klyftpotatis m franska örter
- Quinoa-sallad med ingefärsdressing och grönt
- 2 sorters ekosalami
- Tonfiskröra m lime
- Fänkål i citronolja & dill
- Fetaostcreme
- Vitlöksmarinerad zucchini

- **Mathavresallad** med paprika, gurka, avokado, spenat, vita bönor, citron & pumpakärnor
- **Ägghalvor**

- **Vitkålswok** med morot, paprika + curry, salt, peppar & cashewnötter. Prova också med pressad apelsin
- **Quinoasallad** m tomat, gurka, paprika + citron, salt & peppar
- **Het bönsalsa** med röda bönor, lök, tomatkross + chili, spiskummin, salt & peppar

Pastasallad = snabbmat deluxe

Pasta, pesto, paprika, gurka, stora vita bönor, tonfisk, spenat/romansallat, citron & cashewnötter

- **Chilipepprad lax**
  Skär ett snitt i halvtinad laxfilé och tryck ner en klick smör + salt, peppar & chiliexplosion. Stek i 225 grader varm ugn i 20 min.

- **Palsternackscouscous**
  Hacka 2-3 skalade palsternackor i matberedaren tillsammans med 2-3 tsk curry, ½ tsk salt & 2 msk olja + ev ett knippe persilja. Blanda hacket med tomat, tärnad gurka, paprika + några tag med pepparkvarnen.

- **Svarta bönor** i citron & lime med vitlök, basilika, salt & peppar

- **Mangoraya** = 1dl mango chutney, 1dl matyoghurt + 1 msk curry

- **Currypytt**
  Stek baconstrimlor och lägg åt sidan. Fräs sedan paprika och blomkål i curry. Rör ner röda bönor, purjolök och bacon. Tillsätt sist det kokta riset och rejält med hackad persilja + salt & peppar

- **Asiatisk rödkålssallad**
  Strimlad rödkål, ingefära, soja, honung, röd chili & sesamfrö/sesamolja

- **Bulgursallad** med kokt bulgur (+ gurkmeja för färgen), tomat, gurka, paprika, fetaost, spenat + persilja, citron, salt & peppar
- **Kikärter** i rapsolja, pressad apelsin, persilja, spiskummin, salt & peppar

- **Potatispytt** med röda bönor, chili, persilja + garam masala, salt & peppar
- **Zucchini & morotsplättar** m ägg, paprika, grädde, ströbröd, riven ost + basilika, lök, vitlök, salt & peppar
- **Hummus** 1 burk kikärter, ½ msk tahini, 1 vitlöksklyfta, 1 tsk spiskummin, 1 tsk gurkmeja, ½ tsk salt, 2-3 msk rapsolja
- **Fänkålssallad** = Fänkål, citron, dill & salt

- **Grön quinoasallad** med spenat, gurka, paprika, tomat, fetaost + citron, salt & peppar
- **Lättkokt broccoli**
- **Citronlax** –smör, citron, salt & peppar

- **Currypytt** med hackad vitkål och rotselleri, morot, broccoli, paprika, bulgur & cashewnötter
- **Varm kikärtssalsa** - kikärter, tomatkross, purjo, persilja + citron, chili, salt & peppar
- **Mangoraya** = 1dl mango chutney, 1dl matyoghurt + 1 msk curry

- **Quinoasallad med laxtärningar**
- **Fänkålssallad** = Fänkål, citron, dill & salt
- **Hummus** 1 burk kikärter, ½ msk tahini, 1 vitlöksklyfta, 1 tsk spiskummin, 1 tsk gurkmeja, ½ tsk salt, 2-3 msk rapsolja
- **Matyogurt**

- **Råris** med röda linser, persilja + garam masala
- **Vitkålswok** med morot, blomkål, curry, kokos & cashewnötter
- **Röd bönsallad** med paprika, chili, granatäpple & lime
- **Vitlöksmarinerad zucchini** –vitlök, citron, chili, rapsolja, salt & peppar

- **Stora vita bönor** i indisk marinad
- **Tonfiskröra** m keso, purjolök, citron & creme fraiche
- **Spenatsallad** m tomat, gurka & mathavre
- **Matmuffin med paprika och vitlök**

Fyra små sallader

- **Sommarvitkål, spenat, avokado, gurka, paprika**
- **Fänkålssallad** = Fänkål, citron, dill & salt
- **Kikärter** i citron, olja & persilja
- **Varm sallad** m potatis, broccoli, tomat & morot

- **Falaffelrulle** i pitabröd med grönsaker, sallad, fetaost och tsatziki

- **Morotsbiffar** m riven ost, ägg, grädde, ströbröd
- **Bulgursallad** m kokt bulgur (+ gurkmeja för färgen), tomat, gurka, paprika + persilja, pressad citron, salt & peppar
- **Chilimarinerad lila blomkål**
- **Currywokad vitkål** m kokos
- Keso

- **Currypytt** m broccoli, paprika, hel bulgur, kokosflingor & cashewnötter
- **Vitkålssallad** m rädisor

- **Bulgursallad** m kokt bulgur (+ gurkmeja för färgen), tomat, gurka, paprika + persilja, pressad citron, salt & peppar
- **Avokado m keso**
- **Östafrikanska bönplättar** med vitlök & spiskummin
- **Vitkålssallad**
- **Matyoghurt**

- **Spicy råkost** m vitkål & äpple i ingefära, chili, rödlök & gurkmeja
- **Pasta m pesto**, vitlök och en hel massa citron
- **Stora vita bönor m avokado** i chili, spiskummin & paprikamarinad.

- **Tortilla med veg tacofyllning** av hackad morot, palsternacka, lök och svarta bönor fräst i tacokrydda
- **Grönsaker**
- **Matyoghurt**

- **Pastasallad** m pesto, avokado, tomat, svarta bönor och pumpafrö
- **Syrlig vitkålssallad** med citronbitar

- **Bulgursallad** m kokt bulgur (+ gurkmeja för färgen), tomat, gurka, paprika, babyspenat + persilja, pressad citron, salt & peppar
- **Fänkål m apelsin**
- **Kyckling m chili & spiskummin**

- **Stora vita bönor** i pesto & pressad citron
- **Pastasallad** m grönsaker, alfalfagroddar, fetaost & pumpafrö
- **Fänkål m italiensk salami**
- **Syrlig broccoli** m chili & citron
- **Lilla rödkålen** m citron, olja, salt, peppar & pumpafrö

- **Hälsosallad** med kålrot, alfalfagroddar, blomkål, isbergsallat, tomat, paprika & pumpafrö
- **Vitkål & äpple** i yoghurt
- **Vitlöksmarinerad zucchini** m basilika & parmesanflagor
- **Ägghalvor**

- **Nötfärsbiffar** med spiskummin & chili,
- **Vitlöksmarinerad zucchini** m basilika & parmesanflagor
- **Röd sallad** på avokado, ärtskott, groddar, rödbeta, rädisa & pumpafrö
- **Syrlig rödkål m kålrot**

- **Rödbeta m fetaost**
- **Chilimarinerade kronärtskockhjärtan**
- **Rispytt** m curry, paprika, purjo & bacon
- **Råkost:** majrova, kålrabbi, zucchini, rädisa
- **Ägghalva**

- **Pastasallad** m avocado, solrosskott, paprika & spenat
- **Chilimarinerade kronärtskockhjärtan**
- **Vitlöksmarinerad zucchini**
- **Fänkål & italiensk salami**
- **Körsbärstomater** m basilika, rödlök & mozzarella