

Enkelt och gott i budgetvänlig kokbok

Inspirerande och enkelt! *Portionen under tian: Stora kokboken om billig mat* av **Hanna Olvenmark** är den ultimata kokboken för dig som vill laga god klimatsmart- och budgetvänlig mat.

Boken rymmer både tips på hur man minskar matsvinnet och förslag på perfekta nödrätter, bjudmiddagar, storköksrätter, frukostbullar och allt däremellan.

Hanna Olvenmark, dietist och grundaren bakom det kända Instagramkontot [*Portionen under tian*](#), samlar i denna bok guldkornen från sina fyra föregående kokböcker. Här hittar du över 200 vegetariska och veganska recept, samt åtta veckoplaneringar med tillhörande färdiga inköpslistor.

Det här är en både vacker och inspirerande kokbok att återkomma till om och om igen – full av pastarätter, soppor, grytor, wok, pajer, pizzor, biffar, bröd, mellanmål och sötsaker. Allt gott, billigt och klimatsmart.

Text: Linn Johansson

Portionen under tian: Stora kokboken om billig mat

Hanna Olvenmark

Ordfront förlag, 2025

PORTIONEN UNDER TIAN

STORA KOKBOKEN OM BILLIG MAT

SPIS
MÄTT
FÖR
FÖR
MÄTT
MÄTT

HANNA OLVENMARK

BECKEN

