

# MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

# VECKOMENY **3**

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

<b>MÅNDAG</b>  Fiskbåtar	<b>TISDAG</b>  Barnens favoritpastagrätäng	<b>ONSDAG</b>  Korv- och rotfruktsgryta i mikro	<b>TORSDAG</b>  Linsoppa med tomat	<b>FREDAG</b>  Fisk med frasigt täcke
---	---	--	--	--

**MÅNDAG**



**Fiskbåtar**

#### 4 PORTIONER

10–12 potatisar  
3–4 morötter  
½ purjolök  
400 g fiskfilé, färsk eller djupfryst  
½–1 tsk salt och svartpeppar efter smak  
1–2 msk flytande margarin  
4 msk lätt crème fraiche och pressad citron till servering  
Bakplåtspapper, steksnöre


#### GÖR SÅ HÄR:

Skala potatisen och lägg i en kastrull med vatten som precis täcker potatisen. För att få plats med fyra fiskpaket behövs en stor och vid gryta. Skölj och skär den färska eller upptinade fisken i bitar. Lägg fisken på ett bakplåtspapper, en portion per papper. Salta och peppra fisken.

Skala morötterna och skär dem i tunna skivor. Skölj purjolöken och skär även den tunt. Lägg morötter och purjolök på fisken och klicka över margarin. Vik ihop bakplåtspappret till ett paket. Knyt gärna ett tunt steksnöre/ bomullssnöre) runt.

Koka upp potatisen, lägg paketen ovanpå potatisen när den kokat i 5 minuter (är fisken inte riktigt tinad kan man lägga på paketen från början). Fisk och potatis kommer att vara färdiga samtidigt. Pressa citron och klicka crème fraiche på fisken när den serveras. Variera rätten genom att lägga tomatskivor och kryddgrönt på fisken istället för morötter och purjolök.

**TISDAG**



**Barnens favoritpastagrätäng**

#### 4 PORTIONER

7 dl pasta penne eller skruvar  
400 g köttfärs, quorn-, soja eller kycklingfärs  
2 morötter, rivna  
1 purjolök  
Rapsolja  
1 förp krossade tomater med basilikasmak (ca 400 g)  
1–2 vitlöksklyftor, pressad  
100–150 gram riven ost, nyckelhålmärkt (17 %)  
Smaka av med peppar och salt

#### GÖR SÅ HÄR:

Koka pastan enligt anvisningar. Sätt ugnen på 250 °C. Skala och riv morötterna. Ansa purjolöken och skär i skivor. Hetta upp olja i stekpannan och bryn köttfärs tillsammans med purjolök, vitlök och morötter. Tillsätt krossade tomater och låt småputtra ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Varva pasta och köttfärsröra i en ugnform. Häll över osten och gratinera i ca 10 minuter högt upp i ugnen. Servera grönsaker till gratängen, till exempel blandning av ärtor, majs och paprika.

ONSDAG

## Korv- och rotfruktsgryta i mikro



### 4 PORTIONER

- 4 potatisar
- 3 morötter
- 150 g rotselleri
- 1 purjolök
- 200 g vitkål, strimlad
- 4 dl buljong
- 3 lagerblad
- ½ tsk salt och svartpeppar
- Örtkryddor, torkade
- 200 g nyckelhålmärkt korv
- 2–3 dl gröna sojaböner (färdigförvållda, frysta)

### GÖR SÅ HÄR:

Rengör, ansa och skär potatis, rotfrukter och grönsaker i centimetertjocka skivor eller tärningar. Lägg dem i en form som har lock och klarar mikrovågsugn. Blanda buljong och kryddorna och håll över grönsakerna i formen. Tillaga under lock på full effekt i 7 minuter. Rör om. Det får gärna vara lite spänst i grönsakerna.

Dra skinnet av korven och skär i tjocka skivor som delas till halvmånar. Lägg korven i formen och tillaga under lock på full effekt i ytterligare cirka 5 minuter. Lägg i sojabönorna och låt bli varma.

TORSDAG

## Linssoppa med tomat



### 4 PORTIONER

- 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1 msk rapsolja
- 2 dl torkade röda linser, sköljda
- 2 tsk paprikapulver
- 2 lagerblad
- 1 förpackning krossade tomater (ca 400 g)
- 1 liter vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- ½ msk rödvinsvinäger

½ tsk timjan eller basilika

1 tsk salt

### GÖR SÅ HÄR:

Fräs lök och vitlök i oljan. Tillsätt sköljda linser, paprikapulver, lagerblad och krossade tomater, därefter vatten och buljong tärningar. Låt koka ca 15 minuter under lock. Smaka av med vinäger, kryddor och salt. Servera med en smörgås och avsluta gärna med en frukt.

FREDAG

## Fisk med frasigt täcke



### 4 PORTIONER

- 400–600 g färsk eller djupfrostad fiskfilé (sej, hoki, torsk eller rödspätta)
- 2 msk pressad citron
- ½–1 tsk salt och peppar
- 1–2 skivor smulat vitt bröd
- 2 msk flytande margarin
- 1–2 vitlöksklyftor
- 2 dl hackad persilja (alternativt gräslök och dill)

### GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200°C. Skölj de färska fiskfiléerna. Skär större filéer i bitar eller rulla ihop de mindre. Fryst fiskblock kan tinas något och skäras i ca 2 cm tjocka skivor eller kuber. Lägg fisken på ett ugnssäkert fat, salta och droppa över citron.

Blanda smulat bröd, margarin, pressad vitlök, persilja, salt och peppar. Bred ut blandningen över fisken.

Tillaga i ugnen ca 20–30 minuter tills fiskköttet är vitt och fast. Servera med potatis eller ris och en god sallad.

Fisk är rikt på viktigt omega 3 fett, vitamin D, selen och jod. Det är därför bra att äta fisk 2–3 gånger i veckan. Tips! Även fisk som pålägg räknas.



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



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN