



MATKASSEN VECKOMENY

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



MÅNDAG Smakrik fisksoppa 	TISDAG Kycklingfilé i tomatsås 	ONSDAG Lax i ugn med pestotäcke 	TORSDAG Köttfärssås 	FREDAG Rotfrukts- lasagne 
--	--	---	--	---



MÅNDAG Smakrik fisksoppa

4 portioner

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1–2 rivna morötter
2 tsk färsk ingefära
1 äpple
1 msk rapsolja
1 msk tomatpuré
4–5 dl vatten

1 fiskbuljongtärning
1 ½ msk vetemjöl
3 dl gräddmjölk (6% fetthalt)
225 g räkor eller musslor
400 g vit fisk, t ex sejfilé
2 msk persilja
Surdegsbröd

Gör så här:

Skala och hacka lök och vitlök samt riv morötter och ingefära. Skala och tärna äpplet. Fräs lök, vitlök, morot, ingefära och äpple i oljan i en kastrull. Tillsätt tomatpuré. Häll på vattnet och lägg i buljongtärningen. Låt sjuda i 5 minuter.

Vispa ut mjölet i gräddmjölken och häll i soppan under omrörning. Sjud i ytterligare 3 minuter.

Skär fisken i bitar. Lägg ner den och tag grytan från värmen. Låt stå med lock 5–10 minuter tills fisken är färdig. Lägg ner räkor eller musslor och låt allt bli varmt. Strö över persiljan före servering.

Servera soppan tillsammans med surdegsbrödet.



Matkassen är framtagen av dietister
i Västra Götalandsregionen.

vgregion.se/matkassen



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN



TISDAG

Kycklingfilé i
tomatsås

4 portioner

4 portioner fullkornspasta

400 g kycklingfilé

300g haricots verts

Sås:

1 vitlöksklyfta

1 msk rapsolja

1 ½ msk maizenamjöl

1 förpackning krossade tomater (cirka 400 g)

1 dl svarta oliver

8 saltorkade tomater

1 tsk sojasås

1/2 tsk salt med jod

1 krm svartpeppar

Några droppar tabasco

Gör så här:

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.

Pressa vitlöksklyftan. Värm upp oljan på medelvärme i en gryta och fräs vitlöksklyftan i 1 minut, den ska ej få färg. Rör sedan i maizenan och tillsätt därefter övriga ingredienser. Koka upp såsen och smaka av. Skär kycklingfiléerna i mindre bitar och lägg dem i såsen. Koka tills dess att kycklingen är genomkokt.

Ansa bönorna. Koka upp 1 liter vatten med en nypa salt. Tillsätt bönorna och koka cirka 2 minuter. Häll av vattnet.

Servera kycklingsåsen tillsammans med pasta och haricot verts.



ONSDAG

Lax i ugn med
pestotäcke

4 portioner

400 – 500 g lax

½ dl pesto

8-10 potatisar (cirka 800 g)

2 dl mjölk

½ tsk salt med jod

1 krm svartpeppar

250 g ärtor, frysta

Gör så här:

Sätt ugnen på 175° C. Lägg fisken på ett ugnsfast fat. Fördela peston över. Tillaga i ugnen 15-20 minuter.

Skala potatisen och skär i bitar. Koka mjuk i 10-15 minuter. Häll av vattnet och mosa potatisen med en gaffel. Rör ner mjölken. Smaksätt med salt och peppar.

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

Servera laxen tillsammans med potatismos och gröna ärtor.



TORSDAG

Köttfärssås

4 portioner

4 portioner fullkornspasta
2 morötter
1 gul lök
3 klyftor vitlök
1 msk rapsolja
500 g nötfärs
1–2 krm svartpeppar
½ tsk salt med jod
1 tsk oregano eller timjan
1–2 msk tomatpuré
400 g krossade tomater
4 dl vatten
1 köttbuljongtärning
250 g broccoli, i små buketter

Gör så här:

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.

Skala och finhacka morötter, lök och vitlök. Hetta upp olja i en stor stekpanna eller gryta. Stek blandningen på medeltemperatur i cirka 2 minuter. Blanda ner färsen och stek under omrörning i cirka 5 minuter.

Blanda ner peppar, salt, oregano eller timjan och tomatpuré. Häll på krossade tomater samt vatten. Smula ner buljongtärningen. Låt köttfärssåsen koka på lägre värme i cirka 15 minuter.

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

Servera Köttfärssåsen tillsammans med fullkornspasta och kokt broccoli.



FREDAG

Rotfruktslasagne

4 Portioner

2 gula lökar
3 morötter
1 palsternacka
1 bit rotselleri
1 msk rapsolja
1 förpackning krossade tomater (cirka 400 g)
1/2 dl tomatpuré
1 grönsaksbuljongtärning
2 dl vatten
1 tsk oregano
1 tsk basilika
1/2 tsk salt med jod
2 krm svartpeppar
1 burk naturell keso (250 g)
2 dl mjölk
8-10 lasagneplattor
2 dl riven ost (17% fetthalt)
3-4 tomater

Gör så här:

Skala och hacka löken. Skala morötter, palsternacka och rotselleri och skär i tärningar eller riv grovt. Fräs lök och rotsaker i olja i en stekpanna. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, buljongtärning, vatten, oregano, basilika, salt och peppar. Låt koka cirka 5 minuter.

Blanda keso och mjölk. Smörj en ugnssäker form. Varva halva mängden av rotfruktssås, lasagneplattor, keso-mjölkblandningen och ost i två omgångar. Avsluta med riven ost överst. Grädda mitt i ugnen i 225°C, cirka 30 minuter.

Tärna tomaterna.

Servera rotfruktslasagnen tillsammans med tomaterna.



MATKASSEN INKÖPSLISTA

2

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

- ☐ Gul lök, 4 stycken
- ☐ Vitlök, 5 klyftor
- ☐ Potatis, 8-10 stycken (cirka 800 g)
- ☐ Morot, 7 stycken
- ☐ Palsternacka, 1 styck
- ☐ Rotselleri, 1 bit
- ☐ Färsk ingefära, cirka 2 cm
- ☐ Äpple, 1 styck
- ☐ Tomater, 3-4 stycken
- ☐ Gröna ärtor, 250 g, frysta
- ☐ Broccoli, 1 huvud / 250 g fryst
- ☐ Haricots verts, 300 g
- ☐ Svarta oliver, 1 dl
- ☐ Soltorkad tomat, 8 stycken
- ☐ Tomatpuré, cirka 1 dl
- ☐ Krossad tomat, 2 förpackningar (å 400g)

Kött, chark, fisk och vegetariska alternativ:

- ☐ Lax, 400-500 g
- ☐ Nötfärs, 500 g
- ☐ Räkor/musslor (frysta eller i lake), 225 g
- ☐ Vit fisk, exempelvis sejfilé, 400 g
- ☐ Kycklingfilé, 400 g

Mejeri och ägg:

- ☐ Naturell keso, 1 burk (250g)
- ☐ Mjölk, 2 dl
- ☐ Gräddmjölk (6% fetthalt), 3 dl
- ☐ Ost, riven (17% fetthalt), 2 dl

Torrvaror:

- ☐ Lasagneplattor, 8-10 stycken
- ☐ Fullkornspasta till 8 portioner
- ☐ Surdegsbröd

Smaksättare:

- ☐ Pesto, ½ dl
- ☐ Persilja, 2 msk hackad
- ☐ Köttbuljong, 1 tärning
- ☐ Fiskbuljong, 1 tärning
- ☐ Grönsaksbuljong, 1 tärning
- ☐ Svartpeppar eller vitpeppar
- ☐ Salt med jod

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.

