



# Matkassen MIDDAGSMENY

Växtbaserad

1

Bra mat för hälsa, miljö och plånbok

## Måndag

Gnocchipanna



## Tisdag

Caesarsallad med krispig tofu



## Onsdag

Smarriga pastan med grillad paprika



## Torsdag

Middagsmacka "Bánh mì - style"



## Fredag

Falafel med libabröd



## Gnocchipanna

### 4 portioner

- 1 rödlök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 zucchini
- 800 g gnocchi (2 förpackningar)
- 1 msk rapsolja
- 1 förpackning kokta canneloniböner (à 230 g avrunnen vikt)
- 1 förpackning pastasås med basilika (à 400 g)
- 4 dl vatten
- 2 dl växtbaserad fraiche
- 1 msk grönsaksfond
- 2 tsk rökt paprikapulver
- 100 g spenat, färsk

### Gör så här:

Strimla röd lök och pressa vitlök. Skär zucchinin i kvartar. Hetta upp en stor panna på medelhög temperatur, tillsätt rapsoljan och stek röd lök, zucchini och gnocchi i cirka 6-8 minuter, tills gnocchin blivit gyllene. Tillsätt vitlöken efter halva tiden och låt fräsa med. Skölj bönorna i ett durkslag och låt rinna av.

Tillsätt sedan böner, pastasås, vatten, växtbaserad fraiche, fond och paprikapulver till pannan och låt småputtra några minuter. Avsluta med att röra ner spenaten inför servering.



# Caesarsallad med krispig tofu

## 4 portioner

- 1 förpackning rökt tofu (à 230 g)
- 2 msk majsstärkelse
- 1 msk rapsolja
- 1 förpackning kokta gröna linser (à 230 g avrunnen vikt)
- 200 g grönkål
- 1 romansallad
- 1 silverlök
- 1 äpple
- 4 msk näringsjäst

### Dressing:

- 2 dl majonnäs
- 2 tsk vitlökspulver
- 2 tsk spad från kapris
- 0,5 dl vatten



## Gör så här:

Tärna tofu i kuber och vänd kuberna i majsstärkelse. Hetta upp rapsolja i en panna på medelhög temperatur och stek tofun tills den fått en gyllene färg på alla sidor. Låt tofun få vila på ett hushållspapper.

Blanda ingredienserna till dressingen. Skölj linserna och låt dem rinna av.

Riv av grönkålen från stjälken. Strimla romansallad och silverlök. Tärna äpplet. Blanda alla grönsaker och linser med dressingen och lägg upp på tallrikar, toppa med äpple, tofu och näringsjäst.

# Smarriga pastan med grillad paprika

## 4 portioner

- 4 portioner spaghetti, gärna fullkorn
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 grillade paprikor
- 1 msk rapsolja
- 1 dl solroskärnor, gärna torrostade
- 2 dl pastavatten som sparas från spaghetтин
- 1 dl växtbaserad matlagingsgrädde
- 1 msk persilja, fryst
- 1 msk rökt paprikapulver
- 1 förpackning kokta röda linser (à 230 g avrunnen vikt)

Till servering: Veckosallad, eller andra valfria grönsaker

**Tips!** Om du vill att det ska gå ännu snabbare så kan du köra en mixer i några sekunder för att hacka grönsakerna.



## Gör så här:

Koka spaghetтин enligt anvisningen på förpackningen. Spara 2 dl av pastavattnet.

Hacka gul lök, vitlök och grillad paprika.

Hetta upp en panna med rapsolja på medelhög temperatur och bryn gul lök, vitlök och grillad paprika i några minuter. Tillsätt solroskärnor, pastavatten, växtbaserad matlagingsgrädde, persilja, rökt paprikapulver och låt koka upp.

Mixa såsen slät med stavmixer. Skölj linserna, tillsätt dem till såsen och låt bli varma. Smaka av med salt och svartpeppar. Vänd ner pastan i såsen och servera direkt, gärna tillsammans med veckosallad eller andra valfria grönsaker.

# Matig middagsmacka “Bánh mì - style”

## 4 portioner

- 1 förpackning rökt tofu (à 230 g)
- 1 msk rapsolja
- 1 gurka
- 4 morötter
- ½ vitkålshuvud
- 1 kruka koriander
- 1 dl kimchi
- 1 dl majonnäs
- 4 små eller 1 stor baguette, gärna med fullkorn och/eller surdeg



## Gör så här:

Skär tofun i skivor. Hetta upp rapsoljan och stek tofun på båda sidor tills den fått färg. Hyvla morötter och gurka tunt längsmed långsidan med en skalare eller osthyvel. Strimla vitkålen. Plocka bladen av koriandern.

Dela baguetterna längs med. Bred ett tunt lager majonnäs på båda sidor av baguetten. Lägg sedan på kimchi, tofu, koriander och grönsaker. Dela baguetten i 4 delar om du använt en stor baguette. Servera grönsakerna som blir till övers vid sidan om.

---

# Falafel med libabröd

## 4 portioner

- 1 rödlök
  - ½ gurka
  - 1-2 inlagda grillade paprikor
  - 1 förpackning majs á 150 g
  - 4 vitkålsblad, gärna färsk vitkål (kan bytas mot stora krispiga salladsblad)
  - 4 portioner falafel (cirka 300-400 g), fryst eller färsk
  - Rapsolja
  - 4 libabröd eller tortillabröd
- Komplettera eventuellt med valfria favoritgrönsaker



## Sås:

- 1 dl växtbaserad gurt (10 % fetthalt)
- 1 dl ajvar relish

## Gör så här:

Skiva rödlök och grillad paprika. Skär gurkan i stavar. Lägg alla tillbehör i olika skålar.

Stek falafeln i olja enligt anvisning på förpackning.

Blanda ingredienserna till såsen. För mildare sås använd enbart ghurt.

Rulla in falafeln i ett bröd tillsammans med ett vitkålsblad. Toppa med tillbehören och sås.

# Inköpslista

Växtbaserad

1

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

- Gul lök, 1 styck
- Rödlök, 2 stycken
- Silverlök, 1 styck
- Vitlök, 4 klyftor
- Kål (rödkål, vitkål eller spetskål), ¼ huvud (ca 300 g)
- Vitkålshuvud, ¼ (ca 300 g)
- Grönkål, 200 g
- Romansallad, 1 stycken
- Gurka, 1 stycken
- Morötter, 4 stycken
- Zucchini 1 stycken
- Äpple, 1 stycken
- Spenat, 100 g
- Grillad paprika, 3-4 stycken paprikor
- Koriander, 1 kruka
- Majs, 1 förpackning (å 150 g)
- Kimchi, 1 förpackning
- Kokta röda linser, 1 förpackning (å 230 g avrunnen vikt)
- Kokta gröna linser, 1 förpackning (å 230 g avrunnen vikt)
- Cannelonibönor, 1 förpackning (å 230 g avrunnen vikt)
- Pastasås med basilika, 1 förpackning (å 400 g)

## Kött, chart, fisk och växtbaserade alternativ:

- Växtbaserad färs, 500 g
- Tofu, gärna rökt, 2 förpackningar (å 230 g)

## Mejeri och ägg:

- Växtbaserad fraiche, 2 dl
- Växtbaserad matlagingsgrädde, 1 dl
- Växtbaserad gurt greek style, 1 dl

## Torrvaror:

- Libabröd (gärna råg), 1 paket med 4 bröd
- Baguette, 1 paket (4 små eller 1 stor), gärna med fullkorn eller surdeg
- Spaghetti (gärna fullkorn), 4 portioner
- Solroskärnor, 1 dl (cirka 70 g)

## Smaksättare:

- Ajvar, 1 dl
- Fryst persilja, 1 msk
- Rökt paprikapulver
- Näringsjäst
- Vitlökspulver
- Kapris
- Grönsaksfond
- Salt med jod
- Svartpeppar

## Matfett:

- Rapsolja, cirka 1 dl

## Övrigt:

- Gnocchi, 2 förpackningar (å 400 g)
- Majsstärkelse
- Majonnäs, 3 dl

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)

