



MATKASSEN VECKOMENY

Snabblagade och näringsrika recept
som är bra för hälsa, miljö och
plånbok.



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Linsbiffar med klyftpotatis	Snabb tonfiskröra	Quinoasallad med kyckling	Busenkel broccolisoppa	Festlig pastagrätäng
				



MÅNDAG

Linsbiffar med klyftpotatis

4 portioner

10-12 potatisar (cirka 1 kg)

3 msk rapsolja eller olivolja

Svartpeppar

Salt med jod

2 dl naturell yoghurt (3% fetthalt)

2 msk sweet chilisås

½ liten vitkål/spetskål

Linsbiffar:

1 paket kokta röda linser (cirka 290 g)

1 gul lök

2 morötter

1 dl havregryn eller ströbröd

1 tsk torkad oregano eller basilika

½ tsk salt med jod

1 krm cayennepeppar

1 dl riven ost (17% fetthalt)

1 ägg

Gör så här:

Sätt ugnen på 200°C. Borsta potatisen eller använd färdigtvättad och dela i klyftor. Vänd potatisen i 2 msk olja i en ugnsfast form. Smaksätt eventuellt med peppar och lite salt och rosta mitt i ugnen i 20–30 minuter.

Blanda samman yoghurt och sweet chilisås.

Skölj linserna och låt rinna av. Riv gul lök och morot fint med hjälp av rivjärn. Blanda alla ingredienser till biffarna och låt stå några minuter. Forma smeten till biffar. Hetta upp olja i en stekpanna och stek biffarna cirka 3–4 minuter per sida.

Strimla kålen och massera med 1 msk olja.

Servera biffarna med klyftpotatis, yoghurtsås och kålsalladen.



Matkassen är framtagen av dietister
i Västra Götalandsregionen.

vgregion.se/matkassen



TISDAG

Snabb tonfiskröra

4 portioner

4 portioner ris
2 gula lökar
2 röda eller gula paprikor
Curry efter smak
2 msk maizena
2 burkar tonfisk i olja
Svartpeppar
Salt med jod
250g broccoli, i små buketter

Gör så här:

Koka ris enligt anvisningen på förpackningen.

Finhacka lök och paprika för hand eller i mixer. Fräs lök och paprika i gryta med 1 msk olja från tonfiskburken. Rör ner curry och låt fräsa med ett ögonblick. Rör därefter ner maizena och tillsätt den avrunna tonfischen.

Om röran blir för tjock, späd med några matskedar vatten. Smaksätt med peppar och salt efter smak.

Koka upp 1 liter vatten. Lägg broccolin i vattnet och låt koka 2 minuter. Häll av vattnet.

Servera tonfisksåsen tillsammans med ris och broccoli.



ONSDAG

Quinoasallad med kyckling

4 portioner

4 portioner röd quinoa
2 kycklingfiléer
1 tsk rapsolja
1 förpackning kikärter, kokta (cirka 230g)
½ paket fetaost 3–4 saltorkade tomater
6 champinjoner, skurna i tunna skivor
1 paprika
1 rödlök eller silverlök
½ burk svarta och gröna oliver
Ruccolasallad
Basilika eller basilikaolja

Morotstzatziki:

1 morot
1-3 vitlöksklyftor
2 dl yoghurt naturell (3% fetthalt)
1 krm salt
1/4 krm svartpeppar

Gör så här:

Koka quinoa enligt anvisningen på förpackningen. Strimla kycklingen. Värm upp oljan i stekpanna och tillaga kycklingen tills den är genomstekt. Låt quinoa och kyckling svalna.

Skölj kikärter. Skär fetaost och saltorkade tomater i små bitar. Strimla champinjoner, paprika och lök. Blanda samman med övriga ingredienser till en sallad.

Riv moroten fint med hjälp av rivjärn. Pressa vitlöken. Blanda ihop ingredienserna till morotstzatzikin.

Servera quinoasalladen med morotstzatzikin.





TORSDAG

Busenkel
broccolisoppa

4 Portioner

1 lök
2 potatisar
250 g broccoli, fryst eller färsk
8 dl grönsaksbuljong (8 dl vatten
och cirka 1,5 buljongtärningar)
Svartpeppar
Salt med jod
2 dl matlagingsgrädde eller havre
grädde

Eventuellt kräftstjärtar/räkor, cirka
170 g
4 skivor fullkornsbröd
Hummus (som pålägg till brödet)

Gör så här:

Skala och skiva potatis och lök.
Skär hela broccolin i bitar.
Koka upp buljongen och lägg i lök,
potatis och broccoli. Låt det koka i
cirka 10 minuter.

Mixa soppan med en stavmixer ell
er i en matberedare. Häll tillbaka i
kastrullen, tillsätt matlagingsgrä
dde, koka upp och smaksätt med
svartpeppar och lite salt.

Servera eventuellt soppan
med räkor eller kräftstjärtar,
fullkornsbröd och hummus.



FREDAG

Festlig pastagratäng

4 portioner

250 g pasta, tagliatelle
2 purjolökar
250 g kallrökt lax eller stekta
laxbitar
1–2 paket färdig ostsås eller
hemlagad ostsås
Svartpeppar
½ citron, skal och saft
250g gröna ärtor, frysta

Gör så här:

Sätt ugnen på 250°C. Koka
tagliatellen enligt anvisningarna på
förpackningen.

Skölj och skär purjolöken i strimlor
och lägg ner den i pastavattnet när
några minuter återstår av kooktiden.

Skär laxen i små bitar. Häll av vattnet
av pastan och purjolöken i ett
durkslag. Rör ner laxen och ostsåsen.

Krydda med peppar, citronskal och
citronsaft. Häll laxpastan i en smord
ugnsform. Gratinera i övre delen av
ugnen, 12–15 minuter.

Koka upp 1 liter vatten. Tillsätt
ärtorna och ta av kastrullen från
plattan. Låt stå 2 minuter och häll
sedan av vattnet.

Servera pastagratängen tillsammans
med ärtorna.



MATKASSEN INKÖPSLISTA

1

Grönsaker, rotfrukter, baljväxter, konserver, frukt och bär:

- ☐ Gul lök, 4 stycken
- ☐ Röd lök eller silverlök, 1 styck
- ☐ Purjolök, 2 stycken
- ☐ Vitlök, 1–3 klyftor
- ☐ Potatis, 12–14 stycken (cirka 1,2 kg)
- ☐ Röd eller gul paprika, 3–4 stycken
- ☐ Rucolasallad, 1 näve
- ☐ Champinjoner, färska, 6 stycken
- ☐ Morot, 3 stycken
- ☐ Citron, ½ styck
- ☐ Broccoli, 2 huvuden / 500 g fryst
- ☐ Gröna ärtor, 250 g frysta
- ☐ Soltorkad tomat, 3–4 stycken
- ☐ Svarta och gröna oliver, 1/2 burk
- ☐ Kokta kikärter, 1 förpackning (cirka 230 g)
- ☐ Röda linser, färdigkokta, 1 paket (cirka 290g)

Kött, chark, fisk och vegetariska alternativ:

- ☐ Tonfisk i olja, 2 burkar
- ☐ Kycklingfiléer, 2 stora
- ☐ Kallrökt lax/stekta laxbitar, 250g
- ☐ Eventuellt kräftstjärter/räkor, cirka 170g (till broccolisoppa)
- ☐ Hummus, cirka 80 g

Mejeri och ägg:

- ☐ Naturell yoghurt, 4 dl (3% fetthalt)
- ☐ Matlagingsgrädde/havregrädde, 2 dl
- ☐ Färdig ostsås, 1–2 paket/(hemlagad)
- ☐ Fetaost, ½ paket
- ☐ Ost, riven (17% fetthalt), 1 dl
- ☐ Ägg, 1 styck

Torrvaror:

- ☐ Quinoa, 4 portioner
- ☐ Tagliatelle, 250 g okokt
- ☐ Ris, 4 portioner
- ☐ Ströbröd/havregryn, 1 dl
- ☐ Fullkornsbröd, 4 skivor
- ☐ Maizena, 2 msk

Smaksättare:

- ☐ Curry
- ☐ Svartpeppar
- ☐ Salt med jod
- ☐ cayennepeppar
- ☐ Oregano
- ☐ Färsk eller fryst basilika/basilikaolja
- ☐ Grönsaksbuljong, 2 tärningar
- ☐ Sweet chilisås, 2 msk

Matfett:

- ☐ Rapsolja och/eller olivolja

Övrigt:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

KOM IHÅG!

Välj salt berikat med jod.
Var försiktig med salt till både barn och vuxna.

Välj gärna livsmedel som är nyckelhålmärkt. Det är livsmedel med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och hälsosammare fett.

