



COFOCO
FOOD

Opvarmningsvejledning

Sharing menu - Plantebaseret

Udfyld tjeklisten, så du sikrer dig at have modtaget alle komponenter til din Sharing menu.

Læs hele vejledningen igennem, inden du starter på maden.

God fornøjelse! 😊

Det lune:	Salater:	Dip & brød:
<input type="checkbox"/> Tærte med kartoffel & spinat	<input type="checkbox"/> Æble/selleri salat	<input type="checkbox"/> Æblecider vinaigrette
<input type="checkbox"/> Quinoa deller	<input type="checkbox"/> Kål salat	<input type="checkbox"/> Hummus
<input type="checkbox"/> Spicy tomatsauce	<input type="checkbox"/> Græskar salat	<input type="checkbox"/> Spred
	<input type="checkbox"/> Gulerod salat	<input type="checkbox"/> Brød

Tærte

Tærte med kartoffel & spinat.

Tænd ovnen på 160 grader.

Sæt tærten i ovnen i 20 minutter.

Quinoa deller

Quinoa deller med gulerod.

Sæt bakken med quinoa deller i den forvarmede ovn i 10 minutter.

Spicy tomatsauce

Varm den i en gryde i 5 minutter, til den er varm.

Brød

Lun det hjemmebagte brød i den forvarmede ovn i 12 minutter.

Salater

Anret de 4 forskellige slags salater i skåle:

Æble - selleri - valnødder - romaine - cremet dressing

Grønkål – hvidkål – rødkål - quinoa

Stegt græskar - feta - brøndkarse - græskarkerner

Stegte farvede gulerødder - syltede farvet beder - stegt rødløg & rosmarin

Dip

Anret de 4 forskellige slags dip i skåle:

Æblecider vinaigrette

Humus - selleri - solsikkekerne

Spred - soltørret tomat

Hjemmebagt surdejs brød

**Del din Cofoco Food oplevelse på
Instagram & vær med i konkurrencen
om smagfulde præmier.**

#CofocoFood



@cofocofood
#CofocoFood