

Publicerad 2015-02-04 23:33 av Carl-Johan Bachofner

Recept: Grön snabbmat på budget

Tag respektfullt fram burken med
tonfisk i vatten

Stryp nonchalanta tankar
om det patetiska med burkmat
Flofsa ner tonfisken
i en tillredningsbunke
för att få lite omega-3

Strimla ett fjärdedels vitkålshuvud
för den ljusgröna hälsans skull
och hiva ner den i skålen
Finriv en morot
för en och annan vitamin
och slafsa ner den med

Koka och strimla ned ett ägg också
för lite protein
Skvätt i japansk soja
så att det smakar exotiskt
Ta barnens smörgåsgurka
ellet ännu hellre kapris
och sprid ner
för det pikantas skull

Rör om och stjäla femton minuter
av din stressiga dag
för att få äta långsamt
och riktigt tugga i salivens
nedbrytande förmåga
innan du sväljer ner näringen
till ditt väntande tarmsystem

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Carl-Johan Bachofner med Poeter.se id #43830 innehar upphovsrätten