



MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

BUSENKLA RÄTTER

Snabbt och lätt – Omelett! En bra lunch eller middag går att laga på några minuter. Prova att komplettera dina allra enklaste rätter med något grönt och avsluta gärna med en liten frukt eller bär så får du god mättnad och finfin näring. Här hittar du fler måltidsförslag.



Restfest - tre varianter

1. KÖTT, KYCKLING, GRYTA ELLER FISK

Komplettera med nykokt pasta, ris, potatismos eller bröd liksom kokt eller rå grönsak, exempelvis gröna ärtor eller morot. Avsluta måltiden med en frukt.

2. RIS, PASTA, MATHAVRE, QUINOA ELLER POTATIS

Gör en matig risotto eller sallad genom att tillsätta något från varje grupp:

- Bönor, kikärtor, ärtor eller linser.
- Tonfisk, kokt ägg, lax, räkor, kallskuret (skinka, nöt eller kalkon) eller fetaost
- Grönsaker som lök, majs, champinjoner, zucchini, saltorkad tomat eller liknande

Slå gärna en vinägersås över: 1 tsk vinäger, 3 tsk olja, salt och peppar

3. GRÖNSAKER "ALLT-I-ETT"

Grönsaker

3 ägg

2,5 dl mjölk

0,5 tsk salt

Peppar

För smaksättning:

Persilja, dragon eller annan ört

2 msk riven ost

Sätt ugnen på 250°C. Lägg ca 5–6 dl grönsaker i en smord, ugnsfast form. Komplettera med frysta grönsaker, exempelvis ärtor, majs och paprika om resterna behöver kompletteras. Även kokt potatis, pasta eller ris går bra liksom det som blev över av kött eller fisk.

Slå över en äggstanning: Sänk ugnsvärmen till 200°C. Ställ in lådan och grädda i 20–30 minuter tills äggstanningen stelnat. Servera med bröd och avsluta gärna måltiden med en frukt.

Äggätter

GODA PANNKAKOR

Blanda samman 4 ägg, 6 dl mjölk, 2 dl (mixade) havregryn, 2 dl grahamsmjöl och en nypa salt och låt stå och svälla ca 10 minuter. Stek på medeltemperatur i lite flytande margarin. Kom ihåg att röra om i smeten mellan varje pannkaka.

Till servering: Cottage cheese blandad med färsk frukt eller bär (färska eller frysta).

OMELETT SNABBT OCH LÄTT

4 PORTIONER

6–8 ägg

1 msk vatten per ägg

0,5 tsk salt

Vitpeppar

1 msk rapsolja

GÖR SÅ HÄR:

Blanda ägg, vatten och kryddor lätt. Fräs omeletten i oljan på medeltemperatur tills äggstanningen stannat. Servera med bröd och grönsaker vid sidan om. Avsluta gärna med en frukt.

För en matigare omelett:

Fräs först på medeltemperatur i lite olja:

1 hackad vitlöksklyfta eller ½ gul hackad lök

1 cm färsk hackad eller riven ingefära

1 morot (skala ner "morotslockar" direkt i pannan)

2 kokta potatisar i bitar

Slå över omeletten. Lägg skivad tomat, oliver och 2 msk riven ost på omeletten medan den steks klar.

TIPS!

Servera gärna maten som blivit över som en "bufé", så att alla kan plocka ihop sin egen tallrik.

UGNSPANNKAKA

2 ½ dl vetemjöl (byt gärna ut 1 dl av mjölet till mixade havregryn eller bovetemjöl)

6 dl mjölk

3–4 ägg

½ tsk salt

2–3 msk rapsolja eller flytande margarin

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 225°C. Vispa ut mjöl och gryn i hälften av mjölken till en slät smet. Vispa i resten av mjölken, äggen och saltet och tillsätt matfettet. Häll smeten i en smord långpanna och grädda 20–25 min.

Snabblagade måltider

BAKAD POTATIS SOM MÄTTAR

Använd 1 liten bakpotatis per portion eller 1–2 vanliga potatisar med fint skal. Tvätta potatisen och stick några hål i skalet. Baka i mikrovågsugn på högsta effekt, ca 6–8 minuter för bakpotatis och ca 3 minuter för vanlig potatis. Servera med kesoröra, bönröra eller paprikasås:

Kesoröra, blanda ihop:

Cottage cheese (Keso)

Gröna ärter

Tonfisk eller makrill i tomatsås

Purjolök, hackad

Salt och svartpeppar

Bönröra, blanda ihop:

1 burk Borlottibönor, färdigkokta (sköljda)

1 burk tonfisk i solrosolja (låt rinna av)

½ hackad röd lök

1 msk pressad citron

1 msk majonnäs eller kesella

salt och svartpeppar

Paprikasås, mixa ihop:

100 g sötmandlar, cashewnötter eller melonfrön

½ burk grillad paprika

1 vitlöksklyfta, hackad

1/3 röd chili, hackad

1 msk rödvinsvinäger

1 tsk rivet citronskal

2 msk olivolja

½–1 dl vatten

salt och svartpeppar

EN BRA SMÖRGÅSMÅLTID

Utgå från 1–2 skivor fullkornsbröd per portion. Komplettera brödet med grönsaker och en proteinkälla så får du allsidig näring och mättnad. Här är tre exempel:

Morotsstavar

Rödbetsallad

Falafel eller köttbullar

Avokado

Cocktailtomater

Tonfisk på burk eller makrill i tomatsås

Blomkålsbuketter (färska)

Morotsstavar

Ägg och sill eller ansjovis

Avsluta gärna måltiden med bär eller en liten frukt. Om du använder matfett på brödet, välj gärna en nyckelhålsmärkt variant. Servera ett glas lättmjölk eller vatten till måltiden.

GRÖN SNABB SOPPA

4 PORTIONER

1 klyfta vitkål, ca 50 g

1 bit squash, ca 50 g

1/4 purjolök

1 msk färska eller torkade örter t ex basilika eller timjan

2 ½ dl vatten

½ tärning höns eller grönsaksbuljong

½ dl gröna ärter

GÖR SÅ HÄR:

Skär grönsakerna i bitar och mixa tillsammans med lite av vattnet i matberedare. Tillsätt buljongtärning eller buljongpulver och resten av vattnet. Häll soppan i en kastrull och koka några minuter. Tillsätt färska eller torkade örter och gröna ärter. Låt allt bli varmt.



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