



MATKASSEN

VECKOMENY

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



MÅNDAG Köttfärslimpa med kokt potatis 	TISDAG Fisk kokt i citronsås 	ONSDAG Grön ärtsoppa 	TORSDAG Fiskgratäng och potatismos 	FREDAG Vegetarisk tacos med gucamole 
--	--	--	---	---



MÅNDAG

Köttfärslimpa med kokt potatis och brunsås

4 portioner

¾ dl havregryn eller 4 msk
ströbröd
1 msk potatismjöl
2 dl vatten eller mjölk
1 ägg
½–1 tsk salt med jod
1 krm vit- eller svartpeppar
½ gul lök
400-450 g nöt- eller blandfärs

8-10 potatisar (cirka 800 g)
2 msk flytande margarin
2 msk vetemjöl
3 dl gräddmjölk (6 % fetthalt)
1 köttbuljongtärning
0,5 tsk kinesisk soja
Svartpeppar
Lingon, tinade

Gör så här:

Sätt ugnen på 200°C. Blanda havregryn eller ströbröd och potatismjöl med vätskan i en bunke. Låt svälla i cirka 10 minuter. Riv löken på rivjärn. Rör ner ägg, salt, peppar och lök. Blanda ner färsen. Rör smeten jämn. Forma till en limpa och stek i smord form i mitten av ugnen i ca 50–60 minuter tills genomstekt.

Borsta eller skala potatisen och lägg den i en kastrull med vatten och en nypa salt. Vattnet ska precis täcka potatisen. Koka upp, minska sedan värmen och koka potatisen mjuk under lock ca 20-30 minuter. Känn efter med provsticka eller gaffel när den är mjuk. Häll av kokvattnet.

Smält margarin och vispa i mjölet. Häll i gräddmjölken under vispning. Tillsätt buljongtärning och soja. Låt koka samman 5 minuter och smaka av med svartpeppar. Servera köttfärslimpan tillsammans med kokt potatis, brunsås och lingon.



Matkassen är framtagen av dietister
i Västra Götalandsregionen.

vgregion.se/matkassen



TISDAG

Fisk kokt i citronsås

4 portioner

8-10 potatisar (cirka 800 g)

2 dl mjölk

Salt med jod

Svartpeppar

400-600 g färsk eller fryst fiskfilé,
exempelvis sej, torsk eller kolja

250g broccoli, i små buketter

Sås:

3 msk vetemjöl

3 dl vatten

1 fiskbuljongtärning

1 dl matlagningsgrädde

1-2 msk flytande margarin

1-3 msk pressad citron

Gör så här:

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.

Skär större fiskfiléer i bitar eller rulla ihop de mindre. Fryst fiskblock kan tinas något och skäras i cirka 2 cm tjocka skivor eller kuber. Välj en låg, vid kastrull (traktörpanna). Vispa ut mjölet med vattnet direkt i pannan. Tillsätt buljongtärning, mjölk eller matlagningsgrädde och margarin. Koka upp under omrörning och koka ett par minuter. Såsen ska vara tjock eftersom fisken kommer att ge ifrån sig vätska. Tillsätt citron efter smak. Lägg i fisken och låt sjuda under lock utan omrörning i 5-10 minuter.

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

Servera fisk och sås tillsammans med potatismos och broccoli.



ONSDAG

Grön ärtsoppa

4 Portioner

½ gul lök

1-2 klyftor vitlök

1 msk rapsolja

4 dl vatten

1 grönsaksbuljongtärning

1 påse (600 g) frysta gröna ärtor

1 ½ dl mjölk

Svartpeppar

Salt med jod

4 skivor fullkornsbröd

Hummus (som pålägg till brödet)

Gör så här:

Hacka eller riv på rivjärn gul lök och vitlök. Fräs lök och vitlök i rapsolja 2-3 minuter eller tills det mjuknar. Löken ska ej få färg. Häll i vatten, buljongtärningar och ärtor, låt koka i 5-8 minuter.

Mixa soppan grovt med en stavmixer (men mixa den inte helt slät). Ställ tillbaka kastrullen på plattan på svag värme och häll i mjölken och smaksätt med peppar. Önskar du en lösare konsistens på soppan kan du hälla i mer vatten.

Servera ärtsoppan med fullkornsbröd och hummus.





TORSDAG

Fiskgratäng med
grönt potatismos

4 portioner

½ gul lök
 1 förpackning krossade tomater
 1 tsk basilika eller rosmarin
 Eventuellt pressad vitlök
 400 g fiskfilé (exempelvis hoki, sej eller spätta)
 1 dl riven ost (17 % fetthalt)
 8-10 potatisar (cirka 800 g)
 2 dl mjölk
 1 msk flytande margarin
 Salt med jod
 1 dl färsk persilja
 300g haricots verts

Gör så här:

Sätt ugnen på 200°C. Skala och hacka eller riv löken. Blanda lök, krossade tomater, basilika och eventuellt pressad vitlök. Lägg fiskfiléerna i botten på en smord, ugnssäker form. Häll över tomatröran och strö över lite ost. Sjud i ugnen ca 20 minuter.

Skala potatisen och skär i mindre bitar. Koka den mjuk i vattnet. Häll av kokvattnet. Mosa potatisen i kastrullen med potatisstöt eller gaffel. Späd med mjölken och arbeta moset så att det blir luftigt. Smaksätt med matfett och lite salt. Hacka persiljan och tillsätt i moset och rör runt.

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

Servera fiskgratängen med potatismos och gröna bönor.



FREDAG

Vegetarisk tacos
med guacamole

4 portioner

½ röd lök
 400 g vegetarisk färs
 1 msk raps- eller olivolja
 1-2 msk tomatpuré
 0,5-1 tsk chilipulver
 0,5-1 msk spiskummin
 2 avokado
 1 vitlöksklyfta
 Pressad citron efter smak
 2-3 tomater
 1 paprika
 1 salladshuvud
 1 förpackning mjuka tortillabröd
 1 förpackning majs (340 g)
 1 dl riven ost (17 % fetthalt)
 1-2 dl gräddfil
 Tacosås

Gör så här:

Hacka löken. Stek lök i oljan i en stekpanna tillsammans med färsen. Tillsätt tomatpuré, chilipulver och spiskummin. Tillsätt vattnet och låt sjuda i 15-20 minuter. Smaka av med lite salt.

Dela och kärna ur avokadorna. Gröp ur och mosa avokadoköttet. Pressa ner vitlöksklyftan och smaka av med lite pressad citronsaft och eventuellt lite salt.

Förbered grönsakerna genom att hacka tomater och paprika. Dela salladshuvudet i bitar.

Värm tortillabrödet enligt anvisningen på förpackningen. Fyll brödet med färs, grönsaker, majs, ost, guacamole, gräddfil och tacosås.





MATKASSEN INKÖPSLISTA

5

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

- ☐ Potatis, 25-30 stycken (ca 2,4 kg)
- ☐ Broccoli, 1 huvud / 250 g fryst
- ☐ Gul lök, 1-2 stycken
- ☐ Röd lök, ½ styck
- ☐ Vitlök, 3 klyftor
- ☐ Tomater, 2-3 stycken
- ☐ Salladshuvud, 1 styck
- ☐ Paprika, 1 styck
- ☐ Citron, 1-2 stycken
- ☐ Avokado, 2 stycken
- ☐ Persilja, färsk eller fryst
- ☐ Gröna ärter, frysta, 600 g
- ☐ Haricots verts, 300 g
- ☐ Majs, 1 förpackning (å 140 g)
- ☐ Lingon, frysta
- ☐ Krossade tomater, 1 förpackning (å 400 g)

Kött, chark, fisk och vegetabiliska alternativ:

- ☐ Vit fisk, exempelvis hoki, sej, torsk eller spätta, 800-1000 g
- ☐ Nöt- eller blandfärs, 400-450 g
- ☐ Vegetarisk färs (soja eller quorn), cirka 400 g
- ☐ Hummus, cirka 80 g

Mejeri och ägg:

- ☐ Ägg, 1 styck
- ☐ Ost, riven (17% fetthalt), 100 g
- ☐ Gräddfil, 1-2 dl
- ☐ Matlagningsgrädde, 1 dl
- ☐ Mjölk, 6 dl
- ☐ Gräddmjölk (6 % fetthalt), 3 dl

Torrvaror:

- ☐ Mjuka tortillabröd, 1 förpackning
- ☐ Havregryn eller ströbröd, ¾ dl
- ☐ Potatismjöl, 1 msk
- ☐ Vetemjöl, 3 msk
- ☐ Fullkornsbröd, 4 skivor

Smaksättare:

- ☐ Fiskbuljong, 1 tärning
- ☐ Grönsaksbuljong, 1 tärning
- ☐ Köttbuljong, 1 tärning
- ☐ Svartpeppar eller vitpeppar
- ☐ Salt med jod
- ☐ Chilipulver
- ☐ Spiskummin
- ☐ Basilika eller rosmarin, 1 tsk
- ☐ Tomatpuré
- ☐ Vinäger
- ☐ Tacosås, 1 förpackning

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.

