# Matlaging: Kjøttfri uke

Har du spist vegetarmat før?



VANSKELIGHETSGRAD
Lett

KATEGORI
Helse

TIDSBRUK
Flere dager

FARGE
Lilla

Les mer på 4h.no

## Beskrivelse av oppdraget

Det finnes mange matretter uten kjøtt, og i dette oppdraget kan du finne ut hvilke retter du liker aller best! Hva med å lage en omelett med brokkoli til frokost, wraps til lunsj, vegetartaco til middag, og en deilig smoothie til dessert?

Du kan godt kombinere oppdraget med oppdragene ***Matlaging: vegetarisk mat*** eller ***Matlaging: vegansk mat***. Du kan for eksempel bruke ***Matlaging: vegetarisk mat*** eller ***Matlaging: vegansk mat*** som hovedoppdrag og legge inn flere egne oppdrag for alle middagsretter du lager. Så bruker du dette oppdraget for å beskrive hva du spiste resten av uka og hvordan du opplevde en kjøttfri uke.

---

**Framgangsmåte:**

1. Velg en uke du ikke skal spise kjøtt
2. Finn inspirasjon og oppskrifter:
   - Søk på oppdrag i Matlaging-serien eller tagget med "*vegetar*"
   - Sjekk ut *Lenker* for inspirasjon og mange gode oppskrifter
   - Spør venner og familie om vegetariske oppskrifter
   - Finn dine egne vegetaroppskrifter, eller prøve deg frem helt selv
3. Sett opp en meny for uken og lag en handleliste
4. Handle inn alt du trenger av varer
5. Lag mat og nytt en kjøttfri uke!

OBS! En kjøttfri uke gjelder både frokost, lunsj, middag og kveldsmat i sju dager. Tar du utfordringen?

**Utstyrsliste:**

- Oppskrifter
- Kjøkkenutstyr etter oppskrift

- Ingredienser etter oppskrift