



MATKASSEN VECKOMENY

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



MÅNDAG Fisk med äggås 	TISDAG Kycklingklubbor med mangosalsa 	ONSDAG Kokosfisk 	TORSDAG Ärtsoppa med pannkaka 	FREDAG Lyxig tacopaj 
---	--	---	---	--



MÅNDAG

Fisk med äggås

4 portioner

2 ägg
8–10 potatisar, cirka 800 g
250 g ärtor, frysta
400 g vit fiskfilé, exempelvis torskfilé
3 msk vetemjöl
2 dl vatten
2 dl lättmjölk
1–2 msk flytande matfett
Hackad dill, färsk eller fryst
Svartpeppar
Salt med jod

Gör så här:

Koka äggen i cirka 10 min så att de blir hårdkokta. Lägg äggen i kallt vatten så att de kallnar.

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. Pressa potatisen eller mosa med gaffel. Koka upp 1 liter vatten. Tillsätt ärtorna och ta av kastrullen från plattan. Låt stå 2 min. Häll av vattnet.

Skär den vita fisken i kuber. Vispa ut mjölet i vatten i en låg, vid kastrull. Tillsätt mjölk och matfett. Låt koka upp under omrörning. Koka några minuter tills såsen blir lagom tjock. Lägg ner fiskbitarna i såsen och låt sjuda cirka 5 minuter. Hacka äggen och strö över. Smaka av med dill, peppar och lite salt. Servera torsk och äggås tillsammans med pressad potatis och gröna ärtor.



Matkassen är framtagen av dietister
i Västra Götalandsregionen.

vgregion.se/matkassen



TISDAG

Kycklingklubbor med mangosalsa

4 portioner

4 kycklingklubbor
2 msk rapsolja
2 vitlöksklyftor
½ tsk malen ingefära
1 msk honung
2 msk limejuice
1–1,2 kg potatis, morot, palsternacka, rotselleri, kålrot
Svartpeppar
Salt med jod

Mangosalsa:

1 mango eller 1 paket fryst
1 avokado eller 1 paket fryst
½ röd chili
½ gurka
½ rödlök
Eventuellt ½ krukmynta
1 msk olivolja
2 lime

Gör så här:

Lägg kycklingklubbarna i en plastpåse tillsammans med rapsolja, pressade vitlöksklyftor, ingefära, honung och limejuice. Marinera kycklingklubbarna. Sätt ugnen på 200°C.

Skölj och dela potatis och rotfrukter i lika stora bitar och lägg på en plåt. Lägg de marinerade kycklingklubbarna på rotfruktsbädden. Häll över marinaden och tillaga cirka 30 minuter.

Tärna mango, avokado och gurka. Finhacka chili, rödlök och mynta. Tillsätt oljan och pressa över generöst med lime.

Servera kyckling och rotsaker tillsammans med mangosalsan.



ONSDAG

Kokosfisk

4 portioner

4 portioner ris
400 g vit fiskfilé, valfri sort
Kokosflingor
Flytande matfett
400 ml kokosmjölk, light/lätt
½ dl matlagningsgrädde (4 % fetthalt)
2 msk kycklingfond
1 lime, skal + saft
1 ½ tsk torkad ingefära
2 dl frysta gröna sojaböner
Maizena
Svartpeppar
Salt med jod
1 påse sockerärter, cirka 15 stycken
½ gurka
70 g småbladssallad, 1 påse
0,5 dl solrosfrön
1 msk olivolja

Gör så här:

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Salta fisken och vänd i kokos. Stek fisken i flytande matfett. Häll kokosmjölk, matgrädde, kycklingfond, skal och saft från lime och ingefära i en kastrull och koka upp. Red med maizena om tjockare sås önskas. Häll i gröna sojaböner och låt bli varma. Smaka av med peppar och lite salt.

Rosta solrosfröna i en torr stekpanna tills de börjar få färg. Låt svalna. Strimla sockerärtorna på längden och skär gurkan i tunna stavar. Lägg i en stor skål och blanda med sallad, olivolja och solroskärnor. Servera fisken med kokt ris, sås och sockerärtssalladen.

Tips! Lägg ärtorna i blöt inför torsdagens recept.



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN



TORSDAG

Ärtsoppa med pannkaka

4 Portioner

- 1 paket gula ärtor á 500 g
- 1 gul lök
- 1 ½ liter vatten
- 1 tsk torkad timjan
- 1 grönsaksbuljongtärning
- ½ tsk salt med jod

Pannkakor:

- 1,5 dl havremjöl (eller mixade havregryn)
- 1 dl vetemjöl
- 6 dl lättmjölk
- 3 ägg
- 1 nypa salt med jod
- Flytande matfett
- Keso
- Valfria bär eller frukt

Gör så här:

Blötlägg 1 paket gula ärtor i 10–12 timmar (över natten eller under dagen). Skölj av ärtorna och lägg i en kastrull. Finhacka löken. Tillsätt vatten, lök, timjan, grönsaksbuljongtärning och salt. Låt koka under regelbunden omrörning i 60–90 minuter.

Pannkakor:

Vispa ihop mjölet med hälften av mjölken till en slät smet. Späd med resten av mjölken och vispa i äggen och saltet. Stek pannkakorna i flytande matfett på medelhög värme.

Servera ärtsoppa tillsammans med pannkakor. Som tillbehör till pannkakorna passar exempelvis keso och bär eller frukt.



FREDAG

Lyxig tacopaj med majssallad

4 portioner

- 1 ½ dl vetemjöl
- 1 ½ dl grahamsmjöl
- 1 tsk bakpulver
- 50 g flytande matfett
- 1 dl lättmjölk
- 400 g nötfärs
- 1 förpackning svarta bönor á 230 g
- 2 förpackningar majs á 150 g
- 1 påse tacokrydda
- 1 burk tcosås, 230 g
- 1 dl riven ost (17 % fetthalt)
- 3 ägg
- 2 dl lättmjölk
- 2 krm peppar
- Salt med jod
- 1 liten röd paprika
- ½ röd lök
- Eventuellt ½ kruka koriander
- 1 msk rapsolja
- ½ lime

Gör så här:

Sätt ugnen på 200°C. Blanda samman mjöl, bakpulver, matfett och mjölk till en deg. Tryck ut i en pajform och förgrädda cirka 10 minuter.

Stek nötfärs och smaksätt med tacokrydda och blanda i tcosåsen. Blanda ner 2 dl bönor och 1 dl majs. Häll ner köttfärssåsen i det förgräddade pajskalet. Strö över riven ost. Vispa ihop ägg och mjölk, smaksätt med peppar och lite salt. Häll äggstanningen över köttfärsen. Grädda i cirka 25 minuter i 200°C.

Tärna paprika och finhacka lök samt koriander. Hetta upp en stekpanna med lite olja och fräs bönor, majs och lök tills det fått färg. Tillsätt paprikan. Ta bort från värmen och tillsätt lime och koriander.

Servera tacopajen tillsammans med majssalladen.





MATKASSEN INKÖPSLISTA

8

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

- ☐ Gul lök, 1 styck
- ☐ Vitlök, 2 klyftor
- ☐ Lime, 3-4 stycken
- ☐ Rödlök, 1 stycken
- ☐ Gurka, 1 stycken
- ☐ Mango, 1 styck eller 1 paket fryst
- ☐ Avokado, 1 styck eller 1 paket fryst
- ☐ Gröna sojaböner, frysta, 150 g
- ☐ Majs-korn, 2 förpackningar, à 150 g
- ☐ Potatis, 12-14 stycken (cirka 1 kg)
- ☐ Morot, 2-3 stycken
- ☐ Palsternacka, 2-3 stycken
- ☐ Rotselleri, 100 g
- ☐ Kålrot, 100 g
- ☐ Sockerärtor, 150 g (1 påse)
- ☐ Gröna ärtor, frysta, 250 g
- ☐ Småbladssallad, 70 g (1 påse)
- ☐ Röd paprika, 1 styck
- ☐ Bär, frysta eller färska
- ☐ Gula ärtor, 1 paket à 500 g
- ☐ Svarta böner, 1 förpackning, 230 g

Kött, chark, fisk och vegetabiliska alternativ:

- ☐ Vit fisk, exempelvis torsk, 800 g
- ☐ Kycklingklubbor, 4 stycken, cirka 800 g
- ☐ Nötfärs, 400 g

Mejeri och ägg:

- ☐ Ägg, 8 styck
- ☐ Ost, riven (17 % fetthalt) 50 g
- ☐ Lättmjölk, 11 dl
- ☐ Matlagningsgrädde (4 % fetthalt), ½ dl
- ☐ Keso (till pannkakor)

Torrvaror:

- ☐ Vetemjöl, 3 dl
- ☐ Grahamsmjöl, 1 ½ dl
- ☐ Havremjöl 1,5 dl/havregryn, 2-3 dl
- ☐ Bakpulver, 3 tsk
- ☐ Ris för 4 portioner

- ☐ Kokosflingor, 1 dl
- ☐ Solrosfrön, 0,5 dl
- ☐ Maizena, 2 msk

Smaksättare:

- ☐ Grönsaksbuljong, 1 tärning
- ☐ Kycklingfond, 2 msk
- ☐ Svartpeppar eller vitpeppar
- ☐ Salt med jod
- ☐ Färsk mynta
- ☐ Torkad timjan, 1 tsk
- ☐ Malen ingefära, 2 tsk
- ☐ Dill, fryst eller färsk
- ☐ Röd chili, ½ styck
- ☐ Tacokrydda, 1 påse
- ☐ Honung, 1 msk
- ☐ Tacosås, 1 burk, 230 g
- ☐ Kokosmjölk light/lätt, 1 burk à 400 ml

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.

