



# Matkassen MIDDAGSMENY

Växtbaserad

6

Bra mat för hälsa, miljö och plånbok

## Måndag

Flygande Jakob  
med fejkon



## Tisdag

Belugabolognese



## Onsdag

Broccolibiffar  
med  
rödbetshummus



## Torsdag

Teriyakiblomkål  
med asiatisk  
kålsallad



## Fredag

Klassisk tacos



## Flygande Jakob med fejkon



### 4 portioner

- 4 portioner mathavre
- 2 förpackningar kokta kikärter (à 230 g avrunnen vikt)
- 1 msk tomatpuré
- 1 banan
- ½ dl jordnötter
- 1 dl sweet chili sås, gärna med mindre salt och socker
- 2 dl växtbaserad matlagingsgrädde
- 0,5 tsk salt med jod
- Svartpeppar

Till servering: Eventuellt veckosallad (se matkassens hemsida)



### Fejkon:

- 3 stora morötter (cirka 400 g)
- 2 msk rapsolja
- 1 tsk agavesirap
- 1 tsk rökt paprikapulver

### Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader. Börja med att förbereda fejkonet. Hyvla morötterna tunt på längden med potatisskalare eller mandolin. Blanda samman en marinad på olja, agavesirap och paprikapulver. Lägg ner morötterna och låt stå och marinera. Tillaga mathavren enligt anvisningen på förpackningen.

Skölj kikärtorna i ett durkslag och låt rinna av, lägg i en ugnform. Skiva bananen och lägg över kikärtorna. Blanda samman tomatpuré, sweet chilisås, växtbaserad grädde, salt och svartpeppar. Häll över i ugnformen. Grädda i mitten av ugnen i cirka 30 minuter. När den varit inne i 15 minuter lägger du morötterna på en plåt och ställer in i ugnen under gratängformen, låt bakas i ugnen tillsammans de sista 15 minuter. Ta ut ur ugnen och lägg fejkonet över ugnformen.

Servera flygande Jakob med matvete och eventuellt en veckosallad.



# Belugabolognese

## 4 portioner

- 4 portioner fullkornsspaghetti
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 5 stycken saltorkade tomater + 1 msk av oljan
- 2 morötter
- 2 msk tomatpuré
- 1 förpackning konserverade körsbärstomater (à 400 g)
- 6 dl vatten
- 2 dl torkade belugalinser
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 2 tsk oregano
- 2 tsk timjan

Till servering: Eventuellt näringsjäst



## Gör så här:

Koka spaghettin enligt anvisningen på förpackningen.

Hacka gul lök och vitlök samt strimla de saltorkade tomaterna. Riv morötterna på den grova sidan av ett rivjärn. Hetta upp en stekpanna på medeltemperatur med olja från saltorkade tomater och bryn lök, vitlök och de strimlade saltorkade tomaterna. Tillsätt tomatpuré och morötter och stek under omrörning någon minut. Tillsätt körsbärstomater, vatten, linser, buljongtärningar, oregano och timjan. Låt småputtra på låg temperatur under lock i cirka 20 minuter, tills linserna är genomkokta.

Servera belugabolognese tillsammans med spagetti och näringsjäst eller växtbaserad ost.

# Brocolibiffar med rödbetshummus

## 4 portioner

- 1 kg potatis
- 1 msk rapsolja
- Salt med jod
- 2 msk tahini (sesampasta)
- 1 vitlöksklyfta
- 1 citron
- 1/2 dl vatten
- 1 förpackning kokta kikärter (à 230 g avrunnen vikt)
- 300 g förkokta rödbetor
- 1 tsk spiskummin

### Brocolibiffar:

- 500 g broccoli
- 1 stor gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 dl kikärtsmjöl
- 1 dl växtbaserad ost
- 2 tsk torkad basilika
- Salt med jod
- Svartpeppar



## Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader. Halvera potatisen och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Ringa över oljan och lite salt. Rosta i ugnen i cirka 40 minuter, vänd potatisen efter halva tiden.

Riv broccoli och lök på den grova sidan av ett rivjärn, lägg i en bunke. Pressa vitlöken i bunken och tillsätt kikärtsmjöl, växtbaserad ost, basilika, salt och peppar. Knåda samman ingredienserna och dela färsen i 8 biffar. Stek i olja på medelvärme tills biffarna fått färg på båda sidor.

För rödbetshummusen, Skölj kikärtorna i ett durkslag och låt rinna av. Mixa tahini med skalad vitlök och saften av en citron i cirka 1 minut, det ska bli en fast och vit massa. Tillsätt vattnet och mixa ytterligare 1 minut. Tillsätt kikärter, rödbetor och spiskummin och mixa till en slät röra.

Servera Brocolibiffar med potatisklyftor och rödbetshummus.

# Teriyakiblomkål med asiatisk kålsallad

## 4 portioner

- 4 portioner havreris
  - 600 g blomkål, fryst
  - 1 vitlöksklyfta
  - 2 dl kikärtsmjöl
  - 1 dl havremjöl (mixade havregryn)
  - 2 dl växtbaserad dryck
  - 2 tsk lökpulver
  - 1 tsk paprikapulver
  - 0,5 tsk salt med jod
  - 2 dl pankoströbröd
  - 2 dl Teriyakisås (gärna med mindre salt och socker)
- **Asiatisk kålsallad:**
  - ½ vitkålshuvud (ca 400 gram)
  - 1 rödlök
  - 250 g sojaböner, frysta
  - 1 msk sesamolja
  - 1 msk japansk soja
  - 1 msk krispig chiliolja eller gochujang (chilipasta)
  - 1 msk vitvinsvinäger



## Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader. Koka havreriset enligt anvisningen på förpackningen. Tina blomkålen, krama vätskan ur blomkålen. Pressa vitlöksklyftan. Vispa ihop kikärtsmjöl, grahamsmjöl, vitlök, växtbaserad dryck, lökpulver och paprikapulver. Vänd ner blomkålen och blanda väl. Häll i pankoströbrödet och rör försiktigt runt. Lägg på en bakplåtspappersklädd plåt och rosta mitt i ugnen i 15 minuter. Ta ut plåten och ringla över teriyakisåsen, blanda väl och rosta i cirka 15 minuter till. Gör den asiatiska kålsalladen medan blomkålen tillagas i ugnen.

Asiatisk kålsallad: Tina sojabönorna. Strimla kål och lök tunt. Blanda dressingen på sesamolja, soja, chiliolja och vitvinsvinäger. Slå dressingen över grönsakerna och rör runt ordentligt.

Servera Teriyakiblomkål tillsammans med havreris och asiatisk kålsallad.

# Klassisk tacos

## 4 portioner

- ½ röd lök
- 500 g växtbaserad färs
- 1 msk raps- eller olivolja
- 1–2 msk tomatpuré
- 0,5–1 tsk chilipulver
- 0,5–1 msk spiskummin
- 2 avokado
- 1 vitlöksklyfta
- Pressad citron efter smak
- 2–3 tomater
- 1 paprika
- 1 salladshuvud
- 4 tortillabröd, gärna fullkorn
- 1 förpackning majs (340 g)
- 1 dl växtbaserad riven ost
- 1 förpackning tacosås



## Gör så här:

Hacka löken. Stek lök i oljan i en stekpanna tillsammans med färsen. Tillsätt tomatpuré, chilipulver och spiskummin. Tillsätt vattnet och låt sjuda i 15 minuter.

Dela och kärna ur avokadorna. Gröp ur och mosa avokadoköttet. Pressa ner vitlöksklyftan och smaka av med lite pressad citronsaft.

Förbered grönsakerna genom att hacka tomater och paprika. Dela salladshuvudet i bitar. Värm tortillabrödet enligt anvisningen på förpackningen. Fyll brödet med färs, grönsaker, majs, ost, guacamole och tacosås.

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

Röd lök, 2 stycken  
Gul lök, 2 stycken  
Vitlöksklyftor, 5 stycken  
Tomater, 2-3 stycken  
Paprika, 1 styck  
Salladshuvud, 1 styck  
Avokado, 2 stycken  
Citroner, 2 stycken  
Vitkålshuvud, ½ stycke (cirka 400 g)  
Sojabönor (frysta), 250 g  
Blomkål (frost), 600 g  
Broccoli, färsk, 500 g  
Morötter, 5 stycken  
Banan, 1 styck  
Konserverade körsbärstomater, 1 förpackning (å 400 g)  
Soltorkade tomater, 5 stycken  
Majs, 1 förpackning, 340 g  
Kokta kikärter, 3 förpackningar (å 230 g avrunnen vikt)  
Förkokta rödbetor, 300 g  
Belugalinsor, torkade, 2 dl

## Kött, chark, fisk och växtbaserade alternativ:

Vegetarisk färs, 400 g

## Mejeri och ägg:

Växtbaserad grädde, 2 dl  
Växtbaserad dryck, 2 dl  
Växtbaserad riven ost, 100 g

## Torrvaror:

Tortillabröd (fullkorn), 4 stycken  
Kikärtsmjöl, 4 dl  
Havremjöl (mixade havregryn), 1 dl  
Panko (ströbröd), 2 dl  
Jordnötter, 1/2 dl  
Havreris, 4 portioner  
Spaghetti (fullkorn), 4 portioner  
Mathavre, 4 portioner

## Smaksättare:

Tomatpuré, 5 msk  
Japansk soja, 1 msk  
Krispig chiliolja eller gochujang, 1 msk  
Vitvinsvinäger, 1 msk  
Teriyakisås, 2 dl  
Sweet chili-sås, 1 dl  
Tacosås, 1 förpackning (cirka 230 g)  
Tahini (sesampasta), 2 msk  
Sesamolja, 1 msk  
Agavesirap, 1 msk  
Grönsaksbuljongtärningar, 2 stycken  
Salt med jod  
Torkade kryddor: chilipulver, spiskummin, paprikapulver, lökpulver, oregano, timjan, torkad basilika, svartpeppar  
Näringsjäst (eventuellt)

## Matfett:

Rapsolja, cirka 1,5 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)

