

MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

INKÖPSLISTAN

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

VECKOMENY 1:

HUVUDINGREDIENSER:

- Gul lök, 4 st
- Röd lök eller silverlök, 1 st
- Purjolök, 2 st
- Vitlök, 1–3 klyftor
- Röd eller gul paprika, 3–4 st
- Rucolasallad, 1 näve
- Champinjoner, färska, ca 6 st
- Morot, 2–3 st
- Citron, ½ st
- Potatis, 1,3 kg
- Broccoli, 250 g

- Tonfisk i olja, 2 burkar
- Soltorkad tomat, ca 3–4 st
- Svarta och gröna oliver, 1/2 burk
- Quinoa, röd/fullkorns bulgur/
mathavre till 4 portioner
- Tagliatelle, 250 g okokt
- Ströbröd/havregryn, 1 dl
- Kokta kikärtor, 1 pkt
- Röda linser, färdigkokta,
1 pkt (ca 290g)

- Kycklingfiléer, 2 stora
- Kallrökt lax/stekta laxbitar, 250g
- Ägg, 1 st

- Naturell yoghurt, 2 dl (3%)
- Matlagingsgrädde/havregädde, 2dl
- Färdig ostsås, 1–2 pkt/(hemlagad)
- Fetaost, ½ pkt
- Ost, nyckelhålsmärkt, riven 1 dl

KRYDDOR, ÖRTER, BULJONG, MATFETT, REDNING MM:

- Curry
- Svartpeppar eller vitpeppar
- Salt med jod
- Cayennepeppar
- Oregano, 1–2 tsk
- Maizena, 2 msk
- Färsk eller fryst basilika/basilikaolja
- Grönsaksbuljong, 2 tärningar
- Rapsolja eller olivolja

ATT SERVERA TILL:

- Broccoli
- Kräftstjärtar/räkor
- Matyoghurt
- Sweet chilisås

- Ris eller pasta
- Tagliatelle
- Potatis
- Bröd
-

VECKOMENY 2:

HUVUDINGREDIENSER:

- Gul lök, 4 st
- Vitlök, 5 klyftor
- Morot, 7 st
- Palsternacka, 1 st
- Rotselleri, 1 bit
- Färsk ingefära, ca 2 cm
- Äpple, 1 st

- Tomatpuré, ca 1 dl
- Krossade tomater, 3 förp (à 400 g)
- Pesto, ½ dl
- Svarta oliver, 1 dl
- Soltorkad tomat, ca 8 st
- Lasagneplattor, 8–10 st

- Lax, 400–500 g
- Nötfärs, 500 g
- Räkor/musslor
(frysta eller i lake), 225 g
- Sejfilé eller annan vit fisk, 400 g
- Kycklingfilé, 400 g

- Naturell keso, 1 burk (250g)
- Mjök, 2 dl
- Matlagingsgrädde, 3 dl
- Gräddmjök (6%), 3 dl
- Ost, riven (17%) 2 dl

KRYDDOR, ÖRTER, BULJONG, MATFETT, REDNING MM:

- Persilja, 2 msk hackad
- Köttbuljong, 1 tärning
- Fiskbuljong, 2 tärningar
- Buljong (grönsaks), 2 tärningar
- Svartpeppar eller vitpeppar
- Salt med jod
- Oregano, torkad
- Basilika, torkad
- Timjan eller oregano, torkad
- Rosmarin, torkad
- Sojasås
- Tabasco
- Vetemjöl
- Maizenamjöl
- Flytande margarin
- Rapsolja eller olivolja

ATT SERVERA TILL:

- Morot, råreven
- Sallad eller tomat till rotfruktslasagne
- Grönsak till lax i ugn, t ex gröna ärter
- Broccoli
- Grönsak till kyckling i tomatsås,
t ex haricots verts

- Potatis, potatismos, ris och/eller pasta
- Fullkornspasta
- Bröd
-

VECKOMENY 3:

HUVUDINGREDIENSER:

- Potatis, 16 st
- Purjolök, 2,5 st
- Gul lök, 1 st
- Vitlök, 5–6 klyftor
- Morot, 9 st
- Rotselleri, 1 bit, ca 150 g
- Vitkål, 200 g
- Citron, 1/2, pressad
- Färsk persilja, 2 dl hackad

- Gröna sojabönor
(frysta, förvällda), 2–3 dl
- Röda linser, torkade, 2 dl
- Pasta penne eller pasta skruvar, 1 pkt
- Krossade tomater med basilikasmak,
1 förp (à 400 g)
- Krossade tomater, 1 förp (à 400 g)
- Vitt bröd, 1–2 skivor

- Fiskfilé, 400–600 g, färsk eller fryst
- Fiskfilé, 400 g, färsk eller fryst
(sej, hoki, torsk eller rödspätta)
- Köttfärs, 400 g, Quorn-, Soja-
eller Kycklingfärs
- Korv, 200 g

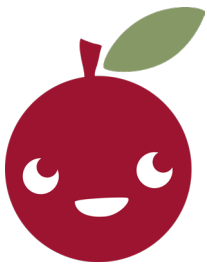
- Lätt crème fraiche, ca 4 msk
- Ost, riven, (17%), 100–150 g

KRYDDOR, ÖRTER, BULJONG, MATFETT, REDNING MM:

- Svartpeppar eller vitpeppar
- Salt med jod
- Buljong (till korv- och rotsaksgröta),
1 tärning
- Grönsaksbuljong, 2 tärningar
- Lagerblad, 5 st
- Paprikapulver
- Örtkryddor, torkad
- Timjan eller basilika, torkad
- Flytande margarin
- Rapsolja eller olivolja
- Bakplåtspapper
- Steksnöre (bomull)
- Rödvinvinäger

ATT SERVERA TILL:

- Frysta ärtor, majs och paprika
- Sallad till fisk med frasigt täcke
- Potatis eller Ris
- Bröd
- Frukt
-



MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

INKÖPSLISTAN

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

VECKOMENY 4:

HUVUDINGREDIENSER:

- Gul lök, 3 st
- Purjolök, 1 st
- Vitlök, 2 klyftor
- Potatis, ca 750 g
- Palsternacka, 600–750 g
- Paprika, 2 st
- Morot, 2–3 st
- Kålrot, 1 st, liten

- Wokgrönsaker, frysta, 400 g
- Lingon, frysta eller färska, 1 dl
- Kikärter, färdigkokta 1 förp
- Krossade tomater, 1 förp (à 400 g)
- Thaibasilika, färsk/fryst (till wokgryta), några blad
- Färsk eller fryst persilja

- Vit fisk, fryst i block, 400g
- Nötfärs, 400 g
- Ägg, 1 st
- Renskav eller viltskav, fryst, 2 förp (ca 480 g)

- (Havregrädde, matlagingsgrädde eller lätt crème fraiche, 1 dl)
- Messmör, 2 msk
- Havre- eller matlagingsgrädde, 2dl
- Mjöl, 2 dl

KRYDDOR, ÖRTER, BULJONG, MATFETT, REDNING MM:

- Grönsaksbuljong, 1–2 tärningar
- Köttbuljong, 2 tärningar/ fond
- Svartpeppar eller vitpeppar
- Salt med jod
- Curry
- Enbär
- Sojasås
- Vetemjöl (till panering)
- Ströbröd (till panering)
- Flytande margarin
- Rapsolja eller olivolja
- Tomatpuré, 2 msk

ATT SERVERA TILL:

- Pasta
- Ris, couscous eller bulgur (till 2 rätter)
- Potatis eller potatismos
- Sweet chilisås
- Bröd
- Mjöl (som dryck till soppa)
-

VECKOMENY 5:

HUVUDINGREDIENSER:

- Gul lök, 1–2 st
- Röd lök, ½ st
- Vitlök, 3 klyftor
- Tomater, 2–3 st
- Salladshuvud, 1 st
- Paprika, 1 st
- Citron, 1–2 st
- Avokado, 2 st
- Persilja, färsk eller fryst
- Eventuellt annan smaksättning, fisk: Dill eller persilja, 1 dl (färsk eller fryst)/pepparrot, riven, 1–2 msk/curry, 1 msk/ Fransk senap, 2 msk och dragon, 1 tsk

- Gröna ärter, frysta, 600 g
- Majs, 1 förp
- Oliver, 1 förp
- Tacosås, 1 förp

- Krossade tomater, 1 förp (à 400 g)
- Mjuka tortillabröd, 1 förp

- Vit fisk, färsk eller fryst, 400–600 g
- Fiskfilé av hoki, sej eller spätta, 400 g
- Nöt- eller blandfärs, 400–450 g
- Vegetarisk färs (soja eller quorn), ca 400 g (1–2 förp)
- Ägg, 1 st

- Ost, riven (17%) 2 dl
- Gräddfil, 1–2 dl
- Mjöl eller matlagingsgrädde, 1 dl
- Mjöl, 4–5 dl

KRYDDOR, ÖRTER, BULJONG, MATFETT, REDNING MM:

- Fiskbuljong, 1 tärning
- Grönsaksbuljong, 1 tärning
- Svartpeppar eller vitpeppar
- Salt med jod
- Chilipulver
- Spiskummin
- Vetemjöl, 3 msk
- Havregryn eller ströbröd, ¾ dl
- Potatismjöl, 1 msk
- Basilika eller rosmarin, 1 tsk
- Flytande margarin, 1–2 msk
- Rapsolja eller olivolja
- Tomatpuré

ATT SERVERA TILL:

- Kokt potatis, potatismos, pasta eller ris (till tre rätter)
- Bröd
- Gröna ärter, broccoli eller haricots verts
-

VECKOMENY 6:

HUVUDINGREDIENSER:

- Gul lök, 2 st
- Purjolök, ca 20 cm
- Vitlök, 1–2 klyftor
- Avokado, 2 st
- Tomater, 2–3 st
- Lime, 1 st
- Ruccola eller annan sallad, ½ förp
- Gurka, ½ st
- Morötter, 4 st
- Potatis, fast, 3 st
- Valfria grönsaker och frukter till pastasalladen, tex sallad, ruccola, minitomater, avokado, melon, jordgubbar, broccoli, gurka, majs, haricots verts

- Ärtor, majs och paprika frysta, 2 dl
- Kidneybönor/svarta/blandade bönor, färdigkokta, 2 förp
- Bönor/kikärter, färdigkokta, 1 förp
- Krossade tomater med chilismak, 1 förp
- Krossade tomater, 1 förp (à 400 g)

- Mjuka tortillabröd, 8 st
- Pasta (penne), 1 förp

- Kyckling, 400 g/1 grillad kyckling
- Vit fisk, färsk eller fryst, 400 g
- Laxfilé, 500 g
- Köttfärs, nöt/vegetarisk, 400 g
- Soja- eller quornfärs, ca 300 g (1 förp)

- Kaviar, 2–3 msk
- Fetaost, ½ förp eller annan hårdost
- Keso, 500 g (1 stor förp)
- Turkisk yoghurt eller keso, ca 2 dl (till lax i tortilla bröd)

KRYDDOR, ÖRTER, BULJONG, MATFETT, REDNING MM:

- Köttbuljong, 1 tärning
- Grönsaksbuljong, 1 tärning
- Svartpeppar eller vitpeppar
- Salt med jod
- Paprikapulver
- Chilipulver
- Spiskummin
- Oregano
- Citronpeppar
- Italiensk salladskrydda
- Rapsolja eller olivolja
- Tomatpuré
- Vinäger

ATT SERVERA TILL:

- Kokt potatis
- Ris (gärna fullkorn)
- Broccoli, morötter eller haricots verts
- Guacamole
- Knäckebröd
- Grönsallad
-