

Fredag

Renskavsgryta med palsternacksmos 4 portioner

1 msk flytande margarin eller rapsolja

2 förpackningar renskav (480 g) eller liknande viltskav

1 hackad gul lök

6 enbär, krossade i mortel

2 msk messmör

2 dl havregrädde eller liknande

3 dl vatten

1 tärning köttbuljong

0,5-1 tsk salt

1 krm peppar

1 dl lingon

(persilja)

Palsternacksmos:

500g potatis, i bitar

500g palsternacka, i bitar

2 dl mjölk

1 msk flytande margarin

Peppar, eventuellt lite salt 📌



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 saltar din egen mat vid bordet.

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, det tar några minuter. Tillsätt enbär, messmör, grädde, vatten och buljongtärning. Rör om och sänk värmen. Låt allt småkoka i några minuter. Smaka av med salt och peppar. Lägg gärna i lingon i skavet. Strö eventuellt över lite hackad persilja innan servering.

Palsternacksmos: Koka rotfruktsbitarna i lättsaltat vatten till dess att de blivit mjuka. Häll av kokvattnet 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.

Familjecentralens matkasse



Veckomeny 4

Måndag

Köttfärs med wokgrönsaker 4 portioner

1 gul lök
1 msk olja eller flytande margarin
350g nötfärs
2 msk kalvfond eller 1 buljongtärning
400g djupfrysta wokgrönsaker
Peppar, 0,5-1 tsk salt 🌿
1 msk soja

Gör så här: Skala och hacka löken. Fräs den mjuk i matfettet. Blanda ner köttfärsen och låt fräsa tills färsen blir gryning. Tillsätt fond eller buljongtärning och wokgrönsakerna. Låt fräsa i ytterligare ca 5 min. Smaka av med peppar och salt och håll till sist över sojan. Servera med ris och sweet chilisås.

Tisdag

Kikärtsgryta 4-6 portioner

2 st paprikor
1 gul lök
1 purjulök
2 tsk curry
1 msk flytande margarin
(2 vitlöksklyftor)
2 msk tomatpuré
1 burk krossade tomater
1 burk kikärter
Peppar, 0,5-1 tsk salt 🌿
(1 dl matlagningsgrädde eller lätt crème fraiche)

Mer grönsaker?!



Grönsaker, rotfrukter och baljväxter är hälsosam mat.

Ett sätt att få i sig mer är att äta vegetariskt någon gång per vecka.

Vegetarisk mat är bra för miljön och billig.

Gör så här: Fräs paprika, lök och purjulök i matfett tillsammans med curry. Tillsätt tomatpuré, krossade tomater samt de sköljda kikärterna. Smaka av med peppar, salt och eventuellt matlagningsgrädde eller lätt crème fraiche.

Servera med ris, cous-cous eller bulgur.

Onsdag

Hemgjorda fiskpinnar 4 portioner

400 g vit fisk i fryst block
Ströbröd
0,5 dl vetemjöl
1 ägg
Vitpeppar och 0,5-1 tsk salt 🌿
Flytande margarin

Gör så här: Lägg mjöl och ströbröd på varsina flata tallrikar. Vispa upp ägget i en annan tallrik. Skär det halvtinade fiskblocket i 12-13 fiskpinnslignande 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 t ex potatis eller potatismos och spenatstuvning (**OBS! Undvik spenat till barn under 1 år**) alternativt kokta morötter.

Torsdag

Enklaste rotsakssoppa 4 portioner

Morötter (2-3 st)
Palsternacka (1 stor el 2 små)
Kålrot
Potatis (2-3 st)
Purjolök
Grönsaksbuljong
Vatten
Peppar, 0,5-1 tsk salt 🌿

Gör så här: Skala och dela potatis och rotsaker i bitar. Skölj och dela purjolöken i bitar. Koka upp vatten tillsammans med grönsaksbuljong. Tillsätt potatisen och grönsakerna och koka dem mjuka. Mixa soppan. Servera med tex. ostsmörgås och ett glas mjölk.

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

Rotsakspuré till bebisar:

Morötter (2-3 st)
Palsternacka (1 stor el 2 små)
Potatis (2-3 st)
Eventuellt kålrot