

Garnering:

1 st äpple

Gör så här: Skala och hacka lök och vitlök fint. Skala, kärna ur och tärna äpplet. Fräs lök, vitlök och äpple i fett i en kastrull. Tillsätt ingefära och tomatpuré. Häll på vattnet och lägg i buljongtärningarna. Låt sjuda i fem minuter.

Vispa ut mjölet i grädden och häll det i soppan. Sjud i ytterligare tre minuter.

Skär fisken i bitar. Lägg ner den och tag kastrullen från värmen. Låt stå med lock 5-10 minuter tills fisken är färdig. Lägg ner musslor och låt allt bli varmt. Vänd ner persiljan före servering. Garnera gärna med tärnat äpple. Servera gärna med gott bröd.

Fredag

Kycklingfilé i tomatsås 4 portioner

400g kycklingfilé

Sås:

400g krossade tomater

1½ msk maizenamjöl

1 msk olivolja

1 dl svarta oliver

8 st soltorkade tomater

1 tsk soja

0,5 tsk salt

1krm svart peppar

tabasco några droppar

1st vitlöksklyfta



Välj salt berikat med jod.

Var försiktig med salt till både barn och vuxna.

Välj gärna nyckelhålmärkt mat, så får du bland annat i dig 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.

Gör så här: Blanda ingredienserna till såsen i en gryta. Koka upp och smaka av. Skär kycklingfiléerna i 2-3 delar och lägg dem i såsen. Koka till dess att kycklingen är genomkokt. Servera med ris eller pasta och grönsaker.

Familjecentralens matkasse



Veckomeny 2

Måndag

Rotfruktslasagne 4 portioner

2 gula lökar
3 morötter
1 palsternacka
1 bit rotselleri
1 msk olja
1 burk krossade tomater (ca 400 g)
0,5 dl tomatpuré
1 buljongtärning
2 dl vatten
1 tsk oregano
1 tsk basilika
0,5 tsk salt 🌿
2 krm svartpeppar
1 burk naturell keso (250 g)
2 dl mjölk
8 lasagneplattor
2 dl riven ost
Sallad

Gör så här: Skala och hacka lökarna. Skala morötter, palsternacka och rotselleri. Skär alla rotsaker i tärningar. Fräs lök och rotsaker i olja i en stekpanna. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, buljongtärning, vatten, oregano, basilika, salt, svartpeppar. Låt koka ca 5 minuter.

Blanda keso med mjölk. Smörj en ugnssäker form. Varva rotfruktssås, lasagneplattor, keso-mjölk-blandningen och riven ost. Strö på riven ost överst. Grädda mitt i ugnen i 225°C, ca 30 min.

Tisdag

Lax i ugn med pestotäcke 4 portioner

400-500g lax
0,5 dl pesto

Gör så här: Sätt ugnen på 175°. Lägg fisken på ett ugnsfast fat. Fördela peston över. Tillaga i ugnen i 15-20 minuter. Servera med potatismos, pasta eller ris och grönsaker.



Onsdag

Köttfärssås 4 portioner

0,5 tsk salt 🌿
4 dl vatten
400g krossade tomater
2 krm svart peppar
1 msk olivolja
2 st morötter
3 st klyftor vitlök
500g nötfärs
1 tsk rosmarin
2 msk tomatpuré
1 st gul lök
1 st köttbuljongtärning

Gör så här: Skala och grovriv eller finhacka morötter, lök och vitlök. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna eller gryta. Stek blandningen på medelgod värme i ca två minuter. Blanda ner färsen och stek den under omrörning i ca 5 minuter.

Blanda ner peppar, salt, rosmarin och tomatpuré. Häll på tomatkross samt vatten. Smula ner buljongtärning. Låt köttfärssåsen småkoka i ca 15 minuter. Servera med kokt fullkornspasta och råreven morot.

Torsdag

Kryddig fisksoppa med räkor eller musslor 4 portioner

1 msk flytande margarin
5 dl vatten
2 tsk ingefära, färsk och riven
1,5 msk vetemjöl
1 st vitlöksklyfta
2,5 dl matlagningsgrädde
1 st gul lök
2 msk persilja, hackad
1 st äpple
1 msk tomatpuré
2 st fiskbuljongtärningar
225 g räkor eller musslor
400g fisk, t.ex. sejfilé