

MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

VECKOMENY 4

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

MÅNDAG



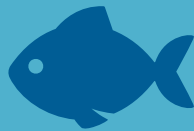
Köttfärs med wokgrönsaker

TISDAG



Kikärtsgryta

ONSDAG



Hemgjorda fiskpinar

TORSDAG



Enklaste rotsakssoppa

FREDAG



Renskavsgryta med palsternacksmos

MÅNDAG

Köttfärs med wokgrönsaker



4 PORTIONER

- 1 gul lök, hackad
- 1 msk rapsolja eller flytande margarin
- 400 g nötfärs
- 2 msk fond eller 1 buljongtärning
- 1 paket frysta wokgrönsaker (ca 400 g)
- ½–1 msk sojasås
- Några blad thaibasilika
- ½ tsk salt
- Peppar

GÖR SÅ HÄR:

Fräs löken mjuk i matfettet. Blanda ner köttfärsen och fräs några minuter. Tillsätt fond eller en smulad buljongtärning och wokgrönsakerna.

Låt fräsa i ca 5 min och häll över sojasåsen. Smaksätt eventuellt med thaibasilika, salt och peppar. Servera med ris och sweet chilisås.

TISDAG

Kikärtsgryta



4 PORTIONER

- 2 paprikor, i bitar
- 1 gul lök, hackad
- 1 purjolök, skivad
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 2 tsk curry
- 1 msk rapsolja eller flytande margarin
- 2 msk tomatpuré
- 1 förpackning krossade tomater
- 1 förpackning kokta kikärter
- ½–1 tsk salt och lite peppar
- (1 dl havregrädde, matlagningsgrädde eller lätt crème fraiche)

GÖR SÅ HÄR:

Fräs paprika, lök, vitlök och purjolök i matfettet. Tillsätt curry och rör om. Tillsätt tomatpuré, krossade tomater samt de sköljda kikärtorna.

Smaka av med salt, peppar och eventuellt matlagningsgrädde, lätt crème fraiche eller havregrädde. Servera med ris, couscous eller bulgur.

KOM IHÅG!

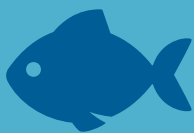
Välj salt berikat med jod.

Var försiktig med salt till både barn och vuxna.

Välj gärna nyckelhålsmärkt 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



Hemgjorda fiskpinnar

4 PORTIONER

400 g vit fisk i fryst block

Ströbröd

½ dl vetemjöl

1 ägg

Vitpeppar

½–1 tsk salt

Flytande margarin

GÖR SÅ HÄR:

Lägg mjöl och ströbröd på varsin flat tallrik. Vispa upp ägget i en djup tallrik. Skär det halvtinade fiskblocket i 12-13 fiskpinnsliknande bitar. Salta och peppra fisken. Vänd sedan varje fiskbit i vetemjöl, därefter ägg och till sist i ströbröd.

Stek i flytande margarin på medelstark värme ett par minuter på varje sida, tills fiskpinnarna är genomstekta. Gott tillsammans med potatis eller potatismos och spenatstuvning (OBS! Undvik spenat till barn under 1 år) alternativt kokta morötter.

TORSDAG



Enklaste rotsakssoppan

4 PORTIONER

2–3 morötter

1 stor eller 2 små palsternackor

1 liten kålrot

2–3 potatisar

½–1 purjolök

1–2 grönsaksbuljongtärningar

½–1 liter vatten

Peppar

½–1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR:

Skala och dela potatis och rotsaker i bitar. Skölj och dela purjolöken i bitar. Koka upp vatten tillsammans med buljongtärningar. Tillsätt potatisen och grönsakerna och koka dem mjuka. Tag grytan av plattan och

mixa soppan. Soppan kan serveras utan att mixas, välj då först den mindre mängden vatten och späd sedan till önskad konsistens. Servera med ostsmörgås och ett glas mjölk.

Rotsakspuré till bebisar:

Morötter (2–3 st)

Palsternacka (1 stor el 2 små)

Potatis (2–3 st)

Eventuellt kålrot

GÖR SÅ HÄR:

Skala och dela potatis och rotsaker i bitar. Koka dem mjuka. Mixa till lämplig konsistens. Späd med kokspad om en tunnare konsistens önskas.

FREDAG



Renskavsgryta med palsternacksmos

4 PORTIONER

1 msk flytande margarin eller rapsolja

2 förpackningar renskav (480 g) eller liknande viltskav, upptinat

1 hackad gul lök

6 enbär, krossade i mortel

2 msk messmör

2 dl havregrädde eller matlagingsgrädde

3 dl vatten

1 tärning köttbuljong

½–1 tsk salt

1 krm peppar

1 dl lingon, färska eller frysta

(Färsk eller fryst persilja)

Palsternacksmos:

500 g potatis, i bitar

500 g palsternacka, i bitar

2 dl mjölk

1 msk flytande margarin

Peppar och eventuellt lite salt

GÖR SÅ HÄR:

Hetta upp fett i en stekpanna eller stekgryta och lägg i renskav och lök. Rör om då och då så att köttet blir brynt runt om. Tillsätt enbär, messmör, grädde, vatten och buljongtärning. Rör om och sänk värmen. Låt småkoka i några minuter. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt lingon, strö lite hackad persilja över innan servering.

Palsternacksmos: Koka rotfruktsbitarna i lättsaltat vatten tills de blivit mjuka. Häll av nästan allt kokvatten och vispa sönder bitarna med elvisp. Tillsätt flytande margarin och mjölk och vispa till dess att det blivit ett mos. Smaka av med peppar och eventuellt lite salt.



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

