



Matkassen MIDDAGSMENY

Växtbaserad

8

Bra mat för hälsa, miljö och plånbok

Måndag

Matkassens
stroganoff



Tisdag

Plåtpytt



Onsdag

Pastagrätäng
med tofu



Torsdag

Våfflor med
chiasylt



Fredag

Enchiladas



Matkassens stroganoff

4 portioner

- 4 portioner kornris
- 1 förpackning rökt tofu (à 230 g)
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 300 g kålrot
- 5 stycken saltorkade tomater
- 1 dl röda linser (torkade)
- 1 msk olja
- 2 msk tomatpuré
- 1 förpackning krossade tomater (à 400 g)
- 3 dl vatten



- 2 dl växtbaserad matlagingsgrädde
 - Salt med jod
 - Svartpeppar
- Till servering:**
- Eventuellt färsk persilja

Gör så här:

Tillaga kornriset enligt förpackningen.

Skär tofun i stavar. Hacka lök och vitlök samt skala och skär kålroten i tunna stavar. Strimla de saltorkade tomaterna. Skölj de röda linserna i ett durkslag. Hetta upp en panna med olja på medelvärme och bryn lök och vitlök glansig. Tillsätt tomatpurén och stek ytterligare någon minut.

Tillsätt krossade tomater, vatten, växtbaserad grädde, saltorkade tomater, kålrotsstrimlorna och de röda linserna. Koka upp och låt sjuda cirka 10-15 minuter tills linserna är nästan färdigkokta, smaka av med salt och svartpeppar. Tillsätt tofustavarna och låt de bli varma. Servera tillsammans med korngrönen och toppa eventuellt med persilja.



Plåtpytt

4 portioner

- 1 kg potatis
- ½ vitkålshuvud (cirka 500 g)
- 4 morötter
- 200 g rotselleri
- 1 stor gul lök
- 2 förpackningar kokta kikärtor (å 230 g avrunnen vikt)
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk rapsolja
- 1 msk paprikapulver
- 2 tsk oregano
- Salt med jod
- Svartpeppar

Ajvarmajonnäs:

- 2 msk kikärtsspad
- ½ tsk vitvinsvinäger
- ½ tsk dijonsenap
- Svartpeppar
- 1,5 dl rapsolja
- 0,5 dl Ajvar



Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader. Klyfta potatisen och lägg på en plåt med hög kant. Dela vitkålen i grova bitar, cirka 5 cm i bredd och lägg på plåten. Skala rotsellerin och morötterna och skär i bitar. Hacka löken och blanda med rotsakerna.

Skölj av kikärtorna i ett durkslag och låt rinna av. OBSERVERA att spara 2 msk av kikärtsspadet till majonnäsen! Häll kikärtorna på plåten. Pressa vitlöksklyftorna över plåten och tillsätt olja, paprikapulver, oregano, salt och svartpeppar efter smak. Blanda runt. Rosta pytten i mitten av ugnen cirka 30-40 minuter, tills rotsakerna är mjuka. Rör runt med jämna mellanrum.

Gör majonnäsen när plåten står i ugnen. Mixa ihop kikärtsspad, vitvinsvinäger, dijonsenap, salt och svartpeppar med en stavmixer i en hög mixerbägare. Tillsätt sedan rapsoljan lite i taget under fortsatt mixning tills du fått en slät och luftig majonnäs. Blanda majonnäsen med ajvar efter smak.

Pastagrätäng med tofu

4 portioner

- 250 g krossade tagliatelle eller den pasta som finns hemma
- 1-2 purjolökar
- 2 förpackningar rökt tofu (å 230 g)
- 6 dl växtbaserad matlagningsgrädde
- 3 msk vetemjöl
- 3 msk rapsolja
- Salt med jod
- Vitpeppar
- ½ citron, skal och saft
- 250 g gröna ärtor, frysta



Gör så här:

Sätt ugnen på 250°C och sätt gallret i övre delen av ugnen. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj och skär purjolöken i strimlor och lägg ner den i pastavattnet när några minuter återstår av koktiden.

Häll i vetemjölet och oljan i en kastrull och rör om så att mjölet löser upp sig. Häll i havregrädden och rör om. Låt koka under omrörning i några minuter. Smaka av såsen med salt och vitpeppar.

Skär tofun i små bitar och rör ner i såsen. Häll av vattnet av pastan och purjolöken i ett durkslag. Häll såsen med tofu, pastan och purjolöken samt ärtor i en ugnform. Krydda med peppar, citronskal och citronsaft. Gratinera i mittre delen av ugnen, 12-15 minuter, tills ytan börjar få lite färg.

Våfflor med chiasylt

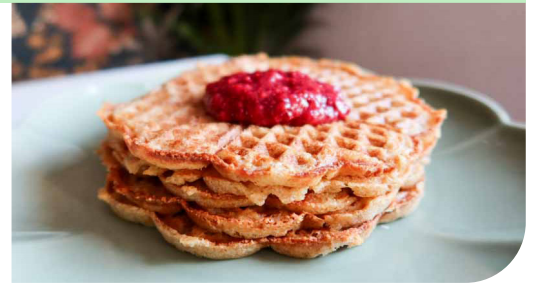
4 portioner

Våfflor:

- 1 förpackning kokta vita bönor (å 230 g avrunnen vikt)
- 6 dl växtbaserad dryck
- 4 dl havregryn
- 0,5 tsk salt med jod

Chiasylt:

- 3 msk chiafrön
- 1 dl vatten
- 500 g frysta bär, exempelvis hallon, blåbär, björnbär eller liknande
- Eventuellt 5 färska dadlar



Gör så här:

Börja med chiasylten. Blanda chiafrön och 0,5 dl vatten i ett glas och låt stå 5-10 minuter tills en geléaktig vätska bildas. Koka 0,5 dl vatten med bären på medeltemperatur, ta av kastrullen från plattan. Om du vill söta sylten med dadlar kärnar du ur dem och lägger ner i kastrullen, mixa sedan slätt med stavmixer. Blanda slutligen ner chiablandningen i kastrullen och låt stå i väntan på våfflor.

Häll av bönorna och skölj dem med vatten i ett durkslag. Mixa bönor och havregryn med en stavmixer till en slät massa. Tillsätt salt och hälften av havredrycken med de mixade bönorna och vispa till en slät smet. Tillsätt resterande havredryck och låt stå och svälla cirka 10 minuter.

Grädda i lite flytande margarin i ett våffeljärn. Servera direkt tillsammans med chiasylten.

Enchiladas

4 portioner

- 300 g vegofärs (färsk eller fryst)
- 2 msk olja
- 2 gula lökar
- 2 vitlöksklyftor
- 1 påse tacokryddmix
- 1 förpackning krossade tomater (å 400 g)
- 1 förpackning kokta svarta bönor (å 230 g avrunnen vikt)
- 2 dl majs, välj gärna fryst
- 1 dl växtbaserad fraiche
- 4 tortillabröd av fullkorn
- 2 tomater
- ½ tsk chiliflakes eller sambal oelek
- 2 msk koriander, fryst
- 1 lime
- 1 dl riven växtbaserad ost



Tips! Beroende på hur mycket bröden fylls kan det bli en del fyllning kvar. Strö i sådant fall fyllningen över rullarna innan salsan, eller servera med några nachochips, eller fyll fler tortillabröd.

Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader.

Finhacka lök och vitlök. Skölj av bönorna i ett durkslag med kallt vatten. Stek vegofärsen i 1 msk olja på medelvärm. Tillsätt vitlök och hälften av löken och låt löken bli glansig. Tillsätt tacokryddmix, 2 dl krossade tomater (halva burken), svarta bönor, majs och växtbaserad fraiche. Låt koka samman 5 minuter. Olja in en stor ugnform med en matsked olja. Fyll tortillabröden med fyllningen och rulla samman, lägg med kanten nedåt i formen.

Tärna tomaterna i små bitar. Gör salsa på de resterande krossade tomaterna, tärnade tomater, resterande lök, chiliflakes och koriander. Pressa i saften av en lime och rör runt. Bred salsan över rullarna. Avsluta med att strö över riven ost. Gratiner i mitten av ugnen i cirka 15 minuter eller tills osten har fått fin färg.

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

- Gul lök, 4 stycken
- Vitlöksklyftor, 6 stycken
- Tomater, 2 stycken
- Lime, 1 styck
- Purjolökar, 1-2 stycken
- Morötter, 4 stycken
- Rotselleri, 200g
- Kålrot, 300 g
- Kålhuvad, vit eller röd, 1/2 stycke (ca 500 g)
- Gröna ärtor (frysta), 250 g
- Majs (frost), 120 g
- Frysta bär (valfria), 500 g
- Dadlar, färska (eventuellt), 5 stycken
- Soltorkade tomater, 5 stycken
- Citron, 1 stycken
- Persilja, färsk (eventuellt efter smak)
- Krossade tomater, 2 förpackningar (å 400 g)
- Svarta bönor, kokta, 1 förpackning (å 230 g avrunnen vikt)
- Vita bönor, kokta, 1 förpackning (å 230 g avrunnen vikt)
- Kikärtor, kokta, 2 förpackningar (å 230 g avrunnen vikt)
- Röda linser, torkade, 1 dl

Mejeri och ägg:

- Växtbaserad fraiche, 1 dl
- Riven växtbaserad ost, 50 g
- Växtbaserad grädde, 8 dl
- Växtbaserad dryck, 6-7 dl

Torrvaror:

- Tortillabröd (gärna fullkorn), 4 stycken
- Korngryn, 4 portioner
- Tagliatelle, 250 g
- Spaghetti (gärna fullkorn), 4 portioner
- Havregryn, 4 dl
- Vetemjöl, 3 msk

Kött, chart, fisk och växtbaserade alternativ:

- Vegofärs, 300 g
- Tofu, fast, rökt, 3 förpackningar (å 230 g)

Smaksättare:

- Koriander, fryst, 0,5 dl
- Vitvinsvinäger, 1,5 msk
- Dijonsenap, 1/2 tsk
- Ajvar, 0,5 dl
- Tomatpuré, 2 msk
- Salt med jod
- Torra kryddor: chiliflakes, paprikapulver, oregano, svartpeppar, vitpeppar
- Tacokryddmix, 1 påse (å 28 g)

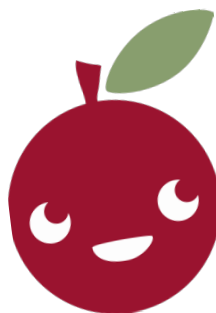
Matfett:

- Rapsolja, cirka 3 dl

Övrigt:

- Chiafrön, 3 msk

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

