



MATKASSEN

VECKOMENY

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



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Mustig fiskgryta med rötter	Potatis- och morotsrårakor med lingon	Färsfyllda paprikor	Potatis- och purjolökssoppa med quesadillas	Thaiinspirerad torsk på grönsaksbädd
				



MÅNDAG

Mustig fiskgryta med rötter

4 portioner

½ purjolök eller 2 gula lökar

1 msk rapsolja

4-6 potatisar

2-3 morötter

1 palsternacka

1 bit rotselleri, cirka 50g

1 förpackning hela tomater, 'å 400 g

1-2 dl vatten

1-2 fiskbuljongtärningar

1 lagerblad

400 g vit fiskfilé

½-1 citron

1 tsk salt med jod

1 krm vitpeppar

½ dl hackad persilja

Surdegsbröd

Aioli

Gör så här:

Skala och strimla löken eller skiva purjolöken och fräs den i oljan i en gryta. Skala potatis och rotsaker. Skär allt i bitar och låt fräsa tillsammans med löken. Tillsätt tomater, vatten, buljongtärning och lagerblad. Låt grytan koka i 15-20 minuter. Skär fisken i bitar och lägg dem i grytan. Se till att vätskan täcker fisken. Sjud grytan ytterligare cirka 5-10 minuter eller tills fisken är färdig.

Smaka av med rivet citronskal, citronsaft, salt och vitpeppar. Strö över persilja och servera gärna med surdegsbröd och en klick aioli.



Matkassen är framtagen av dietister
i Västra Götalandsregionen.

vgregion.se/matkassen



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN



TISDAG

Potatis- och morotsrårakor med lingon

4 portioner

8 potatisar

4 morötter

1 lök

Rapsolja eller flytande margarin

4 ägg

½ tsk salt med jod

1-2 krm svartpeppar

Tillbehör:

Lingonsylt/ rårörda lingon

Keso

Eventuellt rökt lax

Eventuellt små kapis

Gör så här:

Skala och riv potatis, morot och lök grovt. Tillsätt salt och peppar och rör om. Krama ur vätskan. Blanda med ägg.

Värm stekpannan till medeltemperatur. Häll i matfett. Klicka i smet och platta ut till rårakor i önskvärd storlek. Stek cirka 3 minuter på vardera sida, tills de fått gyllenbrun färg.

Servera som ensamrätt med lingon och keso eller med tillbehör som rökt lax och/eller kapis.



ONSDAG

Färsfyllda paprikor med kålsallad

4 portioner

4 portioner matvete

4 paprikor i valfri färg

1 msk rapsolja

300 gram valfri färs

1 förpackning valfria bönor, exempelvis vita, eller svarta, á 230 g

1 förpackning krossade tomater

Svartpeppar

½ -1 tsk salt med jod

Smaksätt gärna med paprikapulver, chilipulver eller valfria örter kryddor

½ liten vitkål/spetskål, cirka 400 g

2-3 morötter

2-3 salladslökar

1 msk vitvinsvinäger

1 msk rapsolja

Gör så här:

Sätt ugnen på 200° C. Koka matvete enligt anvisningen på förpackningen.

Skölj paprikorna och skär av ett lock på dem (spara locket). Kärna ur paprikorna. Ställ paprikorna i en ugnform. Fräs färsen i olja. Tillsätt bönor, krossade tomater och kryddor. Koka ihop i cirka 10-15 minuter.

Rör ner den kokta matveten i köttfärsröran (eller servera det separat om det föredras). Fyll paprikorna med färsröran och lägg på locket.

Tillaga i ugn cirka 20-30 minuter tills paprikorna mjuknat.

Skala morötterna och riv dem grovt. Strimla kålen fint och skiva salladslöken tunt. Lägg grönsakerna i en skål och tillsätt olja och vinäger. Blanda runt och smaka eventuellt av med lite salt och peppar.

Servera paprikorna med kålsalladen.



TORSDAG

Potatis- och purjolökssoppa
med quesadillas

4 Portioner

5-6 potatisar
1-2 purjolökar
1 msk rapsolja
8 dl vatten
1-2 buljongtärningar
1 krm vitpeppar
½ tsk salt med jod
Smaksättning kan göras med till
exempel persilja eller gräslök

Quesadillas:

4 tortillabröd
Sweet chilisås
8 skivor ost
Eventuellt 4 skivor skinka
1 näve rucola eller spenat

Gör så här:

Dela potatisen i mindre bitar och strimla purjolök. Fräs potatis och purjolök mjuk i oljan, utan att den tar färg. Tillsätt vatten och buljongtärning. Koka under lock tills potatisen är mjuk, cirka 10-15 minuter. Vispa soppan slät med ballongvisp eller mixer. Smaka av med kryddor samt späd med mer vatten om tunnare konsistens önskas.

Bred ett tunt lager av sweet chilisåsen på tortillabröden. Lägg på rucola eller spenat, ost och skinka på ena halvan. Vik ihop till en halvmåne. Stek i torr stekpannan på medeltemperatur tills tortillabrödet fått fin färg och osten har smält. Skär i trekanter och servera till soppan.



FREDAG

Thaiinspirerad torsk
på grönsaksbädd

4 portioner

500 g frysta wokgrönsaker (1 påse)
400 g fryst eller färsk torsk
1 burk kokosmjölk, 17 % fetthalt, á 400 ml
1 dl crème fraîche, 5-13% fetthalt (kan uteslutas)
1-2 tsk röd currypasta
½ - 1 tsk salt med jod
Svartpeppar
4 portioner havreris
250 g sojabönor, frysta
½ gurka
1 liten rödlök
1 vitlöksklyfta, riven eller pressad
1 msk riven färsk ingefära
2 msk soja
2 msk raps- eller olivolja
½-1 Lime
Eventuellt 1-2 krm chiliflakes

Gör så här:

Sätt ugnen på 200° C. Lägg de frysta wokgrönsakerna i en ugnssäker form. Lägg bitar av tinad torskfilé på grönsakerna. Vispa ihop kokosmjölk, röd currypasta, peppar och lite salt. Häll blandningen över fisken och grönsakerna. Tillaga fisken i ugnen, cirka 25-30 minuter. Fisken är färdig när fiskköttet är vitt och fast.

Koka havreris enligt anvisningen på förpackningen.

Tina sojabönorna. Tärna gurka och finhacka rödlöken. Blanda samman vitlök, ingefära, soja, olja, limejuice och eventuellt chiliflakes. Tillsätt sojabönor, gurka och lök och rör samman.

Servera den bakade torsken tillsammans med havreris och asiatisk bönsallad.



MATKASSEN INKÖPSLISTA

9

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

- ☐ Gul lök, 1-3 stycken
- ☐ Röd lök, 1 styck
- ☐ Vitlök, 1 klyfta
- ☐ Ingefära, en bit färsk
- ☐ Purjolök, 2 stycken
- ☐ Vitlök, ½-1 styck
- ☐ Wokgrönsaker, cirka 500 g
- ☐ Potatis, 16-20 stycken (cirka 1,5 kg)
- ☐ Morot, 8-9 stycken
- ☐ Vitkål/spetskål, ½ styck, cirka 400 g
- ☐ Palsternacka, 1 styck
- ☐ Rotselleri, 1 bit (50 g)
- ☐ Paprikor i valfri färg, 4 stycken
- ☐ Citron, ½-1 styck
- ☐ Lime, 1 styck
- ☐ Ruccola eller spenat, en näve
- ☐ Salladslök, 2-3 stycken
- ☐ Gurka, ½ styck
- ☐ Sojabönor, frysta, 250 g
- ☐ Krossade tomater, 1 förpackning (å 400 g)
- ☐ Hela tomater, 1 förpackning (å 400 g)
- ☐ Bönor, vita/ svarta/ kidney, 1 förpackning (å 230 g)

Kött, chark, fisk och vegetabiliska alternativ:

- ☐ Vit fisk, exempelvis torsk, 800 g
- ☐ Nötfärs, 300 g (eller vegetarisk färs)
- ☐ Eventuellt skinka, 4 skivor
- ☐ Eventuellt rökt lax

Mejeri och ägg:

- ☐ Ägg, 4 stycken
- ☐ 1 dl crème fraîche (5-13 % fetthalt)
- ☐ Ost, 8 skivor (17 % fetthalt) 80 g
- ☐ Keso

Torrvaror:

- ☐ Tortillabröd, 4 stycken
- ☐ Matvete, 4 portioner
- ☐ Havreris, 4 portioner
- ☐ Surdegsbröd

Smaksättare:

- ☐ Grönsaks-/ hönsbuljong, 1-2 tärningar
- ☐ Fiskbuljong, 1-2 tärningar
- ☐ Röd currypasta, 1-2 tsk
- ☐ Svartpeppar
- ☐ Vitpeppar
- ☐ Salt med jod
- ☐ Vitvinsvinäger, 1 msk
- ☐ Sweet chilisås
- ☐ Eventuellt paprikapulver/chilipulver/ örtekryddor
- ☐ Eventuellt persilja eller gräslök
- ☐ Eventuellt kapis
- ☐ Lagerblad, 1 styck
- ☐ Persilja, hackad, ½ dl
- ☐ Lingonsylt/ rårörda lingon
- ☐ Aioli
- ☐ Kokosmjölk light/ lätt (17 % fetthalt), 1 burk å 400 ml

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.

