



MATKASSEN VECKOMENY

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



MÅNDAG Fiskbåtar 	TISDAG Korv och rotfruktsgryta i mikro 	ONSDAG Fisk med frasigt täcke 	TORSDAG Linssoppa med tomat 	FREDAG Barnens favoritpasta- gratäng 
---	---	---	--	---



MÅNDAG Fiskbåtar

4 portioner

10-12 potatisar (cirka 1 kg)
3-4 morötter
½ purjolök
400 g fiskfilé, exempelvis sej, hoki,
torsk eller rödspetta
½-1 tsk salt
Svartpeppar

1-2 msk flytande margarin
4 msk lätt crème fraîche
Pressad citron till servering
Bakplåtpapper
Steksnöre

Gör så här:

Skala potatisen och lägg i en kastrull med vatten som precis täcker potatisen. För att få plats med fyra fiskpaket behövs en stor och vid gryta. Skölj och skär den färska eller upptinade fisken i bitar. Lägg fisken på ett bakplåtpapper, en portion per papper. Salta och peppra fisken.

Skala morötterna och skär dem i tunna skivor. Skölj purjolöken och skär även den tunt. Lägg morötter och purjolök på fisken och klicka över margarin. Vik ihop bakplåtspappret till ett paket. Knyt gärna ett tunt steksnöre/ bomullssnöre runt.

Koka upp potatisen, lägg paketen ovanpå potatisen när den kokat i 5 minuter (är fisken inte riktigt tinad kan man lägga på paketen från början). Fisk och potatis kommer att vara färdiga samtidigt. Pressa citron och klicka crème fraîche på fisken när den serveras.

Tips! Variera rätten genom att lägga tomatskivor och kryddgrönt på fisken istället för morötter och purjolök.



Matkassen är framtagen av dietister
i Västra Götalandsregionen.

vgregion.se/matkassen



TISDAG

Korv och
rotfruktsgryta i mikro

4 portioner

4 potatisar (cirka 350 g)
3 morötter
150 g rotselleri
1 purjolök
200 g vitkål
4 dl buljong
3 lagerblad
½ tsk salt och svartpeppar
Örtkryddor, torkade
200 g korv (nyckelhålsmärkt)
2–3 dl gröna sojaböner
(färdigförvållda, frysta)

Gör så här:

Rengör, ansa och skär potatis, rotfrukter och grönsaker i centimetertjocka skivor eller tärningar. Lägg dem i en form som har lock och klarar mikrovågsugn. Blanda buljong och kryddorna och häll över grönsakerna i formen. Tillaga under lock på full effekt i 7 minuter. Rör om. Det får gärna vara lite spänst i grönsakerna.

Dra skinnet av korven och skär i tjocka skivor som delas till halvmånar. Lägg korven i formen och tillaga under lock på full effekt i ytterligare cirka 5 minuter. Lägg i sojabönorna och låt bli varma.



ONSDAG

Fisk med frasigt täcke

4 portioner

400–600 g fiskfilé, färsk eller djupfrost (sej, hoki, torsk eller rödspätta)
2 msk pressad citron
½–1 tsk salt
Svartpeppar
1–2 skivor smulat vitt bröd
2 msk flytande margarin
1–2 vitlöksklyftor
2 dl persilja (alternativt gräslök och dill)
4 portioner matvete
250g broccoli, i små buketter

Gör så här:

Sätt ugnen på 200°C. Skölj de färska fiskfiléerna. Skär större filéer i bitar eller rulla ihop de mindre. Fryst fiskblock kan tinas något och skäras i cirka 2 cm tjocka skivor eller kuber. Lägg fisken på ett ugnssäkert fat, salta och droppa över citron.

Pressa vitlöken och hacka persiljan. Blanda smulat bröd, margarin, vitlök, persilja, salt och peppar. Bred ut blandningen över fisken.

Tillaga i ugnen cirka 20–30 minuter tills fiskköttet är vitt och fast.

Tillaga matvete enligt anvisningen på förpackningen.

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

Servera fisken tillsammans med broccolin.



TORSDAG

Linssoppa med tomat

4 Portioner

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 msk rapsolja
2 dl torkade röda linser
2 tsk paprikapulver
2 lagerblad
1 förpackning krossade tomater (cirka 400 g)
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
½ msk rödvinsvinäger
½ tsk torkad timjan eller basilika
1 tsk salt

4 skivor fullkornsbröd

Gör så här:

Hacka löken och pressa vitlöksklyftorna. Fräs lök och vitlök i oljan på medelvärme. Löken ska bli mjuk men ej få färg. Skölj linserna. Tillsätt linser, paprikapulver, lagerblad och krossade tomater till den frästa löken. Tillsätt därefter vatten och buljongtärningar. Låt koka cirka 15 minuter under lock. Smaka av med vinäger, kryddor och salt.

Servera linsoppan tillsammans med fullkornsbröd.



FREDAG

Barnens
favoritpastagrätäng

4 portioner

7 dl pasta penne eller skruvar, gärna fullkorn
2 morötter
½ purjolök
1-2 vitlöksklyftor
1 msk rapsolja
400 g köttfärs, quorn-, soja eller kycklingfärs
1 förpackning krossade tomater med basilikasmak (cirka 400 g)
Salt med jod
Svartpeppar
100–150 gram riven ost, nyckelhålmärkt (17 % fetthalt)
400 g grönsaksmix av ärtor, majs och paprika, fryst

Gör så här:

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Sätt ugnen på 250 °C. Skala och riv morötterna. Ansa purjolöken och skär i skivor. Pressa vitlök. Hetta upp olja i stekpannan och bryn köttfärs tillsammans med purjolök, vitlök och morötter. Tillsätt krossade tomater och låt småputtra cirka 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Varva pasta och köttfärsröra i en ugnform. Häll över osten och gratinera i cirka 10 minuter högt upp i ugnen.

Koka upp 1 liter vatten. Tillsätt grönsaksmixen och ta av kastrullen från plattan. Låt stå 2 minuter. Häll av vattnet.

Servera gratängen tillsammans med grönsakerna.





MATKASSEN INKÖPSLISTA

3

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

- ☐ Potatis, 14-16 stycken (cirka 1,3 kg)
- ☐ Purjolök, 2 stycken
- ☐ Gul lök, 1 styck
- ☐ Vitlök, 5-6 klyftor
- ☐ Morot, 9 stycken
- ☐ Rotselleri, 1 bit, cirka 150 g
- ☐ Vitkål, 200 g
- ☐ Citron, ½ styck
- ☐ Broccoli, 1 huvud / 250 g fryst
- ☐ Gröna sojaböner, frysta, 2-3 dl
- ☐ Grönsaksmix av ärtor, majs och paprika (fryst), 400 g
- ☐ Krossade tomater med basilikasmak, 1 förpackning (å 400 g)
- ☐ Krossade tomater, 1 förpackning (å 400 g)
- ☐ Röda linser, torkade, 2 dl

Kött, chark, fisk och vegetariska alternativ:

- ☐ Fiskfilé, 800-1000 g (exempelvis sej, hoki eller torsk), färsk eller fryst
- ☐ Färs, 400 g (Kött-, Quorn-, Soja eller Kycklingfärs)
- ☐ Korv, 200 g (nyckelhålsmärkt)

Mejeri och ägg:

- ☐ Lätt crème fraiche (5-13 % fetthalt), cirka 4 msk
- ☐ Ost, riven (17% fetthalt), 100-150 g

Torrvaror:

- ☐ Pasta penne eller pastaskruvar (gärna fullkorn), cirka 300g
- ☐ Vitt bröd, 1-2 skivor
- ☐ Fullkornsbröd, 4 skivor
- ☐ Matvete till 4 portioner

Smaksättare:

- ☐ Färsk persilja, 2 dl
- ☐ Lagerblad, 5 stycken
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Örtkryddor, torkad
- ☐ Timjan eller basilika, torkad
- ☐ Rödvinvinäger, ½ msk
- ☐ Grönsaksbuljong, 2 tärningar
- ☐ Köttbuljong, 1 tärning
- ☐ Svartpeppar eller vitpeppar
- ☐ Salt med jod

Matfett:

- ☐ Flytande margarin
- ☐ Rapsolja och/eller olivolja

Övrigt:

- ☐ Bakplåtspapper
- ☐ Steksnöre (bomull)
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

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.

