

Grilla

Sommarklassikern som går att göra året runt. Kräver varken el eller vatten.

Oändliga kombinationer utifrån tillgång och matpreferenser.

Protein:

Bönbiffar, ärtfärs, fisk eller viltkött

Kolhydrater:

Potatis, bröd

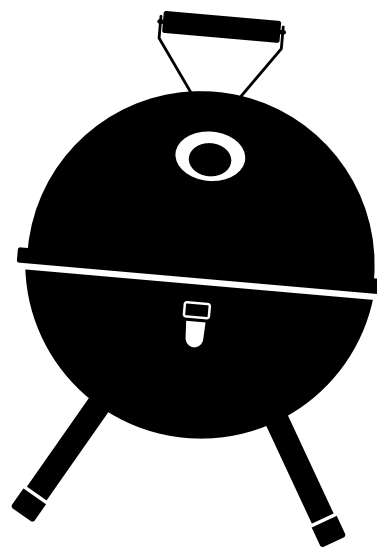
Ogrässallad:

Löktrav, spansk körvel, kers/kirskål, maskrosblad

Sås:

Tomatsås (hacka färsk eller torkad oregano, salvia, timjan blanda med salt, peppar och krossad tomat).

Myntasås (dela färska eller torkade myntablåd, blanda med havregurt salt och peppar).



Gillade du receptet? Ta gärna en bild och lägg ut på sociala medier. Tagga **#ModernKrismat** och **#lottakåren**.

Fler recept och tips finns på www.svenskalottakaren.se/modernkrismat

Vill du lära dig mer om hur du stärker din hemberedskap?
Gå en kostnadsfri utbildning: www.skötdigjälv.nu