



Matkassen

MIDDAGSMENY

Växtbaserad

5

Bra mat för hälsa, miljö och plånbok

Måndag

Snabb
kikärtsröra



Tisdag

Spaghetti med
linsfärssås



Onsdag

Rullader i tomat-
sås med tofu



Torsdag

Minestrone (ita-
liensk bondsoppa)



Fredag

Quesadillas med
majsröra



Snabb kikärtsröra



4 portioner

- 4 portioner ris
- 2 förpackningar kokta kikärter (å 230 g avrunnen vikt)
- 2 gula lökar
- 2 röda eller gula paprikor
- 1 msk rapsolja
- Curry efter smak
- 2 msk Maizena
- Svartpeppar
- Salt med jod
- 500 g broccoli i små buketter



Gör så här:

Koka riset enligt anvisningen på förpackningen. Häll av kikärtorna i ett durkslag.

Finhacka lök och paprika för hand eller i mixer. Fräs löken och paprikan i en gryta med 1 msk rapsolja. Rör ner curry och låt fräsa med ett ögonblick. Rör därefter ner 2 msk maizena och tillsätt kikärtorna. Om röran blir för tjock, späd med några matskedar vatten. Smaksätt med peppar och salt efter smak.

Koka upp 1 liter vatten. Lägg broccolin i vattnet och låt koka 2 minuter. Häll av vattnet.

Servera kikärtsröran tillsammans med ris och broccoli.



Spaghetti med linsfärssås

4 portioner

- 4 portioner spaghetti, gärna fullkorn
- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- Cirka 1-2 centimeter färsk ingefära
- 1-2 morötter
- 1 msk rapsolja
- ½ tsk chilipulver
- 2 ½ dl röda linser
- 800 g krossade tomater
- 5-6 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 st lagerblad
- 2 tsk oregano
- Peppar
- Salt med jod
- 1 msk vitvinsvinäger
- Eventuellt näringsjäst



Tips! Morötterna kan varieras med palsternacka eller rotselleri.

Gör så här:

Tillaga spaghetтин enligt anvisningen på förpackningen.

Skala och hacka lök, vitlök och ingefära och riv morötter. Hetta upp rapsoljan i en vid kastrull och fräs lök, vitlök, ingefära och morot tills allt mjuknat. Tillsätt chilipulver och låt fräsa med någon minut. Tillsätt linser, krossade tomater, vatten, buljongtärning, lagerblad, oregano, salt och peppar.

Låt koka cirka 20 minuter, håll i en skvätt vinäger mot slutet av koktiden. Späd eventuellt med mer vatten om det behövs.

Servera med pasta och toppa eventuellt med näringsjäst.

Rullader i tomatsås med tofu

4 portioner

- 4 portioner fullkornsbulgur
- 1 aubergine
- ½ tsk salt med jod
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk rapsolja
- 2 msk tomatpuré
- 2 förpackningar hela tomater på burk (à 400 g)
- Salt med jod
- Svartpeppar
- 1 msk agavesirap
- 1 förpackning rökt tofu (à 230 g)
- Eventuellt några basilikablåd



Gör så här:

Koka bulgur enligt anvisningen på förpackningen.

Skär aubergine i cirka 1 cm tjocka skivor på längden och salta runt om. Finhacka gul lök och vitlöksklyftor. Hetta upp rapsolja i en vid stekpanna och bryn aubergineskivorna på båda sidorna tills de är mjuka. Lägg åt sidan.

Hetta upp 1 msk rapsolja i samma stekpanna och bryn löken så att den mjuknar utan att få färg. Tillsätt vitlök och tomatpuré, stek ytterligare några minuter. Häll i tomaterna och koka upp, krossa tomaterna med baksidan av en slev. Låt sjuda 15-20 minuter, smaka av med salt, svartpeppar och agavesirap.

Förbered rulladerna när tomatsåsen kokar samman. Skär tofun i lika många stavar som det finns aubergineskivor. Rulla eventuellt in några basilikablåd med en stav tofu i varje aubergineskiva. Lägg ner rulladerna i tomatsåsen och låt sjuda 5-10 minuter, tills de blivit varma rakt igenom. Servera tillsammans med bulgur.

Minestrone (italiensk bondsoppa)

4 portioner

- 1 gul lök
 - 1 vitlöksklyfta
 - 3 morötter
 - 3 selleristjälkar
 - 1 msk rapsolja
 - 2 msk tomatpuré
 - 400 g passerade tomater
 - 1,2 liter vatten
 - 2 grönsaksbuljongtärningar
 - 2 tsk torkad oregano
 - 150 g fullkornspasta
 - 2 förpackningar canneloni bönor (å 230 g avrunnen vikt)
 - 3 tomater
 - 2 msk fryst persilja
- Topping:**
- 1 dl valnötter
 - 0,5 dl näringsjäst



Till servering:

- 4 skivor fullkornsbröd
- Hummus

Gör så här:

Strimla löken och hacka vitlöken. Skala och skiva moroten och sellerin. Hetta upp oljan i en stor kastrull eller gryta på medeltemperatur och tillsätt lök, vitlök, morot och selleri. Löken ska mjukna men inte få färg. Tillsätt tomatpurén och stek några minuter till. Tillsätt passerade tomater, vatten, buljongtärningar, oregano och fullkornspastan och koka upp. Låt koka tills pastan är al dente.

Förbered under tiden toppingen genom att hacka valnötterna och blanda med näringsjästen. Skölj av bönorna i ett durkslag. Tärna tomaterna. Rör i bönor och tomater i soppan tillsammans med persiljan, låt bönorna bli varma. Servera soppan i skålar toppad med blandningen av valnötter och näringsjäst samt ett fullkornsbröd med hummus vid sidan av.

Quesadillas med majsröra

4 portioner

- 2 gula lökar
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk rapsolja
- 1 tsk spiskummin
- 2 tsk korianderpulver
- 1 tsk kanel
- 2 krm chiliflakes
- 1 förpackning krossade tomater (å 400 g)
- 2 förpackningar kokta svarta bönor (å 230 g avrunnen vikt)
- 2 (250 g) avokado, gärna fryst
- ½ -1 lime
- 0,5 dl växtbaserad ost
- 4 fullkornstortillabröd
- 1/2 kålhuvud (cirka 500 g), exempelvis vit eller röd

Tips! Spar tid genom att servera bönchili och grönsaker direkt i tortillabröden, utan att steka dem.



Majsröra:

- 500 g majs, fryst
- ½ dl majonnäs
- 1 jalapeño, färsk
- 0,5 tsk salt med jod
- Eventuellt färsk eller fryst koriander

Gör så här:

Hacka lök och vitlök. Hetta upp en kastrull med tjock botten på medeltemperatur med 1 msk olja. Stek lök och vitlök tills den blir mjuk och glansig, löken ska ej få färg. Tillsätt alla kryddor och vatten och stek ytterligare någon minut. Häll i tomaterna och låt småputtra på låg värme under lock i 20 minuter. Tillsätt sedan svarta bönor och låt koka ytterligare 10 minuter, smaka av med salt och peppar.

Förbered majsröran och tillbehören under tiden: Strimla tomat. Mosa grovt avokadon och blanda med saften från ½-1 lime. Strimla kålen och lägg i en skål. För majsröran, hetta upp en stekpanna på medelhög värme. Rosta majsen i torr stekpanna tills den fått färg. Mixa majsen grovt med en stavmixer. Finhacka jalapeñon och blanda med majonnäs och majs. Tillsätt eventuellt koriander efter smak.

Montera quesadillas genom att ta ett tortillabröd och strö över lite växtbaserad ost, bred på rikligt med bönchili och avokado. Lägg på ett nytt tortilla bröd som ett lock och tryck försiktigt till. Pensla tortillabröden med rapsolja. Hetta upp en stekpanna på medeltemperatur och stek tills båda sidorna på bröden fått lite färg. Skär upp quesadillas i kvartar och servera 2 kvartar per portion tillsammans med en klick majsröra och krispig kål.

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

Gul lök, 7 stycken
Vitlösklyftor, 6 stycken
Morötter, 5 stycken
Selleristjälkar, 3 stycken
Tomater, 3 stycken
Avokado, gärna fryst, 250 g (2 stycken)
Lime, 1 stycken
Jalapeño, färsk, 1 styck
Aubergine (gärna stor), 1 styck
Broccoli, 500 g
Röd eller gul paprika, 2 stycken
Svarta bönor, kokta, 2 förpackningar (å 230 g)
Cannelonibönor, kokta, 2 förpackningar (å 230 g)
Kikärter, kokta, 2 förpackningar (å 230 g)
Röda linser, torkade, 2 ½ dl
Krossade tomater, 3 förpackningar (å 400 g)
Passerade tomater, 1 förpackning (å 400 g)
Hela tomater, 2 förpackningar, (å 400 g)
Kålhuvud (vit eller röd), 1 styck
Majs, fryst, 500 g

Kött, chart, fisk och växtbaserade alternativ:

Tofu, fast, rökt 230 g

Mejeri och ägg:

Växtbaserad ost, 0,5 dl

Torrvaror:

Fullkornsbröd, 4 skivor
Tortillabröd, fullkorn, 4 stycken
Fullkornsbulgar, 4 portioner
Spaghetti, fullkorn, 4 portioner
Fullkornspasta, valfri, 150 g
Ris, 4 portioner
Valnötter, 1 dl
Majonnäs, 1/2 dl

Smaksättare:

Tomatpuré, 3 msk
Grönsaksbuljong, 3 stycken
Agavesirap, 1 msk
Vitvinsvinäger, 1 msk
Fryst persilja, 2 msk
Eventuellt färsk eller fryst koriander
Näringsjäst, 0,5 dl
Salt med jod
Torkade kryddor: spiskummin, korianderpulver, kanel, chiliflakes, oregano, curry, svartpeppar

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

