

Lätt och gott att bli vegan

Jag har varit vegetarian/fisketarian i drygt trettio år nu. Men att ta steget till att bli vegan har känts för krångligt. På 1980-talet var det till och med svårt att vara vegetarian. Det hände ofta att man fick sönderkokt blomkål med burkmorötter och ärtor till om man befann sig på resa utanför Stockholm och uppsökte en lunchkrog för att mätta sin hungrande mage.

Men de senaste åren har jag känt att jag har velat gå över till att bli mer och mer ren vegan, men kokböckerna har varit lite för krångliga för mig. Till vardags vill jag inte stå i köket flera timmar.

I höstas hittade jag *Vegansk husmanskost* av **Gustav Johansson** och blev överlycklig. Äntligen en kokbok med lättlagad och god vegansk mat. Och lika lycklig blir jag nu när jag har hittat en *Vegan på 5 ingredienser*.

Författaren **Siri Barje** är utbildad kock och har setts laga mat i olika tv-program. Hon driver även några populära konton på sociala medier. Mottot för boken är att "vegansk mat ska vara lättlagad och dessutom smaka otroligt gott på fem ingredienser!" Helt perfekt för mig.

Jag har bara hunnit göra "Auberginepasta" men den smakade otroligt fylligt och var både lätt att laga och mättande. Det extra speciella med rätten var att man skulle mixa några skivor surdegsbröd och stega och smaksätta med salt. Därefter skulle den få kallna och sedan strös ovanpå själva pastan med sås på tallriken. Det gav rätten lite mer tuggmotstånd och blev som en köttersättning utan att smaka kött. Mycket gott!

Nu ser jag fram emot att få göra förrätten "Rödbets- och kapristartar", huvudrätten "Svamp provencal" och varför inte avsluta med "Pavlova med basilika och bär" som efterrätt. Säkert är att det kommer att bli mycket mer veganskt för mig.

Bra för klimatet också!

Peter Roth

Vegan på 5 ingredienser

Siri Barje

Bonnier Fakta

