



Matkassen MIDDAGSMENY

Växtbaserad
7

Bra mat för hälsa, miljö och plånbok

Måndag

Majscarbonara



Tisdag

Bakad potatis med skagen



Onsdag

Mustig gryta med rötter och aioli



Torsdag

Kryddigt ris med gröna linser



Fredag

Hamburgare med rostad vitlökssås



Majscarbonara

4 portioner

- 4 portioner fullkornsspaghetti
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk rapsolja
- 3 dl växtbaserad grädde
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 400 g majs, fryst
- 1 förpackning kokta gröna linser (å 230 g avrunnen vikt)
- 2 msk fryst persilja
- Salt med jod
- Svartpeppar

Topping:

- 1 dl valnötter
- ½ dl näringsjäst



Gör så här:

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen, spara 1 dl pastavatten. Hacka lök och vitlök. Hetta upp en stekpanna med rapsolja på medeltemperatur och bryn lök och vitlök. Häll på grädden och smula i grönsaksbuljongtärning. Lägg i majs, gröna linser och persilja och låt puttra några minuter. Lägg i spaghetti och 1 dl pastavatten. Smaka av med salt och svartpeppar.

Hacka valnötterna och blanda med näringsjäst. Toppa majscarbonaran med valnötsblandningen.



Bakad potatis med skagen

4 portioner

• 4 bakpotatisar

Fänkålssallad:

- 1 fänkål
- ½ vitkålshuvud
- 1 rödlök
- 1 äpple
- 1 citron
- 2 msk rapsolja
- 1 msk agavesirap

Skagenröra:

- 270 g naturell tofu
- 1 rödlök
- 1 citron
- 2 msk fryst dill
- 2 msk fryst gräslök
- 1 msk riven pepparrot
- 2 dl växtbaserad fraiche
- 1 dl majonnäs
- 35 g tångkaviar



Gör så här:

Börja med fänkålssalladen. Skär bort rotfästet och strimla fänkålen fint, gärna på mandolin. Lägg den i kallt vatten, gärna med is i 30 minuter, för att få den extra krispig. Strimla vitkål. Skala och skiva rödlöken tunt. Skär äpplena i tunna skivor och pressa citrinen. Gör en dressing på citronjuice, olja och agavesirap. Häll av vattnet från fänkålen. Blanda samman grönsaker med äpple och dressing.

Picka potatisarna med en gaffel och tillaga i mikro på full effekt tills de är mjuka rakt igenom, cirka 15 minuter. Vänd på dem efter halva tiden. Riv tofun, finhacka rödlöken, riv citronskal, pressa citronsaft och blanda samman med samtliga ingredienser till skagenröran. Smaka av med salt och svartpeppar.

Skär ett kryss i potatisen och kläm ihop så den öppnar sig. Lägg i röran och servera tillsammans med fänkålssalladen.

Mustig gryta med rötter och aioli

4 portioner

- 1 purjolök eller 2 gula lökar
- 1 msk rapsolja
- 4-6 potatisar
- 2-3 morötter
- 1 palsternacka
- 1 bit rotselleri, cirka 100 g
- 1 förpackning hela tomater (å 400 g)
- 1-2 dl vatten
- 1-2 buljongtärningar
- 1 lagerblad
- 1 förpackning kokta stora vita bönor (å 230 g avrunnen vikt)

Till servering:

- ½ dl hackad persilja
- 4 skivor surdegsbröd

Gör så här:

Skala och strimla löken eller skiva purjolöken och fräs den i oljan i en gryta. Skala potatis och rotsaker. Skär allt i bitar och låt fräsa tillsammans med löken. Tillsätt tomater, vatten, buljongtärning och lagerblad. Låt grytan koka i 20-30 minuter.

Spara 3 msk av spadet från bönorna när du häller av dem. Häll spadet 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.

Lägg i bönorna i grytan och låt sjuda någon minut tills de är varma. Smaka av med rivet citronskal, citronsaft, salt och vitpeppar. Strö över persilja och servera med surdegsbröd och en klick aioli.



Aioli:

- 3 msk spad från kokta vita bönor
- 2 dl rapsolja
- 1 tsk dijonsenap
- 1 tsk vitvinsvinäger
- 1 vitlöksklyfta
- ½-1 citron

Kryddigt ris med gröna linser

4 portioner

- 4 cm ingefära
- 1 gul lök
- ½ tsk malen kardemumma
- 1 tsk malen gurkmeja
- 6 kryddnejlikor
- 0,5 tsk chiliflakes
- 1 msk rapsolja
- 3 dl havreris
- 2 dl gröna linser (torkade)
- 8 dl vatten
- 0,5 tsk salt med jod
- 400 g körsbärstomater
- 70 g färsk spenat
- 1 dl osaltade cashewnötter
- 1/2 kålhuvud (cirka 500 g), exempelvis vit eller röd



Gör så här:

Finhacka ingefära och lök. Stek ingefära, lök och kryddor i oljan i en rymlig kastrull eller gryta på medeltemperatur tills löken mjuknat utan att ta färg. Tillsätt havreris, gröna linser, vatten och salt. Koka upp och sjud under lock 15 minuter.

Dela körsbärstomaterna. Rör om i grytan och lägg tomater och spenat på riset och låt sjuda ytterligare 5 minuter med locket på.

Strimla kålen och lägg åt sidan. Tillsätt cashewnötterna till riset, vänd runt och servera direkt tillsammans med kålen.

Hamburgare med rostad vitlökssås

4 portioner

- 800 g potatis
- 3 msk rapsolja
- 0,5 tsk salt med jod
- 1 gul lök
- 500 g formbar vegofärs (tinad)
- 1 msk BBQ sås
- 1 msk rökt paprikapulver
- 2 msk japansk soja
- Svartpeppar
- Valfria grönsaker att ha på hamburgaren, exempelvis röd lök, krispig sallad och tomat.
- 4 hamburgerbröd, gärna fullkornsbröd



Rostad vitlökssås:

- 1 vitlök (hela vitlöken)
- 3 dl växtbaserad fraiche
- 1 tsk citronsaft
- 1 tsk agavesirap
- Svartpeppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader. Skär potatisen i klyftor och lägg på en bakpappersklädd plåt. Tillsätt olja och salt och rör om. Lägg på vitlöken med skal kvar på plåten, sätt in i ugnen. Ta ut vitlöken efter 20 minuter, rör runt i potatisen och öka temperaturen till 225 grader. Sätt in i ugnen i ytterligare 10-15 minuter, tills potatisen är mjuk rakt igenom.

Börja med hamburgarna när potatisen står i ugnen. Finhacka löken och blanda med formbar vegofärs, BBQ sås, rökt paprikapulver, japansk soja och svartpeppar. Forma fyra stycken biffar som är cirka 1-2 cm tjocka. Stek biffarna på medelhög värme i cirka 3-4 minuter per sida tills biffarna har en jämn konsistens. Förbered dina valda grönsaker till hamburgarna genom att skölja och dela dem. För vitlökssåsen, ta den rostade vitlöken och tryck ut den mjuka vitlöken ur skalet. Mosa vitlöken med gaffel eller med stavmixer i en skål och blanda med övriga ingredienser till en sås. Smaka av med salt och svartpeppar.

Montera hamburgarna genom att lägga vitlökssås, biff och valfria grönsaker i ett hamburgerbröd. Servera med potatisklyftor och rostad vitlökssås till.

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

Potatis, 1,5 kg
Bakpotatis, 4 stycken
Ingefära, cirka 4 cm
Gul lök, 5 stycken
Rödlök, 2 stycken
Vitlök, 2 stycken (hela)
Purjolök, 1 styck
Morötter, 2-3 stycken
Palsternacka, 1 stycken
Rotselleri, 1 bit (cirka 100 g)
Körsbärstomater, 400 g
Spenat, färsk, 70 g
Äpple, 1 styck
Vitkål, ½ stycke
Fänkål, 1 styck
Citroner, 3 stycken
Stora vita bönor, kokta, 1 förpackning (å 230 g avrunnen vikt)
Gröna linser, kokta, 1 förpackning (å 230 g avrunnen vikt)
Gröna linser, torkade, 2 dl

Kött, chart, fisk och växtbaserade alternativ:

Tofu, fast, naturell, 230 g
Växtbaserad färs, formbar, 500 g

Mejeri och ägg:

Växtbaserad fraiche, 5 dl
Växtbaserad grädde, 3 dl

Torrvaror:

Hamburgerbröd (gärna fullkorn), 4 stycken
Surdegsbröd, 4 skivor
Fullkornsspaghetti, 4 portioner
Havreris, 3 portioner
Cashewnötter, osaltad, 1 dl
Majonnäs, 1 dl

Smaksättare:

BBQ-sås, 1 msk
Japansk soja, 2 msk
Citronsaft, 1 tsk
Agavesirap, 1 tsk
Dijonsenap, 1 tsk
Vitvinsvinäger, 1 tsk
Dill, fryst, 2 msk
Gräslök, fryst, 2 msk
Pepparrot, riven, 1 msk
Eventuellt färsk persilja
Näringsjäst, 0,5 dl
Grönsaksbuljongtärningar, 2-3 stycken
Salt (med jod)
Torkade kryddor: Rökt paprikapulver, malen karde-mumma, malen gurkmeja, kryddnejlikor, chiliflakes, lagerblad, oregano, vitpeppar, svartpeppar

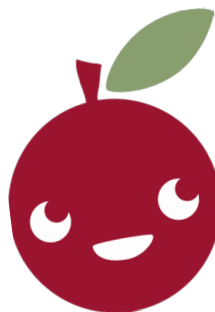
Matfett:

Rapsolja, cirka 3, 5 dl

Övrigt:

Tångkaviar, 35 g

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

