

Torsdag

Grön ärtsoppa 4 mindre portioner

- 1 påse (600g) frusna gröna ärter
- 2 tärningar grönsaksbuljong
- 1 gul lök
- 2 klyftor vitlök
- 4 dl vatten
- 1,5 dl mjölk
- Svartpeppar

Grön ärtpuré till bebisar:

- 200 g gröna ärter (frusna)
- 1-2 potatisar
- Kokvatten
- 1-2 msk matfett (eller 1 tsk per smakportion)

Hacka lök och vitlök, fräs i lite rapsolja tills det mjuknar. Häll i vattnet, buljongen och ärtorna, låt koka i ca 8 min. Mixa soppan lite grovt med en stavmixer (men mixa den inte helt slät). Ställ tillbaks kastrullen på plattan på svag värme och häll i mjölken och smaksätt med peppar. Önskar du en lösare konsistens på soppan kan du hälla i mer vatten. Servera med bröd och pålägg alternativt pannkaka eller våfflor till efterrätt.

Fredag

Vegetariska tacos med guacamole 4 portioner

- 1 förpackning vegetarisk färs (sojafärs eller quornfärs)
- 1/2 rödlök
- 1 msk olja
- Tomatpuré
- Chilipulver
- Spiskummin
- Smaksätt med lite salt 🌱
- 2 - 3 tomater
- 1 salladshuvud
- 1 paprika
- 1 förp mjuka tortillabröd
- 1 förpackning majs (à 340 g)
- Oliver
- 1 dl riven ost
- 1 - 2 dl gräddfil
- 1 förpackning tacosås

- Guacamole:**
- 2 avokado
 - 1 vitlöksklyfta
 - pressad citron

Gör så här: Dela och kärna ur avokadon. Gröp ur och mosa avokadoköttet. Pressa ner vitlöksklyftan och smaka av med lite pressad citronsaft och eventuellt lite salt.

Värm tortillabrödet enligt anvisningen på förpackningen. Fyll tortillan med färsen, grönsaker, majs, ost, gräddfil och salsa.

Gör så här: Skala och strimla löken. Stek löken i oljan i en stekpanna tillsammans med tacofärsen. Tillsätt tomatpuré, chilipulver och spiskummin. Smaka av med lite salt. Skär tomater, sallad och paprika i bitar.

Familjecentralens matkasse



Veckomeny 5

Måndag

Fisk kokt i sås 4 portioner

400-600 g färsk eller djupfryst fiskfilé, t ex sej, torsk eller kolja

Sås:

3 msk vetemjöl
3 dl vatten
1 fiskbuljong
1 dl mjölk eller matlagingsgrädd
1-2 msk flytande margarin
Ev. 1 msk pressad citron

Smaksättningsförslag:

1 msk pressad citron
1 msk fransk senap
1 dl finskuren dill eller persilja
1-2 msk riven pepparrot
1 msk curry
1 tsk smulad dragon och 1 msk fransk senap

Skölj de färskas 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.

Välj en låg vid kastrull (traktörpanna). Vispa ut mjölet med vattnet direkt i pannan. Tillsätt buljongtärning, mjölken eller grädden och margarinet. Koka upp under omrörning och koka ett par minuter. Såsen ska vara tjock, eftersom fisken ger ifrån sig vätska. Smaksätt såsen med något av förslagen (curry blandas bäst med mjölet från början). Lägg i fisken och låt sjuda under lock utan omrörning i 5-10 minuter.

Servera gärna kokt potatis, potatismos, pressad potatis eller ris till och gärna någon kokt grönsak som t ex broccoli eller ärtor.

Tisdag

Färs till köttbullar, pannbiffar eller köttfärslimpa

Klassisk och ofta mycket uppskattad mat som kan serveras till både potatis, ris och pasta. Gör eventuellt en brunsås till. Kom ihåg grönsakerna!

För att undvika utfiskning och skadliga fiskemetoder, välj KRAV eller MSC-märkt fisk

Läs mer om KRAV och MSC på Naturskyddsföreningens hemsida, "Grön guide"



400-450 g nöt- eller blandfärs
¼ dl havregryn eller 4 msk ströbröd
1 msk potatismjöl
1 ½-2 dl vatten eller mjölk
1 ägg
0,5-1 tsk salt 🌿
1 krm vit- eller svartpeppar
1 msk riven gul lök

Kött innehåller järn och andra viktiga näringsämnen.

För hälsans skull rekommenderas att begränsa intaget av rött kött och charkuteriprodukter till 500 gram (för vuxna) per vecka.

Gör så här: Om du ska göra köttfärslimpa, sätt ugnen på 200 grader.

Blanda havregryn eller ströbröd och potatismjöl i en bunke. Blanda med vätskan. Den större mängden till köttfärslimpan. Låt svälla i 10 min.

Rör ner ägg, salt, peppar och lök. Blanda ner färsen. Rör smeten jämn. Bestäm vilken form Du vill ha på färsen. Köttfärslimpa steks i smord form i mitten av ugnen i ca 50-60 min. Köttbullar och pannbiff steks i stekpanna tills de fått vacker färg och klar vätska kommer vid stickprov.

Onsdag

Fiskgratäng för hela familjen med grönt potatismos 4 portioner

400 g fiskfilé (t ex hoki, sej eller spätta)
½ gul lök
¼ burk krossade tomater
1 tsk basilika eller rosmarin
Eventuellt pressad vitlök
1 dl riven ost
0,5-1 tsk salt 🌿

Potatismos 4 portioner
10-12 potatisar
Vatten
2-2,5 dl mjölk
0,5 tsk salt 🌿
1 msk flytande margarin
Ca 1 dl hackad färsk persilja.

Gör så här: Sätt ugnen på 200 °C. Skala och hacka eller riv löken. Blanda lök, tomatkross, basilika och eventuellt pressad vitlök. Lägg fiskfiléerna i botten och på en ugnssäker form. Häll över tomatröran och strö över lite ost. Sätt i ugnen ca 20 minuter. Servera med potatismos, gröna bönor och bröd.

Potatismos: Skala potatisen och skär i mindre bitar. Koka den mjuk i vattnet. Häll av kokvattnet. Mosa potatisen i kastrullen med potatisstöt eller pressa den genom purépress. Späd med mjölken och arbeta moset så att det blir luftigt. Smaksätt med matfett. Tillsätt hackad persilja i moset.