

Lennart O Svensson

Frasses Vegetariska - för singelköket



Recept, tokerier och bilder

Den här boken innehåller recept för oss som är lyckliga singlar, men även en och annan påhittad historia och några bilder från min kommande bok, "Work in Progress ". Allt för att höja nivån på matlagningen och måltiden.

Välkomna till mina recept, berättelser och bilder.



Frasse

Jag tröttnade på alla recept som är skrivna för fyra personer.

Vem fan tror att alla bor i en familj om just fyra personer. Det finns fler singelhushåll, än vad det finns familjehushåll.

Nu var det dax att ta tag i en receptbok för just singlar och den skulle dessutom innehålla vegetariska recept.

Alla råvaror skall vara ekologiska, så långt det är möjligt. Skall man ställa om, så skall man. Ett annat krav är att det skall vara lättlagat, men jävligt gott. Snabbt och enkelt.

Det här är ingen vanlig receptbok, utan även en bok med lite dråpliga historier och lite bilder att njuta till och fundera kring. Var de är tagna har ingen betydelse, därför saknas platsangivelser (helt oviktigt).

Boken innehåller inte en massa recept utan är tänkt som en inspiration att själv experimentera vidare. Man kan lätt utgå från de i befintliga och variera som man vill och önskar. Låt fantasin flöda och njut av det du lagat.

Jag är ju inte en riktig vegetarian, utan mer en fusk vegetarian. Det innebär att jag äter kött, men dock inte i hemmet. Det vill säga, jag lagar inte kött i hemmet längre.

Fågel och fisk, är något jag äter och rätt ofta, det passar bra med mina bönor och därmed får jag i mig alla nyttigheter.

Jag kan säga så mycket att när jag gick över till en mer vegetarisk kost och skippade köttet, har jag märkt att mina problem med verkande knän och leder försvunnit. Om det beror på mathållningen vet jag inte, men jag tror det.

God tro och stora skor, hjälper ibland.

Du hittar inga recept på soppor i denna bok, eftersom det finns så mycket att välja på i handeln.

Det första receptet finns redan här.

Frukost för oss som inte längre har något att sköta och som därmed inte bränner så många kalorier.

Gå upp i lagom tid, (du bestämmer och ingen annan).
Sätt på två koppar kaffe och njut den ena medans du vaknar i stillhet.

Tänd gärna ett ljus, för mysfaktorns skull, du skall ju inte gå på jobb.

Hämta in tidningen, om du har någon eller slå på "plattan".
Läs nyheterna medans du njuter kopp två.

Förflytta dig i ett makligt tempo från den goa fåtöljen ut till köket. Koka två löskokta ägg, dela två stycken skivor bröd i sex delar, (ta ditt favoritbröd). Nu säger ju vetenskapen att man inte skall äta bröd, men herregud, två skivor om dagen. Njut och skit i vetenskapen.

Patti Smith äter just två bröd per dag och hon ser ju inte ut att må dåligt, eller? Doppa brödet i olja smaksatt med vitlök, njut, (inget jävla smör här inte). Ät äggen och du har fått i dig en perfekt frukost, för oss som inte behöver slita längre.

Dra dig tillbaka till fåtöljen, filosofera över dagens gärning. För min del författande, planering av kommande utställningar och fotoredigering. Påbörja dagens arbete i lugnt tempo, njut av livet.

Jag äter annat till frukost också och man måste ju variera.

Lycka till med din kokkonst och låt fantasin flöda

Frasse



