








MATKASSEN

VECKOMENY

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



MÅNDAG Pastasallad med kyckling 	TISDAG Chili sin carne 	ONSDAG Kesofisk med kaviar och purjolök 	TORSDAG Köttfärssoppa 	FREDAG Lax i tortillabröd 
--	---	--	--	--



MÅNDAG

Pastasallad med kyckling

4 portioner

4 portioner pasta, exempelvis penne
400 g kyckling eller en grillad kyckling
½ fetaost, cirka 75 g
1 förpackning färdigkokta valfria bönor eller kikärter, cirka 230 g
Grönsaker och frukt efter smak och säsong
Pressad citron

Salladsdressing:

2 msk olja
1 msk vatten
1 msk vinäger
1 tsk italiensk salladskrydda
1 krm salt med jod

Gör så här:

Koka pastan enligt anvisningar och låt svalna något. Rör ihop alla ingredienser till salladsdressing. Blanda sedan pastan med salladsdressing. Stek kycklingen i ugnen eller på spisen och krydda den med grillkrydda eller annan favoritkrydda. Dela den stekta eller färdiggrillade kycklingen i små bitar och blanda den med pastan.

Skölj de färdigkokta börnorna och skär grönsaker, frukt och ost i lagom stora bitar och blanda alltsammans till en vacker sallad. Det går även att lägga ingredienser i olika skålar och låta alla komponera sin egen favoritsallad.

Om salladen ska ätas senare, låt blandningen kallna och ställ i kylskåp.

Tips! Det går naturligtvis att byta ut dressingen mot en färdig, exempelvis pesto eller grekisk eller italiensk dressing.



Matkassen är framtagen av dietister i Västra Götalandsregionen.

vgregion.se/matkassen



TISDAG

Chili sin carne

4 portioner

4 portioner havreris
1 gul lök
1-2 vitlöksklyftor
300 g quorn- eller sojafärs
2 msk rapsolja
1 tsk chilipulver
1 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
1 tsk oregano
½-1 tsk salt med jod
Svartpeppar
2 msk tomatpuré
1 grönsaksbuljongtärning
1 förpackning krossade tomater
5 dl vatten
2 förpackningar färdigkokta kidneybönor, svarta bönor eller blandade bönor, á 230 g styck
300 g majs
½ gurka

Gör så här:

Koka havreris enligt anvisningen på förpackningen.

Hacka lök och vitlök och fräs i oljan på medelvärme tillsammans med färsen i några minuter. Tillsätt kryddorna och låt fräsa med i någon minut. Tillsätt därefter tomatpuré, buljongtärning, krossade tomater, vatten och bönor och koka ihop i cirka 10-20 min.

Tärna gurkan i mindre bitar. Häll av majsen och blanda samman med gurkan.

Servera chili sin carne med havreris och majssalladen.



ONSDAG

Kesofisk med kaviar och purjolök

4 portioner

400 g torsk eller sej (färsk eller tinad fryst fisk)
1 liten purjolök
½ dl kaviar
1 burk keso, 500 g
½ tsk salt med jod
Svartpeppar
8-10 potatisar (cirka 800 g)
4-5 morötter

Gör så här:

Sätt ugnen på 200° C. Lägg fisken i en smord ugnform, salta och peppra. Strimla purjolöken. Blanda en röra av keso, purjolök och kaviar. Lägg kesoröran över fisken och ställ in i ugnen. Tillaga i ca 30-40 min eller tills fisken är färdig, (fiskköttet ska vara vitt och fast).

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.

Skala morötterna och riv dem med hjälp av rivjärn.

Servera kesotorsken tillsammans med kokt potatis och rivna morötter.



TORSDAG

Köttfärssoppa

4 portioner

3 fasta potatisar (cirka 250 g)
4 morötter
1 gul lök
400 gram köttfärs, nöt eller vegetarisk färs
1 msk rapsolja
½ - 1 tsk salt med jod
Svartpeppar
Eventuellt 1 tsk paprikapulver
Eventuellt 1 tsk spiskummin
1 förpackning krossade tomater (med chilismak för mer hetta), cirka 400 g
1 liter vatten
1 köttbuljongtärning

Surdegsbröd

Gör så här:

Skala potatis och dela i bitar. Skala morötterna och riv grovt. Hacka löken. Fräs lök, morötter och köttfärs i olja. Krydda med salt och peppar. Ytterligare smaksättning kan göras med paprikapulver och spiskummin.

Häll över krossade tomater och vatten. Lägg i potatis och buljongtärning. Låt koka under lock cirka 10–15 min, tills potatisen är mjuk. Späd med mer vatten om tunnare konsistens önskas.

Servera köttfärssoppan tillsammans med surdegsbröd.

Tips! Potatisen kan bytas ut mot pasta för variation.



FREDAG

Lax i tortillabröd

4 Portioner

500 g laxfilé
1 msk rapsolja
2 avokador
½ gurka
2-3 tomater
1 förpackning majs (cirka 160 g)
1 förpackning rucola (65 g)
250 g turkisk yoghurt eller keso
½–1 tsk salt
Citronpeppar
Saften av 1 lime
Tortillabröd, 8 stycken

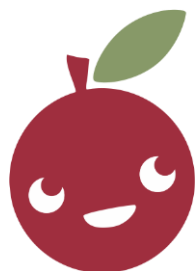
Gör så här:

Dela laxen i små bitar och stek i olja. Krydda fisken med lite salt och citronpeppar.

Skär avokado, gurka och tomat i mindre bitar. Lägg upp grönsakerna samt den turkiska yoghurten (eller keso) i olika skålar. Dela limen i klyftor.

Låt sedan var och en göra sin egen wrap och välj favorittillbehör. Servera med limeklyftor som går att pressa över efter smak.

Tips! Vill man göra det ännu enklare och snabbare kan man använda sig av rökt fisk.



MATKASSEN INKÖPSLISTA

6

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

- Gul lök, 2 stycken
- Purjolök, 1 styck
- Vitlök, 1-2 klyftor
- Avokado, 2 stycken
- Tomater, 2-3 stycken
- Lime, 1 styck
- Morötter, 8-9 stycken
- Potatis, fast, 3 stycken (cirka 300g)
- Potatis, mjuk, 8-10 stycken (cirka 800 g)
- Valfria grönsaker och frukter till pastasallad, tex sallad, ruccola, minitomater, avokado, melon, jordgubbar, broccoli, gurka, majs, haricots verts
- Majs, 3 stycken förpackningar (å 160 g)
- Gurka, 1 styck
- Ruccola, 1 förpackning (65 g)
- Kidneybönor/svarta/blandade bönor, färdigkokta, 3 förpackningar (å 230 g)
- Krossade tomater med chilismak, 1 förpackning (å 400 g)
- Krossade tomater, 1 förpackning (å 400 g)

Kött, chark, fisk och vegetabiliska alternativ:

- Kyckling, 400 g/1 grillad kyckling
- Vit fisk, exempelvis torsk eller sej, 400 g
- Laxfilé, 500 g
- Köttfärs, nöt/vegetarisk, 400 g
- Soja- eller quornfärs, cirka 300 g

Mejeri och ägg:

- Kaviar, 2-3 msk
- Fetaost, 1/2 förpackning
- Keso, 500 g (1 stor förpackning)
- Turkisk yoghurt eller keso, 250g

Torrvaror:

- Mjuka tortillabröd, 8 stycken
- Pasta (penne), 1 förpackning (å 500 g)
- Havreris till 4 portioner
- Surdegsbröd

Smaksättare:

- Köttbuljong, 1 tärning
- Grönsaksbuljong, 1 tärning
- Svartpeppar eller vitpeppar
- Salt med jod
- Paprikapulver
- Chilipulver
- Spiskummin
- Oregano
- Citronpeppar
- Italiensk salladskrydda
- Tomatpuré
- Vinäger

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.

