MATKASSEN
Busenkla rätter

Snabbt och lätt – Omelett! En bra lunch eller middag går att laga på några minuter. Prova att komplettera dina allra enklaste rätter med något grönt och avsluta gärna med en liten frukt eller bär så får du god mättnad och fin fin näring. Här hittar du fler måltidsförslag

BAKAD POTATIS

Använd 1 liten bakpotatis per portion eller 1–2 vanliga potatisar med fint skal. Tvätta potatisen och stick några hål i skalet. Baka i mikrovågsugn på högsta effekt, cirka 6–8 minuter för bakpotatis och ca 3 minuter för vanlig potatis. Servera med kesoröra, bönröra eller paprikasås:

Kesoröra, blanda ihop:
Cottage cheese (Keso)
Gröna ärter
Tonfisk eller makrill i tomatsås
Purjolök, hackad
Salt och svartpeppar

Bönröra, blanda ihop:
1 burk Borlottibönor, färdigkokta (sköljda)
1 burk tonfisk i solrosolja (låt rinna av)
½ hackad röd lök
1 msk pressad citron
1 msk majonnäs eller kesella
salt och svartpeppar

Paprikasås, mixa ihop:
100 g sötmandlar eller cashewnötter
½ burk grillad paprika
1 vitlöksklyfta, hackad
1/3 röd chili, hackad
1 msk rödvinsvinäger
1 tsk rivet citronskal
2 msk olivolja
½–1 dl vatten
salt och svartpeppar

MÄTTANDE SMÖRGÅSMÅLTID

Utgå från 1–2 skivor fullkornsbröd per portion. Komplettera brödet med grönsaker och en proteinkälla så får du allsidig näring och mättnad. Här är tre exempel:

- Morotsstavar
- Rödbetssallad
- Falafel eller köttbullar

- Avokado
- Cocktailtomater
- Tonfisk på burk eller makrill i tomatsås

- Blomkålsbuketter (färska)
- Morotsstavar
- Ägg och sill eller ansjovis

Avsluta gärna måltiden med bär eller en liten frukt. Om du använder matfett på brödet, välj gärna en nyckelhålsmärkt variant.

GRÖN SPREAD PÅ ÄRTOR

Eller gör en enkel grön spread till smörgåsen!

3 dl frysta ärtor, lätt upptinade
1 msk rapsolja
½ vitlöksklyfta, riven
1-2 tsk pressad saft av citron
1 krm salt

Gör så här: Mixa alla ingredienser och låt gärna röran stå i kylen en stund så att smakerna blandas.

Matkassen är framtagen av dietister i Västra Götalandsregionen.

vgregion.se/matkassen

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

GRÖN SNABB SOPPA

4 portioner
1 klyfta vitkål, cirka 50 g
1 bit squash, cirka 50 g
1/4 purjolök
1 msk färska eller torkade örter t ex basilika eller timjan
2 ½ dl vatten
½ tärning höns eller grönsaksbuljong
½ dl gröna ärter

Gör så här:
Skär grönsakerna i bitar och mixa tillsammans med lite
av vattnet i matberedare. Tillsätt buljongtärning eller buljongpulver och resten av vattnet. Häll soppan i en kastrull och koka några minuter. Tillsätt färska eller torkade örter och gröna ärter. Låt allt bli varmt.

SUPERSNABB PIZZA

1 orientalsiskt bröd, exempelvis libabröd råg
1 dl tomatsås eller 100 gram färskost eller ½ dl lätt crème fraiche paprika och chili
1 dl mozzarella ost eller riven ost, gärna mager ost med 10-17 % fetthalt
Ditt val av topping på pizzan, exempelvis kronärtskocka, champinjoner, vitlök, kalkon, portabello svamp, tonfisk, körsbärstomater, lök, aubergine, paprika, chili, förvälld grönkål, rostade pinjenötter, ruccola och avokado (Tips! Lägg på pinjenötter, ruccola och avokado efter att pizzan är gräddad)

Gör så här:
Sätt ugnen på 200 grader. Bred ut tomatsås, färskost eller lätt crème fraiche på liba brödet. Förbered ditt val av topping och lägg på pizzan. Grädda mitt i ugnen i 6-8 minuter tills pizzan fått färg. Ta ut och pizzan och toppa eventuellt med topping som passar bättre på pizzan efter gräddning. Servera gärna tillsammans med pizzasallad.

WRAPS MED KIKÄRTOR

2 portioner
1 förpackning kikärtor (á 380 gram)
75 gram fetaost (½ förpackning)
1 avokado
½ citron
1 msk olivolja
½ röd lök
100 gram körsbärstomater
En bit vitkål, spetskål eller rödkål (cirka 2 dl strimlad)
2 stora tortillabröd eller orientaliskt bröd

Dressing:
1 msk tahini
1 msk färskpressad citronjuice
1 msk olivolja
1-2 tsk vatten

Gör så här:
Häll av och skölj kikärtorna. Skär fetaosten och avokadon i tärningar. Pressa ut citronsaften. Blanda kikärtor, avokado, fetaost, citronsaft och olivolja. Strimla röd lök och kålen. Dela körsbärstomaterna. Värm bröden på låg effekt i mikrovågsugnen. Fyll rullen med strimlad kål, grönsaker, kikärtsröra och avsluta med dressing.

Dressing: Blanda samman tahini, citronjuice och olja. Späd med vatten till önskad konsistens.

RESTFEST – TRE VARIANTER

1. KÖTT, KYCKLING, FISK ELLER VEGETARISKT ALTERNATIV

Komplettera med nykokt pasta, ris, potatismos eller bröd liksom kokt eller rå grönsak, exempelvis gröna ärter eller morot. Avsluta måltiden med en frukt.

2. RIS, PASTA, MATVETE, QUINOA ELLER POTATIS

Gör en matig risotto eller sallad genom att tillsätta
något från varje grupp:

- Bönor, kikärter, ärter eller linser.
- Tonfisk, kokt ägg, lax, räkor, kallskuret
(skinka, nöt eller kalkon) eller fetaost
- Grönsaker som lök, majs, champinjoner, zucchini, soltorkad tomat eller liknande

Slå gärna en vinägersås över: 1 tsk vinäger, 3 tsk olja, salt och peppar.

3. GRÖNSAKER ”ALLT-I-ETT”

Grönsaker
3 ägg
2,5 dl mjölk
0,5 tsk salt
Peppar
För smaksättning:
Persilja, dragon eller annan ört
2 msk riven ost

Gör så här:
Sätt ugnen på 250°C. Lägg cirka 5–6 dl grönsaker i en smord, ugnsfast form. Komplettera med frysta grönsaker, exempelvis ärter, majs och paprika om resterna behöver kompletteras. Även kokt potatis, pasta eller ris går bra liksom det som blev över av kött eller fisk. Slå över en äggstanning: Sänk ugnsvärmen till 200°C . Ställ in den ugnsfasta formen och grädda i 20–30 minuter tills äggstanningen stelnat. Servera med bröd och avsluta gärna måltiden med en frukt.

ÄGGRÄTTER

PANNKAKOR

Blanda samman 4 ägg, 6 dl mjölk, 2 dl (mixade) havregryn,
2 dl grahamsmjöl och en nypa salt och låt stå och svälla i cirka 10 minuter.

Stek på medeltemperatur i lite flytande margarin. Kom ihåg att röra om i smeten mellan varje pannkaka.

Till servering: Cottage cheese blandad med färsk frukt eller bär (färska eller frysta).

OMELETT

4 portioner
6–8 ägg
1 msk vatten per ägg
0,5 tsk salt
Peppar
1 msk rapsolja

Gör så här:
Blanda ägg, vatten och kryddor lätt. Fräs omeletten i oljan på medeltemperatur tills äggstanningen stannat. Servera med bröd och grönsaker vid sidan om. Avsluta gärna med en frukt.

För en matigare omelett:
Fräs först på medeltemperatur i lite olja:

1 hackad vitlöksklyfta eller ½ gul hackad lök
1 cm färsk hackad eller riven ingefära
1 morot (skala ner ”morotslockar” direkt i pannan)
2 kokta potatisar i bitar

Slå över omeletten. Lägg skivad tomat, oliver och 2 msk riven ost på omeletten medan den steks klar.