



11
jul 2016

Sommarprat med Linda Nilsson & Rawfood House i Malmö

Skribent: **Vin & Matguiden**

Inför årets Rawfood Day vill jag veta vad en ett proffs på råkost äter under sommaren när andra hänger över grillen.

Jag pratar en stund med Linda Nilsson som driver populära Raw Food House i Malmö. Restaurangen har nu funnits i ca 5 år. Som man hör på namnet serveras endast rå kost, så kallad raw food.



Linda har semester men vi hinner med några frågor.

Att grilla är sommarens favoritmatlagning, gör du någon matlagning utomhus?

- Jag älskar att laga mat utomhus på sommaren. Min favorit är att sätta mig i min örtagård med min stora mortel och göra en härlig pesto. Att stå ute och blanda ihop sin sallad är också härligt. Jag brukar ta en titt i trädgårdslandet och örtagården vad den erbjuder och blanda ihop en sallad efter det.

Ökar intresset för det råa köket på sommaren när folk vill ha fräschare mat?

- Ja, sommaren är definitivt en fin säsong som gör att många människor vill äta färsk och grön mat. Då passar alla fräska härliga salder perfekt både till lunch och middag. Smoothies och kalla soppor är också gott att svalka sig med.

Vilken är din sommarfavoriträtt?

- Min favoritsommarrätt är rå pizza med pesto och ruccola, tomater och oliver. En perfekt lunch eller förrätt till kvällens middag. Dessutom dricker jag mycket gröna juicer under sommaren, det är så lyxigt att bara gå ut och plocka vilda växter i naturen och juica tillsammans med frukt och grönsaker.

Linda delar med sig av sin populära sommardessert - Rospannacotta med pistagenötter

- och det tackar vi för. Testa gärna den!

Läs mer om Linda och Rawfood House i vår tidigare artikel Rawfood House i Malmö.



Vill du också hänga på och lära dig mer finns det kurser att gå men Linda har även gjort en receptbox ? Rå mat av Linda Nilsson ? där hon samlat sina bästa recept och lär ut grunderna.

Det är från den boxen vi har hämtat det här härliga pizzareceptet som Monika tidigare lagat.



