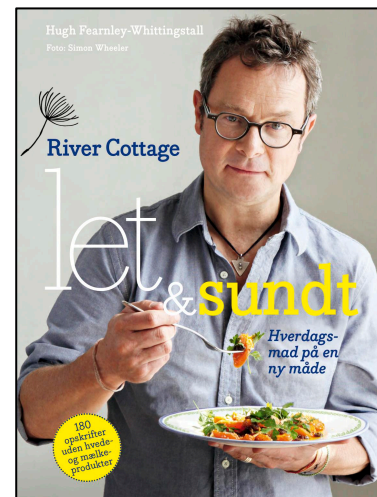


Pressemeddelelse

Hugh Fearnley-Whittingstall  
*Let og sundt fra River Cottage*  
*Hverdagsmad på en ny måde*  
Udkommer den 1. september 2015

Pris kr. 299,95  
416 sider,  
Gennemillustreret, fotos af alle opskrifter  
Strandberg Publishing



## River Cottage: Nu uden hvede og mælkeprodukter!

**LET & SUNDT** er den nyeste udgivelse fra River Cottage og tv-kokken Hugh Fearnley-Whittingstall. Sundt betyder, at opskrifterne er fri for hvede og mælkeprodukter og derfor lette at fordøje for kroppen, mens let betyder, at det er nemme og hurtige hverdagsretter – halvdelen kan laves på kun 20 minutter.

Med **LET & SUNDT** efterkommer Hugh et ønske fra de mange fans, der har bedt om at få opskrifter uden hvede og mejeriprodukter – enten fordi de ikke tåler laktose og gluten eller fordi de ønsker en kulinarisk pause fra hvede og mælk. Og Hugh har på egen krop konstateret, hvor meget bedre han får det, når han skærer ned på den raffinerede hvede og udelader de fleste mælkeprodukter: Nu er hans høje kolesteroltal helt normalt igen.

“Det at spise *Let og sundt* handler ikke om selvfornægtelse og afholdenhed. Faktisk er det lige modsat, for når du skruer ned for hvede og mælkeprodukter, bliver der plads til at skrue op for andre gode ingredienser. Nye kornprodukter, nye olier og nye kombinationer”. *Hugh Fearnley-Whittingstall*

175 alsidige og tæskelækre opskrifter på morgenmad, bagværk, supper og salater, fisk, kød og vegetariske retter, frugt og desserter. Masser af forslag til variationer med andre råvarer, der giver retten en lidt anden smag eller gør den egnet for veganere. Prøv fx Morgenknas med kakaonibs, Stikkelsbærgazpacho, Bloody Mary-steak med avocado eller Rabarbersorbet med rosenvand. Velbekomme!

### Om forfatteren

Hugh Fearnley-Whittingstall og hans River Cottage i Devon i Sydengland er kendt fra en række populære tv-serier om mad og kokebogssucceser som *Hverdagsmad*, *Grøn hverdagsmad*, *Hverdagsmad med frugt og bær* og *Tre gode ting*. Hugh er en svoren tilhænger af økologi, dyrevelfærd og lokale produkter.

### Yderligere information og kontakt

For bestilling af presse-eksemplarer, adgang til pressefotos, udvalgte opskrifter samt kontakt til forfatteren, kontakt venligst presseansvarlig Mette Wibeck Olsen på [mette@strandbergpublishing.dk](mailto:mette@strandbergpublishing.dk) eller telefon 4075 3476.