

# Preppa veckans middagar och spara tid och resurser.

Ylva Bergqvist har gjort flera kokböcker, både i eget namn samt skrivit recept för andra. I sin senaste bok, ”Prepp – vegorecept för en smartare vardag”, ger hon tips på hur du kan underlätta vardagen genom att tillaga maten långsamt, men smartare – för att på så vis spara tid i vardagen.



Ylva Bergqvist är frilansande matkommunikatör, skriver recept samt arbetar med styling. Det har hon gjort de senaste femton åren, men vägen dit har varit aningen krokig.

Som ung sökte hon in till restaurangskola och skulle bli stjärnkock. Därefter studerade hon Service Management på Handelshögskolan vid Göteborgs Universitet och blev civilekonom. Det blev några år som produktchef på Arla samt konstskola innan hon beslutade sig för att starta eget.

– Jag skriver bland annat kokböcker – jag har gjort tre under eget namn, men även hjälpt Arla med deras kokböcker samt skrivit recept åt en del kändisar. Många gillar att laga mat, men kan inte skriva recept själva och vill ha hjälp med den delen i sina böcker.

Nu är hon aktuell med kokboken *Prepp – vegorecept för en smartare vardag*.

## Att preppa spar tid

– Min näst senaste bok – *Vego på 30 minuter*, innehåller snabb vegetarisk vardagsmat. Nu ville jag göra motsvarigheten till den, men att det i stället skulle få ta tid och att man skulle laga maten smartare genom att preppa.

”Preppa” kommer från engelskan och är en term som också används i restaurangkök. Det står för ”preparera” som betyder förbereda. Boken består av en rad recept där man förbereder rätterna – en och en halv till två timmar i veckan.

Det är tretton preptillfällen där var och en av dessa resulterar i fyra måltider. Vissa veckor blir det storkok där grundreceptet ingår i flera av rätterna. Andra gånger förbereder hon många ingredienser som återkommer i flera av veckans måltider.

– Jag tror inte att så många kommer att göra alla tretton veckorna, utan jag vill ge en idé om att göra storkok och kanske börjar preppa själv. Om du gillar tomatsås finns det olika förslag olika veckor i boken. Jag vill också visa recept från varierande smakvärldar så att du kan bli inspirerad till att laga godare vegetarisk mat.



## Vego passar som prepp-mat

Ylva förklarar att vegetarisk mat passar bra till prepp-matlagning. Den blir smakrikare och mustigare av långkok och går bra att värma dagarna efter. Samtidigt är det smart att preppa ur ett miljömässigt perspektiv – man sparar både sin egen energi och tid av att tillaga många portioner samtidigt och det går åt mindre el och förpackningar.

– Gröna rätter är helt fantastiska. Man får mycket smaker, det är tuggmotstånd och bra konsistens. För att uppnå det behövs flera delar, något krämigt, kanske lite nötter och en fräsch grönsallad. Och de är lätta att laga från grunden.

Ylva poängterar att hon dessutom försöker att inte slänga mat utan använder allt som hon tillagar. Blir det rester gör hon nya saker av dem och varierar rätterna genom att jobba med strössel och konsistens och minskar på så vis svinnet.

## Franska fläktar passar till vin

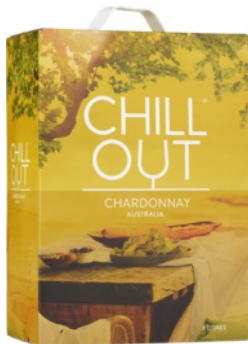
En av hennes favoriter i boken är "Bambatantens bästa". Ylva är också en stor fantast av att använda tahini och miso i maten, vilket märks i recepten.

Ylva tipsar om avsnittet "Franska fläktar" med lite lyxigare smaker som passar särskilt bra till vin. Här finns bland annat rödbetsflarn med getost, rostad rotsellerisoppa och ugnstrostad blomkål med bearnaisesås.

– Jag tycker inte heller att man ska fastna i en rätt. Vi gör ofta tapas och ställer fram olika rätter så att det finns något för alla,

avslutar Ylva.

## Chans att vinna boken - tävla här fram t o m 27/10



### CHILL OUT Chardonnay Australia

Systembolagsnummer: 22280

219,00 kr

---

Ett vin som passar bra till många vegetariska rätter, liksom till kyckling och fisk. Medelfylligt och smakrikt med en mjuk och frisk smak av citrus, honung samt viss smörighet.

# FAKTARUTAN



**Namn:** Ylva Bergqvist

**Ålder:** 48 år

**Familj:** Man och två barn 9 och 11 år gamla

**Bor:** Carcavelos, en förort till Lissabon, Portugal

**Yrke:** Frilansande matkommunikatör och -kreatör samt matstylist

**Aktuell med:** Prepp – vegorecept för en smartare vardag, utgiven av Bonnier Fakta

**Tidigare egna kokböcker:** Vego på 30 minuter, 52 soppor

**Dricker:** Gärna rödvin, just nu blir det portugisiskt eftersom Ylva och hennes familj bor där på heltid sedan oktober 2018.