

Fredag

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), avsköljda
2 dl rivna morötter
1,5 dl riven ost
1 riven gul lök
1 dl ströbröd eller havregryn
1 ägg
1 dl hackad färsk basilika eller oregano eller någon tesked torkad
1 tsk salt 📌
2 krm cayennepeppar

Gör så här: Sätt ugnen på 200°C. Borsta potatisen eller använd färdigtvättad och dela i klyftor. Vänd potatisen i olja i en ugnsfast form. Smaksätt och rosta mitt i ugnen i ca 25 minuter.

Blanda alla ingredienser till biffarna till en jämn smet och forma små biffar. Hetta upp oljan i stekpanna och stek biffarna ca 2-3 minuter per sida.

Servera biffarna med klyftpotatis, yoghurt smaksatt med exempelvis sweet chili och en lätt 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 saltar din egen mat vid bordet.

Familjecentralens matkasse



Veckomeny 1

Måndag

Snabb tonfisksås 4 portioner

2 gul lök
2 röd eller gul paprika
Curry efter smak och
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 1msk 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.

Tisdag

Quinoasallad med kyckling, kikärtor och tzatsiki

Röd quinoa, mathavre eller fullkornsbulgur (portionsmängd se förpackningen)
Kikärtor, färdigkokta på burk eller tetra
Svarta oliver
Gröna oliver
Ruccolasallad
Kyckling, stekt, i mindre bitar
Fetaost, i små bitar
Soltorkad tomat, i små bitar
Champinjoner, i tunna skivor
Paprika, i olika färger
Röd lök eller Silverlök
Basilika eller basilikaolja
Olja, ca 1 tsk

Morotstzatziki 4 portioner

Blanda ihop:

2 dl yoghurt naturell, 3% fett (filtrera genom kaffefilter för tjockare konsistens)
1 morot, fint rivet
1-3 vitlöksklyftor, pressade
1/2 tsk salt 🌿
1/4 krm svartpeppar

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 få plocka ihop sin egen sallad.

Onsdag

Festlig pastagrätäng med rökt lax 4 portioner

250 g krossade 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. Håll av vattnet av pastan och purjolöken i ett durkslag. Rör ner laxen och ostsåsen. Krydda med peppar, citronskal och citronsaft.

Håll laxpastan i en smord ugnform. Gratinera i övre delen av ugnen, 12-15 minuter. Servera grönsaker till.

Torsdag

Busenkel broccolisoppa 4 portioner

1 lök
2 potatisar
250 g broccoli
10 dl grönsaksbuljong (10 dl vatten och 2 tärningar buljong)
Peppar och salt med jod 🌿
2 dl matlagingsgrädde eller havregrädde

Gör så här: Skala och skiva lök och potatis. Skär hela broccolin i bitar. Koka upp buljongen och lägg i lök, potatis och broccoli. Koka upp och låt det koka i ca 10 minuter. Mixa soppan med en stavmixer eller i en matberedare. Håll tillbaks i kastrullen, tillsätt matlagingsgrädde, koka upp och smaksätt med peppar och salt.

Servera soppan med bröd och kräftstjärtar.