

Fredag

Fisk med frasigt täcke 4 portioner

400-600 g färsk eller djupfryst fiskfilé (sej, hoki, torsk eller rödspätta)

2-3 msk pressad citron

0,5-1 tsk salt 📌

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.



Välj salt berikat med jod.

Var försiktig med salt till både barn och vuxna.

Välj gärna nyckelhålsmärkt 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.



Familjecentralens matkasse



Veckomeny 3

Måndag

Fiskbåtar 4 portioner

10-12 potatisar
4 morötter
1 liten purjolök
400 g fiskfilé, färsk eller djupfryst
0,5-1 tsk salt 🌿
1-2 msk margarin
4 msk lätt crème fraiche



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! Fisk är gott som pålägg och "räknas" också!

Gör så här: Skala potatisen. Lägg den i en kastrull och tillsätt vatten så att det precis täcker potatisen.

Skölj den färska fisken. Smörj fyra folieark och lägg fisken skuren i bitar på dem. Salta 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 foliepaketen.

Koka upp potatisen, lägg foliepaketen 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 färdigt samtidigt. Lägg ev. en klick crème fraiche på fisken när den serveras. Variera rätten genom att lägga tomatiskivor och kryddgrönt på fisken istället för morötter och purjolök.

Tisdag

Barnens favoritpastagrätäng 4 portioner

7 dl pasta penne eller skruvar
400 gram köttfärs, quorn eller kyckling
2 morötter, rivna
1 st purjolök
Rapsolja
1 burk krossade tomater med basilikasmak
1-2 st vitlöksklyftor, pressad
100-150 gram riven mager ost, 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 matfett i stekpannan och bryn köttfärs tillsammans med purjolöken och morötterna. Tillsätt tomatkross, vitlök och låt småputtra ca 5 minuter. Smaka av med kryddor.

Varva pasta och köttfärsröra i en ugnform. Häll över osten och gratinera i ca 10 minuter högt upp i ugnen. Perfekt maträtt att göra i en stor sats och frysa in i portionsbitar. Servera grönsaker till gratängen, till exempel blandning av ärtor, majs och paprika.

Onsdag

Korv- och rotfruktsgryta i mikro 4 portioner

4st potatis, okokt
3st morötter
150g rotselleri
1st purjolök
200g vitkål, strimlad
4dl buljong
3 st lagerblad
0,5 tsk salt 🌿
örtkryddor, torkade
200g mager korv (nyckelhålmärkt)
2-3 dl gröna sojaböner (färdigförvållda, frysta)

Gör så här: Rengör, ansa och skär potatis, rotfrukter och grönsaker i mindre bitar. Lägg dem i en form eller gryta. Häll över buljong och tillsätt kryddorna. Tillaga under lock på full effekt i 7 minuter. Rör om. Tänk på att behålla lite spänst i grönsakerna.

Dra skinnet av korven och skär i tjocka skivor som delas till halvmånar. Lägg i korven i grytan och tillaga under lock på full effekt i ytterligare cirka 5 minuter. Lägg i sojabönorna och låt bli varma. Denna gryta behöver inte kompletteras med potatis, ris eller pasta.

Torsdag

Linsoppa med tomat 4 portioner

1gul lök (kan uteslutas)
1 msk olja
1 liter vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
2 dl röda linser
2 tsk paprikapulver
2 lagerblad
1 burk krossade tomater (à 400 g)
2 vitlöksklyftor (kan uteslutas)
1/2 msk rödvinsvinäger
1/2 tsk timjan, 1 tsk basilika
1 tsk salt 🌿

Gör så här: Skala och hacka löken och fräs den i oljan.

Tillsätt grönsaksbuljong, sköljda linser, paprikapulver, lagerblad och krossade tomater. Låt koka 10-15 minuter under lock.

Tillsätt pressad vitlök och smaka av med vinäger, kryddor och salt.