



MATKASSEN

VECKOMENY

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



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Renskavsgryta med palsternacksmos	Kikärtsgryta	Hemgjorda fiskpinnar	Enklaste rotsakssoppan	Köttfärs med wokgrönsaker



MÅNDAG

Renskavsgryta med palsternacksmos

4 portioner

1 msk rapsolja
2 förpackningar renskav (480 g)
eller liknande viltskav, upptinat
1 hackad gul lök
6 enbär, krossade i mortel
2 msk messmör
2 dl havregrädde eller
matlagingsgrädde
3 dl vatten
1 köttbuljongtärning
½ - 1 tsk salt med jod

1 krm svartpeppar
1 dl lingon, färska eller frysta
Färsk eller fryst persilja

Palsternacksmos:
5-6 potatisar (cirka 500 g)
500 g palsternacka
1 msk flytande margarin
2 dl mjölk
Svartpeppar
Salt med jod

Gör så här:

Hetta upp fett i en stekpanna eller stekgryta och lägg i renskav och lök. Rör om då och då så att köttet blir brynt runt om. Tillsätt enbär, messmör, grädde, vatten och buljongtärning. Rör om och sänk värmen. Låt småkoka i några minuter. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt lingon.

Skala potatis och palsternacka och skär i bitar. Koka rotfruktsbitarna i lättsaltat vatten tills de blivit mjuka. Häll av nästan allt kokvatten och vispa sönder bitarna med elvisp. Tillsätt flytande margarin och mjölk och vispa till dess att det blivit ett mos. Smaka av med peppar och eventuellt lite salt.

Servera renskavsgrytan med lite strödd persilja på toppen tillsammans med palsternacksmoset.



Matkassen är framtagen av dietister
i Västra Götalandsregionen.

vgregion.se/matkassen



TISDAG
Kikärtsgryta

4 portioner

4 port bulgur, fullkorn
2 paprikor
1 purjolök
1 gul lök
2 vitlösklyftor
1 msk rapsolja
2 tsk curry
1 msk rapsolja
2 msk tomatpuré
1 förpackning krossade tomater
1 förpackning kokta kikärter
½–1 tsk salt
Svartpeppar
Eventuellt 1 dl havregrädde,
matlagningsgrädde eller lätt crème
fraiche

Gör så här:

Koka bulgur enligt anvisningen på förpackningen.

Skär paprika och purjolök i bitar.
Hacka gul lök och vitlök.
Skölj kikärtorna. Fräs paprika, lök, vitlök och purjolök i oljan. Tillsätt curry och rör om. Tillsätt tomatpuré, krossade tomater samt de sköljda kikärtorna. Smaka av med salt, peppar och eventuellt matlagningsgrädde, lätt crème fraiche eller havregrädde.

Servera kikärtsgrytan tillsammans med bulgur.



ONSDAG
Hemgjorda fiskpinnar

4 portioner

8-10 potatisar (cirka 800 g)
6-8 morötter
400 g vit fisk i fryst block
Ströbröd
½ dl vetemjöl
1 ägg
Vitpeppar
½–1 tsk salt
Cirka 4 msk flytande margarin
2 msk vetemjöl
3 dl mjölk, eller växtbaserat
alternativ
450g fryst spenat, tinad

Gör så här:

Skala potatis och morötter. Koka upp 1,5 liter vatten med en nypa salt. Lägg i potatisarna. Tillsätt morötterna när potatisen kokat i 10 minuter. Koka ytterligare cirka 10 minuter. Häll av vattnet när potatisen blivit mjuk rakt igenom.

Lägg mjöl och ströbröd på varsin flat tallrik. Vispa upp ägget i en djup tallrik. Skär det halvtinade fiskblocket i 12-13 fiskpinnsliknande bitar. Salta och peppra fisken. Vänd sedan varje fiskbit i vetemjöl, därefter ägg och till sist i ströbröd. Stek i flytande margarin på medelstark värme ett par minuter på varje sida, tills fiskpinnarna är genomstekta.

Smält 2 msk margarin i en kastrull på medeltemperatur, vispa ner mjölet. Späd med mjölken och låt koka upp. Krama ur vattnet från spenaten och rör ner i såsen. Smaka av med salt och peppar.

Servera fiskpinnarna med stuvad spenat, kokt potatis och morötter.



TORSDAG

Enklaste rotsakssoppan

4 Portioner

2-3 potatisar (cirka 250 g)
2-3 morötter
1 stor eller 2 små palsternackor
1 liten kålrot
½-1 purjolök
½-1 liter vatten
1-2 grönsaksbuljongtärningar
½-1 tsk salt med jod
Svartpeppar

4 skivor fullkornsbröd
Matfett till smörgås
4 ostskivor, 17% fetthalt

Gör så här:

Skala och dela potatis och rotsaker i bitar. Skölj och dela purjolöken i bitar. Koka upp vatten tillsammans med buljongtärningar. Tillsätt potatisen och grönsakerna och koka dem mjuka.

Tag grytan av plattan och mixa soppan. Soppan kan serveras utan att mixas, välj då först den mindre mängden vatten och späd sedan till önskad konsistens.

Servera soppan med ostsmörgås.



FREDAG

Köttfärs med wokgrönsaker

4 portioner

4 portioner havreris
1 gul lök
1 msk rapsolja
400 g nötfärs
2 msk fond eller 1 buljongtärning
1 paket frysta wokgrönsaker (cirka 400 g)
½-1 msk sojasås
½ tsk salt
Svartpeppar
Sweet chilisås

Gör så här:

Koka havreris enligt anvisningen på förpackning.

Hacka löken. Fräs löken mjuk i oljan. Blanda ner köttfärsen och fräs några minuter. Tillsätt fond eller en smulad buljongtärning och wokgrönsakerna. Låt fräsa i cirka 5 minuter och häll över sojasåsen. Smaksätt med salt och peppar.

Servera köttfärswoken med havreris och sweet chilisås.



MATKASSEN INKÖPSLISTA

4

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

- ☐ Potatis, 16-18 stycken (cirka 1,5 kg)
- ☐ Gul lök, 3 stycken
- ☐ Purjolök, 1 styck
- ☐ Vitlök, 2 klyftor
- ☐ Palsternacka, 600–750 g
- ☐ Paprika, 2 stycken
- ☐ Morot, 6–11 stycken
- ☐ Kålrot, 1 styck (liten)
- ☐ Wokgrönsaker, frysta, 400 g
- ☐ Lingon, frysta eller färska, 1 dl
- ☐ Spenat, fryst, 450 g
- ☐ Färsk eller fryst persilja
- ☐ Krossade tomater, 1 förpackning (à 400 g)
- ☐ Kikärtor, färdigkokta, 1 förpackning (cirka 230 g)

Kött, chark, fisk och vegetabiliska alternativ:

- ☐ Vit fisk, fryst i block, 400g
- ☐ Nötfärs, 400 g
- ☐ Renskav eller viltskav, fryst, 2 förpackningar (cirka 480 g)

Mejeri och ägg:

- ☐ Havregrädde, matlagingsgrädde eller lätt crème fraiche, 1 dl
- ☐ Messmör, 2 msk
- ☐ Havre- eller matlagingsgrädde, 2 dl
- ☐ Mjölk, 5 dl
- ☐ Ägg, 1 styck
- ☐ Ost, 4 skivor (17% fetthalt)
- ☐ Matfett till smörgås

Torrvaror:

- ☐ Vetemjöl, 1 dl
- ☐ Ströbröd (till panering)
- ☐ Fullkornsbröd, 4 skivor
- ☐ Havreris, 4 portioner
- ☐ Bulgur fullkorn, 4 portioner

Smaksättare:

- ☐ Grönsaksbuljong, 1-2 tärningar
- ☐ Köttbuljong, 2 tärningar eller fond
- ☐ Curry
- ☐ Enbär
- ☐ Sojasås
- ☐ Sweet chilisås
- ☐ Tomatpuré, 2 msk
- ☐ Svartpeppar
- ☐ Vitpeppar
- ☐ Salt med jod

Matfett:

- ☐ Rapsolja och/eller olivolja
- ☐ Flytande margarin

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.

