


MATKASSEN FÖR HELA FAMILJEN

VECKOMENY 1

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

MÅNDAG  Snabb tonfisksås	TISDAG  Quinoasallad med kyckling	ONSDAG  Festlig pastagrätång med rökt lax	TORSDAG  Busenkel broccolisoppa	FREDAG  Goda linsbiffar med klyftpotatis
--	---	---	--	--

MÅNDAG



Snabb tonfisksås

4 PORTIONER

- 2 gula lökar
- 2 röda eller gula paprikor
- Curry efter smak
- 2 msk maizena
- 2 burkar tonfisk i olja
- Smaksätt med peppar och lite salt

GÖR SÅ HÄR:


Finhacka lök och paprika i mixer, fräs i gryta med 1 msk olja från tonfiskburken. Rör ner curry och låt fräsa med ett ögonblick. Rör därefter ner maizena och tillsätt den avrunna tonfisken.

Om såsen blir för tjock, späd med några matskedar vatten. Smaksätt med peppar och salt. Servera med broccoli och ris eller pasta.

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.

TISDAG



Quinoasallad med kyckling

4 PORTIONER

- Röd quinoa alternativt mathavre eller fullkornsbulgur
- Kikärter, färdigkokta på tetra eller burk
- ½ burk svarta och gröna oliver,
- Ruccolasallad, sköljd

Blanda ihop:

- 2 kycklingfiléer, stekta, skurna i mindre bitar
- ½ paket fetaost, skuret i små bitar
- 3–4 soltorkade tomater, skurna i små bitar
- 6 champinjoner, skurna i tunna skivor

- 1 paprika
- Rödlök eller silverlök
- Basilika eller basilikaolja
- 1 tsk olja

GÖR SÅ HÄR:

Koka quinoa, mathavre eller bulgur enligt anvisningar på förpackningen, låt svalna. Blanda sedan med övriga ingredienser till en sallad. Ingredienserna kan även serveras var för sig i små skålar, så att alla kan plocka ihop sin egen sallad.

MOROTSTZATSIKI

Blanda ihop:

- 2 dl yoghurt naturell (3 %)
- 1 morot, fint riven
- 1–3 vitlöksklyftor, pressade
- 1 krm salt
- 1/4 krm svartpeppar

ONSDAG



Festlig pastagrätäng med rökt lax

4 PORTIONER

250 g tagliatelle

2 purjolökar

250 g kallrökt lax eller stekta laxbitar

1–2 paket färdig ostsås eller hemlagad ostsås

½ citron, skal och saft

Smaksätt eventuellt med peppar

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 250°C. Koka tagliatellen enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj och skär purjolöken i strimlor och lägg ner den i pastavattnet när några minuter återstår av koktiden. Skär laxen i små bitar.

Häll av vattnet av pastan och purjolöken i ett durkslag. Rör ner laxen och ostsåsen. Krydda med peppar, citronskal och citronsaft. Häll laxpastan i en smord ugnform. Gratiner i övre delen av ugnen, 12–15 minuter. Servera grönsaker till.

TORSDAG



Busenkel broccolisoppa

4 PORTIONER

1 lök

2 potatisar

250 g broccoli

8 dl grönsaksbuljong

(8 dl vatten och ca 1,5 buljongtärningar)

Peppar och salt med jod

2 dl matlagningsgrädde eller havregrädde

GÖR SÅ HÄR:

Skala och skiva potatis och lök. Skär hela broccolin i bitar. Koka upp buljongen och lägg i lök, potatis och broccoli. Låt det koka i ca 10 minuter. Mixa soppan med en stavmixer eller i en matberedare. Häll tillbaka i kastrullen, tillsätt matlagningsgrädde, koka upp och smaksätt med peppar och lite salt. Servera soppan med bröd och kräftstjärtar.

FREDAG



Goda linsbiffar med klyftpotatis

4 PORTIONER

1 kg potatis

Rapsolja eller olivolja

Smaksätt eventuellt med peppar och lite salt

Linsbiffar:

1 paket kokta röda linser (ca 290 g), skölj och låt rinna av

1 fint rivnen gul lök

2 dl fint rivna morötter

1 dl havregryn eller ströbröd

1 tsk torkad oregano eller 1 dl hackad färsk oregano eller basilika

½ tsk salt

1 krm cayennepeppar

1 dl rivnen ost

1 ägg

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200°C. Borsta potatisen eller använd färdigtvättad och dela i klyftor. Vänd potatisen i olja i en ugnfast form. Smaksätt och rosta mitt i ugnen i 20–30 minuter.

Blanda alla ingredienser till biffarna och låt stå några minuter. Forma smeten till biffar. Hetta upp olja i en stekpanna och stek biffarna ca 3–4 minuter per sida.

Servera biffarna med klyftpotatis, yoghurt smaksatt med exempelvis sweet chilisås och en lätt sallad.

Låt grönsaker ge färg, form och variation till måltiden. Det ger också vinster för hälsa och miljö.



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

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN