



MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

VECKOMENY **2**

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

MÅNDAG  Rotfruktslasagne	TISDAG  Lax i ugn med pestotäcke	ONSDAG  Köttfärsås	TORSDAG  Smakrik fisksoppa med räkor eller musslor	FREDAG  Kycklingfilé i tomatås
--	--	--	---	--

MÅNDAG



Rotfruktslasagne

4 PORTIONER

- 2 gula lökar
- 3 morötter
- 1 palsternacka
- 1 bit rotselleri
- 1 msk olja
- 1 förp krossade tomater (ca 400 g)
- ½ dl tomatpuré
- 1 buljongtärning
- 2 dl vatten
- 1 tsk oregano
- 1 tsk basilika
- ½ tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- 1 burk naturell keso (250 g)
- 2 dl mjölk
- 8-10 lasagneplattor
- 2 dl riven ost, nyckelhålmärkt (17 %)
- Sallad eller tomat

GÖR SÅ HÄR:

Skala och hacka löken. Skala morötter, palsternacka och rotselleri och skär i tärningar eller riv grovt. Fräs lök och rotsaker i olja i en stekpanna. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, buljongtärning, vatten, oregano, basilika, salt och svartpeppar. Låt koka ca 5 minuter.

Blanda keso och mjölk. Smörj en ugnssäker form. Varva rotfruktssås, lasagneplattor, keso-mjölk-blandningen och riven ost i två omgångar. Avsluta med riven ost överst. Grädda mitt i ugnen i 225°C, ca 30 min.

TISDAG



Lax i ugn med pestotäcke

4 PORTIONER

- 400–500 g lax
- ½ dl pesto

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 175°C. Lägg fisken på ett ugnsfast fat. Fördela peston över. Tillaga i ugnen i 15–20 minuter. Servera med potatismos, pasta eller ris och grönsaker, t ex gröna ärtor.

KOM IHÅG!

Välj salt berikat med jod.

Var försiktig med salt till både barn och vuxna.

Välj gärna nyckelhålmärkt 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



Köttfärssås

4 PORTIONER

2 morötter
1 gul lök
3 klyftor vitlök
1 msk olivolja
500 g nötfärs
1–2 krm svartpeppar
½ tsk salt
1 tsk oregano eller timjan
1–2 msk tomatpuré
400 g krossade tomater
4 dl vatten
1 köttbuljongtärning

GÖR SÅ HÄR:

Skala och finhacka morötter, lök och vitlök. Hetta upp olja i en stor stekpanna eller gryta. Stek blandningen på medeltemperatur i ca 2 minuter. Blanda ner färsen och stek under omrörning i ca 5 minuter.

Blanda ner peppar, salt, oregano eller timjan och tomatpuré. Häll på krossade tomater samt vatten. Smula ner buljongtärningen. Låt köttfärssåsen koka på lägre värme i ca 15 minuter. Servera med fullkornspasta och kokt broccoli.

TORSDAG



Kycklingfilé i tomatsås

4 PORTIONER

400 g kycklingfilé
Sås:
1 förp krossade tomater (400 g)
1 ½ msk maizenamjöl
1 msk olivolja
1 dl svarta oliver
8 saltorkade tomater
1 tsk sojasås
½ tsk salt
1 krm svartpeppar

Några droppar tabasco

1 vitlöksklyfta

GÖR SÅ HÄR:

Blanda alla ingredienser till såsen i en gryta. Koka upp och smaka av. Skär kycklingfiléerna i mindre bitar och lägg dem i såsen. Koka till dess att kycklingen är genomkokt. Servera med ris eller pasta och grönsaker, t ex haricots verts.

FREDAG



Smakrik fisksoppa med räkor eller musslor

4 PORTIONER

1 kg potatis
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1–2 rivna morötter
1 äpple
2 tsk färsk ingefära, riven
1 msk flytande margarin eller olja
1 msk tomatpuré
4–5 dl vatten
1 fiskbuljongtärning
1 ½ msk vetemjöl
1 förp (3 dl) gräddmjölk, (6 %)
2 msk persilja, hackad
225 g räkor eller musslor
400 g vit fisk, t ex sejfilé
Garnering:
1 äpple

GÖR SÅ HÄR:

Skala och hacka lök och vitlök samt riv morötter. Skala och tärna äpplet. Fräs lök, vitlök, morot, ingefära och äpple i fett i en kastrull. Tillsätt tomatpuré. Häll på vattnet och lägg i buljongtärningen. Låt sjuda i 5 minuter.

Vispa ut mjölet i gräddmjölken och häll i soppan under omrörning. Sjud i ytterligare 3 minuter.

Skär fisken i bitar. Lägg ner den och tag grytan från värmen. Låt stå med lock 5–10 minuter tills fisken är färdig. Lägg ner räkor eller musslor och låt allt bli varmt. Strö över persiljan före servering. Servera med gott bröd.



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