



Hej!

Vi börjar veckan med en familjefavorit, hamburgare med bröd, som vi gör en egen hamburgerdressing till. Dressingen blir både godare och nyttigare än de man kan köpa färdiga i butik. Dagen efter, blir det en grönsakspäckad pasta, som serveras med en smakrik färskost. För de som inte vill blanda ihop grönsaker och pasta, kan de minst lika gärna serveras vid sidan om varandra. Mitt i veckan blir den en klassiker, falukorv med stuvad blomkål och potatis. Genom att ni kokar all potatis på en och samma gång, blir den italienska laxen dagen därpå, en av veckans absolut snabbaste (och godaste!) rätter. Veckan avslutas med ugnstekt kyckling som serveras med en fräsch quinoasallad fylld med mycket gott.

Smaklig måltid önskar vi på MatHem

Quinoa, *Chenopodium quinoa*, är en ört som växer vilt i Sydamerika. Indianerna där, har i alla tider odlat denna ört som även kallas inkavete. Den är mycket lättsmält och har ett högt näringsvärde med bra proteiner, nyttiga fettsyror, mineraler och vitaminer. Skölj gärna quinoan innan kokning för att undvika den bittra smaken av bitterämnen.

VECKA 9, 4 portioner

I den här veckans matkasse följer det med:

Kött/Fisk

- 700-800g köttfärs (1)
- 1 falukorv, ca 500g (3)
- 500g laxfilé utan skinn och ben (4)
- 700g kycklinglårfilé (5)

Potatis/ris/pasta mm

- 4 hamburgerbröd (1)
- 1 pkt pasta, 400-500g (2)
- 1 kg fast potatis (3,4)
- 1 pkt quinoa, 4 port (5)

Grönsaker

- 1 påse schalottenlök (1,2)
- 1 gul lök (1)
- 1 röd lök (4,5)
- 1 vitlök (1,2,4,5)
- 1 paprika (1,2)
- 1 aubergine (2)
- 1 zucchini (2,3)
- 2 tomater (1)
- 1 kruksallad (1,3)
- 1 ask körsbärstomater (4)
- 1 påse rucicola, ca 70g (5)
- 1 avokado (5)
- 1 påse fryst blomkål (3)

Mejeriprodukter

- 1 burk kvarg, ex. Kesella (1,2)
- 3-4 dl mjölk (3)
- 1 förp gräddfil (4,5)

Övrigt

- 1 burk saltorkade tomater i olja (2,4)
- 1 burk svarta bönor (5)

Detta är bra att ha i skafferiet denna vecka

Salt, svartpeppar, olivolja, vinäger, smör, tomatpuré, socker, paprikapulver, potatismjöl, torkad rosmarin, torkad timjan, torkad oregano, grönsaksbuljong, vetemjöl, flytande honung

Köp gärna med fler matvaror!

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

1. Hamburgare med egen dressing

Kvarg är en typ av färskost som vi valt att använda som grund i dressingen till denna hamburgermiddag. Ger extra proteiner och kan kanske inspirera dem som inte använt kvarg tidigare.

700-800g köttfärs
2 schalottenlökar
1 tsk salt
3 krm svartpeppar
1 ägg eller 1 msk potatismjöl

Dressing

½ burk kvarg, ex. Kesella
1 pressad vitlöksklyfta
1 msk tomatpuré
½ tsk salt
1-2 krm svartpeppar

Till servering

4 hamburgerbröd
1 gul lök
½ paprika
2 tomater
½ kruksallad

- 1. Hamburgare:** Skala och hacka eller riv lökarna.
- Rör ihop lök, köttfärs, salt, peppar och ägg/potatismjöl till en smidig färs.
- Forma färsen till 4 lika stora runda biffar och lägg dem på ett smörpapper eller en fuktad skärbräda.
- Hetta upp smör eller olja i en stekpanna.
- Platta ut biffarna ordentligt och stek ett par minuter på vardera sidan. Kontrollera att de är genomstekta.

6. Dressing: Blanda kesellan med en pressad vitlöksklyfta, 1 msk tomatpuré, 2 krm svartpeppar och 1 krm salt till en dressing.

7. Sallad: Skala och skiva löken. Skölj, kärna ur och skiva paprikan. Skölj och skiva tomaterna. Skölj och strimla salladen.
Servera varje hamburgare med bröd. Arrangera med en blandning av grönsakerna, samt keselladressing.

2. Medelhavspasta med tomatfärskost

Den här färgglada pastarätten går alldeles utmärkt att servera med grönsakerna bredvid, för dem som tycker att det blir godare så.

1 pkt pasta, 400-500g
½ paprika
½ zucchini
1 liten aubergine
3 schalottenlökar
1 vitlöksklyfta
½ dl olivolja
1-2 tsk rosmarin

Tomatfärskost

½ burk kvarg, ex. Kesella
½ burk saltorkade tomater, ca 5 st
1 tsk tomatpuré
Salt och svartpeppar
Strösocker

- Koka pastan enligt förpackningens anvisningar.
- 2. Tomatfärskost:** Finhacka tomaterna och blanda samma med kesella och tomatpuré.
- Smaka av färskosten med salt, peppar och socker.

- 4. Medelhavspasta:** Skölj paprika, zucchini och aubergine och skär i stavar. Skala och klyfta schalottenlöken.
- Skala och skiva vitlöken tunt.
- Fräs aubergine och lök i olivoljan tills det får lite färg.
- Tillsätt paprika, zucchini och vitlök mot slutet. Smaksätt med rosmarin, salt och peppar.
- Häll av pastan och blanda ihop med de stekta grönsakerna.

Servera varje portion pasta med en ordentligt klick tomatfärskost.

3. Stekt falukorv med stuvad blomkål

Falukorven får ett gott och nyttigt tillbehör i den stuvade blomkålen. Har du lite ost över är det gott att riva ner i stuvningen strax innan servering.

1 falukorv, ca 500g

Stuvad blomkål

1 påse fryst blomkål
25g smör
½ tsk salt
2 msk vetemjöl
3-4 dl mjölk
Salt och peppar

Till servering

1 kg potatis – spara drygt hälften färdigkokt till morgondagens

Sallad

½ kruksallad
½ zucchini

1. Sätt igång potatiskoket. Koka all potatis, men spara drygt hälften (ca 600g) till morgondagens lax.

2. Stuvad blomkål: Hetta upp smöret i en kastrull tillsammans med salt.

3. Vispa ut 2 msk mjöl i det smälta smöret

4. Tillsätt mjölken lite i taget under vispning och låt koka upp

5. Lägg ner blomkålen och låt småkoka i 10 min

6. Smaka av såsen med salt och peppar

7. Skiva och stek falukorven i lite smör i en stekpanna.

8. Sallad: Skölj sallad och zucchini. Strimla salladen och skär zucchini i tunt i halvmånar eller strimlor.

9. Blanda ihop allt i en skål. Smaksätt med olja, vinäger, salt och peppar.

Kom ihåg att lägga morgondagens lax att tina i kylskåpet.

4. Italiensk lax med potatisklyftor och gräddfil

En väldigt lättlagad middag som också lagas på kort tid då potatisen redan är färdigkokt.

500 g laxfilé utan skinn och ben
600g potatis, ca 8 st
Salt och svartpeppar
½ burk saltorkade tomater, ca 5 st
1-2 msk olja från de saltorkade tomaterna
1 vitlöksklyfta

Sallad

1 ask körsbärstomater
½ rödlök
Olja och vinäger
Salt och peppar

Till servering

½ pkt gräddfil

- 1. Lax & potatis:** Värm ugnen till 225°.
- 2.** Skala potatisen och skär i klyftor. Skär laxen i stora kuber.
- 3.** Grovhacka de saltorkade tomaterna och blanda dem med olja från de saltorkade tomaterna, samt pressad vitlök.
- 4.** Lägg lax och potatis på ett stort ugnssäkert fat. Ringla över tomatoljan och krydda med 1 ½ tsk salt och 1 krm svartpeppar.
- 5.** Stek laxen och potatisen mitt i ugnen i ca 10-15 min.

- 4. Sallad:** Skölj körsbärstomaterna och halvera dem. Skala och skiva löken.
- 5.** Blanda ihop all sallad i en skål och smaksätt med olja, vinäger, salt och peppar.

Servera den ugnsbakade laxen med salladen och en klick gräddfil.

Kom ihåg att lägga morgondagens kyckling att tina i kylskåp.

5. Kyckling med quinoasallad och örtsås

Här serveras den ugnstekta kycklingen med en quinoasallad med mycket gott!

700g kycklinglårfile
1 vitlöksklyfta
2 msk paprikapulver
1 msk oregano
1 msk timjan
Salt och svartpeppar
½ dl olja

Quinoasallad

4 port quinoa
1 grönsaksbuljongtärning
1 påse rucola
1 burk svarta bönor
1 avokado
½ rödlök
3 msk olivolja
1 msk vinäger
Salt och peppar

Till servering

½ pkt gräddfil
1 tsk timjan
½ tsk flytande honung
Salt och peppar

- 1. Kyckling:** Värm ugnen till 225 grader.
- 2.** Blanda ihop kryddor och 1 tsk salt, 1 krm svartpeppar och olja i en bunke. Pressa i vitlöksklyftan och lägg ner kycklingbitarna. Blanda om ordentligt och fördela sedan kycklingen i en stor ugnsfast form.
- 3.** Stek kycklingen i mitten av ugnen i ca 30min. Rör om ett par gånger.

- 4. Quinoa:** Koka quinoan enligt förpackningens instruktioner, men tillsätt också en buljongtärning i vattnet.
- 5.** Blanda olja, vinäger, hackad lök, salt och peppar.
- 6.** Håll det över bönona, rör om och låt gärna stå och dra en stund.
- 7.** Skär avokadon i bitar och blanda ner bönor, rucola och kokt quinoa.

- 8. Gräddfilssås:** Rör ihop gräddfil, timjan och honung. Smaka av med salt och peppar.

Servera kycklingen med quinoasalladen och örtsåsen.