

# Veganer ret

## UGE 39 - MANDAG

### DAGENS LUNE RET

Efterårsgryde med rodfrugter <sup>(1,7,10,13,15)</sup> Serveret med hvedekerner vendt med urter og grønt <sup>(1,10)</sup> Hertil syltede rødbeder <sup>(13)</sup>

### KREATIVE SALATER

Broccolisalat med oliven, artiskok, peberfrugt, urter, kerner og sennepsvinaigrette <sup>(11,13)</sup>

Tallene på menuen refererer til de 15 allergener. 1. Gluten, 2. Æg, 3. Fisk, 4. Jordnødder, 5. Krebssdyr, 6. Mælk, 7. Soja, 8. Sesam, 9. Nødder, 10. Selleri, 11. Sennep, 12. Lupin, 13. Svovldioxid, 14. Bløddyr, 15. Hvidløg



Får I for meget mad?  
Skriv det til os, så vi sammen kan  
bekæmpe madspild.  
torvekoekken@torvekoekken.dk



JESPER TORVEKØKKEN



# Veganer ret

## UGE 39 - TIRSDAG

### DAGENS LUNE RET

Frikadeller af ærteprotein (2 stk pr pers) <sup>(1,7,15)</sup> Hertil porrecreme <sup>(1,7,11,13)</sup> Serveret med stegte kartofler

### KREATIVE SALATER

Mixede salater med tomater, bladselleri, peberfrugt og brødcroustons <sup>(1,10)</sup>

Tallene på menuen refererer til de 15 allergener. 1. Gluten, 2. Æg, 3. Fisk, 4. Jordnødder, 5. Krebssdyr, 6. Mælk, 7. Soja, 8. Sesam, 9. Nødder, 10. Selleri, 11. Sennep, 12. Lupin, 13. Svovldioxid, 14. Bløddyr, 15. Hvidløg



**Får I for meget mad?**  
Skriv det til os, så vi sammen kan  
bekæmpe madspild.  
[torvekoekken@torvekoekken.dk](mailto:torvekoekken@torvekoekken.dk)



JESPER TORVEKØKKEN



# Veganer ret

## UGE 39 - ONSDAG

### DAGENS LUNE RET

Tikka masala med kikærter og grønt <sup>(1,7,13,15)</sup> Serveret med ris

### KREATIVE SALATER

Spidskål, æbler, blåbær og hakkede mandler <sup>(9)</sup>

Tallene på menuen refererer til de 15 allergener. 1. Gluten, 2. Æg, 3. Fisk, 4. Jordnødder, 5. Krebsdyr, 6. Mælk, 7. Soja, 8. Sesam, 9. Nødder, 10. Selleri, 11. Sennep, 12. Lupin, 13. Svovldioxid, 14. Bløddyr, 15. Hvidløg



**Får I for meget mad?**  
Skriv det til os, så vi sammen kan  
bekæmpe madspild.  
[torvekoekken@torvekoekken.dk](mailto:torvekoekken@torvekoekken.dk)



JESPERS TORVEKØKKEN



# Veganer ret

## UGE 39 - TORSDAG

### DAGENS LUNE RET

Blød taco (2 stk pr pers) med bønner i cremet tomat. Toppet med ost. Serveret med spicy lun majs salat <sup>(1,7,10,12,13,15)</sup> Hertil avokadocreame <sup>(7,15)</sup>

### KREATIVE SALATER

Grove salater med ærter, bladselleri, purløg og mild peberrodsvinaigrette <sup>(10,13)</sup>

Æblekage <sup>(13)</sup>

Tallene på menuen refererer til de 15 allergener. 1. Gluten, 2. Æg, 3. Fisk, 4. Jordnødder, 5. Krebssdyr, 6. Mælk, 7. Soja, 8. Sesam, 9. Nødder, 10. Selleri, 11. Sennep, 12. Lupin, 13. Svovldioxid, 14. Bløddyr, 15. Hvidløg



Får I for meget mad?  
Skriv det til os, så vi sammen kan  
bekæmpe madspild.  
torvekoekken@torvekoekken.dk



JESPER TORVEKØKKEN



# Veganer ret

## UGE 39 - FREDAG

### DAGENS LUNE RET

Pasta med pesto på gartnerens urter og vegansk parmesan med ærter, asparges, semidried tomater og pinjekerner <sup>(1,9,13,15)</sup>

### KREATIVE SALATER

Rødbedesalat med frissé, æbler og balsamico/honning dressing. Toppet med hasselnødder <sup>(9,13)</sup>

Tallene på menuen refererer til de 15 allergener. 1. Gluten, 2. Æg, 3. Fisk, 4. Jordnødder, 5. Krebssdyr, 6. Mælk, 7. Soja, 8. Sesam, 9. Nødder, 10. Selleri, 11. Sennep, 12. Lupin, 13. Svovldioxid, 14. Bløddyr, 15. Hvidløg



Får I for meget mad?  
Skriv det til os, så vi sammen kan  
bekæmpe madspild.  
torvekoekken@torvekoekken.dk

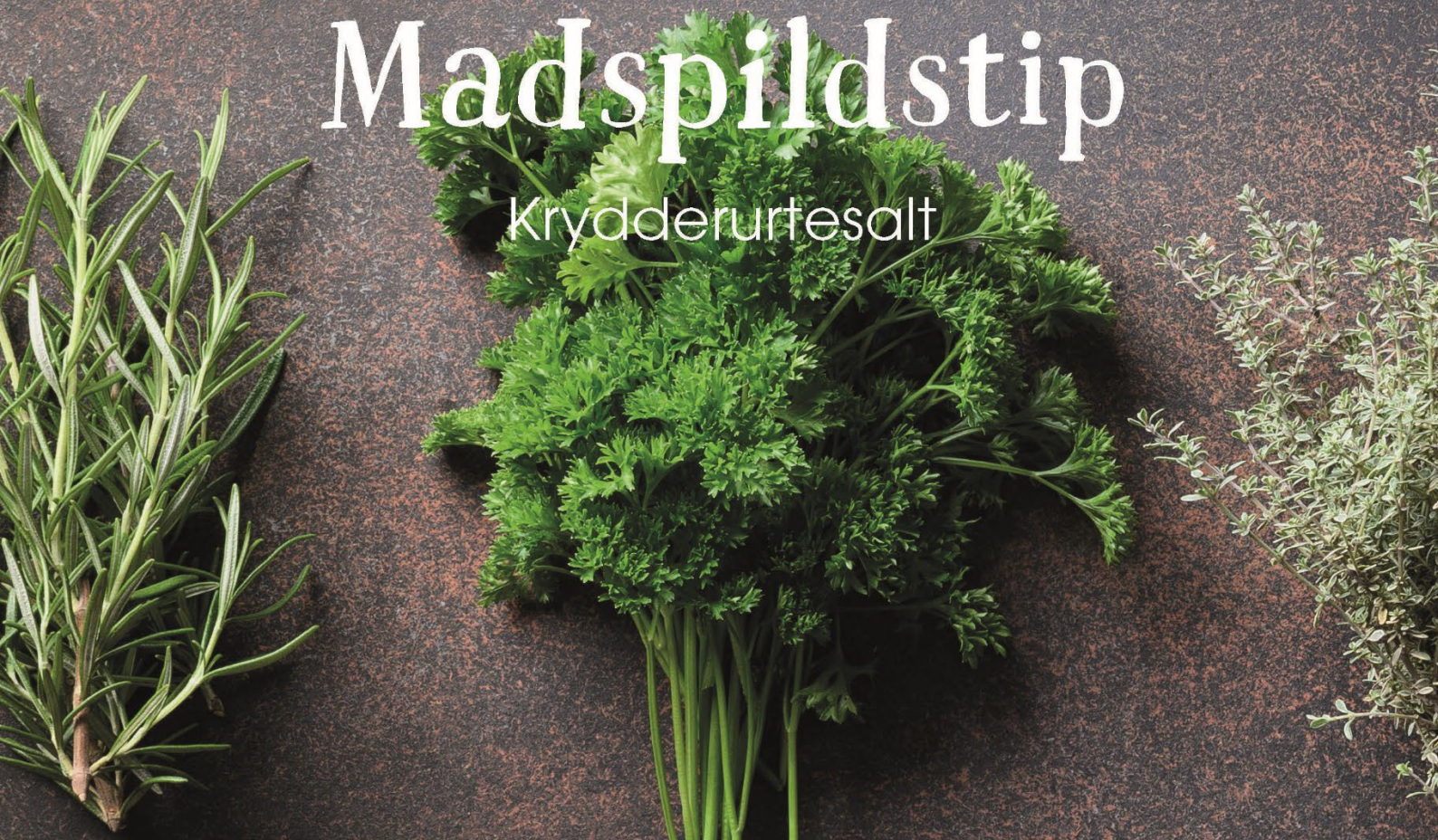


JESPERS TORVEKØKKEN



# Madspildstip

## Krydderurtesalt



## Lav dine friske krydderurter om til krydderurtesalt

### Sådan gør du

Skyl en stor håndfuld krydderurter fx basilikum og blend dem sammen med 2 dl. havsalt eller himalayasalt og et halvt fed hvidløg. Tør det i ovnen ved 70-75° i 1½ - 2 timer afhængig af hvor meget urtesalt der er.

 Brug stilkene. De indeholder masser af smag.



Scan QR-kode og finde flere nyttige madspildstips.



JESPERS TORVEKØKKEN

