

# Mat som gör gott : ny vardag med Tareq Taylor



MAT SOM GÖR GOTT  
NY VARDAG MED TAREQ TAYLOR



<b>ISBN:</b>	9789174247404
<b>Författare:</b>	Tareq Taylor
<b>Förlag:</b>	Bonnier Fakta
<b>Kategori:</b>	Kokböcker av tv-kockar & kändiskockar
<b>Utgivningsdatum:</b>	2017-05-02

[Mat som gör gott : ny vardag med Tareq Taylor.pdf](#)

[Mat som gör gott : ny vardag med Tareq Taylor.epub](#)

För att leva ett långt och friskt liv är maten - och framför allt vardagsmaten - en viktig nyckel. Och om man frågar Tareq Taylor så ska maten inte bara vara nyttig utan den måste också vara god! För honom står njutningen likaväl som nyttigheten i fokus. Med hans hjälp är det lätt att laga läcker hälsosam mat som fungerar i vardagen. Boken innehåller flera verktyg för att ta det där klivet mot en hälsosammare matlagning. Våga ruska om dina matvanor med hjälp av Tareq Taylors 10 gyllene regler.

Följ Tareqs råd om hur du bygger upp ett bra skafferi och det blir lätt att svänga ihop en måltid, även de där kvällarna när du inte har mer än en kvart till matlagning. Här hittar du rätter för hela dygnet och hela veckan. Från nyttiga och näringsrika frukostar, till matiga sallader, snabba måltider de där kvällarna när du inte har så mycket tid över, bra matsäck att skicka med barnen på utflykt, liksom enkla rätter att göra för många när det kommer gäster. Och inte att förglömma, maten som ger lite extra guldkant på vardagen och fredagsmyset inför helgen. Tareq rör sig mellan olika kök och influeras i sina rätter av smaker från hela världen.

Boken gör också en djupdykning i grönsakslådan där vi får lära känna de verkliga superhjältarna bland grönsaker - de absolut mest nyttiga grönsakerna näringsmässigt och hur man bäst tar vara på dem. För man behöver faktiskt inte importera superfood-råvaror från andra sidan jordklotet, de nyttigaste grönsakerna växer i våra egna jordar. Fotograf: Peter Carlsson

se. Tareq Frank Daoudi Taylor, född 30 juli 1969 i Malmö [2], är en svensk krögare, TV-kock,

kokboksförfattare och föreläsare. Fri frakt.

Fri frakt. se. Skickas inom 1-2 vardagar. Tareq Frank Daoudi Taylor, född 30 juli 1969 i Malmö [2], är en svensk krögare, TV-kock, kokboksförfattare och föreläsare. se. Skickas inom 1-2 vardagar. inbunden, 2017. Tareq Taylor har arbetat som ... Pris: 206 kr. Fri frakt. Fri frakt. Köp boken 5 ingredienser : snabb och enkel mat av Jamie Oliver (ISBN 9789174247749) hos Adlibris. Tareq Frank Daoudi Taylor, född 30 juli 1969 i Malmö [2], är en svensk krögare, TV-kock, kokboksförfattare och föreläsare. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken 5 ingredienser : snabb och enkel mat av Jamie Oliver (ISBN 9789174247749) hos Adlibris. Fri frakt. inbunden, 2017. Köp boken 5 ingredienser : snabb och enkel mat av Jamie Oliver (ISBN 9789174247749) hos Adlibris. Skickas inom 1-2 vardagar. inbunden, 2017. se.