

Inköpslista "Veganska julbordet"

För 4 personer

Vi utgår från att du har basvaror som olja, salt och peppar hemma.

För Köttbullar, Rödbetsallad, Sill, Janssons frestelse, Gummröra, Gravade morötter:

Frukt och grönt

3 gula lökar

1 liten rödlök

50 g grönkål

2 aubergine, á cirka 400 g

500 g morötter

1 kg fast potatis (passa på att köpa mer potatis om du vill ha kokt till julbordet också!)

500 g färdigkokta rödbetor

1 citron

2 krukor dill

1,5 dl finskuren gräslök

Skafferi

Kapris

Soltorkade tomater

Sötstark senap

3,5 dl vegansk majonnäs (tex från Hellmans)

Japansk soja

Liquid smoke

Vinäger

Ättika 12%

Valnötter

Fryst

300 g formbar färs

Kyldisken

100 g vegansk fetaost

200g fast tofu

40 g röd tångrom

Kryddor

Senapsfrön

Lagerblad

Citronpeppar

Vitpeppar

Grovsalt

Socker

Växtbaserat mejeri

Sojagrädde (havre funkar vid allergi)

6,5 dl havregrädde (går bra med soja vid allergi)

1 stor burk Planti cooking fraiche eller annan vegansk creme fraiche

För Awesome Vegan Dads seitanskinka

180 g extra hård tofu (finns ofta tex i asiatiska livsmedelsbutiker)

50 g miso, vit (men andra funkar också)

Tomatpuré

Lökpulver

Vitlökspulver

Malda fänkålsfrön

Ingefärspulver

Rökt paprikapulver

Vitpeppar

MSG (Glutamat, E-621, smakförstärkare, kan uteslutas)

Socker

Liquid smoke

Vitvinsvinäger

Grönsaksfond

Glutenpulver (Finns att köpa på Happyvegan.se, apotea.se, Goodstore (veganbutik i Stockholm). Går också att beställa från Tyskland.

Förslag på övrigt att inhandla till julbordet

Vegansk korv (finns både i kyl- och frysdiskarna i vegosektionen)

Potatis

Vegansk ost

Mjölkfritt margarin

Vörtbröd

Quorns veganska julskinka

Julmust

Wienernougat (japp, det är veganskt - och såååå gott!)

Jag vill också handla...

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____