



Hej!

Vi rivstartar vecka 8 med en snabblagad och matig gulachsoppa. I kassen finner du också dess klassiska tillbehör, yoghurt, som får toppa varje portion. Därefter blir det en kycklinggryta som smaksätts med mango chutney. De milda smakerna går med största sannolikhet hem hos hela familjen. Den efterföljande tonfiskpastan erbjuder en expresslösning för riktigt stressiga dagar. Med lite flinka fingrar kan den lagas på endast tio minuter!

Bönbiffarna dag 4 hör till veckans lite mer omständiga recept, men resultatet är väl värt det. Avslutningsvis serveras en festlig fiskgryta till vilken vi både använt, fisk, vitt matlagningsvin och räkor.

Smaklig måltid önskar vi på MatHem

VECKA 8, 4 portioner

I den här veckans matkasse följer det med:

Kött/Fisk

- 500g köttfärs (1)
- 600-700g kycklinginnerfilé (1)
- 2 burkar tonfisk i olja (3)
- 400 g vit fisk, ex. kolja (5)
- 1 påse/burk skalade räkor, 200-300g (5)

Potatis/ris/pasta mm

- 1 pkt pasta, gärna linguini, tagliatelle eller spaghetti (3)
- 1 pkt bulgur, 8 port (2,4)
- 1 kg potatis (1,5)

Grönsaker

- 2 rödlökar (3)
- 1 gul lök (1)
- 1 purjolök (1,5)
- 1 schalottenlök (4)
- 1 vitlök (3,4)
- 1 kg morötter (1,3,4,5)
- 3 paprikor, gärna olika färger (1,2,5)
- 1 kruka persilja (1,3,4)
- 1 knippe dill (5)
- 1 zucchini (2,5)
- 1 gurka (3,4)
- 1 isbergssallad (3,4)
- 1 bit rotselleri (5)
- 1 påse fryst brysselkål, ca 500g (2)

Mejeriprodukter

- 1 pkt vispgrädde, 2 ½ dl (2,3,5)
- 1 påse riven parmesan, ca 50g (4)
- 1 burk matlagningsyoghurt, 5 dl (1,4)

Övrigt

- 1 burk mango chutney (2)
- 2 burkar/tetra stora vita bönor (4)
- 1 burk/tetra krossade tomater (1)
- 1 burk/tetra konserverade hela tomater (5)
- 1 flaska vitt matlagningsvin (5)

Detta är bra att ha i skafferiet denna vecka

Salt, peppar, olivolja, olja, smör, paprikapulver, kummin, kött- och hönsbuljongtärningar, curry, rosmarin, ströbröd, honung, vinäger

Köp gärna med fler matvaror!

Kom ihåg att du alltid kan handla din frukost, mellanmål, tvätt & disk när du beställer din matkasse.

1. Snabba gulaschsoppan

Istället för det långkokande originalreceptet, så har vi valt en riktig snabbvariant!

500g köttfärs
1 msk smör eller olja
1 gul lök
1/2 purjolök
3-4 potatisar
2 morötter
1 1/2 paprikor, gärna av olika färg
8 dl vatten
2 buljongtärningar (gärna kött)
1 burk/tetra krossade tomater
2 tsk paprikapulver
2 tsk kummin
Salt och peppar

Till servering

2 1/2 dl matlagningsyoghurt
1/4 kruka persilja

- Soppa:** Skala lök, potatis och morötter. Skölj purjolöken.
- Hacka lök och strimla purjolök. Skär potatis och morötter i mindre bitar.
- Skölj, kärna ur och skär även paprikor i mindre bitar.
- Hetta upp lite smör eller olja i en gryta och stek köttfärsen och grönsakerna ett par minuter.
- Håll därefter på vatten, buljongtärningar, krossade tomater och kryddor.
- Låt koka 10-15 minuter.

Servera soppan med lite klipp persilja och en klick yoghurt.

Kom ihåg att lägga morgondagens kyckling att tina i kylskåp.

2. Mild mangokyckling med bulgur och brysselkål

Mild och söt gryta med smakrik och nyttig brysselkål vid sidan om.

600-700g kycklinginnerfilé
Smör eller olja
1/2 msk curry
1 hönsbuljongtärning
2 1/2 dl vatten
1 dl grädde
1/2 zucchini
1/2 paprika
4 msk mango chutney
Salt och ev. peppar

Till servering

4 port bulgur
1 påse brysselkål

- Koka bulgur enligt förpackningens anvisningar.
- Kycklinggryta:** Skär kycklingen i mindre bitar.
- Hetta upp lite smör eller olja i en gryta och fräs kycklingen där i. Tillsätt curry och rör om.
- Håll på grädde, vatten, buljongtärning och mango chutney.
- Skölj paprikan och zucchini. Skär zucchini på längden och skiva sedan i halvmånar. Tärna paprikan och tillsätt, tillsammans med zucchini, till grytan.
- Låt grytan koka 10-12 minuter, och smaka sedan av med salt och eventuellt lite peppar.
- Koka brysselkål enligt förpackningens anvisningar.

Servera den söta kycklinggrytan med bulgur och brysselkål.

Kummin, *Carum carvi*, är en av kryddorna som vi hittar i veckans soppa, där den tillsammans med paprikakryddan hjälper till att ge den speciella "gulaschsmaken". Kumminolja i kumminfröna verkar aptitretande, stärker magen och underlättar matspjälkningen.

3. Pasta med tonfisksås

God och snabb pastasås som är extra lätt att laga. En enkel match även för dig som inte är så van att stå vid kastrullerna!

2 burkar tonfisk i olja
2 röda lökar
2 vitlöksklyftor
Olja eller smör
1 dl vispgrädde + 1 1/2 dl vatten
Salt och Peppar

Till servering

1 pkt pasta, gärna linguini, tagliatelle eller spaghetti
1/4 kruka persilja

Sallad

1/2 gurka
1/2 isbergssallad
2 morötter
Olja och vinäger
Salt och peppar

- Koka pastan enligt förpackningens anvisningar.

- Tonfisksås:** Skala och hacka all lök.
- Värm en stekpanna med lite smör eller olja och stek löken mjuk.
- Håll av oljan från tonfisken och lägg ner i pannan.
- Tillsätt grädden och vattnet, och låt koka upp. Smaka av med salt och peppar.

- Sallad:** Skala och riv morötterna. Skölj och strimla isbergssalladen. Skölj och skiva gurkan. Blanda alla grönsaker i en stor skål och smaksätt med olja, vinäger, salt och peppar.

Garnera tonfisksåsen med klippt persilja och servera med pastan och salladen.

4. Bön- & rosmarinbiffar med yoghurtsås och bulgur

Dessa goda biffar inspireras av Italien. Det är ingen jättesnabb middag, men däremot ett gott sätt att få många barn att äta bönor!

2 burkar/tetra stora vita bönor
1 morot
1 schalottenlök
1 tsk rosmarin
4 msk ströbröd + extra till panering
1 msk olivolja
Smör eller olja till stekning
1 påse riven parmesan, ca 50g
1 tsk salt
1/4 kruka persilja

Yoghurtsås

2 1/2 dl matlagingsyoghurt
1 -2 tsk honung, smaka av
1 vitlöksklyfta
1/4 kruka persilja
Salt och peppar

Till servering

4 port bulgur
1/2 gurka
1/2 isbergssallad
Olja och vinäger
Salt och peppar

1. Koka bulgur enligt förpackningens anvisningar.

2. **Bönbiffar:** Håll av bönorna i ett durkslag och skölj dem i kallt vatten. Låt stå så länge.

3. Koka upp 2 dl vatten i en liten kastrull.

4. Skala moroten, och skär den i mindre bitar. Skala löken och hacka den grovt. Hacka persiljan och lägg åt sidan så länge.

5. Koka morötter och lök tillsammans med rosmarin, tills grönsakerna mjuknat.

6. Håll ner de kokta morötterna, löken och vattnet i en bunke. Lägg även ner de avrunna bönorna och mixa allt lite grovt med en handmixer, eller mosa med en gaffel. Tillsätt olivolja, parmesan, den hackade persiljan och 4 msk ströbröd och rör om.

7. Håll upp ca 1 dl ströbröd på ett fat. Forma bönröran till små biffar med t e x en matsked och vänd dem i ströbrödet.

8. Värm en stekpanna med olja och stek biffarna i omgångar, några minuter på varje sida.

9. **Yoghurtsås:** Rör ihop yoghurt, honung, pressad vitlök och hackad persilja. Smaka av med salt och peppar

10. **Sallad:** Skölj och strimla isbergssalladen. Skölj och skiva gurkan. Blanda alla grönsaker i en stor skål och smaksätt med olja, vinäger, salt och peppar.

Servera bönbiffarna med yoghurtsås och nykokt bulgur.

Kom ihåg att lägga morgondagens fisk och räkor att tina i kylskåp (om frysta).

5. Festlig fiskgryta med kokt potatis

En fiskrätt som blir lite extra lyxig med hjälp av räkorna i.

400 g vit fisk, ex. kolja
1 påse/burk skalade räkor, 200-300g
2 morötter
1 bit rotselleri
1/2 purjolök
1 dl vatten
1 burk konserverade hela tomater
1/2 dl vispgrädde
50 g smör
1 tsk salt
Svartpeppar, gärna från kvarn
2 dl vitt vin

Till servering

800 g potatis
1 knippe dill
1 paprika
1/2 zucchini

1. Sätt igång potatiskoket.

2. **Fiskgryta:** Skala och riv morötter och rotselleri grovt. Skölj och strimla purjolöken.

3. Koka upp en kastrull med 1 deciliter vatten och en matsked smör och lägg i grönsakerna. Låt koka i 2 minuter.

4. Håll de konserverade tomaterna och grädde i en stor kastrull.

5. Skär fiskfiléerna i 2 centimeter tjocka skivor och lägg dem bland tomaterna och grädden. Krydda med salt och peppar.

6. Tillsätt de kokta grönsakerna, vinet och resten av smöret.

7. Låt sjuda på mycket svag värme i cirka 5 minuter. Rör inte om för mycket.

8. Lägg till sist i räkorna och låt alltsammans bli genomvarmt utan att koka.

9. Skölj, kärna ur och hacka paprikan och skär zucchini i halvmånar. Blanda med lite olja och vinäger, smaka av med salt och peppar.

Strö finhackad dill över grytan och servera med den kokta potatisen. Servera paprikan vid sidan om, eller strö över grytan innan servering.

Rosmarin är en av kryddorna i veckans vegetariska middagsförslag, bönbiffarna. På latin heter kryddan *Rosmarinus officinalis* som betyder "havets dag". Denna ört anses vara gynnsam för hjärtat och ökar cirkulationen i kroppen. Tänk dock på att inte krydda för mycket med rosmarin eftersom den kraftiga smaken lätt kan ta över för mycket. Rosmarin passar mycket bra tillsammans med t e x vitlök, tomater, vita bönor och persilja.