

Måndagsmackan - helt fri från timjankvistar och krångel

Måndagsmackan är svaret på vad man kan äta till lunch eller middag när en mängd olika rester dignar i kylan eller skafferiet. Och inga krångliga ingredienser eller timjankvistar behövs för att göra måltiden god och läcker, det är Måndagsmackan ett tydligt exempel på.



Måndagsmackan_Tacomackan: För recept och styling av Måndagsmackorna står Camilla Pérez och fotograf är Lina Eidenberg Adamo.

Måndagsmackan är ett gäng vardagsmackor för den hungrige och bekväme, anpassade för vad som ofta finns i kylan och ibland gjorda på middagsrester.

- Brödinstitutet vill inspirera till mer enkelhet vid måltiden, säger Maria Sitell, talesperson på Brödinstitutet. Bra måltider behöver verkligen inte vara krångliga att tillaga. Med bröd hemma, pålägg av rester och en frukt efteråt så är du i hamn.

I Brödinstitutets sociala medier presenteras under 8 veckor Måndagsmackorna. Vad sägs om Stroganoffsandwichen eller Tacomackan? Eller Matiga Madame och Pestorullen?

Med brödet som bas blir mackan en klimatsmart måltid. Alla bröd - mörkt, ljust, platt, hårt, mjukt - funkar och det skadar inte om man använder bröd som har några dagar på nacken. Med de här recepten funkar de bra.

I Brödinstitutets opinionsundersökning anger drygt 4 av 10 att macka kan vara en fullgod måltid.

- Missuppfattningen att en macka inte skulle kunna vara en hel måltid behöver dementeras en gång för alla. Det beror förstås helt och hållet på hur stor mackan är, vilka pålägg man har och hur mycket bröd som ingår, säger Viktor Lind, vinnare av MACK-SM 2019 med mackan Kål Me Morot.

Man hittar Måndagsmackorna varje vecka på Brödinstitutets Facebook, Instagram och Twitter @brodinstitutet och på www.brodinstitutet.se