

Supergott och supersnabbt med Jessica Frej

Nu kommer kokboken för alla som vill äta gott och bra varje dag men känner att tiden inte räcker till. Med hjälp av matskribenten och TV-kocken Jessica Frej blir matlagningen enklare, godare och roligare.



- För mig är mat och matlagning njutning, lust och välbefinnande. Och jag vet att det går att laga mat som gör en lycklig ända in i själen på bara tio minuter. I den här boken vill jag visa hur man kan laga mat på nolltid som blir så god att det passar både på en tisdagskväll och på en lördag med vännerna, säger Jessica.

- De vanligaste anledningarna till att man inte känner att man har tid, är att recepten är för tidskrävande, innehåller för många krångliga ingredienser eller att matlagningen kräver utrustning som man saknar hemma. I den här kokboken finns det bara enkla recept, jag använder så få ingredienser som möjligt och förenklar momenten så långt som det går.

Det ska vara opretentiöst, enkelt och gott - utan att tumma på matupplevelsen - är Jessicas devis. På hennes tallrikar bjuds det på generösa smaker i regnbågens alla färger, här finns krämig sötma, pigg syrlighet och olika härliga konsistenser.

- Vad är supersnabb matlagning? Det kan man såklart diskutera men jag menar att det är mat som tar max 20 minuter aktiv tid att laga. Det är smarta recept som frigör tid för att hinna plocka undan i köket, prata i telefon eller bara göra ingenting i tio minuter när man kikar på lasagnen som gräddas gyllene i ugnen.

Det här är en kokbok med Jessicas favoritrecept att använda varje dag året om. Supergott och supersnabbt innehåller recept för både lunch och middag, förrätter och snacks och såklart även sött och fika. Här finns också 20 supertips & trix i köket – om allt från hur du vispar grädde på nolltid till vinsten med att investera i en riktigt bra pepparkvarn. Allt för att göra det så enkelt som möjligt.

Om författaren:

Jessica Frej är en uppskattad matinspiratör, kokboksförfattare, matbloggare och tv-kock som bland annat medverkar i TV4 Nyhetsmorgon. Hon har gett ut flera kokböcker, senast "[Fest på 30 minuter](#)" (Bonnier Fakta)

Utgivningsdag: [Supergott och supersnabbt](#) kommer ut den 29 augusti

För mer information och recensionsexemplar kontakta: charlotta.larsson@bonnierforlagen.se

[Bonnier Fakta](#) är Sveriges ledande illustrerade fackboksförlag. Vi ger ut illustrerade fackböcker för inspiration och fakta. Till våra viktigaste ämnen hör mat, trädgård, hälsa och träning, föräldraskap, mode och livsstil samt djur och natur.