

Menu eksempel: **Fermentabel**

Mandag

**Den varme ret**

*Penne all' Arrabbiata med basilikum og courgetter samt linser og oliven*

**Tilbehør til den varme ret**

*Pasta penne med pesto*

**Garniture**

*Fermenteret chilisaUCE med grillet peber*

*Syltede tomater med urter*

**Dagens salater**

*Perlebyg med radicchio og peber samt sprøde kerner og rucola*

*Tomatsalat med agurk, blandede oliven og syltede rødløg*

*Dertil serveres blandede grønne salater*

**Pålæg**

*Græskærkerne-spread med basilikum og citron*

Menu eksempel: **Fermentabel**

Tirsdag

**Den varme ret**

*Boller i karry med kokosmælk og æbler*

**Tilbehør til den varme ret**

*Dampede ris*

**Garniture**

*Ristede kokosflager med ristede peanuts og rosiner*

*Æble-mangochutney*

**Dagens salater**

*Frisk pære og savoykål med ristede valnødder, blomkål og syltede rødløg*

*Kikærter, peberfrugt og grønne æter med agurk og basilikum*

*Dertil serveres blandede grønne salater*

**Pålæg**

*Tomatskiver med mayonnaise og purløg*

Menu eksempel: **Fermentabel**

Onsdag

**Den varme ret**

*Mexicanske tacos med chili sin carne*

**Tilbehør til den varme ret**

*Lune majs-tortillas*

**Garniture**

*Vegansk avokadocreme med sojayoghurt & limeblade*

*Pico de gallo med chili, lime og koriander*

**Dagens salater**

*Agurk og majs med limemarineret porre, persille og ristet spidskommen*

*Spidskål, rødkål og sorte bønner ed mango og ristede græskarkerner*

*Dertil serveres blandede grønne salater*

**Pålæg**

*Bønnepostej med hasselnødder, perleløg og karse*

Menu eksempel: **Fermentabel**

Torsdag

**Den varme ret**

*Svampelasagne med spinat og fermenteret selleri samt citronskal, persille og citrontimian*

**Garniture**

*Syltede svampe og brændte løgskaller med urter*

*Stærk og krydret harissa*

**Dagens salater**

*Bagte rødbeder med sennepsvinaigrette, persille og mandler*

*Quinoa og grønne bønner med syltede rødløg og estragon*

*Dertil serveres blandede grønne salater*

**Pålæg**

*Kartofler med mayonnaise, purløg og friterede løg*

Menu eksempel: **Fermentabel**

Fredag

**Den varme ret**

*Rød karry med masser af sprøde grønsager, ingefær, citrongræs og limeblade*

**Tilbehør til den varme ret**

*Dampede jasminris med ristet sesam*

**Garniture**

*Bønnespirer, koriander, thai basilikum og chili*

*Sriracha sause med chili og hvidløg*

**Dagens salater**

*Fintsnittet kål med ingefær, sesam-sojadressing og ristede peanuts*

*Edamamebønner og melon med mynte, pintobønner og mizuna*

*Dertil serveres blandede grønne salater*

**Pålæg**

*Skinkesalat med cornichoner og purløg*