

Låt dig frestas av ett grönt

Julbord

I år kan önskejulen bli både vit och grön. Vit ute och grön inne. Med den samlas vi kring matbordet och njuter av god mat och lediga dagar. Här ger VEGETAR tips på ett gott grönt julbord.

En julglögg som värmer, äpplen, fikön, nötter och apelsiner är standard



Jultext
av
**ANNA-LISA
STENUDD**

på de allra flesta julbord. Men vad sägs om att byta ut den traditionella efterätten Ris à la Malta mot ett julhjärta med aprikoser? Och varför köpa färdig glögg, när man kan göra den själv? För dig som inte hinner att laga allt själv finns goda färdiga djupfrysta och mjölksyrade förslag som man kan fixa till och ge en egen touch... Samla ihop dina nära och kära och njut av VEGETARs julbord. Välj de rätter som passar dig bäst eller verkar spännande.

**GOD JUL! ÖNSKAR
ANNA-LISA STENUDD**

Julglögg

- 10 nejlikor
- 2 bitar kanel
- 1 tsk kardemummakärnor
- 5 dl äppeljuice
- 7 dl svart vinbärsnektar

Fruktmix med russin, mandel och nötter

Sjud kryddorna i äppeljuice i ca 15 minuter. Tillsätt vinbärsnektar och hetta upp alltsammans. Sila bort kryd-



dorna och servera glöggen varm med fruktmix. Glöggen kan förvaras i kyl och värmas igen.

Fruktbord

På fruktbordet finns ekologiska apelsiner, svenska vinteräpplen, t ex Ingrid Marie och Cox Orange, årets fikön och osvavade KRAV-godkända aprikoser, russin, mandel och nötter, Marzipan Bars och chokladkex med nötter till barnen.

Julsallad med senapsmarinad

- 5 dl kokta varma black-eye bönor
- 3 dl mungbönsgroddar
- 1 hackad röd paprika
- 1 liter strimlad grönkål

