



Green Days

Menu fra City Catering



Varm ret

”Indian vegetable korma” stykker af soyaprotein serveret i cremet sauce af kokosmælk, 2 slags peberfrugt, bladseller, søde kartofler, tomat, hvidløg og krydderurter. Hertil serveres ris.

Salater

Grønne bønner vendt med bagt græskar, syltede rødløg, spidskål, hytteost og urter. Blomkåls couscous med tørrede frugter, mynte, persille, tomat, spidskommen, hvidløg og citronsaft. Grøn salat med topping.

Pålæg

Spinat- og svampetimbale. Hertil krydderurtecreme, lime og urtesalt.

Hvid bønespread med citron, hvidløg og persille.

Lun samosa serveret med raita, yougurt med tomat, agurk, mynte, citron og hvidløg.

Brød

Hjemmebagt rugbrød og madbrød.



Overraskelse

Cupcakes med kirsebær.

Ugens grønne

Idag får du en udelukkende vegetarisk frokost, men vidste du, at en af de første og mest berømte vegetarer var den græske filosof og matematiker Pythagoras (kendt for Pythagoras sætningen)?

Han levede i det sjette århundrede, og her var udtrykket ”Pythagoransk kost” almindeligt anvendt til at beskrive en plantebaseret kost, indtil udtrykket ”vegetarisk” blev møntet i det nittende århundrede.

