

## EN BRA HEMFÖRSÄKRING – EN MEDLEMSFÖRMÅN

Som medlem i Livsmedelsarbetareförbundet har du en av marknadens bästa hemförsäkringar. Till stora delar är den likadan som andra men den stora skillnaden är att

den är beloppslös. Du behöver aldrig fundera på om sakerna i ditt hem är tillräckligt försäkrade.

Bor du i villa eller radhus? Kontakta Folksam så erbjuder de dig en bra kompletterande villaförsäkring. Om mer än en i hushållet har en hemförsäkring via fack-

föreningen och Folksam får ni dessutom en bra allriskförsäkring, det man förr kallade drulleförsäkring!

# Morotsbiffar

Goda, billiga och klimatsmarta – lättlagade vegetariska biffar som får fin smak med färsk krydda.

### *Ingredienser för 4 portioner:*

- 1 kg morötter
- 1 kruka färsk krydda, t ex basilika eller dragon
- 2 ägg
- 2 dl mjöl
- 1 dl sesamfrö
- 1 tsk salt
- 1 tsk svartpeppar
- olja till stekning

### *Gör så här:*

1. Riv morötterna grovt och hacka den färska kryddan.
2. Vispa upp äggen med en gaffel i en rymlig skål.
3. Tillsätt morötter och övriga ingredienser.
4. Forma tunna biffar och stek dem i olja, cirka 5 minuter på varje sida.

Servera med potatismos och isbergssallad.

*Insänt av Kersti Sandberg, Kumla.*



måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
26	27	28	29	30	31   NYÅRSAFTON	1 NYÅRS DAGEN
2 SVEA	3 ALFRED ALFRIDA	4 RUT	5 HANNA HANNELE TRETTONDAGSAFTON	6 KASPER MELKER BALTSAR TRETTONDEDAG JUL	7 AUGUST AUGUSTA	8 ERLAND
v.1 9 GUNNAR GUNDER	10 SIGURD SIGBRITT	11 JAN JANNIKE	12 FRIDEBORG FRIDOLF	13 KNUT TJUGONDEDAG JUL	14 FELIX FELICIA	15 LAURA LORENTZ
v.2 16 HJALMAR HELMER	17 ANTON TONY	18 HILDA HILDUR	19 HENRIK	20 FABIAN SEBASTIAN	21 AGNES AGNETA	22 VINCENT VIKTOR
v.3 23 FREJ FREJA	24 ERIKA	25 PAUL PÅL	26 BODIL BOEL	27 GÖTE GÖTA FÖRINTELSENS MINNESDAG	28 KARL KARLA	29 DIANA
v.4 30 GUNILLA GUNHILD	31 IVAR JOAR	januari 2012				
v.5						