



# Matkassen

# MIDDAGSMENY

Växtbaserad

3

Bra mat för hälsa, miljö och plånbok

## Måndag

Stekta chilinudlar med broccoli och svamp



## Tisdag

Panerade tofupinnar



## Onsdag

One pot pasta med saltorkade tomater



## Torsdag

Morots-soppa med sting



## Fredag

Lins- och kikärtsbiffar med sweet-chiligurt



## Stekta chilinudlar med broccoli och svamp



### 4 portioner

- 4 portioner nudlar, fullkorn
- 500g broccoli
- 500 g svamp, fryst eller färsk
- 2 salladslökar
- 2 rödlökar
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk rapsolja
- 2 msk japansk soja
- 2 msk chiliolja
- 1 msk vit balsamvinäger
- 1 förpackning kokta gröna linser (å 230 g avrunnen vikt)
- 1 dl torrostade cashewnötter



### Gör så här:

Koka nudlar enligt anvisningen på förpackningen.

Skär broccolin i mindre buketter samt stjälken i tunna skivor. Om färsk svamp används: skär dem då i kvartar. Strimla salladslöken, rödlöken och pressa vitlöksklyftorna.

Hetta upp oljan i en panna på hög temperatur och fräs broccolin på hög värme i 2–3 minuter. Sänk värmen till medelhög och tillsätt svamp, rödlök, vitlök, soja, chiliolja och balsamvinäger. Stek några minuter till. Skölj av linserna i durkslag och låt rinna av, tillsätt linser och nudlar till pannan. Låt steka 2–3 minuter.

Strö över salladslök och nötter och servera direkt.



# Panerade tofupinnar

## 4 portioner

- 400 g naturell, fast tofu
- 8–10 potatisar (cirka 800 g)
- 6–8 morötter
- ½ dl vetemjöl
- 1 dl ströbröd
- 2 dl naturell växtbaserad mjölk
- ½–1 tsk salt med jod
- Cirka 4 msk olja
- 2 msk vetemjöl
- 3 dl växtbaserad matlagingsgrädde
- 450g fryst spenat, tinad



## Gör så här:

Ta ut tofun ur förpackningen och linda in den i en ren kökshandduk. Placera en tallrik eller en liten gryta ovanpå, och ställ något tungt i den – till exempel en konservburk eller en bok. Låt stå i 15–30 minuter. Skala potatis och morötter. Koka upp 1,5 liter vatten med en nypa salt. Lägg i potatisarna. Tillsätt morötterna när potatisen kokat i 10 minuter. Koka ytterligare cirka 10 minuter. Häll av vattnet när potatisen blivit mjuk rakt igenom.

Lägg mjöl och ströbröd på varsin flat tallrik. Häll upp 2 dl växtmjölk i en djup tallrik. Skär det halvtinade tofublocket i 14–16 pinnliknande bitar. Salta och peppra tofun. Vänd sedan varje tofubit i vetemjöl, därefter växtmjölk och till sist i ströbröd. Stek i olja på medelstark värme tills pinnarna har fått gyllene färg.

Häll 2 msk olja i en kastrull på medeltemperatur, vispa ner mjölet. Späd med växtbaserad matlagingsgrädde och låt koka upp. Krama ur vattnet från spenaten och rör ner i såsen. Smaka av med salt och peppar. Servera tofupinnarna med stuvad spenat, kokt potatis och morötter.

---

# One pot pasta med saltorkade tomater

## 4 portioner

- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 5 saltorkade tomater +1 msk olja från saltorkade tomaterna
- 1 förpackning krossade tomater (å 400 g)
- 6 dl vatten
- 2 dl växtbaserad matlagingsgrädde
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 340 g fullkornspasta, exempelvis penne
- 1 msk torkad basilika
- 1 krm chiliflakes
- 400 g broccoli (fryst)
- 1 burk marinerade kronärtskockshjärtan (å 130 g avrunnen vikt)
- 2 förpackningar cannelonibönor eller vita bönor (å 230 g avrunnen vikt)
- Salt med jod



## Gör så här:

Skala och hacka lök och vitlök. Strimla saltorkade tomater. Hetta upp oljan i en gryta på medeltemperatur och stek lök och vitlök mjuk utan att den tar färg.

Tillsätt krossade tomater, vatten, växtbaserad grädde, buljongtärning, saltorkade tomater, pasta, basilika och chiliflakes. Koka utan lock i cirka 10 minuter, rör om då och då. Tillsätt broccolin efter halva tiden.

Häll av och skölj bönorna i durkslag. Dela kronärtskockshjärtan. Tillsätt bönor och kronärtskockshjärtan i grytan och låt koka med sista 2 minuterna tills pastan är al dente. Smaka av med salt och peppar. Servera eventuellt med näringsjäst.

# Morots-soppa med sting

## 4 portioner

- 1 kg morötter
- 2 gula lökar
- 1 msk rapsolja
- 1 vitlök (en hel vitlök)
- 1 tsk curry
- 1 msk rökt paprikapulver
- 0,5 tsk salt med jod
- 1 L vatten
- 2 msk grönsaksfond
- 400 g silkestofu
- 4 cm färsk ingefära
- 1 citron
- 0,5 tsk chiliflakes
- Svartpeppar

- Till servering:
- 1 dl pumpakärnor
  - 4 fullkornsbröd
  - Hummus



## Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader. Dela morötter och lök grovt och lägg på en bakplåtsklädd plåt. Tillsätt 1 msk olja och krydda med curry, paprikapulver och salt. Lägg vitlöken på plåten med skal. Rosta i ugnen cirka 45 minuter eller tills grönsakerna är gyllene.

Ta ut plåten och kläm ut vitlökarna ur skalet. Häll de rostade grönsakerna i en kastrull och tillsätt vatten, grönsaksfond och silkestofu. Mixa till en slät soppa. Riv ingefäran samt pressa citronen och tillsätt i soppan. Låt soppan koka upp. Smaka av med chiliflakes och svartpeppar. Servera soppan i skålar toppat med pumpakärnor och fullkornsbröd med hummus.

---

# Lins- och kikärtsbiffar med sweetchiligurt

## 4 portioner

- 1 kg potatis
  - 1 msk rapsolja
  - 0,5 tsk salt med jod
  - 200 g gurt greek style
  - ½ dl sweet chilisås
- Till servering: 1/2 litet kålhuvud, exempelvis vit eller röd

## Biffar:

- 1 förpackning kokta röda linser (à 230 g avrunnen vikt)
- 1 förpackning kikärter (à 230 g avrunnen vikt) + 2 msk kikärtsspad
- 1 gul lök
- 2 klyftor vitlök
- 4 morötter
- Kryddor: 1 msk spiskummin, 1 krm chiliflakes, 2 msk fryst persilja
- 0,5 tsk salt med jod
- 3 msk majsstärkelse
- 1 msk olja

## Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader. Klyfta potatisen och lägg ut på bakplåtspapper. Tillsätt olja och salt och baka i ugnen i cirka 30–40 minuter, vänd klyftorna efter halva tiden. Blanda samman gurt och sweet chilisås, ställ kallt tills servering. Strimla vitkålen.

Spara 2 msk av kikärtsspadet. Skölj linser och kikärter i ett durkslag och låt rinna av. Grovhacka löken. Mixa linser, kikärter och lök i en mixer eller med stavmixer till en slät smet. Riv morötterna grovt och pressa vitlöken, blanda ner i smeten. Tillsätt spiskummin, chiliflakes, kikärtsspad, persilja, salt och majsstärkelse. Blanda samman och forma till 12 biffar. Hetta upp en panna med olja och stek biffarna på medeltemperatur tills de har en fin yta på båda sidor.

Servera biffarna tillsammans med potatisklyftor, sweetchiligurt och strimlad vitkål.



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

- Potatis, 1,8 kg
- Morötter, 1,8 kg
- Gul lök, 4 stycken
- Rödlök, 2 stycken
- Salladslökar, 2 stycken
- Vitlökar, 2 stycken (hel)
- Kålhuvud, ½ stycken (vit eller röd)
- Färsk ingefära, 4 cm
- Citron, 1 styck
- Fryst spenat, tinad, 450 g
- Svamp, fryst eller färsk, 500 g
- Broccoli, 500 g
- Krossade tomater, 1 förpackning (400 g)
- Soltorkade tomater, 5 stycken
- Marinerade kronärtskockshjärtan, 1 burk (à 130 g avrunnen vikt)
- Cannelloniböner, 2 förpackningar (à 230 g)
- Kokta röda linser, 1 förpackning (à 230 g)
- Kokta gröna linser, 1 förpackning (à 230 g)
- Kokta kikärter, 1 förpackning (à 230 g)

## Kött, chart, fisk och växtbaserade alternativ:

- Tofu, fast, naturell, 400 g
- Silkestofu, 400 g

## Mejeri och ägg:

- Växtbaserad matlagningsgrädde, 5 dl
- Växtbaserad mjölk, 2 dl
- Växtbaserad gurt greek style, 2 dl

## Torrvaror:

- Fullkornsbröd, 4 skivor
- Fullkornspasta, 4 portioner
- Fullkornsnudlar, 500 g
- Ströbröd, 1-2 dl
- Vetemjöl, 0,75 dl
- Pumpakärnor, 1 dl
- Cashewnötter, 1 dl

## Smaksättare:

- Sweet chilisås, ½ dl
- Tahini, 1 msk
- Fryst persilja, 2 msk
- Vit balsamvinäger, 1 msk
- Agavesirap, 1 tsk
- Chiliolja, 2 msk
- Grönsaksbuljongtärningar, 4 stycken
- Grönsaksfond, 2 msk
- Japansk soja, 2 msk
- Salt med jod
- Torra kryddor: rökt paprikapulver, malen koriander, malen spiskummin, chiliflakes, vitpeppar, svartpeppar

## Matfett:

- Rapsolja, cirka 2 dl

## Övrigt:

- Majsstärkelse, 2 msk
- Hummus

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](http://www.vgregion.se/matkassen)

