

MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

VECKOMENY **7**

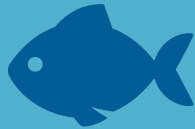
Snabblagade och näringsrika rätter som är bra för hälsa, miljö och plånbok.

MÅNDAG



Grillad kyckling med tomatpasta

TISDAG



Tandorilax med morotstzatziki

ONSDAG



Vegetarisk ugnspytt med ägg och rödbetor

TORSDAG



Snabb makrillsås

FREDAG



Lättlagad lövbiff

MÅNDAG



Grillad kyckling med tomatpasta

4 PORTIONER

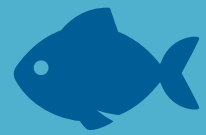
4 portioner färsk bandspagetti eller bönpasta
1 färdiggrillad kyckling
1 hackad gul lök
1 msk rapsolja eller flytande matfett
1 förp passerade tomater (400–500 g)
½–1 köttbuljongtärning
100 g riven ost (17 %)
½ dl matlagningsgrädde (4 %) eller havregrädde
4–5 st soltorkade tomater klippta i bitar
Färska eller frysta örter, peppar och salt

GÖR SÅ HÄR:

Rensa och dela kycklingen. Koka pastan. Fräs lök i matfett i en kastrull. Tillsätt passerade tomater, buljongtärning och matlagningsgrädde och låt puttra samman. Smaka av med örter, soltorkade tomater, peppar och lite salt.

Låt osten smälta ner i såsen utan att koka. Blanda ner tomatsåsen i den kokta pastan. Servera den grillade kycklingen kall eller varm till pastan eller blanda kycklingbitarna med pastan i kastrullen. Servera gärna en god sallad till.

TISDAG



Tandorilax med morotstzatziki

4 PORTIONER

4 portioner ris, gärna fullkornssris
4 portionsbitar lax (å 125 gram)
1 citron
Tandorikrydda
Broccoli
Morotstzatziki:
2 dl yoghurt naturell, (3 %)
1–2 morötter, finrivna
1–2 vitlöksklyftor, pressade
Hackad färsk mynta
1 krm salt
1/4 krm svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Tina fisken i kallt vattenbad i sin förpackning om den varit fryst. Sätt ugnen på 200°C. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.

Pressa citron över laxen och strö över tandorikrydda på båda sidor. Lägg laxen i en smord ugnform och tillaga ca 15 minuter tills innetemperaturen är 56°C. Servera med ris, kokt broccoli och morotstzatziki.

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

ONSDAG

Vegetarisk ugnspytt med ägg och rödbetor



4 PORTIONER

8 potatisar
2 morötter
2 palsternackor
½ rotselleri eller kålrot
2 gula lökar
1 förpackning kikärter (400 g)
2 msk rapsolja eller flytande matfett
Smaksätt med örtekryddor, peppar och lite salt
4 ägg
Rödbetor, inlagda

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200°C. Skala och tärna potatis, morot, palsternacka och rotselleri eller kålrot. Skala och hacka löken och skölj kikärtorna.

Lägg potatis, rotfrukter, lök och kikärter i en ugnform och ringla över matfett. Smaksätt med örtekryddor, peppar och lite salt. Rör om. Ugnsbaka tills potatis och rotfrukter mjuknat och fått fin färg, ca 30 min. Stek 4 ägg i rapsolja. Servera rotfruktsblandningen med stekt ägg och inlagda rödbetor.

TORSDAG

Snabb makrillsås



4 PORTIONER

4 portioner pasta
1 hackad gul lök
2 pressade vitlöksklyftor
1 msk rapsolja eller flytande matfett
3 burkar makrill i tomatsås
2 förpackningar krossade tomater
1 näve färsk ruccola eller spenat (ge ej till barn under 1 år)
Morot
Smaksätt med torkad oregano, kapris, peppar och lite salt

GÖR SÅ HÄR:

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Låt lök och vitlök mjukna i matfett i en kastrull. Tillsätt krossade tomater och makrill, låt puttra ihop.

Rör ner ruccola eller spenat och smaksätt med oregano, kapris, peppar och lite salt. Servera med pasta och riven morot eller morotsstavar.

FREDAG



Lättagad lövbiff

4 PORTIONER

8–10 potatisar, ca 800 g
400–500 g strimlad lövbiff
2 hackade gula lökar
200 g hackade champinjoner
2 msk rapsolja eller flytande matfett
1 msk senap
1 tsk torkad dragon
½ köttbuljongtärning
2 dl lätt crème fraiche/havrefraiche (Eventuellt 2 dl mjölk och 1–2 msk maizena)
Smaksätt med klippt persilja, peppar och salt
Gröna ärtor eller haricots verts
Lingonsylt

GÖR SÅ HÄR:

Skala och koka potatisen eller gör klyftpotatis. Fräs lövbiff, lök och champinjoner i matfettet. Tillsätt senap, dragon, köttbuljong, crème fraiche eller havrefraiche och låt puttra ihop.

För mer säs tillsätt mjölk. Red med maizena om tjockare säs önskas. Smaka av med peppar och lite salt. Toppa grytan med klippt persilja.

Servera med kokt pressad potatis eller klyftpotatis samt gröna ärtor eller haricots verts. Lingonsylt är gott till.

KOM IHÅG!

Välj salt berikat med jod.
Var försiktig med salt till både barn och vuxna.

Välj gärna nyckelhälsmärkt mat som innehåller mindre salt.

Om du har barn under 1 år, ta undan det lilla barnets portion innan du saltar eller saltar din egen mat vid bordet.



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



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN