



Boktips!

MERA MAROCKANSKT

Jag älskar marockansk mat och blev förälskad i Markiz Talhaouis bok *I köket med Markiz*. Ni vet hon från *Sveriges Mästerkock*. I boken får vi följa med till hennes kök i den lilla hamnstaden Nador i Marocko där couscous, tagine, myntate och kakor är några av de många rätter hon presenterar från Marockos matkultur.

– Mat är inte alltid bara råvaror eller recept, för mig är det ett sätt att umgås.

★ TAGINE EL LHAM BESBAS – LAMMTAGINE MED FÄNKÅL

Blandningen av fänkål, citron och lamm är bara så god. I Marocko använder man oftast vild fänkål, men vanlig fänkål går lika bra.

4-6 portioner:

- 1 kg befri lammfog, skuren i stora tärningar
- 1 gul lök, riven
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 2 msk hackad färsk koriander
- 1/2 g saffran (1 kuvert)
- 1 tsk svartpeppar
- 2 1/2 dl vatten
- 3 fänkål, skurna i tjocka skivor
- 2 msk saft från citron
- 1 inlagd citron, skuren i fyra bitar
- 2 dl oliver med kärnor
- Salt

Blanda lammkött, lök, vitlök, koriander och kryddor i en tjockbottnad gryta. Häll i vatten och värm upp tills det börjar sjuda. Lägg på lock och låt sjuda på låg värme i en timme och en kvart. Tillsätt fänkål, citronsaft och salt, och låt sjuda ytterligare 20 minuter. Lägg lammet och fänkålen på ett serveringsfat och garnera med citroner och oliver. Koka ihop såsen (som lammet och fänkålen kokat i) tills den är tjock, och smaka av. Häll såsen över lammet och fänkålen före servering.



Nyttigare bröd

Fazer laserar en ny, spännande typ av bröd, Rotfruktsbröd, där en tredjedel av mjölet är utbytt mot rotfrukter och kidneybönor. Brödet är saftigt och ett bra och hälsosamt alternativ. Finns i två varianter: Rödbeta & Morot och Palsternacka & Morot.



YOGHURTKVARG

Hälften yoghurt och hälften kvarg. Arlas nya Yoghurtkvarg är perfekt för mig som ändå brukar blanda dessa två olika sorter hemma! Kvarg är proteinrikt och passar perfekt för oss som tränar och har en aktiv livsstil. Yoghurtkvarg passar också bra som bas i en proteinrik och godare smoothie. Mumma!

NYTT HÄLSOHAK!

Koloni @Biblioteksgatan 5

Mer hälsomat i Stockholm! Koloni är ett kafé med hälsosam supermat som har öppet varje dag. De bjuder på en hälsosam meny fylld av goda rullar, skålar, färskpressade juicer, nötmjölksdrycker och hälsokickar. Köp med dig eller slå dig ned i kafét och ät.

