



MATKASSEN VECKOMENY

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

10

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Ugnsrostad potatis med tonfisksås	All-in pastagrytan	Pasta med heta räkor och ruccola	Snabb pumpasoppa	Falafel med libabröd
				



MÅNDAG

Ugnsrostad potatis med tonfisksås

4 portioner

400-600 g små, tvättade potatisar
2 msk rapsolja
Svartpeppar
½ tsk salt med jod
Cirka 250 g frysta haricots verts

Tonfisksås:

1 burk tonfisk i olja
1,5 dl (cirka ½ förpackning)
färdigkokta vita bönor
1 vitlöksklyfta, hackad
1 äggula (välj
produktionskontrollerade ägg)
2-3 msk kapris
2-3 msk pressad citron
Basilika- eller persiljeblad
0,5 dl olivolja
Svartpeppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 200°C. Lägg potatisarna i en ugnsfast form och ringla över oljan. Krydda med salt och peppar. Rosta mitt i ugnen 20-25 minuter eller tills potatisen känns mjuk med en provsticka.

Blanda alla ingredienser till såsen i en mixerbunke och mixa till slät konsistens.

Täck fryst haricots verts med vatten. Tillsätt lite salt. Koka upp. Dra kastrullen av värmen och låt stå cirka 3 minuter. Häll av vattnet.

Servera den ugnsrostade potatisen med tonfisksås och de gröna börnorna.



Matkassen är framtagen av dietister
i Västra Götalandsregionen.

vgregion.se/matkassen



TISDAG

All-in pastagrytan

4 Portioner

2 dl okokta röda linser
1-2 vitlöksklyftor
1-2 msk rapsolja
1 förpackning hela eller krossade tomater (cirka 400 g)
Cirka 8 dl vatten (späd med mer vatten vid behov)
1-2 dl havregräddde
1 grönsaksbuljongtärning
1 broccolihuvud i buketter (alternativt cirka 250 g fryst broccoli)
1 förpackning majskorn á 150 g
1 tsk salt med jod
Svartpeppar
1-2 tsk paprikapulver
1 msk tomatpuré
Smaksätt eventuellt med örter (frysta går utmärkt)
4 portioner pastafjärilar (pastan bör ha cirka 10-14 minuters koktid)
Till servering: 4 msk ost (17 % fetthalt), finriven.

Gör så här:

Börja med att skölja de röda linserna. Hacka eller pressa vitlöken. Lägg alla ingredienserna utom pastan i en stor gryta. Koka upp och lägg i pastan och låt koka tills linser och pasta är mjuka, cirka 10-15 min. Tänk på att röra om så att det inte bränner fast, och späd med mer vatten vid behov.

Toppa eventuellt med färska örter och riven ost vid servering.



ONSDAG

Pasta med heta räkor och ruccola

4 portioner

4 portioner pasta, fullkorn
500 g räkor med skal (cirka 200 g skalade räkor), frysta eller färska
1 näve ruccola
2 paprikor
1 röd chilipeppar (kan uteslutas för mildare smak)
2 msk rapsolja
1-2 vitlöksklyftor
2 tsk curry
1 förpackning krossade tomater (cirka 400 g)
1 lime
½ tsk salt med jod
½ krm svartpeppar

Gör så här:

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.

Tina frysta räkor eller skala oskalade räkor. Tärna paprikorna. Dela, kärna ur och finstrimla pepparfrukten. Värm oljan i en kastrull. Lägg i och fräs paprika, peppar, curry och pressad vitlök några minuter. Tillsätt tomater, rivet skal av en hel limefrukt och saften av en halv samt salt och peppar. Koka utan lock cirka 10 min. Blanda i räkor och ruccola. Låt allt bli varmt (undvik att koka räkorna).

Servera de heta räckorna tillsammans med pastan.



TORSDAG

Snabb pumpasoppa

4 Portioner

1 pumpa (gärna butternut), cirka 1000 g
1/2 gul lök
2 msk olja
1 vitlöksklyfta
8-10 dl liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
1,5 förpackning färdigkokta vita bönor á 230 g (cirka 4,5 dl)
1-2 dl matgrädde av havre
1/2 msk äppelcidervinäger eller vitvinsvinäger
Svartpeppar
1 dl Pumpafrön

4 skivor fullkornsbröd
Färskost, 4-15 % fetthalt

Gör så här:

Rosta pumpafrön i en torr stekpanna tills de börjar få färg. Lägg åt sidan och låt svalna.

Skala och skär pumpan i bitar. Hacka den gula löken och pressa vitlök. Fräs löken mjuk i oljan på medeltemperatur, i en stor gryta. Tillsätt pumpan och låt fräsa med några minuter. Tillsätt vatten och buljong och koka upp. Koka 10-15 minuter eller tills pumpan mjuknat. Ta gryta av plattan och tillsätt de sköljda börnorna och mixa soppan slät. Tillsätt havregrädden och varm soppan åter till rykande het och smaka av med vinäger och peppar.

Toppa soppan med rostade pumpafrön. Servera gärna med fullkornsbröd och färskost.



FREDAG

Falafel med libabröd

4 portioner

1 röd lök
1/2 gurka
1-2 inlagda grillade paprikor
1 förpackning majs á 150 g
4 vitkålsblad, gärna färsk vitkål (kan bytas mot stora krispiga salladsblad)
4 portioner falafel (cirka 300-400 g), fryst eller färsk
Rapsolja
4 libabröd eller tortillabröd
Komplettera eventuellt med valfria favoritgrönsaker.

Sås:

1 dl matyoghurt eller växtbaserad yoghurt (10 % fetthalt)
1 dl ajvar relish

Gör så här:

Skiva rödlök och grillad paprika. Skär gurkan i stavar. Lägg alla tillbehör i olika skålar.

Stek falafeln i olja enligt anvisning på förpackning.

Blanda ingredienserna till såsen. För mildare sås använd enbart yoghurt.

Rulla in falafeln i ett bröd tillsammans med ett vitkålsblad. Toppa med tillbehören och sås.



MATKASSEN INKÖPSLISTA

10

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

- ☐ Gul lök, 2 stycken
- ☐ Röd lök, 1 styck
- ☐ Citron, 1 styck
- ☐ Vitlök, 4-5 klyftor
- ☐ Färsk ruccola, 1 näve
- ☐ Röd paprika, 2 stycken
- ☐ Röd chilipeppar, 1 styck
- ☐ Lime, 1 styck
- ☐ Broccolihuvud, 1 styck / 250 g fryst
- ☐ Butternutpumpa, 1 styck, cirka 1000 g
- ☐ Majskorn, 2 förpackningar (å 150 g)
- ☐ Vitkålsblad, gärna färsk vitkål
- ☐ Gurka, ½ styck
- ☐ Små, tvättade potatisar, 400-600 g
- ☐ Frysta haricots verts, cirka 250 g
- ☐ Eventuellt röd paprika eller rädisor
- ☐ Krossade tomater, 2 förpackningar (å 400 g)
- ☐ Inlagda grillade paprikor, 1-2 stycken
- ☐ Färdigkokta vita bönor, 1,5 förpackning (å 230 g)
- ☐ Pumpafrö, cirka 1 dl
- ☐ Röda linser (okokta) 2 dl

Kött, chark, fisk och vegetabiliska alternativ:

- ☐ 500 g oskalade/ 200 g skalade räkor
- ☐ Tonfisk i olja, 1 burk
- ☐ Färdig falafel, 4 portioner (cirka 300-400 g), fryst eller färsk

Mejeri och ägg:

- ☐ Ägg, 1 st
- ☐ Havregrädde för matlagning, cirka 3-4 dl
- ☐ Ost, riven (17% fetthalt) 50 g
- ☐ Matyoghurt/ växtbaserad yoghurt (10 % fetthalt), 1 dl
- ☐ Färskost, 4-15% fetthalt

Torrvaror:

- ☐ Fullkornspasta, 4 portioner
- ☐ Fullkornsbröd
- ☐ Pastafjärilar, 4 portioner
- ☐ Liba-/tortillabröd, 4 stycken

vgregion.se/matkassen

Smaksättare:

- ☐ Äppelcider-/ vitvinsvinäger
- ☐ Curry
- ☐ Svartpeppar eller vitpeppar
- ☐ Salt med jod
- ☐ Kapris
- ☐ Örtkryddor (torkade, färska eller frysta)
- ☐ Basilika- eller persilja, färska eller frysta
- ☐ Grönsaksbuljongtärningar, 3 stycken
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Tomatpuré
- ☐ Ajvar relish, 1 dl

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 nyckelhålsmärkt. Det är livsmedel med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och hälsosammare fett.



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN