


MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

VECKOMENY 6

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

MÅNDAG  Chili sin Carne	TISDAG  Kesotorsk med kaviar och purjolök	ONSDAG  Köttfärssoppa	TORS DAG  Lax i tortillabröd	FREDAG  Pastasallad med kyckling
---	---	---	---	--

MÅNDAG



Chili sin Carne

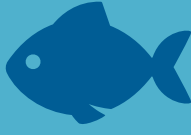
4 PORTIONER

1 gul lök
1–2 vitlöksklyftor
300 g quorn- eller sojafärs
2 msk rapsolja
1 tsk chilipulver
1 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
1 tsk oregano
½–1 tsk salt
Peppar
2 msk tomatpuré
1 grönsaksbuljongtärning
1 förp krossade tomater
5 dl vatten
2 förp färdigkokta kidneybönor, svarta bönor eller blandade bönor
Ris eller fullkornsris

GÖR SÅ HÄR:

Koka riset. Hacka lök och vitlök och fräs i oljan på medelvärme tillsammans med färsen i några minuter. Tillsätt kryddorna och låt fräsa med i någon minut. Tillsätt därefter tomatpuré, buljongtärning, krossade tomater, vatten och bönor och koka ihop i ca 10–20 min. Servera med ris samt en god grönsallad. Guacamole smakar gott till!

TISDAG



Kesotorsk med kaviar och purjolök

4 PORTIONER

400 g torsk eller sej (färsk eller tinad fryst fisk)
Purjolök, ca 20 cm strimlad
½ dl kaviar
1 burk keso, 500 g
½ tsk salt
Peppar

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200° C. Lägg fisken i en smord ugnform, salta och peppra. Strimla purjolöken. Blanda en röra av keso, purjolök och kaviar. Lägg kesoröran över fisken och ställ in i ugnen.

Tillaga i ca 30–40 min eller tills fisken är färdig, (fiskköttet ska vara vitt och fast). Servera med kokt potatis och färgglada grönsaker, exempelvis broccoli, haricots verts eller rivna morötter.

KOM IHÅG!

Välj salt berikat med jod.
Var försiktig med salt till både barn och vuxna.
Välj gärna nyckelhålsmärkt mat som innehåller mindre salt.
Om du har barn under 1 år, ta undan det lilla barnets portion innan du saltar eller salta din egen mat vid bordet.

ONSDAG



Köttfärssoppa

4 PORTIONER

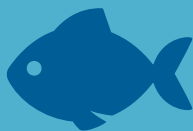
- 3 fasta potatisar
- 4 morötter
- 1 gul lök
- 400 gram köttfärs, nöt eller vegetarisk färs
- 1 msk rapsolja
- 1 förp krossade tomater (med chilismak för mer hetta)
- 1 köttbuljongtärning
- 1 liter vatten
- 2 dl djupfrysta ärtor, majs och paprika
- ½–1 tsk salt
- Peppar

GÖR SÅ HÄR:

Skala potatis och dela i bitar. Skala morötterna och riv grovt. Hacka löken. Fräs lök, morötter och köttfärs i olja. Krydda med salt, peppar och övrig smaksättning. Ytterligare smaksättning kan göras med paprikapulver och spiskummin, ca 1 tsk av vardera.

Häll över krossade tomater och vatten. Lägg i potatis och buljongtärning. Låt koka under lock ca 10–15 min, tills potatisen är mjuk. Späd med mer vatten om tunnare konsistens önskas. Potatisen kan bytas ut mot pasta för variation.

TORSDAG



Lax i tortillabröd

4 PORTIONER

- 500 g laxfilé
- 1 msk rapsolja eller flytande margarin
- 2 avokador
- Gurka, tomat, majs och andra favoritgrönsaker
- Ruccola eller andra blad (ge ej till barn under 1 år)
- Turkisk yoghurt eller keso
- ½–1 tsk salt
- Citronpeppar
- Eventuellt saften av 1 lime
- Tortillabröd, 8 st

GÖR SÅ HÄR:

Dela laxen i små bitar och stek i olja. Krydda fisken med lite salt och citronpeppar. Lägg upp grönsakerna samt den turkiska yoghurt (keson) i olika skålar.

Låt sedan var och en göra sin egen wrap och välja favorittillbehör. Pressa eventuellt över lite lime. Vill man göra det ännu enklare kan man använda sig av rökt fisk.

FREDAG



Pastasallad med kyckling

4 PORTIONER

- 4 port pasta, t ex penne
- 400 g kyckling eller en grillad kyckling
- En bit hårdost eller fetaost, ca 75–100 g
- 1 förp färdigkokta valfria bönor eller kikärter
- Grönsaker och frukt efter smak och säsong
- Pressad citron
- Salladsdressing:**
- 2 msk olja
- 1 msk vatten
- 1 msk vinäger
- 1 tsk italiensk salladskrydda
- 1 krm salt

GÖR SÅ HÄR:

Koka pastan enligt anvisningar och låt svalna något. Blanda sedan pastan med salladsdressing. Stek kycklingen i ugnen eller på spisen och krydda den med grillkrydda eller annan favoritkrydda. Dela den stekta eller färdiggrillade kycklingen i små bitar och blanda den med pastan.

Skölj de färdigkokta bönorna och skär grönsaker, frukt och ost i lagom stora bitar och blanda alltsammans till en vacker sallad. Man kan även lägga ingredienser i olika skålar och låta alla komponera sin egen favoritsallad, vilket barnen brukar uppskatta.

Om salladen ska ätas senare, låt blandningen kallna och ställ i kylskåp. Det går naturligtvis att byta ut dressing mot en färdig, t ex pesto eller grekisk eller italiensk dressing.

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



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



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN