



# Matkassen MIDDAGSMENY

Växtbaserad  
4

Bra mat för hälsa, miljö och plånbok

## Måndag

Pasta med heta bönor och ruc- cola



## Tisdag

Jordnötsdoftande sötpotatisgryta



## Onsdag

Okonomiyaki: japansk kålpannkaka



## Torsdag

Gulaschsoppa med vita bönor



## Fredag

Saffransdoftande gryta med aioli



## Pasta med heta bönor och ruc- cola



### 4 portioner

- 4 portioner pasta, fullkorn
- 1 förpackning kokta stora vita bönor (à 230g avrunnen vikt)
- 2 paprikor
- 1 röd chilipeppar (kan uteslutas för mildare smak)
- 2 msk rapsolja
- 2 tsk curry
- 1-2 vitlöksklyftor
- 1 förpackning krossade tomater (à 400 g)
- 1 lime
- ½ tsk salt med jod
- ½ krm svartpeppar
- 1 näve ruc- cola

### Gör så här:

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Häll av börnorna i ett durkslag.

Tärna paprikorna. Dela, kärna ur och finstrimla pepparfrukten. Värm oljan i en kastrull. Lägg i och fräs paprika, chilipeppar, curry och pressad vitlök några minuter.

Tillsätt krossade tomater, rivet skal av en hel limefrukt och saften av en halv samt salt och peppar.

Koka utan lock cirka 10 min. Blanda i bönor och ruc- cola. Låt allt bli varmt (undvik att koka börnorna). Servera de heta börnorna tillsammans med pastan.



# Jordnötsdoftande sötpotatisgryta

## 4 portioner

- 4 portioner korngryn
- 1 förpackning naturell tofu (å 230 g)
- 2 msk majsstärkelse
- 2 msk rapsolja
- 2 gula lökar
- 2 vitlöksklyftor
- Cirka 4 cm ingefära
- 2 paprikor
- 2 morötter
- 2 medelstora sötpotatisar (cirka 600 g)
- ½ dl jordnötssmör
- 1 msk japansk soja
- 1 förpackning krossade tomater (å 400 g)
- 400 ml lätt kokosmjölk
- Salt med jod
- Svartpeppar
- Eventuellt 1 msk lime



## Gör så här:

Tillaga korngrynen 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.

Hacka lök och vitlök. Riv eller finhacka ingefäran. Strimla paprika och skiva morot. Hetta upp en gryta med 1 msk olja och fräs grönsakerna och ingefära tills löken blivit blank och mjuk. Skala och dela sötpotatisen i jämnstora bitar. Tillsätt sötpotatis, jordnötssmör, soja, krossade tomater och kokosmjölk.

Koka upp och låt sedan grytan få sjuda i cirka 20 minuter tills sötpotatisen är mjuk rakt igenom. Smaka av med salt, peppar och eventuellt saft av lime. Avsluta med att tillsätta tofun och rör runt innan servering. Servera sötpotatisgrytan med korngryn.

# Okonomiyaki – japansk kålpannkaka à la matkassen

## 4 portioner

- 1 förpackning kokta kikärter (å 230 g avrunnen vikt)
- 1 dl kikärtsspad
- 600 g vitkål
- 3 morötter
- 1 förpackning rökt tofu (å 230 g)
- 1 dl vatten
- 2 dl havremjöl (mixade havregryn)
- 2 dl kikärtsmjöl
- 1 msk rapsolja
- 1 msk japansk soja

Majonnäs till servering

Eventuellt salladslök, sesamfrön och/eller inlagd ingefära till servering



## Sås:

- 0,5 dl ketchup
- 3 msk worcestersås
- 1 msk agavesirap
- 2 msk japansk soja

## Gör så här:

Börja med att separera kikärtorna från spadet (observera: spara spadet) och mixa grovt med en stavmixer. Strimla vitkålen. Riv morötter och tofu på den grova sidan av ett rivjärn.

Blanda samman vatten, kikärter och kikärtsspad. Rör sedan i havremjöl och kikärtsmjöl till en smet. Tillsätt kål, morötter och tofu, rör ordentligt med slev eller för hand så grönsakerna täcks av smeten. Hetta upp rapsolja i en panna på medelhög temperatur och klicka ut små pannkakor – eller dela upp smeten i två och stek två stora pannkakor. Stek cirka 5 minuter per sida.

Gör såsen genom att blanda samman ingredienserna. Servera pannkakorna med sås, majonnäs och eventuellt valfri topping.

# Gulaschsoppa med vita bönor



## 4 portioner

- 5 potatisar (cirka 500 g)
  - 2 gula lökar
  - 3 vitlöksklyftor
  - 2 paprikor
  - 1 msk rapsolja
  - 2 msk tomatpuré
  - 1 msk paprikapulver
  - ½ msk kummin, malen
  - 1 krm chiliflakes
  - 1 L vatten
  - 2 grönsaksbuljongtärningar
  - 1 förpackning krossade tomater (å 400 g)
  - 2 förpackningar kokta vita bönor (å 230g avrunnen vikt)
  - Salt med jod
  - Svartpeppar
  - Eventuellt 0,5 dl persilja
- Till servering:**
- 4 fullkornsbröd
  - Hummus



### Citron gurt:

- 1/2 citron
- 2 dl gurt greek style

## Gör så här:

Skala potatis, lök och vitlök. Tärna potatisen och hacka lök och vitlök. Skär paprikan i tärningar. Hetta upp oljan på medeltemperatur i en rymlig gryta, tillsätt potatis, lök, vitlök och paprika och fräs tills löken mjuknat utan att ta färg. Tillsätt tomatpurén och kryddor och fräs några minuter till. Tillsätt vatten, smulade buljongtärningar och krossade tomater. Koka upp och låt sjuda under lock i 15 minuter.

Förbered citrongurten genom att riva skalet av ½ citron och pressa ut citronsaften, blanda med gurten och låt stå kallt till servering. Skölj av bönorna i durkslag och låt rinna av. Tillsätt bönorna till soppan och låt bli varma. Smaka av med salt och peppar. Toppa eventuellt soppan med persilja. Servera med citrongurt och fullkornsbröd.

# Saffransdoftande gryta med aioli



## 4 portioner

- 2 morötter
- 200 g rotselleri (cirka ½ rot)
- 1 purjolök
- 1 fänkål
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk rapsolja
- 1 paket saffran (½ g)
- 2 msk tomatpuré
- 2 förpackningar krossade tomater (å 400 g)
- 6 dl vatten
- 2 dl vitt vin
- 2 dl torkade gröna linser
- 1 förpackning kokta kikärtor (å 230 g avrunnen vikt)
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 1 msk timjan
- Salt med jod
- Svartpeppar



### Aioli:

- 3 msk kikärtsspad
- 2 dl rapsolja
- 1 tsk dijonsenap
- 1 tsk vitvinsvinäger
- 1 vitlöksklyfta
- Salt med jod

Till servering: Surdegsbröd

## Gör så här:

Skala morötter och rotselleri och skär i bitar om cirka 2cm\*2 cm. Ansa och strimla purjolök och fänkål. Finhacka vitlöken.

Hetta upp oljan i en gryta och fräs grönsakerna i 2–3 minuter. Tillsätt saffran och tomatpuré och fräs ytterligare 1 minut. Tillsätt övriga ingredienser och låt småkoka under lock i 15–20 minuter, eller tills grönsaker och linser är mjuka. Smaka av med salt och svartpeppar.

Aioli: Häll kikärtsspadet i en hög smal bunke och tillsätt rapsolja, dijonsenap, vitvinsvinäger och en finhackad vitlöksklyfta. Använd en stavmixer och sätt den i botten på bunken. Starta och lyft sedan stavmixern långsamt uppåt. Smaka av med salt. Servera saffransgrytan tillsammans med aioli och surdegsbröd.

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

Morötter, 7 stycken  
Medelstora sötpotatisar, 2 stycken (cirka 600 g)  
Potatis, 5 stycken (cirka 500 g)  
Rotselleri, 200 g  
Gula lökar, 4 stycken  
Purjolök, 1 styck  
Fänkål, 1 styck  
Vitlöksklyftor, 9–10 stycken  
Paprikor, 6 stycken  
Röd chilipeppar, 1 styck  
Ruccola, 1 näve  
Citron, 1 styck  
Lime, 1–2 stycken  
Vita kokta bönor, 3 förpackningar (å 230 g avrunnen vikt)  
Kokta Kikärter, 2 förpackningar (å 230 g avrunnen vikt)  
Torkade gröna linser 2 dl  
Lätt kokosmjölk 400 ml  
Krossade tomater, 5 förpackningar (å 400 g)

## Kött, chart, fisk och växtbaserade alternativ:

Tofu, fast, naturell, 230 g  
Tofu, fast, rökt 230 g

## Mejeri och ägg:

Växtbaserad gurt greek style, 2 dl

## Torrvaror:

Fullkornsbröd, 4 skivor  
Surdegsbröd, 4 portioner  
Pasta, fullkorn, 4 portioner  
Korngryn, 4 portioner  
Jordnötssmör, 0,5 dl

## Smaksättare:

Vitvinsvinäger, 1 msk  
Agavesirap, 1 tsk  
Tomatpuré, 4 msk  
Grönsaksbuljongtärningar, 4 stycken  
Japansk soja, 2 msk  
Dijonsenap, 1 tsk  
Saffran 1 paket (0,5 g)  
Salt med jod  
Torkade kryddor: rökt paprikapulver, malen kummin, curry, chiliflakes, timjan, svartpeppar

## Matfett:

Rapsolja, cirka 3 dl

## Övrigt:

Vitt vin, 2 dl  
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)

