

Ny bok fra Elefantus forlag

Stian Moen:

Skikkelig mat

I en tidsalder preget av høyt tempo, mye stress og høye krav, er det lett å ty til kjappe og enkle alternativer når man skal lage mat. Resultatet av dette er at den generelle matkunnskapen hos nordmenn stadig synker. Samtidig er antallet personer som får livsstilssykdommer økende. Mange av disse sykdommene kan knyttes opp mot overvekt og dårlig kosthold. Derfor er det viktig å spre kunnskapen om bruk av gode råvarer og hvordan man skal behandle disse skikkelig.

I boken «Skikkelig mat» har kokkemester Stian Moen fra Moss samlet en rekke oppskrifter laget fra bunnen av med råvarer av god kvalitet. Alt fra småretter og forretter til hovedretter og desserter. Alle oppskriftene er tilpasset bruk i det private kjøkken og skrevet på en enkel og lettfattelig måte. Boken er også krydret med en rekke tips, triks og råd for å få et flott resultat.

Uansett kunnskapsnivå og hva man selv foretrekker å spise, finner man garantert oppskrifter som er nyttige, spennende og interessante i denne nye boken.

Lansering på Arena i Moss

Kirkegata 19, 1531 Moss

4. desember kl. 18.00

Stian Moen
Skikkelig mat
ISBN 978-82-8375-036-2

Innbundet 287 sider
Kr. 450,-

Pressemeldingen og bildene kan lastes ned på www.skikkeligmaaltid.no.



Skikkelig
Måltid

Skikkelig mat v/Stian Moen
Skredderveien 10, 1537 Moss
E-post: bok@skikkeligmaaltid.no
Tlf: 98 99 37 65
www.skikkeligmaaltid.no