



Hej!

Vi inleder veckan med en favorit hos många barn, köttbullar i tomatås. Därefter blir det en uppdaterad variant av gatuköksklassikern tunnbrödrulle. Istället för korv och ketchup, så använder vi oss av viltskav, potatismos och pepparrotssås. Sedan blir det dags för två rätter med belugalinser, som troligtvis är en ny bekantskap i många hem. Läs mer om dess intressanta historia nedan. Veckan avslutas med en mild, men smakrik kycklingryta som nog uppskattas av alla i familjen.

Belugalinserna, som är en del av ingredienserna i två av veckans middagar, har fått sitt namn för att de till utseendet påminner om rysk belugakaviar, särskilt när de är kokta då de glänser som kaviarkorn. De har en mild, nötaktig smak och är protein- och mineralrika. Utsökta i sallad, som tillhör i olika maträtter, i soppor och grytor.

Smaklig måltid önskar vi på MatHem

1. Köttbullar i tomatås med pasta

Denna middag tar lite längre tid, men är en favorit hos många barn!

500g blandfärs
½ dl ströbröd
2 vitlöksklyftor
1/3 kruka persilja
½ dl grädde
1 msk olivolja
½ gul lök
1 tsk salt
1 krm vit eller svartpeppar

Sås

1 burk krossade tomater
1 burk passerade tomater
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 tsk strösocker

VECKA 6, 4 portioner

I den här veckans matkasse följer det med:

Kött/Fisk

500g blandfärs(1)
400g torskfilé (3)
700g kycklinginnerfiléer (5)
2 paket à 240g fryst viltskav (Gärna renskav) (2)

Potatis/ris/pasta mm

1 pkt pasta, 500g (1)
1 kg potatis, gärna mandelpotatis (2,3)
4 port ris(5)
1 pkt bröd, bake off (4)
4 stora tunnbröd (2)

Grönsaker

3 gula lökar(1, 2, 4)
1 vitlök (1,3, 4)
1 påse ruccola(1, 3)
1 huvud isbergssallad (3, 5)
1 kg morötter (2, 4, 5)
2 citroner (3, 5)
1 purjolök (4)
1 röd chili (4)
1 bit ingefära, ca 5cm (4)
1 kruka persilja (1, 4, 5)
1 gurka (1, 2)
1 bit pepparrot, ca 10cm (2)

Mejeriprodukter

1 pkt keso, 250g (4)
2 dl matlagningssyoghurt(3)
2 ½ dl grädde(1, 5)
2 dl crème fraiche (2)

Övrigt

1 burk/tetra kikärter (5)
1 burk/tetra krossade tomater(1)
1 burk/tetra passerade tomater(1)
1 påse belugalinser (3,4)

Detta är bra att ha i skafferiet denna vecka

Salt, vit och svartpeppar, olivolja, rapsolja, smör, starkt paprikapulver, kinesisk soja, ströbröd, grönsaksbuljongtärning, hönsbuljongtärning, honung, strösocker, chilipulver, vinäger

Köp gärna med fler matvaror!

Kom ihåg att du alltid kan handla din frukost,

1/2 tsk salt, smaka av
Vit eller svartpeppar, smaka av

Till servering

1 pkt pasta, 500g
1/2 påse ruccola
1/2 gurka
Olja och vinäger
Salt och peppar

1. Koka upp en stor kastrull med vatten till pastakoket.

2. Köttbullar: Mät upp ströbröd i en bunke och tillsätt grädd, 1 tsk salt och 1 krm peppar. Rör om och låt svälla ett par minuter.

3. Skala vitlöken och hacka persiljan.

4. Tillsätt olivoljan, persiljan, färsen och pressa ner vitlöksklyftorna. Blanda ordentligt och låt stå medan du förbereder tomatsåsen.

5. Tomatsås: Skala och riv, eller hacka löken smält.

6. Hetta upp lite smör eller olja i en stor stekpanna eller en gryta, och stek löken mjuk.

7. Häll på burkarna med tomat, pressa ner vitlöksklyftor, och strö ner socker. Krydda med 1/2 tsk salt och 1/2 krm peppar. Rör om och låt koka medan du rullar köttbullarna.

8. Rulla köttbullar av färsen och lägg på en vattensköldj skärbräda.

9. Mixa eventuellt tomatsåsen och lägg sedan ner några köttbullar i taget i den småputtrande såsen.

10 När alla köttbullar är i pannan/grytan, sätt på ett lock och låt dem småkoka i ungefär 20 minuter. Rör försiktigt då och då. Smaka av såsen med mer salt och peppar om du tycker att det behövs.

11. Koka pastan enligt förpackningens anvisningar.

12. Sallad: Skölj ruccola och gurka. Skiva eller tärna gurkan och blanda grönsakerna i en salladskål tillsammans med lite olivolja och vinäger.

Servera pastan med köttbullarna, tomatsåsen och salladen.

Tips! Gott att strö riven parmesan över köttbullarna!

2. Tunnbrödrulle med viltskav, pepparrotscrème och mandelpotatis

En viltvariant av klassikern tunnbrödrulle. Tänk på att pepparroten är stark, så tillsätt den lite i taget under provsmakning så att den passar även de små.

2 paket à 240g fryst viltskav (gärna renskav)
1 gul lök
1/2 tsk salt
1 krm peppar
Smör eller olja att steka i

Krossad potatis

1kg potatis (varav hälften sparas till dag 3)
1/2 dl crème fraiche
1 msk smör
2 krm salt
1 krm peppar

Pepparrotscrème

2 msk riven pepparrot
1 1/2 dl crème fraiche

Till servering

4 stora tunnbröd
2 morötter i stavar
1/2 gurka i stavar

1. Krossad potatis: Skala och koka all potatis mjuk i lättsaltat vatten.

2. Häll av vattnet och lägg hälften av potatisen åt sidan till morgondagens torsk. Förvara övertäckt i kylskåp.

3. Krossa den resterande potatisen med 1/2 dl crème fraiche och 1 msk smör.

4. Smaka av med 2 krm salt och 1 krm peppar.

5. Pepparrotscrème: Skala och riv pepparroten och blanda med crème fraiche. Krydda med 2 krm salt och 1 krm peppar.

6. Skala morötterna och skölj gurkan. Skär allt i stavar.

7. Renskav: Skala och strimla löken.

8. Stek löken med viltskav i 1 msk smör i en het stekpanna tills lök och skav har fin färg, ca 5 min.

9. Krydda med 1/2 tsk salt och 1 krm peppar.

Fördela krossad potatis, viltskav och pepparrotscrème på tunnbröden. Rulla ihop och servera med grönsaksstavar.

Kom ihåg att lägga morgondagens fisk (om den är fryst) att tina i kylskåp.

3. Torsk med citronlinser, tärnad potatis och ruccolasås

Egentligen räcker linserna gott som tillbehör till fisken, men den goda potatisen kanske tilltalar den yngre publiken bättre.

400g torskfilé
1/2 tsk salt
1 tsk paprikapulver, stark
1 krm svartpeppar
1 tsk olivolja

Citronlinser

3 dl belugalinser
1 1/2 l vatten
1-2 buljongtärningar, gärna grönsaks
1-1 1/2 citron
1 msk olivolja

Ruccolasås

1/2 påse ruccola
1/4 dl rapsolja
2 dl yoghurt
1 msk honung
1 vitlöksklyfta
1/2-1 krm salt

Till servering

500g potatis(gärna mandelpotatis), färdigkokt
1/2 huvud isbergssallad
Olja, vinäger, salt och peppar

1. Sätt ugnen på 150°.

2. Citronlinser: Koka linserna i vatten och buljong 15 min. De ska fortfarande vara lite "tuggiga". Ta en tredjedel av linserna åt sidan och förvara i kylan för att använda i morgondagens soppa.

3. Torsk & potatis: Lägg fisken på en plåt med bakplåtspapper, salta.

4. Tärna den förkokta potatisen och placera ut på plåten tillsammans med fisken.

5. Baka fisken och potatisen mitt i ugnen i ca 10 min.

6. Ruccolasås: Mixa ruccolan med olja, yoghurt och pressad vitlök. Mixa så slät som möjligt och smaka av med honung och salt.

7. Citronlinser forts: Skiva citronen och plocka bort eventuella kärnor, fräs citronskivorna med linser och olja i en kastrull.

8. Skölj och strimla salladen. Smaksätt med lite olja, vinäger, salt och peppar.

9. Krydda fisken med paprikapulver och peppar. Ringla över oljan.

Servera fisken med linser, tärnad potatis och ruccolasås.

4. Mexikansk bondsoppa

En av många olika, goda bondsoppor som finns! Denna variant serverar vi med en kesoröra på brödet bredvid.

4 morötter
1/2-1 purjolök
1/2 gul lök
1/4 - 1/2 röd chili
1 vitlöksklyftor, hackad
2 cm ingefära
Smör eller olja
1 liter vatten
2 buljongtärningar, gärna grönsaks
1 dl belugalinser (förkokta från gårdagen)
Salt och peppar

Kesoröra

1 pkt keso, 250g
1/3 kruka persilja
1 vitlöksklyfta
Salt och peppar

Tillbehör:

1 pkt bröd, bake off

1. Värm ugnen och baka bröden enligt förpackningens anvisningar.

2. Soppa: Skala morötterna och skär i små bitar.

3. Skölj och strimla purjolöken. Skala och hacka gul lök och vitlök.

4. Halvera kärna ur och hacka chilin. Skala och riv ingefäran.

5. Hetta upp en gryta eller kastrull med lite smör eller olja och stek morot, purjolök, gul lök, vitlök, chili och ingefära.

6. Tillsätt vatten och smulade buljongtärningar och låt koka ca 15 minuter.

7. Kesoröra: Hacka persiljan fint och blanda ihop med keso i en skål.

8. Pressa ner vitlök och smaka av med salt och peppar.

9. Tillsätt de kokta linserna till soppan och smaka av med salt och peppar.

Servera soppan med de nybakta bröden och kesoröran.

Kom ihåg att lägga morgondagens kyckling att tina i kylskåp.

5. Khoreshgryta med kyckling och citron

Khoresh är en persisk beteckning för en mild kryddad gryta smaksatt med något syrligt. I den här grytan kan du välja om du vill använda alla kikärter i grytan, eller om du hellre sparar hälften och har i salladen!

700g kycklinginnerfiléer
2 vitlöksklyftor
1 1/2 tsk chilipulver
Smör
1/2 tsk salt
2 dl grädde + 1 dl vatten
1 buljongtärning, gärna höns
1 tsk kinesisk soja
1 msk honung
1/2 citron, rivet skal och pressad saft
1/2-1 burk kikärter
1/3 kruka persilja, hackad

Till servering

4 port ris

Sallad

1/2 isbergssallad
2-3 morötter
Eventuellt 1/2 burk kikärter
Olja och vinäger
Salt och peppar

1. Ris: Koka upp riset med dubbelt så mycket vatten och 1/2 tsk salt.

2. Sänk värmen och låt sjuda under lock enligt tidsangivelse.

3. Kycklinggryta: Skär kycklingen i bitar.

4. Skala och grovhacka vitlöken.

5. Bryn kycklingen runt om i smör i en stor stekpanna eller gryta, tillsätt salt, vitlök och chilipulver.

6. Blanda i grädde, buljongtärning, soja, honung och citronsaft. Låt koka i ca 10 min. Gärna under lock.

7. Sallad: Skölj och strimla salladen. Skala och riv morötterna grovt.

8. Blanda ihop sallad och gurka i en skål. Smaksätt med olja, vinäger, salt och peppar.

9. Skölj kikärtorna och låt rinna av.

10. Rör ner citronskal, kikärter och persilja i kycklinggrytan. Låt koka 2 min till.

Servera kycklinggrytan med nykokt ris och grönsallad.