

PåTrycket

Ett magasin från Botkyrka Offset & Digitaltryck

Hösten 2020

A cluster of ripe oranges with green leaves is shown against a textured blue background. The oranges are bright orange and appear fresh. The leaves are dark green and glossy. The background has a subtle, pebbled texture.

LADDA INFÖR VINTERN!





Nu rustar vi oss inför vintern! Både med trycksaker, C-vitamin och annat nyttigt!

Även om allt inte är som det brukar måste vi
fortsätta så vanligt som möjligt.

Företag måste leva vidare och vi människor
i en så normal vardag det går.

Vi hjälps åt och gör så gott vi kan, framför allt
genom att respektera varandra.

Var rädd om ER!

Helene

C-vitamin!

Vitamin C är ett av våra vanligaste vattenlösliga vitaminer som bland annat behövs för att upprätthålla immunförsvaret.

11 livsmedel som innehåller mycket C-vitamin!

Nypon

Nypon innehåller 270 mg C-vitamin per 100 g vilket motsvarar 337,5 % av rekommenderat dagligt intag (RDI). Se dock upp för nyponsoppa i pulverform som innehåller mer socker än både godis och nutella!

Färsk chilipeppar

Färsk chilipeppar innehåller hela 240 mg per 100 g och motsvarar 300 % av RDI. Förutom att det är rikt på C-vitamin påstås chili ha en smärtlindrande effekt då det innehåller smakämnet capsaicin som ökar kroppens produktion av endorfiner.

Röd paprika

Röd paprika innehåller 200 milligram C-vitamin per 100 gram (267 % av RDI). Röd paprika innehåller även mycket A-vitamin vilket är bra för starka ögon.

Persilja

Kanske lite otippat är persilja sprängfylld av C-vitamin. Hela 182 mg per 100 g vilket motsvarar 227,5 % av RDI. Även persilja är rikt på nyttiga vitamin A.

Grönkål

Grönkål ligger högt upp på C-vitamin listan med sina 120 mg per 100 g (150 % av RDI). Så nyttigt och gott! Tips: byt ut lördagschipsen mot smarriga grönkålschips. Eller varför inte testa att laga en nyttig avokadosallad med grönkål till nästa lunch?

Brysselkål

85 mg C-vitamin per 100 g (106,3 % av RDI) och mängder av fibrer innehåller nyttiga brysselkålen. När du ändå testat de ljuvliga grönkålschipsen, passa på att pröva vårt recept för brysselkålschips. Nyttigt och gott snacks utlovas!

Broccoli

Broccoli ger med sina 83 mg C-vitamin per 100 g nästan 40 procent mer av det dagliga rekommenderade intaget (103,8 %) av C-vitamin än vad apelsiner gör. Broccoli är även rikt på järn vilken kan hjälpa den som tappat hår.



Blomkål

79 mg C-vitamin per 100 g vilket motsvarar hela 98,9 % av RDI innehåller toknyttiga blomkålen. Testa att byta ut jasminriset mot blomkålsris eller att göra blomkålsbotten till din pizza nästa gång du lagar mat och du får i dig C-vitamin så det räcker och blir över.

Kiwi

Yes! Vi älskar kiwi – och att den innehåller så mycket C-vitamin! Hela 63 mg per 100 gram, det vill säga 78,8 % av RDI.

Papaya

Denna härliga orange ört (ja, det är faktiskt en ört!) innehåller 62 mg C-vitamin per 100 g (77,5 % av RDI). Papaya sägs även vara bra för en vacker hy, något vi inte tackar nej till!

Jordgubbar

Till och med jordgubbar innehåller mer C-vitamin än apelsin. 61 mg per 100 g vilket motsvarar 76,3 % av RDI. Det finns många fler anledningar till att frossa i jordgubbar, till exempel gör jordgubbar träningen lättare!

Också självklart citrusfrukter

Apelsiner, mandariner och andra citrusfrukter är om något synonymt med C-vitamin, och det är också en av frukternas styrkor.



Shots – en snabbare juice!

Att bara hutta i sig hela nyttigheten i en liten shot kommer att väcka både kroppen och smaklökarerna. Testa dig fram med olika frukter och grönsaker.

Ingefära & Citron

Kör 100 g ingefära och 1-2 citroner med skal genom din juicer.

Blomkål & Citron

Kör först bladen från 1 blomkål och därefter 1 citron med skal genom din juicer.

Basilika & Ingefära

Kör en bunt basilikabladd genom juicern och sedan 100 g ingefära, 1/16 röd chili och 1 citron.

Chili & Ingefära

Kör 1/16 röd chili och 100 g ingefära genom din juicer. Tillsätt lite citronsaft och skal om du vill att den ska vara syrligare.

Rabarber, Päron & Äpple

Kör 6 stjälkar rabarber genom din juicer och därefter 1 päron och 1 äpple.

Morot & Apelsin

Kör 1 apelsin och 2 morötter genom din juicer.



Fyr Île de Ré Frankrike

Grönt é skönt!

Gröna blad och grönsaker är fullproppade med skyddande ämnen som vitaminer, mineraler, spårämnen, enzymer, flavonoider, klorofyll och fytokemikalier.

Kan vara lite svårt att komma på hur man tillagar, här kommer ett par goda gröna recept!



Fyr Sylt Danmark

BROCCOLISOPPA – krämig och god soppa på broccoli med smak av parmesanost.

Du behöver: 1 gul lök, 1 msk smör, 8 dl vatten, 2 dl vispgrädde, 2 tärningar grönsaksbuljong, 600 g broccoli och 3 dl riven parmesan.

Gör så här: Skala och hacka löken. Fräs den i smör i en kastrull. Tillsätt vatten, grädde och buljongtärningar. Koka upp. Lägg i broccolin och låt den koka cirka 5-10 min, till broccolin är mjuk. Mixa broccolin och låt soppan koka upp igen. Riv parmesanosten och låt den smälta ner i soppan. Servera med ett gott bröd eller en toast.

BROCCOLIPESTO – Spännande broccolipesto med rostade hasselnötter, örtig salvia, vitlök och olivolja. En utmärkt smaksättare till pasta eller potatis.

Du behöver: 250 g broccoli, 1/2 citron, 3-4 skalade vitlöksklyftor, 1 dl rostade hasselnötter, 1 kruka salvia, 1 1/2 dl olivolja, salt och peppar.

Gör så här: Ansa och dela broccolin i mindre bitar. Pressa ut juicen ur citronen. Mixa broccoli, citronjuice, vitlök, hasselnötter och salviablاد med olivolja till en smidig röra, gärna med lite bitar i. Smaka av med salt och peppar.

Servera broccolipeston till pasta, som röra på bröd eller tillbehör till en bit kött, fågel eller fisk.



BRYSSELKÅL OCH PANCETTA LÅDA!

Du behöver: 500 g brysselkål, 250 g Pancetta, 2 ägg, 2 dl grädde, 2-3 dl riven Västerbottenost, muskot, salt och peppar.

Gör så här: Sätt ugnen på 225°. Koka kålen knappt klar. Lägg över i ugnform. Fräs Pancetta och lägg över. Vispa ihop ägg och grädde, krydda och slå över. Strö på osten. Grädda mitt i ugnen i ca 20 minuter.



KARAMELLISERAD BRYSSELKÅL!

Du behöver: 1 kg brysselkål, 1 schalottenlök, 2 cm ingefära, 3 vitlöksklyftor, 1 färsk chili, 3 msk honung, 1 msk risvinäger, 2 msk olja, 1 msk smör, salt och peppar.

Gör så här: Ansa och halvera brysselkålen. Strimla schalottenlöken, ingefäran och chilin, finhacka vitlöken. Stek kålen i smör och olja 8–10 minuter, tillsätt lök, ingefära, chili och stek ytterligare 2 minuter. Häll på risvinäger och honung och koka snabbt 2 minuter, smaka av med salt och peppar. Servera till grillade revbenspjäll eller en köttbit.

ROTSELLERI- OCH TRATTKANTARELLSOPPA MED BRYSSELKÅLCHIPS

Du behöver: 800 g rotselleri, 25 g torkade trattkantareller, 10 cm purjolök, 1 vitlöksklyfta, 1 msk olivolja, 9 dl vatten, 2 dl grädde, 1 dl hackad persilja, 0,5 dl hackad oregano, 1 msk äppelcidervinäger, salt och peppar.

Topping: 100 g brysselkål.

Gör så här: Skala och skär rotsellerin i mindre bitar. Lägg den torkade svampen i blöt. Ansa och strimla purjolöken. Skala och finhacka vitlöken. Fräs purjolök och vitlök i olja i en gryta tills de är mjuka. Tillsätt selleri och svamp. Häll över vatten och grädde. Koka upp och låt sjuda under lock ca 20 min. Ta grytan från plattan och blanda ner örter och vinäger. Mixa soppan slät med mixerstav. Krydda med salt och peppar.

Topping: Sätt ugnen på 200°. Ta bort de yttersta bladen från brysselkålen. Plocka isär resten av bladen och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med olja och salt. Rosta mitt i ugnen 5–10 min, tills kanterna fått lite färg och bladen blivit lätt krispiga. Toppa soppan med brysselkålsblad, oregano och lite olja.

Nu blommar det ...

BLOMKÅL! Årets trendigaste grönsak!

Blomkål är en riktigt god, vacker och smakrik kål. Man kan rosta den hel eller i skivor, servera den som puré, soppa eller kräm. Den är också god råstekt, ugnsbakad och som råkost. Ett annat tips är att riva den fint, med ägg och använda som glutenfri pizzabotten.

Blomkål innehåller C-vitamin och kalium, även ämnet allicin. Allicin kan dämpa inflammationer och kontrollerar även åldringsprocessen i kroppen. Mest allicin får du i dig om du äter blomkålen rå.

Blomkål innehåller även antioxidanter som tillsammans med dess andra näringsegenskaper främjar rensning av kroppen.

BLOMKÅLSPURÉ! Gott till fisk.

Du behöver:

1 stort blomkålshuvud (1 kilo), 1 dl vispgrädde, salt och peppar. Gärna en klick smör.

Du kan smaksätta med stekt pancetta i eller parmesanost.

Gott är om du lägger moset i småformar och strör över Västerbottenost sedan gratinerar i ugnen.

Gör så här:

Ansa och skär blomkålen i mindre buketter. Koka dem riktigt mjuka i lättsaltat vatten, ca 15 min. Häll av blomkålen och låt den rinna av väl. Mixa tillsammans med grädden till en puré. Krydda med salt och peppar. Smaksätt om du vill.



HONUNGSROSTAD BLOMKÅL!

Du behöver:

1 broccolistånd, 1 blomkålshuvud, 3-4 msk flytande honung, 3 msk olivolja och salt.

Chèvrecreme: 100 g chèvreost, skär bort kanten, 1 dl crème fraîche, 0,5 dl valnötter, salt och peppar.

Gör så här:

Sätt ugnen på 250°. Bryt broccoli och blomkål i buketter, spara stammarna att koka soppa på en annan dag. Lägg kålen på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över honung och olja och strö på 1/2 tsk salt. Rosta mitt i ugnen ca 15 min, rör om någon gång under tiden.

Skär osten i mindre bitar. Mixa ost och crème fraîche med mixerstav. Krydda med 1 krm salt och peppar. Lägg ostcrèmen i en skål. Grovhacka valnötterna.

Lägg upp kålen på ett fat och klicka ut ostkrämen runt om. Strö över nötterna. Garnera med timjan och servera med serranoskinka.



CURRY MED BLOMKÅL!

Du behöver:

1 gul lök, 2 vitlöksklyftor, 1-2 msk olivolja, 400 g sötpotatis, 300 g blomkål, 1 kanelstång, 1 msk malen koriander, 2 tsk currypulver, 1 tsk gurkmeja, 3 kryddnejlikor, 1 tsk spiskummin, 1/2 tsk cayennepeppar, 1 msk färskrivna ingefära, 1 burk kokosmjölk á 400 g, 2 dl vatten, 3 msk mango chutney, 2 dl naturell yoghurt, 100 g spenat, salt och peppar.

Gör så här:

Skala och finhacka lök och vitlök. Skala och skär sötpotatisen i bitar. Bryt blomkålen i mindre bitar.

Fräs löken i olivolja i några minuter. Rör ner kryddorna och ingefära. Låt fräsa i några minuter. Tillsätt sötpotatis, blomkål, kokosmjölk och vatten. Koka upp och låt sjuda i ca 10 minuter, eller tills sötpotatisen är kokt. Rör ner mango chutney, yoghurt och spenat. Smaka av med salt och peppar.

Garnera med färsk koriander. Servera med basmatiris och naanbröd.



Fyr Marken Nederländerna

NAAN BRÖD!

Du behöver:

Till 6 Naanbröd: 1 tsk torrjäst, 1 3/4 dl ljummet vatten, 1 tsk salt, 1 tsk socker, 1 krm bakpulver, 4-5 dl vetemjöl special, 2 msk matolja, 2 1/2 msk turkisk yoghurt och smält smör.

Gör så här:

Blanda jäst med vattnet, låt stå i 10 min. Blanda alla torra ingredienser i en separat bunke. Tillsätt olja och yoghurt. Blanda därefter i degvätskan och rör ihop till en mjuk, jämn deg.

Låt jäsa under duk i ca 3 timmar (mina jäste i 2 timmar och det gick bra), degen ska få dubbel storlek. Sätt ugnen med grillelement på 275°.

Knåda degen i 2-3 minuter på mjölat bord. Dela den i sex bitar. Kavla ut varje bit till ca 20 cm lång oval, sikta lite mjöl på.

Värm en plåt i ugnen och grädda sedan 1-2 bröd i taget. Efter 2-3 minuter ska de få färg och bli luftiga. Ta ut och pensla med lite smör. Vänta en stund så att ugnen blir varm igen och grädda därefter resterande bröd parvis. Täck bröden så de inte hårdnar och servera gärna direkt.

Het chili!

GÖR EGEN CHILIVODKA!

Perfekt till Bloody Mary!

Du behöver:

70 cl sprit, t ex Absolut Vodka,
2 st chilifrukter och 1 sockerbit.
Kaffefilter

Gör så här:

Hacka chilifrukterna
Häll ner bitarna i vodkan tillsammans med sockerbiten. Förslut flaskan och låt stå i kylskåp i 3-4 dagar. Vänd på flaskan ett par gånger om dagen så smakerna blandas. Sila vodkan genom kaffefiltret. Förvara svalt. Klart!

BLOODY MARY!

Du behöver till 1 drink: 3 cl vodka, 1 dl tomatjuice, 3 cl pressad citron, 1/2 krm worcestersås, 1/2 krm tabasco, 1/2 krm örtsalt
1 selleristjälk och 1/2 krm svartpeppar.

Gör så här: Fyll ett glas med is till 2/3. Häll i vodka, tomatjuice, citronsaft, worcestersås och tabasco i glaset och rör om. Salta och rör om, sätt i en selleristjälk och toppa med svartpeppar. Servera eventuellt med extra citronklyfta att pressa över drinken.

CHILIKRYDDADE JORDNÖTTER!

Du behöver:

500 g salta jordnötter,
0,5-1 msk chilipulver
och 0,5 msk havssalt.

Gör så här:

Rosta nötterna i en het stekpanna.
Strö över chilipulver och salt, blanda och servera.

Mandlar går också bra om du gillar det bättre!

Varför smakar chili starkt?

All chili innehåller ämnet kapsaicin som aktiverar smärt- och värmereceptorn TRPV1. En intensiv känsla av värme sprider sig – liksom en upplevelse av smärta som vi i varierande grad är rustade för.

Vilka smaker passar bra med chili?

Bland de smaker som gifter sig fint med chili märks olivolja, citrus, ingefära, koriander, spiskummin, vitlök, lök, bönor, tomat, kokosmjölk och kakao.



Fyr Långe Jan Öland



LÅNGKOKT CHILI PÅ HÖGREV MED MÖRK CHOKLAD!

Kan låta konstigt med choklad i chiligryta, men det ger en fyllig och härlig smak. Toppa grytan med crème fraiche, riven choklad och rivet limeskal. Höstigt!

Du behöver:

1 kg tärnad högre, 1 finhackad gul lök, 1 msk smör, 1 msk olja, 1-2 finhackade röda chilifrukt, 2 burkar krossade tomater, 3 msk kalvfond, 3 flaskor öl, 2 chipotle chilli, stött i mortel, 1 tsk anchochili, 2 lagerblad, 2 kanelstänger, 1 msk spiskummin, 2 tsk torkad oregano, 100 g 70% mörk choklad, 1 lime, skal och saft, salt och peppar.

Till servering: 2 dl crème fraiche

Gör så här: Putsa köttet och tärna det i bitar. Bryn köttet och löken i smör och olja i en gjutjärns gryta. Finhacka den färska chilin. Slå på krossade tomater, kalvfond och öl. Tillsätt alla kryddor och låt sjuda i cirka 3 timmar.

Riv den mörka chokladen och blanda i grytan (spara lite till garnering). Smaka av grytan med limesaft, salt och peppar. Toppa grytan med crème fraiche, riven choklad och rivet limeskal.

Du kan även servera med honung, andra frukter eller bär, grillade fikon eller vad du gillar bäst.



DANSK FLÄSKSTEK!

Marsalavin och fänkål är en underbar smakkombo! Smaka av och servera såsen med fläsksteken, fänkålen och potatisen. Höstigt!

Du behöver: 1 1/2 kg skinkstek (helst med ben och svål), 1 tsk fänkålsfrön, 1/2 tsk torkade chiliflingor, 1 tsk svartpepparkorn, 2 vitlöksklyftor, rivet skal av en citron, 3 skurna fänkålhuvuden, 1 msk olivolja, salt och peppar.

Vitlöksrostad potatis: 1 1/2 kg småpotatis, 50 g smör, 3 msk olivolja, 2-4 vitlöksklyftor och 1 msk hackad persilja.

Gör så här: Värm ugnen till 150°. Torka fläsksteken med hushållspapper och lägg i en smord ugnsfast form. Skära ett rutmönster i svålen med en vass kniv. Mortla fänkålsfrön, chili, svartpeppar, vitlök och citronskal och bred blandningen över steken. Strö över flingsalt. Kör skinksteken i 1 timme i ugnen.

Koka potatis i saltat vatten i 10 minuter och låt rinna av. Hetta upp smör och olivolja i en separat ugnsfast form. Lägg i potatisen, salta och blanda runt. Lägg fänkålsbitarna runt steken, ringla över olivolja. Kör steken samt potatisformen i 30 minuter, i ugnen. Ta ut formarna. Häll köttsaften i en kastrull. Hög värmen i ugnen till 250°. Blanda potatisen med krossad vitlök och persilja. Lägg stek och potatis på en bakpappersklädd plåt och låt allt få knaprig yta, cirka 10 minuter. Potatisen ska vara gyllenbrun och krispig.

Gör under tiden såsen. Värm på kastrullen med köttsaft. Vispa i mjöl och låt koka i 30 sekunder. Häll i Marsalavin och låt koka upp. Koka ned till ungefär halva mängden. Tillsätt buljong och låt puttra i 5 minuter. Smaka av och servera såsen med fläsksteken, fänkålen och potatisen.

Papaya!

Papaya liknar ett jättepäron. Skalet, som är tunt och läderartat, är först grönt, senare gulorange. Fruktköttet på en mogen papaya är jämnt orangerött och mycket saftigt. I fruktens mitt finns många mörka kärnor. Frukten är rik på A- och C-vitamin.

HALSTRAD SALMALAX MED PAPAYA SALLAD!

Nyttigt, smarrigt och superenkelt!
Ni måste verkligen testa den här salladen!

Du behöver: 500 g salmalax och flingsalt.

Mango- & papayasallad: 1 omogen mango, strimlad (finns i asiatiska butiker), 1 grön papaya, strimlad (finns i asiatiska butiker), 1 gurka, strimlad, 10 piccolini tomater, 1 mango, 2 finhackade vitlöksklyftor, 1 dl grovt hackad koriander, juice från 1 lime, 2 msk fisksås och 1/2 msk strösocker

Till servering:

Rostade sesamfrön och koriander.

Gör så här: Hetta upp lite olja i en riktigt het stekpanna. Salta och stek laxen hastigt runt om (ca 20- 30 sekunder på varje sida) Plasta och ställ i kylan minst i 45 minuter (detta för att laxen ska hålla ihop när man skär i den)

Skala och strimla omogen mango, grön papaya och gurka. Lägg i en skål. Skölj och dela på tomaterna, skala och skär den "vanliga" mangon i små bitar. Lägg i skålen och tillsätt övriga ingredienser.



Fyr Chania Kreta Grekland



Kiwi!

Kiwin är rundoval och blir ca 5 cm lång. Den är mossgrön täckt med brun fin ludd, har klargrönt fruktkött och en friskt syrlig smak. Kiwi innehåller enzymet actinidin, som bryter ner proteiner. Man kan möra seg biff med dess saft. Den kan därför inte användas färsk i fruktgeléer (geléet stelnar inte) och ej heller blanda med vispad grädde, vilket ger en obehaglig smak.

GREEN SMOOTHIE 1!

Du behöver: 1 kiwi, 2 1/2 dl tärnad mango, 3 dl bladspenat, färskpressad juice av 1 apelsin, färskpressad juice av 1 lime och 3 tsk olja av linfrö

Gör så här:

Skär bort skalet på kiwin.
Mixa kiwiköttet med övriga ingredienser i en matberedare/blender. Häll upp i glas.

GREEN SMOOTHIE 2!

Du behöver: 1/2 mogen avokado, 2 apelsiner, 1 liten mogen kiwi, 1/2 msk flytande honung och 4 isbitar

Gör så här:

Skala och kärna ur avokadon. Pressa apelsinerna. Mixa avokadon med saften från apelsinerna. Skala kiwin med potatisskalare och tärna den grovt. Blanda ner kiwin, honungen och isbitarna i mixern och kör några sekunder. Servera genast.

KUVERT - ÄVEN EN DUKNING!

Att placera bestick rätt handlar inte om snobberi – utan ett sätt att enkelt visa gästen hur maten ska ätas. Med många rätter på menyn blir det lätt rörigt om man inte har ett system för placeringen.

Den gyllene regeln är att man börjar middagen med besticken längst ut på sidorna och arbetar sig inåt. Gafflar placeras alltid till vänster, knivar (med knivblad inåt, mot tallriken) och sopskedar till höger. Man avslutar middagen med dessertbesticken, som ligger placerade ovanför tallriken.

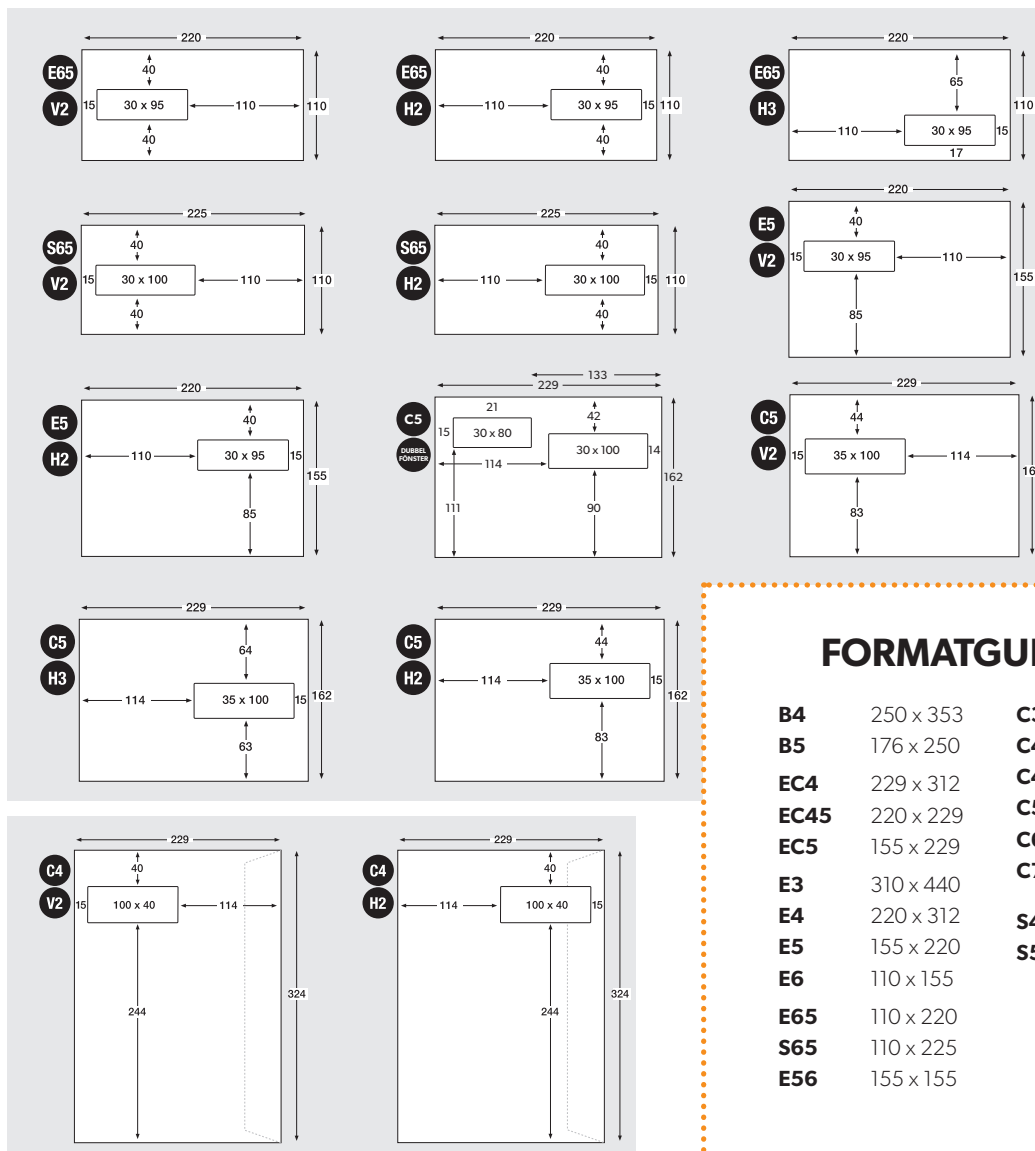
Glas: Glas placeras i den ordning de används under middagen – från höger till vänster.

Servett: Placeras var du vill – förslagsvis till vänster om tallrik och bestick, eller på tallriken.



**KUVERT - du vet väl att vi trycker kuvert också?
1 färg, 2 färg, 3 färg eller 4 färg, med adressering!**

KUVERT STORLEKAR OCH FÖNSTERPLASERING!



EXTRA PRIS till NOVEMBER!
Från 29.- / st för A4

Erbjudande!

Hängkalender i A4 eller A3 med
egen layout och bilder! Mallar
finns eller vi hjälper dig!

Ditt företag syns året om!



PÅ TRYCKET ...

Nyhetsbrev

I samband med att vår almanacka 2020 kommer ut
(i december) erbjuder vi Er, våra kunder att stödja någon eller
flera hjälporganisationer som ligger oss på Botkyrka Offset lite
extra varmt om hjärtat och vad vi tycker jobbar för en bra sak.
Hoppas ni är med och hjälper till! Vi kör hela 2020!

Nytt för i år! Du kan inte göra allt men något!

För varje jobb Du gör hos oss kan du lägga på 250.- på fakturan
för att stödja

Vi-skogen - plantera träd för klimatet.

We Effect - utrota fattigdomen med jämställdhet.

People Change the World - någon av deras projekt för ex.
människliga rättigheter och jämställdhet.

Suicide Zero - för att minska självmorden i Sverige.

Organisationerna är granskade av Sverak Insamlingkontroll.

Sista fredagen i varje månad redovisar vi och skickar pengar till den
organisationen Du har valt! Vi meddelar på FB & Instagram vilka
företag som skänkt pengar under månaden! Var med och hjälp till!



www.botkyrkaoffset.se

08-534 702 20 / 070-546 30 40

E-mail info@botkyrkaoffset.se



Följ oss på
Instagram



Tänk på att Ni kan
hjälpa till på ett
smidigt och lätt
sätt!

Nu kör vi till jul
och överraskar
våra
förmånstagare
med en liten
behövlig slant!

Kom igen!

Telefon 08-534 702 20 Helene 070-546 30 40
Maila: info@botkyrkaoffset.se
www.botkyrkaoffset.se

Producerad på Botkyrka Offset & Digitaltryck i september 2020 av Helene Mattsson. Bilderna är tagna av mig eller
köpta på 123rf.com. Inspirationen till maten kommer från Elle mat & vin och diverse kokböcker -
jag testar och gör ev. om efter min smak.
Jag har kan ha haft ett visst samarbete med "Stavfelsenisse" och det får ni ha överseende med.

VÄLKOMMEN TILL OSS!





Avsändare/ Retur adress:
Botkyrka Offset & Digitaltryck AB
Handens stationsväg 13
136 40 Handen

