



Sykt Smud Grillfest

- uten stress

12 Oppskrifter | Grillfestmeny | Produkttips for tidshack

SMUDFOOD

SMUDFOOD

SMUDFOOD

KOS DEG MED GJESTENE
- GRILLFESTMENY MED PREPPSTEG
SIDE 29

DETTE FÅR DU

SMUD GRILLMAT

- Spatchcock chicken
- Canadiske spareribs
- Hjemmelaget sommerkotelett

SMUD TILBEHØR

- Tzatziki
- Hvitløks- & urtesmør
- Canadisk coleslaw
- Hollandaise
- Smud brøddeig for pita, rundstykker og brød

SMUDE VEGETARRETTER DU BLIR METT AV

- Labneh med grillet gulrot
- Bærsalat med mozzarella og edamame
- Marokkansk mynte- og søtpotetsalat
- Capresesalat med søtpotet

SYKT SMUD GRILLFEST FOR 10 PERSONER

- Meny, preppsteg og spisedag time for time

TIDSHACK

- Produkter jeg anbefaler når du skal jukse litt



SMUDFOOD



Helene Facchini
SmudFood-grunder

HVA ER SMUDFOOD?

Hver uke får du fem oppskrifter, handleliste og instruksjon for søndagsprepp.

Prepp en time på søndag.

I hverdagen har du middag på 15 min.



@SMUDFOOD.MEALPREP

TRAVLE DAGER?

Krevende jobb, hektisk kalender og barn på toppen? Tiden strekker ikke til - I know the feeling!

Etter vi fikk barn gikk hjemmelaget mat rett ut av vinduet, inn kom ultraprosessert ferdigmat. Vi hadde krevende lederstillinger begge to.

Det gikk i fiskekaker, knakkpølser, potetmos fra pose, frossen laks og fylt tortellini.

Matkasse var ikke helt greia for meg. Jeg synes ikke maten var god nok rett og slett. Dessuten var det lite miljøvennlig med så mye emballasje 🙄

Det jeg ønsket meg var sunne og raske middager laget fra bunn, uten stress.

Høres det kjent ut?

Jeg ville ikke ha det sånn lenger.

Nå prepper jeg fem ulike middager i løpet av en time-ish på søndag. I hverdagen har jeg sunn og hjemmelaget middag klar på bare et kvarter - med tid og energi til overs for andre ting.

Det krever selvfølgelig litt planlegging...

Men, blir du med i SmudFood så fikser jeg planleggingen for deg!

Du får ukemeny med fem oppskrifter, handleliste og preppoppskrift hver uke. Alt du trenger å gjøre er å handle og preppe en time-ish på søndag.

Så har du sunn og hjemmelaget middag ferdig på et kvarter i ukedagene - uten planlegge selv.

Sjekk ut SmudFood.no om du vil vite mer :)

Lots of love, Helene Facchini

SMUDFOOD



SPATCHCOCK CHICKEN



SPATCHCOCK CHICKEN

Med denne metoden får du skikkelig saftig kylling med sykt smud smak.

LET'S COOK

Preppdag

Tørk av kyllingen. Legg kyllingen med brystet ned, og ryggspylen opp.

Bruk en fjærkresaks (evt. en skarp kniv), og klipp/kutt langs begge sider av ryggraden (frys for kraft/suppe). Kutt i ønskebenet mellom brystet, og press kyllingen helt flat.

Legg kyllingen i en ildfast form eller en stor tallerken du skal lagre den på.

Gni kyllingen inn med olje, salt og ferske urter.

Bruk fingrene og lag en lomme mellom skinnen og brystkjøttet. Dytt hvitløks- & urtesmør inn i lommene (s. 13). Dekk kylling med folie og lagre i kjøleskap 2-3 dager.

Spisedag

Sett et termometer inn i brystet fra nakken langs brystbenet. Grill med skinnsiden opp på 160-180 grader til temperaturen når 63C (ca. 50-75 min). Pensle gjerne litt med olje under steking.

Ta ut kyllingen og la hvile til 67C før du skjærer opp.

DETTE TRENGER DU

- 1 stk hel kylling
- 4 ss olivenolje
- 4 ss ferske urter
- 1 ts salt
- 4 ss hvitløks- & urtesmør

Smud Tips: Velg økologisk

Velg økologisk om du kan, da har dyrene hatt et bedre liv.



SMUDFOOD

CANADISKE SPARERIBS



CANADISKE SPARERIBS

Spareribs er et must for canadisk grillfest. Svigers i Canada har vist meg hvordan du får kjøtt som er så mørt at det nesten faller av benet.

LET'S COOK

DETTE TRENGER DU

- 4 stk baby back spareribs
- 4 ss røkt paprikapulver
- 2 ss hvitløkspulver
- Salt
- Pepper
- BBQ saus

Preppdag

Tørk av spareribs og legg med kjøttsiden ned.

Bruk en liten, men skarp kniv. Lirk kniven mellom membran og benet bak. Ta tak i membran med litt kjøkkenpapir, og dra den av.

Legg spareribs med kjøttsiden ned på hvert sitt folieark. Krydre godt på begge sider. Pakk godt inn. Lagre i kjøleskap 2-3 dager.

Spisedag

Behold folien på. Grill eller ovnsbak på en rist på 120C i ca. 3,5 timer (dette kan du også gjøre preppdagen). Har du vanlig spareribs, ikke baby back, tar det 4-4,5 timer.

Ta spareribs ut av folie, pensle godt med BBQ-saus på begge sider. Grill eller legg på rist under grillelement i ovnen i noen minutter.

Pensle igjen, og gjenta grill/grillelement.

Smud Tips: Handle lokalt

Handle direkte fra lokale bønder via [Rekoring](#).

Husk å spørre om økologisk kjøtt for bedre kvalitet og dyrevelferd.

Sjekk din lokale Rekoring på [rekonorge.no](https://www.rekonorge.no)

SMUDFOOD

HJEMMELAGET
SOMMERKOTELETT

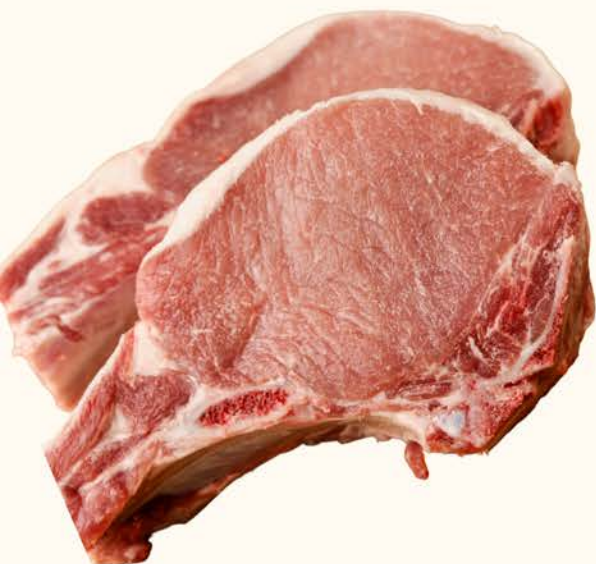


DETTE TRENGER DU

- 5 stk kotelett av svinekam
- 2 liter vann
- 60 gr salt
- 2 ts natron
- 2 stk laubærblad
- 1 ss enebær, kan sløyfes

Mindre eller mer saltlake?

Bruk 30 gr salt og 1 ts natron per liter vann



HJEMMELAGET SOMMERKOTELETT

Så enkelt og smakfullt at du trolig aldri gidder å kjøpe ferdig sommerkotelett igjen.

LET'S COOK

Preppdag

Kok opp vann, salt, natron, laubærblad og enebær.

Avkjøl saltlaken helt. Skal du gjøre det raskt, sett kjelen i et kaldt vannbad og bytt vannet et par ganger.

Legg koteletter oppi det kalde saltlaken. Kjøttet må være HELT dekket. La stå i kjøleskap minimum 2 dager, men max. 3 dager.

Fjern da kjøttet fra laken så det ikke blir for salt. Holder 2-3 dager uten lake.

Spisedag

Grill hjemmelaget sommerkotelett på høy varme i ca. 2-3 min per side. La hvile 5 min før servering.

PS: IKKE ta på salt, denne er salt nok fra laken.

SMUDEFOOD

TZATZIKI





DETTE TRENGER DU

- 750 gr gresk yogurt
- 4 stk hvitløksfedd
- 1 stk agurk
- 8 ss dill, persille eller mynte
- 1 stk sitron, saften
- 1 ts salt

TZATZIKI

Sunt, enkelt og godt. Perfekt siderett til grillmat, eller som dipp til brød og grønnsaker.

LET'S COOK

Preppdag

Riv agurk. Legg i kjøkkenhåndkle og klem ut så mye vann du kan.

Skrell og riv hvitløk. Finhakk urter. Rør sammen med yoghurt, sitron og salt.

Tilsett agurk. Lagre i kjøleskap opptil 5 dager.

Spisedag

Ta ut rett før serving. Rør godt.



SMUDFOOD



HVITLØKS- & URTESMØR



DETTE TRENGER DU

- 200 gr meierismør, romtemp
- 4 stk hvitløksfedd
- 4 ss gressløk
- 4 ss fersk persille
- 1 ts salt
- 1 ts lønnesirup
- 2 ss sitronsaft
- 2 ss revet sitronskall



**Happiness is
homemade**



HVITLØKS- & URTESMØR

Hjemmelaget hvitløks- & urtesmør gjør all mat smudere.

Bruk på fisk, kylling, kjøtt, bønner, poteter, brød eller grønnsaker.

LET'S COOK

Preppdag

Er smøret hardt, mykne det litt i micro på lav varme.

Skrell hvitløk og finhakk med gressløk og persille. Riv sitronskall.

Bland sammen med salt, lønnesirup, sitronsaft og mykt smør.

Rull til en pølse med bakepapir eller plastfolie.

Lagre i kjøleskap i ca. fire uker. Evt. pakk godt inn og frys ned opptil 6 mnd.

Spisedag

Ta ut smøret fra kjøleskapet ca. 1 time før du skal bruke det.

Evt. skjær i skiver og la ligge en halvtime.

SMUDFOOD



CANADISK COLESLAW



CANADISK COLESLAW

Coleslaw smaker best om den får stå minimum 2 dager i kjøleskapet.

Agurkmix (relish) er canadiernes hemmelige triks som gir ekstra smud smak.

Perfekt siderett till all grillmat.

DETTE TRENGER DU

Salat

- 1/2 stk rødkål
- 1/2 stk grønnkål
- 4 stk epler
- 4 stk gulrot
- 8 ss persille

Dressing

- 350 gr creme fraiche/rømme
- 2 ss eplecidereddik
- 2 ss agurkmix (relish)
- 1 ss grov sennep
- 1/2 ts salt
- 1/2 ts pepper

LET'S COOK

Preppdag

Kutt rødkål og grønnkål i tynne strimler. Riv gulrot og epler, evt. kutt i fine strimler.

Bland sammen dressingen, smak til med salt og pepper.

Vend dresingen sammen med salaten.

PS: Er du ekstra glad i dressing, eller har veldig store kålhoder, doble dressingen.

Lagre i kjøleskap opptil 5 dager.

Spisedag

Bland godt slik at ikke all dressingen ligger nederst. Server kald.



SMUDFOOD



HOLLANDAISESAUS



DETTE TRENGER DU

- 6 stk eggeplomme
- 2 ts grov sennep
- 1 stk sitron, saften
- 1 ts salt
- 200 gr smør
- 4 ss persille, kan sløyfes



HOLLANDAISE -SAUS

Smaken slår deg nesten i bakken. Ferdig-hollandaise er ikke i nærheten en gang. Ferdig på 5 min med stavmikser!

LET'S COOK

Spisedag (best samme dag)

Smelt smør i micro slik at det blir skikkelig varmt.

I mellomtiden, kjør eggeplomme, sitronsaft, grov sennep og salt med stavmikser til du får en tykk konsistens.

Hell så smøret inn litt og litt (ca. 1 ss av gangen), mens du blender. Heller du for mye av gangen vil sausen skille seg.

Finhakk persille og rør inn i sausen.

Advarsel: Så sykt smud at det kan lønne seg å doble oppskriften.



Sauce is the best way to put extra love into the food

SMUDFOOD

SMUD BRØDDEIG

FUNKER FOR
PITA, RUNDSTYKKER OG BRØD





SMUD BRØDEIG

Egentlig laget jeg denne for pitabrød, så testet jeg om den fungerte for rundstykker og deretter brød. Og det gjorde den - magisk smud deig det her altså!

LET'S COOK

DETTE TRENGER DU

- 8 dl siktet hvetemel
- 6 dl sammalt hvetemel
- 2 dl sammalt rugmel
- 2 ts tørrgjær
- 2 ts salt
- 2 ts lønnesirup
- 7-8 dl vann
- 4 ss olivenolje

Preppdag

Bland det tørre, og deretter det våte. Hold igjen litt vann, til du ser hvordan deigen blir. Juster om nødvendig. Den skal slippe bollen.

Elt i maskinen ca. 5-10 min. Dekk bollen med plast eller et fuktig håndkle. La heve på kjøkkenbenke ca. 1 time.

Sett i kjøleskap og kaldhev 2-7 dager.

Spisedag:

Ta deigen ut av kjøleskapet ca. 2 timer før du skal bruke den.

Pita (24 stk)

Del i 24 like store emner. Rull til boller, kjevle flat. Dekk med kjøkkenhåndkle og la heve i ca. 30 min om du har tid. Kan også steke med en gang. Stek på max varme på pizzasten på grill eller i stekeovn. Stek 2 min, snu og stek 1 min.

Rundstykker (24 stk)

Del i 24 like store emner. Rull til stramme boller. Dekk med kjøkkenhåndkle og la heve i ca. 30 min. Stek på 200C i 10-15 min.

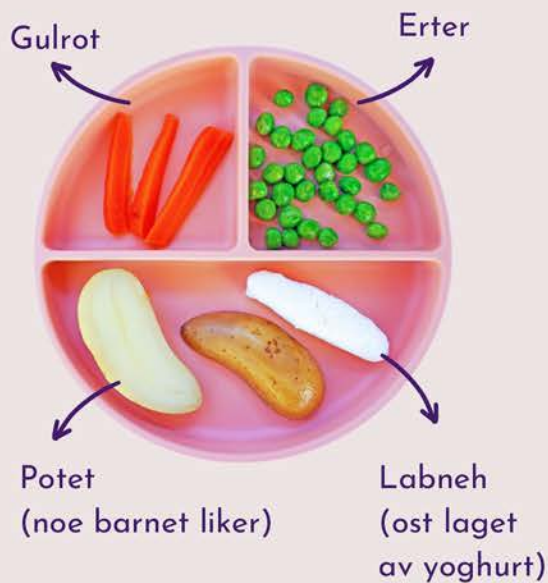
Brød (2 stk)

Dryss mel/smør brødform. Legg deigen oppi. Dekk med plast og la heve i ca. 1-2 timer. Stek på 200C i ca. 45 min.

SMUDFOOD

LABNEH - HJEMMELAGET FERSKOST





DETTE TRENGER DU

Labneh

- 750 gr Gresk yoghurt
- 1 ts salt

Grønnsaker

- 8 stk gulrot
- 8 stk potet
- 200 gr erter

Honning- & sitrondressing

- 1 stk sitron, saften
- 2 ss honning
- 4 ss olivenolje
- ½ ts salt

LABNEH MED GRILLET GULROT

Hjemmelaget ferskost laget av yoghurt - YES PLEASE! Perfekt med grillet gulrot, toppet med honning- og sitrondressing.

LET'S COOK

Preppdag

Rør sammen salt og yoghurt.

Legg i et kjøkkenhåndkle i en siv over en bolle. Sett i kjøleskap minimum 2 dager.

Kok potet og gulrot i 20 min. Lagre i kjøleskap.

Spisedag

Del gulrot i to på langs. Del potet i båter. Pensle med litt olje og grill i ca. 10 min.

Smør labneh nedrest, topp med grønnsaker og dressing.

Barn: Rull labneh til pølse eller ball. Rull evt. i knuste nøtter for ekstra næring.

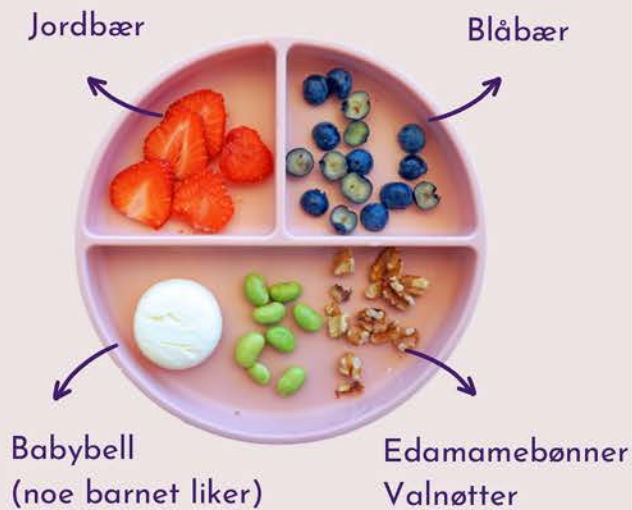
Smud Tips: Alltid noe barnet liker

Barn kan ikke lære å like det de aldri får servert. Hjelp barnet med et variert tilbud, men alltid ha noe barnet liker.

SMUDFOOD

SMUD BÆRSALAT





DETTE TRENGER DU

Salat

- 400 gr feldsalat
- 400 gr edamamebønner, frosne, skrelt
- 400 gr jordbær
- 400 gr bringebær
- 400 gr blåbær
- 200 gr valnøtter
- 400 gr feta
 - Barn: Babybell

Dressing

- 8 ss olivenolje
- 8 ts balsamicosirup

SMUD BÆRSALAT

Smud bærsalat, fordi den er proppfull av smak og næring med sommerens bær og gode proteinkilder fra bønner og ost.

LET'S COOK

Preppdag

Så rask, at prepp er unødvendig :)

Spisedag

Kok edamamebønner i ca. 2-4 min i saltet vann. Fjern stilken på 200 gr jordbær og kutt i skiver med eggdeler.

Legg feldsalat nederst. Topp med bringebær, blåbær, valnøtter, feta og kokt edamamebønner.

Ringle over olivenolje og balsamicosirup.

Barn: Kutt edamamebønner og blåbær i to. Server separat uten dressing.

Smud Tips: Server "taco-style"

Server salaten "taco-style" for barna, og la de plukke ting selv.

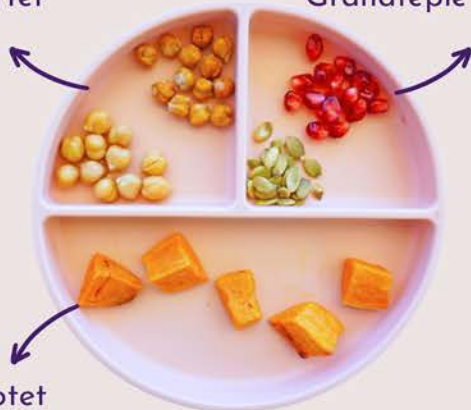
SMUDFOOD

MAROKKANSK MYNTE- OG SØTPOTETSALAT



Kikertkrutonger
Kikerter

Gresskarkjerner
Granateple



Søtpotet
(noe barnet liker)

DETTE TRENGER DU

Salat

- 4 stk Søtpotet
- 1 stk Granateple
- 8 ss gresskarfrø
- 16 ss fersk Mynte evt. Persille
- 200 gr salat

Kikertkrutonger

- 290 gr kikerter

Dressing

- 4 ss olivenolje
- 1 ss eplecidereddik
- 1 ss honning
- 1 ts kanel
- 1 ts kardemommepulver
- Salt

MAROKKANSK MYNTE- & SØTPOTETSALAT

Protein, karbohydrater, fett og sykt smud smak. Alt du trenger for en perfekt vegetarsalat du blir mett av.

LET'S COOK

Preppdag

Kikertkrutonger: Skyll og renn av kikerter. Fordel på stekebrett med bakepapir. Stek ca. 40 min på 200. Avkjøl på brettet, og lagre i boks på kjøkkenbenken.

Søtpotet: Skrell søtpotet og del i store terninger. Legg på stekebrett med bakepapir. Ringle over olivenolje, kanel, salt og hvitløkspulver. Stek i ca. 30 min på 200C. Lagre i kjøleskap opptil 5 dager.

Granateple: Ta ut granateplefrø. Lagre i kjøleskap opptil 5 dager.

Spisedag

Dressing: Bland sammen i en bolle.

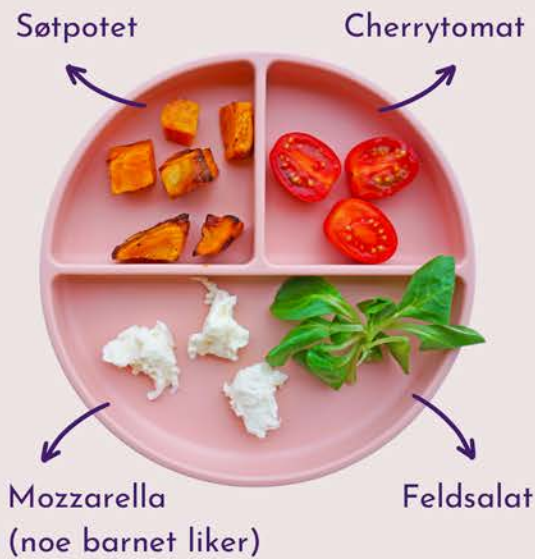
Salat: Legg salat og mynte nederst. Topp med søtpotet, granateplekjerne, gresskarkjerner, granateplekjerner og kikertkrutonger. Ringle over dressingen.

Barn: Separat, dropp dressing. Ferske kikerter i tillegg til krutonger, evt. ost som proteinkilde.

SMUDFOOD

CAPRESE SALAT





DETTE TRENGER DU

Salat

- 2 stk søtpotet
- 400 gr feldsalat
- 500 gr fersk mozzarella
- 500 gr cherrytomat
- 16 ss basilikum
- 8 ss valnøtter

Dressing

- 4 ss olivenolje
- 4 ts balsamicosirup
- Litt salt

CAPRESESALAT

Italiensk klassiker, men med søtpotet. Fordi du trenger gode karbohydrater om du skal bli mett.

LET'S COOK

Preppdag

Søtpotet: Skrell søtpotet og del i store terninger. Legg på stekebrett med bakepapir. Ringle over olivenolje, kanel, salt og hvitløkspulver. Stek i ca. 30 min på 200C. Lagre i kjøleskap.

Spisedag

Salat: Salat og basilikum nederst. Topp med søtpotet, cherrytomat, valnøtter, olje, balsamicosirup og salt.

Barn: Separat, uten dressing.

Smud Tips: varier karbohydratene

Andre gode karbohydrater du kan variere denne salaten med: vanlig potet, byggryn og quinoa.

SMUDFOOD

SYKT SMUD GRILLFEST FOR 10 PERSONER

Smud Tips: Be om hjelp

Du må jo ikke lage alt selv.

Be noen av gjestene lage noen av rettene og ta med seg.

Send de oppskriftene fra heftet, så vet de akkurat hva de skal lage :)

Håper du får en sykt smud grillfest!

Lots of love,
Helene fra SmudFood



SMUD GRILLFEST

Du trenger ikke tilbringe hele grillfesten på kjøkkenet eller foran grillen. Prepp på forhånd, så kan du imponere gjestene med smud mat, og samtidig ha tid til å henge sammen.

SMUD GRILLFEST MENY

Smude venteretter

Oliven
Grønnsaksfat med tzatziki
Capresesalat med søtpotet
Brød med Italiensk olivenolje-dipp

Smude grillretter

Spatchcock chicken
Canadisk spareribs
Smude sommerkoteletter

Smude vegetarretter

Labneh med grillede gulrøtter
Bærsalat med mozzarella og edamame
Grillet halloumi
Marokkansk mynte- & søtpotetsalat

Smude sideretter

Coleslaw
Grillet mais
Squashskiver
Grønnsaksspyd



SLIK PREPPER DU GRILLFESTEN

FEM TIL TRE DAGER FØR GRILLFESTEN

- Lag labneh og kok gulrot og potet (s. 21)
- Salater: søtpotet, granateple og kikertkrutonger
- (s. 25 og 27)
- Lag deig for pita/rundstykker/brød (s. 19)
- Kutt squash i skiver på langs.
- Lag grønnsaksspyd med valgfri grønnsaker (f.eks. rødløk, sopp, paprika, cherrytomat)
- Lage hvitløks- & urtesmør (s. 13)

TO DAGER FØR GRILLFESTEN

- Kotelett i saltbad (s. 9)
- Lag Coleslaw (s. 15) og Tzatziki (s. 11)

DAGEN FØR GRILLFESTEN

- Preppe spatchcock chicken (s. 5)
- Preppe Canadiske spareribs (s. 7)
- Kutte grønnsaker for grønnsaksfat (f.eks. paprika, gulrot, agurk, brokkoli, stangselleri)
- Stek rundstykker/pitabrød/brød (s. 19)



PÅ GRILLFEST-DAGEN

Smud Tips: be noen rydde

1 time etter venterettene, send partner eller en venn inn for å rydde kjøkkenet

4 TIMER FØR HOVEDRETT

- Spareribs:
 - Legg foliepakkene på en rist med stekebrett under.
 - Stek i 3,5 timer på 120C.
- Server venteretter:
 - Hell oliven i en bolle.
 - Skjær opp brød og lag italiensk olivenolje-dipp.
 - NB: Dippen skal IKKE røres: Hell god olivenolje i en skål, hell oppi balsamicoriup slik at du har ca. dobbelt så mye olje som sirup. Topp med revet parmesan og flaksalt
 - Dander grønnsaker på et fat og sett en bolle med tzatziki i midten.
 - Sett sammen capresesalat (s. 27)

**Chill-out frem til 1,5 timer til hovedrett
- kos deg med gjestene!**



1,5 TIMER IGJEN - CRUNCH TIME

1,5 TIMER IGJEN

- Spatchcock chicken:
 - Stikk termometer inn fra nakken langs brystbenet. La hvile på kjøkkenbenken til grillen er klar.
 - Grill med skinnsiden opp på ca. 180C i ca. 50-75 min (kommer an på str).
 - Fjern fra grillen ved 63C. La hvile til den når 67C.

45 MIN IGJEN

- Kutt halloumi i skiver
- Sett sammen bærsalat og marokkansk salat (s. 23-26). NB: Vent med oljer/dressing til du skal servere.

30 MIN IGJEN

- Ta ut spareribs. La hvile i folie
- Sjekk kylling og fjern fra varmen om den er 63C
- Grill sommerkotelett, gulrot, potet, mais, squashskiver, grønnsaksspyd og halloumi

Smud Tips: Mat er kjærlighet

Siste innsjutt er alltid litt hektisk. Men ikke stress, tenk heller på all den gode maten du lager for de du er glad i.



15 MIN IGJEN - ALL HANDS ON DECK

Smud Tips: Deleger

Matlaging er mye smudere når du har selskap! Ta med deg et par stykker inn og deleger oppgaver.

DELEGER

- **Spatchcock chicken:** Del opp og legg på fat
- **Spareribs:** Ta ut av folien. Pensle med BBQ-saus på begge sider. Legg på rist og stek under grill-element i ovnen ca. 2-3 min per side (pass på, blir fort brent). Pensle og steke på nytt 2-3 ganger.
- **Labneh:** Smør labneh på et fat. Legg på gulrot, erter og potet. Topp med dressing (s. 21)

GJØR SELV ELLER DELEGERE

- Lag hollandaise (s. 17)
- Topp salater med dressing (s. 23-26)
- Sett frem coleslaw

YAY - ferdig!

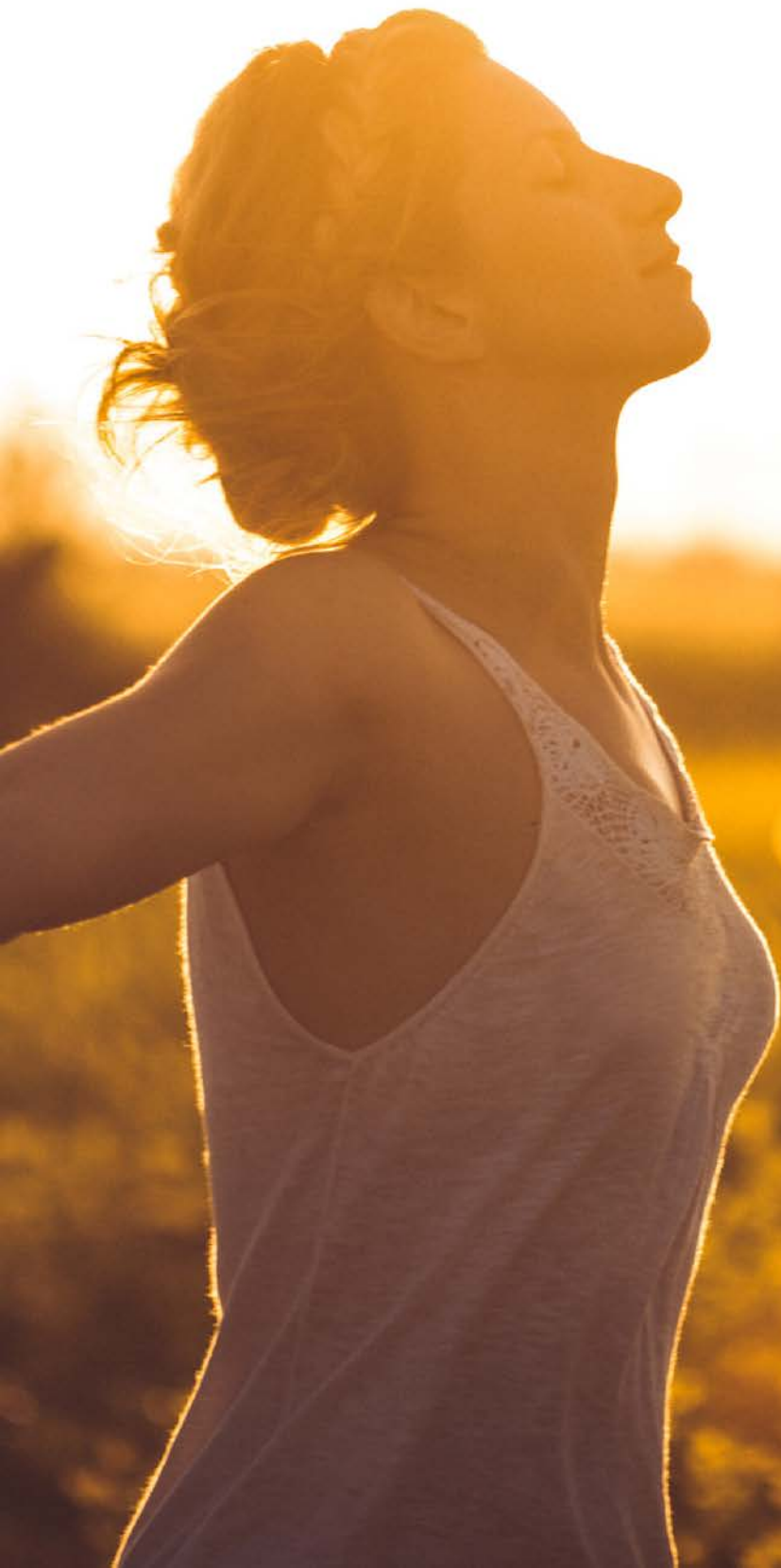
I like hugs and I like kisses, but what I really love is help with the dishes



SMUDFOOD

SMUDE TIDSHACK

- PRODUKTTIPS NÅR DU SKAL JUKSE LITT



TIDSHACK - LOV Å JUKSE LITT

Det er mange gode ferdigprodukter som er laget på mest mulig råvarer og ikke inneholder unødvendige ingredienser. Disse er mine favoritter.

PØLSER OG BURGERE

Pølser:
Folkets Håndverkpølser
Kolonihagen



Hamburgere:
Ferske, flere gode valg.
Se etter kun kjøtt, salt og evt. krydder.



Vegetarburgere:
grønne folk



TIDSHACK - LOV Å JUKSE LITT

TILBEHØR

Burgerbrød:
Den Gode Baker



Cheddarost:
Tine
Cathedral City



Hvitløkssmør:
Jakobs utvalgte



Baguette:
Kolonihagen
Den Gode Baker

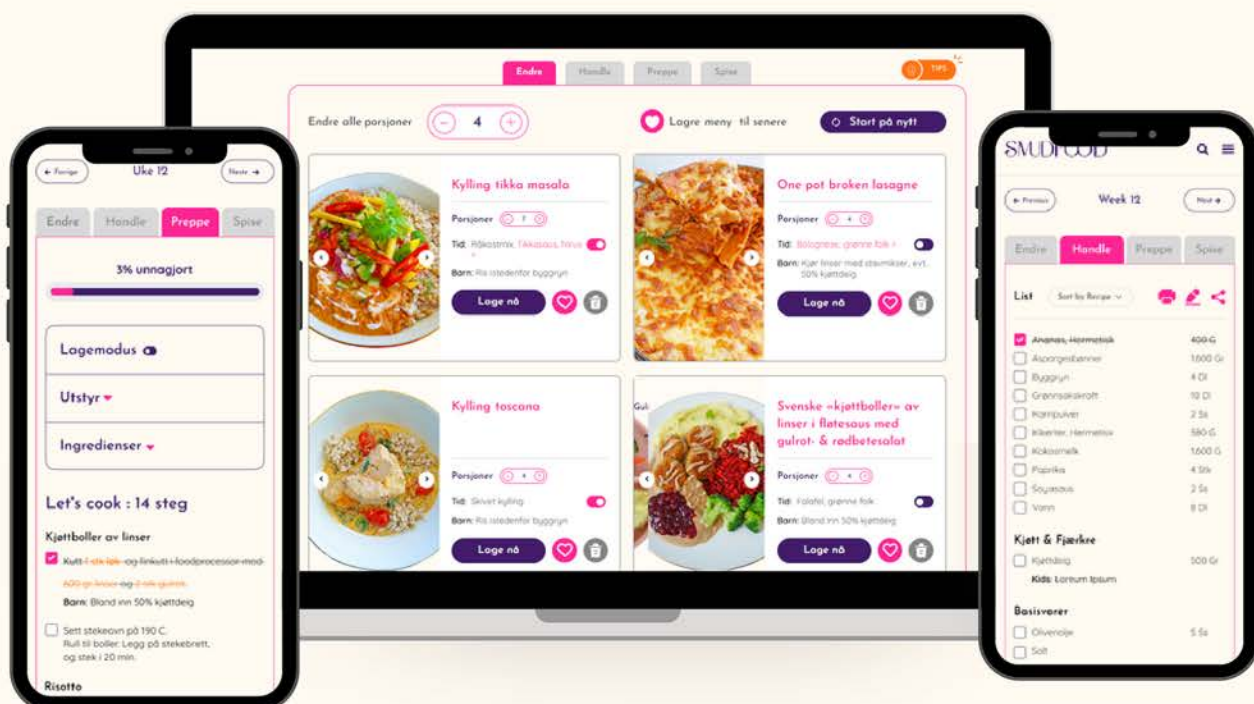


FORDELENE MED SMUDFOOD

Næringsrik og digg mat, helt uten stress eller planlegging – alt er fiks ferdig for deg!

«Hva er det til middag?» Med SmudFood har du svaret!

Kvalitetstid med familien, egentid til hobbyer eller trening? Hva vil DU gjøre? Valget er ditt!



Mat både du og barna vil spise

Barnevennlige tips og serveringsbilder



Fleksibelt å bytte ut

Du handler selv. Bytt ut det du ikke liker eller tåler



Reduser ultraprosessert mat

Lager du maten selv, vet du hva du putter i deg



Spar penger

Kutt matkostnader med smart ukemeny



Mindre matsvinn

Nøye planlagt meny for minnalt matsvinn



Tid og energi til overs

Hjemmelaget middag på 15 min

TRAVEL HVERDAG, MEN LYST PÅ SMUD MAT?

Kjenn på følelsen av sunn og næringsrik mat i hverdagen på 15 min, uten stress og planlegging?

- Bli med i SmudFood!

Hva er det til middag? Med SmudFood har du svaret.



SLIK FUNGERER SMUDFOOD



UKESMENY
HANDLELISTE



SØNDAGSPREPP
1 TIME



MIDDAG
PÅ 15 MIN

[SE MER PÅ SMUDFOOD.NO](https://smudfood.no)

