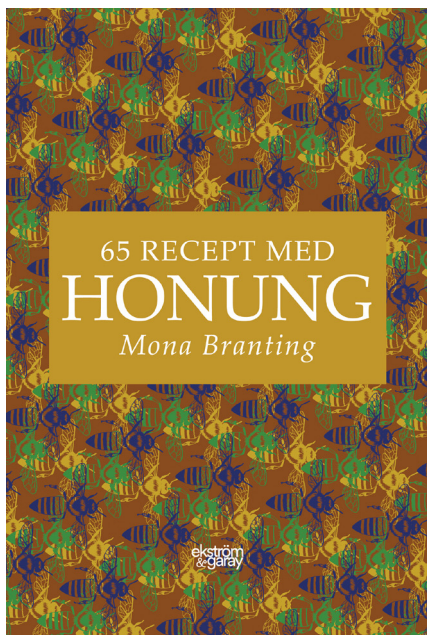


PRESSRELEASE

NY KOKBOK FRÅN EKSTRÖM & GARAY



ISBN 978-91-89308-57-2

Antal sidor: 144

Utgivningsdatum 2021-03-03

65 recept med honung

Detta är en inspirationsbok för matälskare! Och för alla som vill sätta piff på tillvaron. Biodlare och vanliga honungsköpare får nya tips.

Eller kanske du bara vill ta en halv tesked honung i myntatéet, krypa upp i soffan och göra som min kompis Thérèse: läsa den här boken istället för en roman!

Här får du en uppmuntran till att ta vara på det goda i livet; en liten ljuvlig salladsdressing lyfter en vanlig tisdagslunch till något alldeles speciellt!

Receptsamlingen ger dig dessutom en daglig påminnelse om att vara snäll mot bina, odla en blomma, stötta en biodlare, och låta ängsblommorna stå kvar.

Att laga mat med honung är nyttigare än med vitt socker. B- och C-vitamin och många mineraler är några av nyttigheterna. Ofta betraktas honung enbart som ett söttningsmedel, men den kan med fördel även avnjutas som smaktillsats, vilket du upptäcker i flera av recepten.

65 recept med honung innehåller allt från fördrink, soppa, och sallad, via lammsteksmarinad till efterrätt och kaka till kaffet.

Mona Branting pendlar mellan Sverige och norra Kalifornien och har äntligen fått tid att sammanställa recepten i den här boken. Mona har besökt 24 länder och inspiration från alla upplevelser och kulturer kommer till uttryck i 65 recept med honung, och ett utan, samt i alla bonus-texter.

Det här projektet kommer sig av mångårig matlagning; hennes barn gick i skola i Kalifornien, där mat inte serverades, så mellanmål och lunch fick packas med hemifrån, varje dag, i tio års tid. Mat är också en stomme i kultur och författaren ämnar nå ut över världen för att hitta honungens historiska styrka, och för att fastställa dess vikt i framtiden.

Ursprungsidén till boken kom via en bekant i Sacramento med världens smaskigaste lammarinad, baserad på egenproducerad honung. Att skriva är det roligaste Mona vet, näst efter matlagning, och honung ligger så rätt i munnen just nu!



Foto: Jürg Bächli
Styling: Jennie Wiklund