



MATKASSEN

VECKOMENY

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



MÅNDAG Grillad kyckling med tomatpasta 	TISDAG Tandorilax med morotstzatziki 	ONSDAG Vegetarisk ugnspytt 	TORSDAG Snabb makrillsås 	FREDAG Lättlagad lövbiff 
---	---	---	---	---



MÅNDAG

Grillad kyckling med tomatpasta

4 portioner

4 portioner färsk bandspagetti eller bönpasta
1 färdiggrillad kyckling
1 gul lök
2 msk rapsolja
1 förpackning passerade tomater, 400–500 g
½–1 köttbuljongtärning
100 g riven ost (17 % fetthalt)
1 dl matlagningsgrädde (4 % fetthalt) eller havregrädde

4–5 stycken saltorkade tomater klippta i bitar
Färska eller frysta örter
Svartpeppar
Salt med jod
½ liten vitkål eller spetskål, cirka 400 g
1 äpple
2 msk torkade tranbär, cirka 20 g

Gör så här:

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Rensa och dela kycklingen. Hacka löken. Fräs lök i 1 msk rapsolja i en kastrull. Tillsätt passerade tomater, buljongtärning och matlagningsgrädde och låt puttra samman. Smaka av med örter, saltorkade tomater, peppar och lite salt. Låt osten smälta ner i såsen utan att koka. Blanda ner tomatsåsen i den kokta pastan. Servera den grillade kycklingen kall eller varm till pastan eller blanda kycklingbitarna med pastan i kastrullen.

Strimla kålen och äpplet. Massera kålen med 1 msk olja i en skål. Tillsätt äpplet och tranbären och blanda. Servera kyckling och tomatpasta tillsammans med kålsalladen.



Matkassen är framtagen av dietister i Västra Götalandsregionen.

vgregion.se/matkassen



TISDAG

Tandorilax med
morotstzatziki

4 Portioner

4 portioner ris, gärna fullkornsrís
4 portionsbitar lax (á 125 gram)
1 citron
Tandorikrydda
250 g broccoli, i små buketter

Morotstzatziki:

2 dl yoghurt naturell, (3 %
fetthalt)
1–2 morötter, finrivna
1–2 vitlöksklyftor, pressade
Eventuellt hackad färsk mynta
1 krm salt med jod
1/4 krm svartpeppar

Gör så här:

Tina fisken i kallt vattenbad i
sin förpackning om den varit
fryst. Sätt ugnen på 200°C. Koka
riset enligt anvisningarna
på förpackningen.

Rör samman ingredienserna till
morotstzatzikin och ställ kallt fram
tills servering.

Pressa citron över laxen och
strö över tandorikrydda på båda
sidor. Lägg laxen i en smord
ugnsform och tillaga cirka 15
minuter tills innertemperaturen är
56°C.

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

Servera tandorilaxen med ris, kokt
broccoli och morotstzatziki.



ONSDAG

Vegetarisk ugnspytt

4 portioner

8 -10 potatisar (cirka 800 g)
2 morötter
2 palsternackor
1/2 rotselleri eller kålrot
2 gula lökar
1 förpackning kikärter (á 230 g)
2 msk rapsolja eller flytande
matfett
Örtkryddor
Svartpeppar
Salt med jod
4 ägg
Rödbetor, inlagda

Gör så här:

Sätt ugnen på 200°C. Skala
och tärna potatis, morot,
palsternacka och rotselleri eller
kålrot. Skala och hacka löken och
skölj kikärtorna.

Lägg potatis, rotfrukter, lök
och kikärter i en ugnform och
ringla över matfett. Smaksätt med
örtkryddor, peppar och lite salt. Rör
om. Ugnsbaka tills potatis och
rotfrukter mjuknat och fått fin färg,
ca 30 min.

Stek 4 ägg i rapsolja.

Servera rotfruktsblandningen med
stekt ägg och inlagda rödbetor.



TORSDAG

Snabb makrillsås

4 Portioner

4 portioner pasta, gärna fullkorn
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 msk rapsolja eller flytande matfett
2 förpackningar krossade tomater
3 burkar makrill i tomatsås
1 näve färsk ruccola eller spenat
Torkad oregano
Kapris
Svartpeppar
Salt med jod
4-5 morötter

Gör så här:

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Hacka den gula löken och pressa eller finhacka vitlöken. Låt lök och vitlök mjukna i matfett i en kastrull. Tillsätt krossade tomater och makrill, låt puttra ihop.

Rör ner ruccola eller spenat och smaksätt med oregano, kapris, peppar och lite salt.

Skala morötterna och riv med hjälp av rivjärn.

Servera makrillssåsen med pasta och riven morot.



FREDAG

Lättlagad lövbiff

4 portioner

8-10 potatisar, cirka 800 g
400-500 g strimlad lövbiff
2 hackade gula lökar
200 g hackade champinjoner
2 msk rapsolja eller flytande matfett
1 msk senap
1 tsk torkad dragon
½ köttbuljongtärning
2 dl lätt crème fraiche/havrefraiche (Eventuellt 2 dl mjölk och 1-2 msk maizena)
Persilja
Svartpeppar
Salt med jod
300 g haricots verts
Lingonsylt

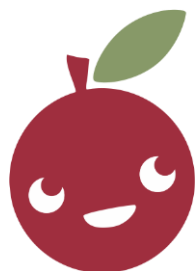
Gör så här:

Skala och koka potatisen eller gör klyftpotatis. Fräs lövbiff, lök och champinjoner i matfettet. Tillsätt senap, dragon, köttbuljong, crème fraiche eller havrefraiche och låt puttra ihop.

För mer sås tillsätt mjölk. Red med maizena om tjockare sås önskas. Smaka av med peppar och lite salt. Toppa grytan med persilja.

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

Servera lövbiffgrytan med kokt pressad potatis eller klyftpotatis, haricots verts och lingonsylt.



MATKASSEN INKÖPSLISTA

7

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

- Gul lök, 6 stycken
- Citron, 1 styck
- Äpple, 1 styck
- Vitlök, 3–4 klyftor
- Champinjoner, 200 g
- Färsk ruccola eller spenat, 1 näve
- Potatis, 16–20 stycken (cirka 1,6 kg)
- Morot, 7–9 stycken
- Palsternacka, 2 stycken
- Rotselleri/kålrot, ½ styck
- Broccoli, 1 huvud / 250 g fryst
- Vitkål/spetskål cirka 400 g
- Haricots verts, 300 g
- Passerade tomater, 1 förpackning (å 400–500 g)
- Krossade tomater, 2 förpackningar (å 400 g)
- Kikärter, 1 förpackning (å 230 g)
- Soltorkade tomater, 4–5 stycken
- Inlagda rödbetor

Kött, chark, fisk och vegetabiliska alternativ:

- Makrill i tomatsås, 3 burkar (å 125 g)
- Lax, 4 portionsbitar (å 125 g)
- Färdiggrillad kyckling, 1 styck
- Lövbiff, 400–500 g

Mejeri och ägg:

- Ägg, 4 stycken
- Ost, riven (17 % fetthalt), 100 g
- Yoghurt naturell (3 % fetthalt), 2 dl
- Matlagningsgrädde (4 % fetthalt) eller havregrädde för matlagning, ½–2 dl
- Lätt crème fraiche eller havrefraiche, 2 dl
- Eventuellt mjölk, 2 dl

Torrvaror:

- Eventuellt maizena, 1–2 msk
- Färsk bandpasta/bönpasta, 4 portioner
- Pasta av valfri sort, gärna fullkorn, 4 portioner
- Ris/fullkornsris, 4 portioner

Smaksättare:

- Köttbuljong, 1–2 tärningar
- Svartpeppar eller vitpeppar
- Salt med jod
- Eventuellt färsk mynta
- Torkad dragon
- Persilja, fryst eller färsk
- Färska eller frysta örter
- Torkad oregano
- Senap, 1 msk
- Lingonsylt (till lövbiff)
- Torkade tranbär, cirka 20 g
- Tandorikrydda
- Kapris

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.

