

EN SOPPGUIDE FÖR TRANSKÖKET

BÖR RÄCKA TILL CA 20-25 PORTIONER

(om du gör mer tar det också mer tid och du behöver en större gryta)

DAGEN INNAN

Se till att du har stora grytan (15 liter). Hitta någon som kan köpa bröd. Hitta någon som kan hjälpa till att bära grytan. Handla mat! Lägg bönor i blöt och, eventuellt, koka bönor.

PÅ MORGONEN

Koka bönor om du inte redan gjort det. Det tar minst 1 timme. Hacka alla grönsaker. Det tar också minst 1 timme.

VID LUNCHTID

VIKTIGT: Ta paus och ät lunch!

SENAST 2,5 TIMME INNAN DU SKA ÅKA

Sätt på plattan och börja steka lök i margarin.

När löken har stekt kan du ha i andra grönsaker du vill steka och kryddor. Ha sen i allt annat, förutom saker som kan bli mushy om de kokar förlänge. Smaka av att de blivit gott, ibland behövs det mer salt eller kryddor ibland behövs det bara mer tid. Se till att du skrivit upp ingredienserna.



BONUSPÖÄNG

Posta soppan på instagram stories och på mastodon!

Hitta något najs att ha på brödet (t.ex. margarin) eller i soppan (t.ex. solrosfrön)!

FÖRSLAG PÅ INGREDIENSER

500g veganskt margarin
1 liter lök
1 huvud vitlök
1 påse (800g) torkade bönor
3 liter potatis
6 liter grönsaker
1 liter havregrädde
Vatten
Veganskbuljong (t.ex. grönsak)
Salt
Kryddor & örter