

God mat ute

Innehållsförteckning och ett exempel ur boken

ISBN 91-975541-1-1

På nästa sida ser du innehållsförteckningen i boken. Totalt finns det ca 80 spännande recept att prova. De två sidorna efter innehållsförteckningen är ett exempel plockat ur boken, med ett recept och en bild på den rätt receptet beskriver.

I utdraget har bilden mycket låg upplösning och ger inte rättvisa åt den kvalitet de mycket fina bilderna har i boken. Detta för att PDF-filen inte ska bli för stor.

Välkommen att höra av dig om du har frågor eller kommentarer.

Vänliga hälsningar
Vildmarksbibliotekets redaktion

Mer information finns på www.vildmarksbiblioteket.se

Innehåll

- 6 Förord
- 9 Värmekällor och utrustning
- 13 Fjällfisketur på hösten
- 24 Höstjakt på fjället
- 35 Skidtur på fjället
- 44 Topptur på två dagar, den lite enklare varianten
- 60 Stugtur, den klassiska norska folksporten
- 68 Cykeltur med barnen
- 79 En picknick med vänner
- 92 En kort båttur några kvällstimmar efter arbetet
- 103 Fisketur till havs
- 118 Dyktur
- 128 En badutflykt till stranden
- 138 Lyxmiddag för två, ute i det fria
- 154 Grundrecept
- 158 Register

LINSER MED FÅRFIOL

150 g fårfiol i strimlor
75 g puylinser (små gröna linser)
1 schalottenlök
1/2 morot
2 dl ljus buljong (se sidan 154)
3 msk osaltat smör

Hemma:

Finhacka schalottenlök och morot och fräs i 1 msk smör. Tillsätt linserna och buljongen och koka tills linserna är mjuka. Om linserna kokar torrt, tillsätt mer vatten. Låt kallna och lägg linserna i en tät burk. Förvara kallt tills du ger dig ut.

Ute:

Värm linserna i en kastrull och rör i resten av smöret precis före servering. Fördela linserna på fyra tallrikar och lägg köttet ovanpå.

