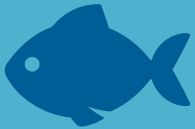


MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

VECKOMENY 8

Snabblagade och näringsrika rätter som är bra för hälsa, miljö och plånbok.

MÅNDAG



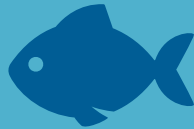
Kokt torsk med äggsås och pressad potatis

TISDAG



Kycklingklubbor på rotfruktsbädd med mangosalsa

ONSDAG



Kokosfisk

TORSDAG



Ärtsoppa med pannkaka

FREDAG



Lyxig tacopaj

MÅNDAG



Kokt torsk med äggsås och pressad potatis

4 PORTIONER

8–10 potatisar, ca 800 g
400 g torskfilé
2 hårdkokta hackade ägg
2 dl lättmjölk
2 dl vatten
3 msk vetemjöl
1–2 msk flytande matfett
Hackad dill
Smaksätt med peppar och lite salt
Gröna ärtor

GÖR SÅ HÄR:

Koka ägg och potatis. Skär torsken i kuber. Vispa ut mjölet i vatten i en låg, vid kastrull. Tillsätt mjölk och matfett. Låt koka upp under omrörning.

Koka några minuter tills såsen blir lagom tjock. Lägg ner fiskbitarna i såsen och låt sjuda ca 5 minuter. Hacka äggen och strö över. Smaka av med dill, peppar och lite salt. Servera med pressad, kokt potatis och gröna ärtor.

För att undvika utfiskning och skadliga fiskemetoder, välj KRAV eller MSC-märkt fisk. Läs mer om KRAV och MSC på Naturskyddsföreningens hemsida, "Grön guide".

TISDAG



Kycklingklubbor på rotfruktsbädd med mangosalsa

4 PORTIONER

4 kycklingklubbor
2 msk rapsolja
2 vitlöksklyftor
½ tsk malen ingefära
1 msk honung (ej till barn under 1 år)
2 msk limejuice
1–1,2 kg potatis, morot, palsternacka, rotselleri, kålrot
Smaksätt med peppar och lite salt

Mangosalsa:

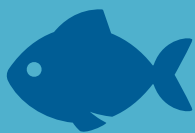
1 finhackad mango eller 1 paket frusen
1 tärnad avokado
1 bit finhackad röd chili
1 bit hackad gurka
½ finhackad rödlök, mynta och lite olivolja
Pressa över generöst med lime

GÖR SÅ HÄR:

Lägg kycklingklubborna i en plastpåse tillsammans med rapsolja, pressade vitlöksklyftor, ingefära, honung och limejuice. Marinerade kycklingklubborna. Sätt ugnen på 200°C.

Skölj och dela potatis och rotfrukter i lika stora bitar och lägg på en plåt. Lägg de marinerade kycklingklubborna på rotfruktsbädden. Håll över marinaden och tillaga ca 30 minuter. Gör mangosalsa och servera till.

ONSDAG



Kokosfisk

4 PORTIONER

4 portioner ris
400 g torskfilé
Kokosflingor
Flytande matfett
400 ml kokosmjölk, light/lätt
½ dl matlagingsgrädde (4 %)
2 msk kycklingfond
1 lime, skal + saft
1 ½ tsk torkad ingefära
2 dl frysta gröna sojaböner eller haricots verts
Maizena
Smaksätt eventuellt med peppar och lite salt
Grönsaker

GÖR SÅ HÄR:

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Salta fisken och vänd i kokos. Stek fisken i flytande matfett. Häll kokosmjölk, matgrädde, kycklingfond, skal och saft från lime och ingefära i en kastrull och koka upp.

Red med maizena om tjockare sås önskas. Häll i gröna sojaböner eller haricots verts och låt bli varma. Smaka av med peppar och lite salt. Servera fisken med kokt ris, sås och grönsaker av valfri sort.

TORSDAG



Ärtsoppa med pannkaka

4 PORTIONER

1 paket gula ärtor
1 ½ liter vatten
1 finhackad gul lök
1 tsk torkad timjan
1 grönsaksbuljongtärning
½ tsk salt

Pannkakor

1,5 dl havremjöl (eller mixade havregryn)
1 dl vetemjöl
6 dl lättmjölk

Ärtsoppa finns också att köpa färdig!

3 ägg

1 nypa salt med jod

Flytande matfett

GÖR SÅ HÄR:

Blötlägg 1 paket gula ärtor i 10–12 timmar (över natten eller under dagen). Skölj av ärtorna och lägg i en kastrull. Tillsätt 1 ½ liter vatten, 1 finhackad gul lök, 1 tsk torkad timjan, 1 grönsaksbuljongtärning och ½ tsk salt. Låt koka under regelbunden omrörning ca 60-90 minuter. Frys in det som blir över!

Pannkakor: Vispa ihop mjölet med hälften av mjölken till en slät smet. Späd med resten av mjölken och vispa i äggen och saltet. Stek pannkakorna i flytande matfett på värme. Servera pannkakorna med exempelvis bär eller frukt och keso.

FREDAG



Lyxig tacopaj

4 PORTIONER

Pajdeg:

1 ½ dl vetemjöl
1 ½ dl grahamsmjöl
1 tsk bakpulver
50 g flytande matfett
1 dl lättmjölk

Fyllning:

400 g nötfärs
1 liten förpackning färdigkokta bönor, ca 190 g
1 dl majs
1 påse tacokrydda (finns utan tillsatt socker och salt)
1 burk taco sås, 230 g
50 g riven ost (17 %)

Äggstanning:

3 ägg
2 dl lättmjölk
Smaksätt med 2 krm peppar och lite salt

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200°C. Blanda samman mjöl, bakpulver, matfett och mjölk till en deg. Tryck ut i en pajform och förgrädda ca 10 minuter. Stek nötfärs och smaksätt med tacokrydda och blanda i tacosåsen. Blanda ner bönor och majs.

Häll ner köttfärssåsen i det förgräddade pajskalet. Strö över riven ost. Vispa ihop ägg, mjölk och smaksätt med peppar och lite salt. Häll över äggstanningen. Grädda i ca 25 minuter i 200°C. Servera pajen med en grönsallad.



Matkassen för hela familjen är ett samarbete mellan Central barnhälsovård, Mödrahälsovård och Familjecentraler.