

Tio recept från Ekomatsedeln



Innehållsförteckning

Potatissoppa med röda linser och dessert	3
Kikärtor med spenat och fetaost	4
Pannkakor med keso och kikärtsallad.....	5
Röd fisk med pasta	6
Skinkgryta från Söderhavet	7
Lammbab med couscous.....	8
Kryddig färs med röda bönor	9
Salladsbord Vår.....	10
Salladsbord Sommar	11
Salladsbord Höst.....	12
Salladsbord Vinter.....	13

Potatissoppa med röda linser och dessert

	1 port	10 port	100 port
Linser röda, torra	30 g	300 g	3000 g
Potatis	150 g	1500 g	15000 g
Gul lök	30 g	300 g	3000 g
Salt	2 krm	1 tsk	1 dl
Svartpeppar	1 krm	4 krm	4 msk
Rapsolja	3 g	30 g	300 g
Köttbuljong alt grönsak	2 g	20 g	200 g
Ekologisk mellanmjölk	30 g	300 g	3000 g
Grädde	5 g	50 g	500 g
Dill	2 g	20 g	200 g
Matlagningsyoghurt	15 g	150 g	1500 g
Ostkaka	100 g	1000 g	10000 g
Jordgubbssylt	20 g	200 g	2000 g

Instruktioner:

Skölj och koka röda linser. Mixa linserna.

Skiva potatisen och löken, fräs i olja, krydda med salt och peppar. Tillsätt buljong, koka tills potatisen är färdig.

Blanda ner linserna. Tillsätt linser, mjölk och grädde.

Servera soppan med yoghurt som tillbehör.

Servera ostkaka med sylt som dessert.

Kikärtor med spenat och fetaost

	1 port	10 port	100 port
Kikärtor, torra	40 g	400 g	4000 g
Spenat hel, fryst	50 g	500 g	5000 g
Margarin 80 %	5 g	50 g	500 g
Fetaost fett 25 %	30 g	300 g	3000 g
Salt	2 krm	1 tsk	4 msk
Peppar	1 krm	5 krm	4 msk
Bulgur	70 g	700 g	7000 g

Instruktioner:

Skölj och koka kikärter enligt anvisning.

Fräs spenat i margarin, krydda. Blanda försiktigt ner fetaost och kikärter.

Servera med bulgur.

Pannkakor med keso och kikärtsallad

	1 port	10 port	100 port
Pannkaka, tunn	120 g	1200 g	12000 g
Kikärter, torra	35 g	350 g	3500 g
Färskost 4 % Keso	30 g	300 g	3000 g
Äpple med skal	40 g	400 g	4000 g
Lättyoghurt naturell 0,5 % fett	20 g	200 g	2000 g
Morot	40 g	400 g	4000 g
Salt	2 krm	1 tsk	4 msk
Peppar	1 krm	5 krm	4 msk

Instruktioner:

Skölj och koka kikärter enligt anvisning.

Tärna äpplen. Tärna och förväll morötter, låt kallna.

Blanda keso, äpple, morötter och yoghurt. Tillsätt kikärtorna, smaka av med salt och peppar.

Servera pannkakorna med kesosalladen.

Salladen går även att servera med pitabröd.

Röd fisk med pasta

	1 port	10 port	100 port
Sej eller annan vitfisk	80g	800 g	8000 g
Lök, röd	30 g	300 g	3000 g
Purjolök	30 g	300 g	3000 g
Salt	2 krm	1 tsk	4 msk
Peppar	1 krm	5 krm	4 msk
Rapsolja	2 g	20 g	200 g
Tomatpuré	15 g	150 g	1500 g
Tomater, krossade kons.	30 g	300 g	3000 g
Dill	2 g	20 g	200 g
Matlagningsyoghurt fett 8 %	45 g	450 g	4500 g
Pasta	80 g	800 g	8000 g
Broccoli	50 g	500 g	5000 g

Instruktioner:

Fördela fisken i bleck, salta och peppra. Hacka lök och purjolök, fräs i olja och lägg över fisken.

Blanda tomater, tomatpuré, matlagningsyoghurt och dill, krydda med salt och peppar.

Bred tomatröran över fisken. Tillaga i ugn.

Servera med pasta och broccoli.

Skinkgryta från Söderhavet

	1 port	10 port	100 port
Gris, skinka/innanlår, strimlat	80 g	800 g	8000 g
Rapsolja	4 g	40 g	400 g
Salt	2 krm	1 tsk	1 dl
Peppar	1 krm	4 krm	4 msk
Ingefära	2 krm	1 tswk	4 msk
Sojasås	5 g	50 g	500 g
Honung	5 g	50 g	500 g
Gul lök	40 g	400 g	4000 g
Palsternacka	40 g	400 g	4000 g
Tomatpuré	15 g	150 g	1500 g
Köttbuljong	1 g	10 g	100 g
Citronjuice, färskpressad	5 g	50 g	500 g
Ekologisk mellanmjölk	10 g	100 g	1000 g
Vetemjöl	4 g	40 g	400 g
Kokosmjölk	10 g	100 g	100 g
Banan	60 g	600 g	6000 g
Potatis	175 g	1750 g	17500 g

Instruktioner:

Bryn köttet i olja, krydda med salt, peppar och ingefära. Tillsätt hackad lök och strimlade palsternackor, soya, buljong, tomatpuré, citronsaft och honung.

Koka tills köttet är mört. Red med mjöl och mjölk. Tillsätt kokosmjölk. Strö över skivade bananer.

Servera med kokt potatis.

Lammkebab med couscous

	1 port	10 port	100 port
Lammfärs fett 12 %	65 g	650 g	6500 g
Ägg, rått	12 g	120 g	1200g
Vitlök	2 g	10 g	100 g
Salt	2 krm	1 tsk	4 msk
Peppar	1 krm	5 krm	4 msk
Rapsolja	2 g	20 g	200 g
Couscous	70 g	700 g	7000 g
Aprikoser, torkade	15 g	150 g	1500 g
Kikärter, torra	5 g	50 g	500 g
Solrosfrön, torkade	4 g	45 g	450 g
Gurkmeja	1 tsk	1 msk	1 dl
Kardemumma	1 tsk	1 msk	1 dl
Morot	50 g	500 g	5000 g
Vitlök	1 g	10 g	50 g
Apelsinjuice, konc	10 g	100 g	1000 g
Matlagningsyoghurt	25 g	250 g	2500 g
Salt	2 krm	1 tsk	1 dl
Peppar	1 krm	4 krm	4 msk

Instruktioner:

Blanda färs, ägg, salt och peppar. Forma till långa rullar, lägg i oljade bleck. Tillaga i ugn.

Skär kebaberna i sneda skivor

Skölj och koka kikärter. Koka couscous, blanda ner hackade aprikoser, kikärter, solrosfrön, kardemumma och gurkmeja.

Riv morötter grovt, blanda med hackad vitlök, apelsinjuice yoghurt, salt och peppar.

Kryddig färs med röda bönor

	1 port	10 port	100 port
Nötfärs fett max 10 %	70 g	700 g	7000 g
Lök, gul	40 g	400 g	4000 g
Vitlök	2 g	10 g	100 g
Salt	2 krm	1 tsk	4 msk
Peppar	1 krm	5 krm	4 msk
Chilipeppar	1 krm	5 krm	4 msk
Rapsolja	2 g	20 g	200 g
Tomatpuré	25 g	250 g	2500 g
Tomater, krossade kons.	30 g	300 g	3000 g
Röda bönor, torra	30 g	300 g	3000 g
Köttbuljong	2 g	20 g	200 g
Klyftpotatis	170 g	1700 g	17000 g
Matlagningsyoghurt fett 8 %	45 g	450 g	4500 g
Örtkryddor	2 krm	1 tsk	4 msk

Instruktioner:

Skölj och koka bönorna.

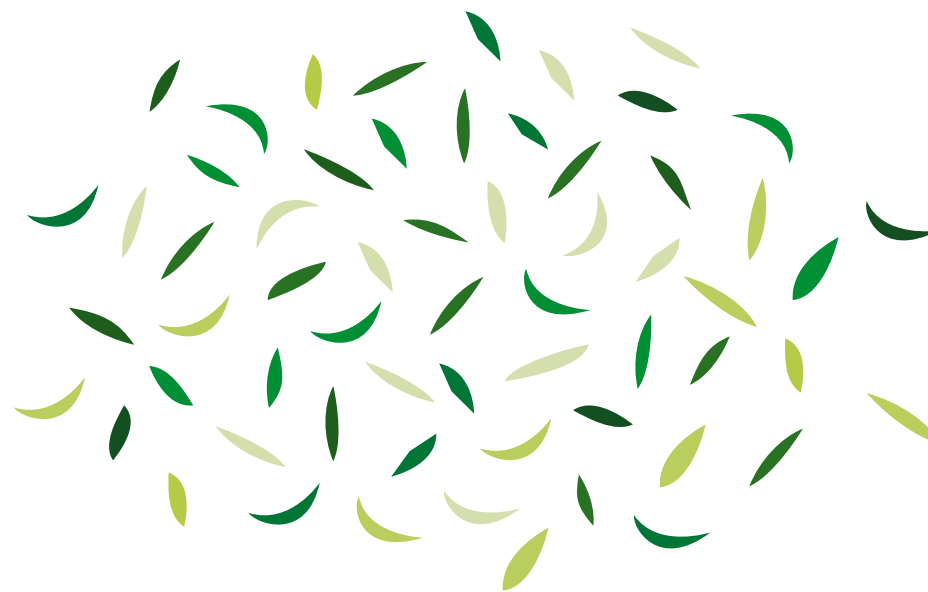
Fräs färs, lök och vitlök. Tillsätt tomatpuré, krossade tomater, salt och peppar.

Späd med buljong, koka upp, tillsätt bönorna.

Servera med klyftpotatis och örtkryddad yoghurt.

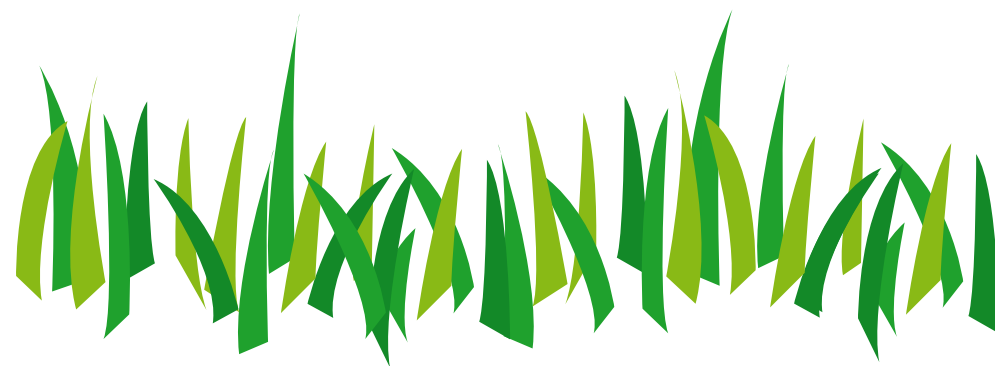
Salladsbord Vår

	1 port	10 port	100 port
Rödkål	10 g	100 g	1000 g
Salladskål	10 g	100 g	1000 g
Blomkål	10 g	100 g	1000 g
Kålrot	10 g	100 g	1000 g
Paprika, röd	10 g	100 g	1000 g
Champinjoner	10 g	100 g	1000 g
Grapefrukt	10 g	100 g	1000 g
Kikärtor, torra	4 g	40 g	400 g
Vinägrettsås	15 g	150 g	1500 g
Rågbröd m fibrer	35 g	350 g	3500 g
Lätt o lagom	5 g	50 g	500 g



Salladsbord Sommar

	1 port	10 port	100 port
Vitkål	10 g	100 g	1000 g
Rotselleri	10 g	100 g	1000 g
Morot	10 g	100 g	1000 g
Salladskål	10 g	100 g	1000 g
Majrova	10 g	100 g	1000 g
Tomat	10 g	100 g	1000 g
Gurka	10 g	100 g	1000 g
Vita bönor, torra	4 g	40 g	400 g
Matlagningsyoghurt	50 g	500 g	5000 g
Rågbröd m fibrer	35 g	350 g	3500 g
Lätt o lagom	5 g	50 g	500 g



Salladsbord Höst

	1 port	10 port	100 port
Vitkål	10 g	100 g	1000 g
Salladskål	10 g	100 g	1000 g
Morot	10 g	100 g	1000 g
Endivesallad	10 g	100 g	1000 g
Lök, röd	10 g	100 g	1000 g
Tomat	10 g	100 g	1000 g
Sockerärter	10 g	100 g	1000 g
Sojaböner, torra	4 g	40 g	400 g
Vinägrettsås	15 g	150 g	1500 g
Rågbröd m fibrer	35 g	350 g	3500 g
Lätt o lagom	5 g	50 g	500 g



Salladsbord Vinter

	1 port	10 port	100 port
Vitkål	10 g	100 g	1000 g
Rödkål	10 g	100 g	1000 g
Morot	10 g	100 g	1000 g
Kålrot	10 g	100 g	1000 g
Rödbeta	10 g	100 g	1000 g
Rättika	10 g	100 g	1000 g
Avocado	10 g	100 g	1000 g
Röda bönor, torra	4 g	40 g	400 g
Filmjök	50 g	500 g	5000 g
Rågbröd m fibrer	35 g	350 g	3500 g
Lätt o lagom	5 g	50 g	500 g

