

Mat information

Tzay-är en helvegetarisk/vegansk köttliknande produkt tillverkad av sojaprotein, sojabönsolja, bomullsfröolja, socker, potatismjöl, majs mjöl, ingefära, vetemjöl, sojammjöl, kryddor, sesamolja, peppar, salt och chilipulver. I Sverige finns den att köpa såväl på spett som i lösa bitar. Det var munkar i Thailand som för längesedan testade att spinna sojaprotein, och fick då fram denna produkt, Tzay.

Quinoa-(Chenopodium quinoa) uttalas "kijinoa". Är en ört som växer vilt i Sydamerika. Växtens frön är ätliga och ett bra val av födoingrediens med tanke på deras näringsvärden. Det finns röd, vit & svart quinoa, men den vita är vanligare. Quinoa började odlas av Inka-indianerna i Sydamerika. Det anses att en av anledningarna till att Inka-riket blev så stort är att de åt quinoa som är väldigt näringsrik och innehåller nästan allt människor behöver. Quinoa kan användas precis som ris eller couscous i alla sorters rätter, och smakar ganska neutralt, som ris ungefär. Vi blandar röd, vit & svart quinoa.

Bulgur-används ungefär som ris & couscous. Det är också besläktat med couscous på så sätt att bägge görs av vete, men till skillnad från couscous innehåller bulgur vetekornets alla beståndsdelar & har därför mer proteiner, mineralämnen, vitaminer & fibrer (och lägre GI). Bulgur har länge varit stapelvara i det vegetariska köket & för att inte tala om det traditionella köket från Turkiet, Syrien, Libanon & delar av Irak. Bulgur används med fördel istället för ris, pasta eller couscous.

Potatissallad-Vi gör vår potatissallad med färskpotatis, lättmajonnäs, creme fraiche, yoghurt, äpple, kapers, lök & en liten klick dijonsenap.

Pommes Anna- är tunt skivad potatis som varvas med vitlök, smör, salt, peppar som sen pressats i en form & ugnsgatineras.

