

En dags mat – Iran

Frukost, cirka kl 10.00-11.00

Ätit frukt tidigare och druckit té eller kokt vatten.



Omelett, bröd, smör/margarin, ost, grönsaker, melon, grönt té
Kanelbullar på grund av kanelbullens dag

Lunch ca kl 16.00



Lammgryta – kött med ben, pintoböner, spenat, Sabzi ghome (persisk koriander, persilja, gräslök, dill), ris och picklad rödlök.

Säsongsallad – tomat, gurka, rödlök, olivolja, äppelcidervinäger, örtekryddor

Dryck oftast vatten, ev med kolsyra, el körsbärssaft.

En dags mat – Iran

Mellanmål



Surkörbärsaft

Middag



Kyckling, potatis, morot, lök – stekt i olja med olika kryddor

Men ibland blir det ingen middag, för lunchen är ofta sen - då äter jag något enklare på kvällen, t ex omelett, smörgås, frukt...

Annat

Frukt/bär, nötter/frön, kaffe/té/örtté - ibland med kaffebröd men oftast utan

*En dags mat fotograferad och berättad av en iransk kvinna som bott i Sverige 25 år