



Matkassen MIDDAGSMENY

Växtbaserad

2

Bra mat för hälsa, miljö och plånbok

Måndag

Poké bowl med tempeh



Tisdag

Krämig filépasta



Onsdag

Wraps med bön- och majsröra



Torsdag

Nudelwok med krispig tofu



Fredag

Färsfyllt libabröd med vitlökssås



Poké bowl med tempeh



4 portioner

- 1 rödlök
- 200 g bönnudlar/glasnudlar
- 250 g gröna sojaböner, frysta
- 250 g mango, frysta kuber
- 250 g tärnad fryst avokado, alternativt 2 färska avokados
- ¼ rödkålshuvud (cirka 300 g)
- 3 salladslökar
- 200 g tempeh, gärna med teriyakismak
- Eventuellt några kvistar färsk koriander
- Eventuellt sesamfrön

Vinägrette:

- 2 lime
- 3 msk japansk soja
- 2 vitlöksklyftor
- ½ dl rapsolja
- 2 tsk sesamolja
- 0,5 tsk chiliflakes



Gör så här:

Börja med att tillaga nudlarna enligt anvisningen på förpackningen, lägg sedan direkt i kallt vatten. Tina grönsakerna och mangon om de fortfarande är frysta, långsamt i mikron eller genom ett varmt vattenbad. Strimla rödkålen och salladslökarna.

Gör en vinägrett genom att pressa saften ur limen, pressa vitlöksklyftan och blanda tillsammans med soja och sesamolja och rapsolja. Smaka av med chiliflakes.

Häll av vattnet från nudlarna och vänd runt dem i vinägretten. Hetta upp en panna med olja och stek tempeh i några minuter per sida.

Lägg upp pokébowlen i en skål och grunda med nudlarna och lägg på alla grönsaker, mango och tempeh. Toppa eventuellt med sesamfrön och några blad koriander.



Krämig filépasta

4 portioner

- 4 portioner fusilli pasta, gärna fullkorn
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk rapsolja
- 1 förpackning pastasås med basilika (å 400 g)
- 2 dl växtbaserad fraiche
- 1-2 dl pastavatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 400 g växtbaserade filébitar
- 400 g broccoli, fryst



Gör så här:

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.

Hetta upp oljan i en panna med höga kanter på medeltemperatur. Pressa vitlöken och bryn i oljan 1-2 minuter utan att den tar färg. Tillsätt pastasås, fraiche, pastavatten och grönsaksbuljong. Koka upp.

Lägg i filébitarna och fryst broccoli och låt sjuda några minuter, tills filébitarna är klara. Späd eventuellt såsen med pastavatten tills önskad konsistens. Servera tillsammans med pastan.

Wraps med bön- och majsröra

4 portioner

- 2 förpackningar kokta svarta bönor (å 230 g avrunnen vikt)
- 3 vitlöksklyftor
- 1 msk rapsolja
- 400 g majs, gärna fryst
- 1 tsk rökt paprikapulver
- 1 tsk malen koriander
- 1 tsk malen spiskummin
- 1 lime
- 1 dl majonnäs
- 2 tsk sriracha
- ½ rödkålshuvud
- 1 rödlök
- 4 tortillabröd, fullkorn
- Eventuellt en näve rucola



Gör så här:

Skölj bönorna och låt rinna av i ett durkslag. Skala och pressa vitlöksklyftorna. Hetta upp oljan i en stekpanna på medelhög temperatur och fräs vitlök, bönor och majs i cirka 5 minuter. Tillsätt kryddor och pressa i saften av ½ lime, låt steka i några minuter till.

Gör srirachamajonnäsen under tiden, blanda samman majonnäs, sriracha och saften av ½ lime. Strimla rödkål och rödlök.

Fyll tortillabröden med bön- och majsröra, srirachamajonnäs, rödkål, röd lök och rucola. Vik ihop till en wrap och servera direkt.

Nudelwok med krispig tofu

4 portioner

- 500 g fullkornsnudlar
- 1 förpackning rökt tofu (à 230 g)
- 2 msk majsstärkelse
- 2 msk rapsolja
- 1-2 msk grön currypasta (beroende på hur starkt du vill ha det)
- 2 vitlöksklyftor
- 1000 g wokgrönsaker (2 fryspåsar)
- 0,5 dl japansk soja
- 0,5 dl cashewnötter

Gör så här:

Koka nudlarna enligt anvisningen på förpackningen.

Tärna tofun i kuber och vänd tofun i majsstärkelse. Hetta upp 1 msk olja i en panna på medelhög temperatur och stek tofun tills den fått en gyllene färg på respektive sida. Låt tofun få vila på ett hushållspapper.

Tillsätt 1 msk olja i den redan varma pannan och fräs currypasta, soja, vitlök och grönsaker på medelhög temperatur. Tillaga under omrörning tills grönsakerna är varma rakt igenom. Tillsätt nudlar och vänd runt. Toppa woken med tofun och cashewnötter. Servera direkt.



Färsfyllt libabröd med vitlökssås

4 portioner

- 4 libabröd, gärna av råg
- 1 gul lök
- 3 klyftor vitlök
- 500 g växtbaserad färs (tinad)
- 2 msk ajvar
- 2 msk persilja, fryst
- 1 dl växtbaserad riven ost
- 1 dl växtbaserad fraiche eller greek style gurt
- 1 tomat
- ¼ kålhuvud (cirka 300 g), exempelvis rödkål, vitkål eller spetskål

Gör så här:

Börja med att försiktigt öppna libabröden genom att dra isär dem till hälften så att det blir som en ficka. Finhacka gul lök och 2 klyftor av vitlöken, spara den tredje vitlöksklyftan till senare.

Blanda samman den hackade gullöken och vitlöken med färs, ajvar, persilja och riven ost. Fördela färsblandningen i de öppnade libabröden och bred ut så att det blir ett tunt jämt lager i varje bröd, stäng bröden. Hetta upp en torr stekpanna eller bordsgrill på medelhög temperatur och tillaga ett libabröd åt gången, låt det bli varmt rakt igenom och få en gyllenbrun färg på vardera sida.

Blanda samman fraiche eller gurt med en pressad vitlöksklyfta och smaka av såsen med salt och svartpeppar. Skiva tomat och strimla kålen.

Servera det färsfyllda libabrödet tillsammans med vitlökssås, tomat och kål.

Tips! Frys in den växtbaserade rivna osten till ett senare tillfälle. Då håller den mycket längre!



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

- Wokgrönsaker (frost), 1000 g
- Majs (frost), 400 g
- Grillad paprika, inlagd, 1-2 stycken
- Gröna sojaböner (frysta), 250 g
- Rödkålshuvud, 1 styck
- Rödlök, 2 stycken
- Salladslök, 3 stycken
- Vitlösklyftor, 9 stycken
- Lime, 3 stycken
- Gurka, 1/2 stycken
- En näve ruccola
- Broccoli (frost), 400 g
- Mango (frysta kuber), 250 g
- Tärnad frost avokado, 250 g eller färsk avokado, 2 stycken
- Kokta svarta bönor, 2 förpackningar (å 230 g avrunnen vikt)
- 1 förpackning majs, å 150 g

Kött, chart, fisk och växtbaserade alternativ:

- Tofu (gärna rökt), 230 g
- Växtbaserade filébitar, 400 g
- Tempeh (gärna med teriyakismak), 200 g
- Växtbaserad färs, 500 g

Mejeri och ägg:

- Växtbaserad riven ost, 50 g
- Växtbaserad fraiche, 2 dl

Torrvaror:

- Libabröd (gärna råg), 1 paket med 4 bröd
- Tortillabröd (gärna fullkorn), 4 bröd
- Fullkornsnudlar, 500 g
- Fusilli pasta (gärna fullkorn), 1 paket
- Bönnudlar/glasnudlar, 200 g
- Cashewnötter, 0,5 dl

Smaksättare:

- Ajvar, 1 dl
- Grön currypasta, 1-2 msk
- Pastasås med basilika, 1 förpackning (å 400 g)
- Japansk soja, 0,5 dl
- Sesamolja, 2 tsk
- Sriracha, 2 tsk
- Grönsaksbuljongtärning, 1 stycken
- Eventuellt färsk koriander
- Eventuellt sesamfrön
- Torra kryddor: rökt paprikapulver, malen koriander, malen spiskummin, chiliflakes

Matfett:

- Rapsolja, cirka 1 dl

Övrigt:

- Majsstärkelse, 2 msk

Leta efter nyckelhålet när du handlar mat! Då vet du att livsmedlet har mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer samt hälsosammare fett.



Hitta fler middagsmenyer!

Besök www.vgregion.se/matkassen

