



en helt ovanlig kokbok

Klass 7A Furulidskolan, Aneby

Denna bok tillhör

Klass 7A, Furulidskolan Aneby



Vi är klass 7A och vi bor i Aneby kommun i Småland.
Vi går på Furulidskolan och vi gillar vår skola! Innan vi började sexan gick vi på olika skolor
och innan vi lärde känna varandra var alla nervösa, men nu känns det som
vi har känt varandra hela livet.



Tack!

Vi vill tacka dig för att du har köpt vår kokbok, vi är mycket tacksamma för att du har gett oss ett bidrag till klasskassan. Vi hoppas att boken gläder dig för du har glatt oss! Nu kommer vi att ha pengar för att göra något roligt med klassen, för ibland vill man faktiskt åka ifrån Aneby och se något annat:)

hejsan!

Att äta ordentligt är en del i en sund vardag. Detta gäller såväl skolelever som alla andra.

I denna kokbok hittar du en mängd recept på svenska rätter med en twist, blandat med matnyttig information och tips & tricks. Målet är att du skall få trevlig läsning och en dos ny inspiration i köket.

Vi hoppas att Du får nytta av recepten och att boken leder till stordåd i köket. Ingen blir gladare än vi om vår bok gör att Du glädjer andra. Det är det vi kallar matglädjel

/Klass 7A på Furulidskolan



klass 7A Furulidskolan - innehåll

sid 7 - 11	mitt svenska matarv - Stefan Karlsson, mästarkock
sid 12 - 23	recept
sid 24 - 25	tips för hemmakocken och en riktig knöl
sid 26 - 41	recept
sid 42 - 43	bli mat- och klimatsmart
sid 44 - 53	recept
sid 54 - 55	klara kylan och måtta med måtta
sid 56 - 73	recept
sid 74 - 75	bra att ha hemma och sirapsskola
sid 76 - 83	recept
sid 84 - 85	äppel päppel pirum parum
sid 86 - 95	recept
sid 96 - 97	tips för grillmästaren
sid 98 - 107	recept
sid 108 - 111	vad menar kocken, tips & tricks
sid 112 - 115	plats för egna favoritrecept
sid 116 - 117	receptregister

Läsare med allergiska besvär bör kontrollera så att ingredienserna i recepten är riskfria ur allergisympunkt.

All glädje utan rotmos är konstlad glädje.
Torsten Ehrenmark (1919-1985)

en riktig kokbok är grunden till bra mat

Som professionell kock kan man inte bara gå på gammal rutin. Även jag behöver ibland inspiration för att kunna skapa i nya banor. Då är kokboken en viktig källa till utveckling. I denna kokbok har jag försökt skapa enkla, rejäla och framförallt lättlagade svenska husmansrätter. Du väljer själv om du följer recepten till punkt och pricka eller om du vill använda dem som grund i din kokkonst.

Lycka till!
Stefan Karlsson





friends

2:- av försäljningssumman går oavkortat till FRIENDSI

www.kok-bok.se

-ett smakfullare sätt för klasser, lag och föreningar att tjäna extra pengar



Förlag: C in Ink. Recept: Stefan Karlsson.
Foto: Amanda Cardell och flickr.com. Repro och tryck: Ruter AB Laholm.
© 2012 E Cardell och C in Ink, Båstad. www.kok-bok.se

en helt ovanlig kokbok

är fylld med läckra recept. En av sveriges mest ansedda kockar, Stefan Karlsson, har valt att öppna sitt kök och bjuda på sina egna favoriter. Det har blivit en enastående samling recept på modern husmanskost med en twist.



Stefan driver restaurang Fond i Göteborg, har vunnit tävlingen Årets kock, varit med i Svenska Kocklandslaget, blivit stolt trea i Kockarnas Kamp på TV4 och tilldelats Gastronomiska Akademiens guldmedalj. Stefans förkärlek till svenska smaker och råvaror visar sig även i hans matlagning i egna hemmet. Här är några rätter plockade ur det Karlssonska hemmets receptsamling, rätter som är enkla och med korta tillagningstider, som även du kan laga hemma.

Dessutom, denna helt ovanliga kokbok gör inte bara dina smaklökar glada, den stöder också klass 7A på Furulidskolan i Anebyl

Vi stödjer:

friends

