



Hej!

Välkomna till en vecka som blev en riktig favorit hos min familj!

Fiskpaketen är praktiska och goda. Dessutom lämnar de minimalt med disk efter sig! Kalkonwrapsen är ett lättare och fräschare alternativ till barnens omtyckta Tacos. Den Thaiinspirerade, lättlagade köttfärsgrödan kan göras hetare efter egen smak och den vegetariska, krämiga pastagrätängen kommer att göra succé! Den klassiska rätten Chicken satay, här på mitt vis blev snabbt en storfavorit på min blogg. Ni kommer att älska den!

Lycka till och smaklig måltid!

1. THAIINSPIRERAD KÖTTFÄRSGRÖDA

Tillagningstid: 20 min

Lättlagat och gott!

500 g nötfärs
1 gul lök
1 röd paprika
1-2 vitlöksklyftor
2 msk oliv- eller rapsolja
1 tsk chilipulver, gärna ancho style
2-3 msk soja
2 dl vatten
1 tärning höns- eller grönsaksbuljong eller 1 kapsel fond
1 msk torkad basilika
Flingsalt och nymalen svartpeppar

Till servering

4 port ris
1/2 kruka sallad
1/3 ask körsbärstomater

VECKA 8, 4 portioner

I den här veckans matkasse följer det med:

Kött/Fisk

500 g nötfärs (1)
400-500 g kalkonbröst (2)
700 g kycklinginnerfilé (5)
400g torskfilé, eller annan vit fisk (3)

Potatis/ris/pasta mm

1 pkt ris, 8 port (1, 5)
1 pkt tortillabröd, 8 st (2)
1 pkt couscous, 400 g (3)
1 pkt pasta, 500g, t ex Penne (4)

Grönsaker

1 gul lök (1)
2 rödlökar (2, 4)
1 vitlök (1, 4, 5)
1 röd paprika (2)
2 tomater (2)
1 ask körsbärstomater, 500 g (1, 4, 5)
1 kruka dill (3)
1 kruka sallad (1, 5)
1 påse mixesallad, ca 70g (2)
1 påse ruccola, ca 70g (4)
1 äpple, gärna rött (2)
1 zucchini (3)
2 citroner (3)
1 bit färsk ingefära, ca 4 cm (5)

Mejeriprodukter

1 burk matlagningsyoghurt, 2 dl (2)
1 pkt mjölk, 5 dl (4)
1 påse riven ost, 150 g (4)

Övrigt

1 påse pinjenötter, ca 50 g (3)
1 burk/tetra krossade tomater (4)
1 liten burk/tetra kokosmjölk, 150-200 ml (5)
1 burk jordnötssmör (5)

Detta är bra att ha i skafferiet denna vecka

Flingsalt & Svartpeppar, Olivolja, Smör, Muskotnöt, Chilipulver (gärna ancho style), Grönsaksbuljong, Soja, Curry, Vetemjöl, Aluminiumfolie, Grillspett, Basilika, Sweet Chilisås

Saknar du något i matkassen?

Lägg till varor här: www.mathem.se

Koka riset enligt anvisning.

Skala och skiva den gula löken tunt. Dela, kärna ur och hacka paprikan grovt. Skala och finhacka vitlöken. Hetta upp oljan i en panna och stek gul lök och paprika mjuka på inte allt för hög värme och utan att de tar färg. Tillsätt vitlöken, rör om och stek ytterligare 1 minut. Tillsätt köttfärsen och chilipulvret. Rör om och stek några minuter tills köttfärsen är smulig och genomstekt. Tillsätt soja, vatten och buljongtärning eller fond. Låt koka upp och sedan sjuda i 4-5 minuter. Smaka av med salt och peppar, och tillsätt basilika.

Skölj och arrangera salladen tillsammans med halverade körsbärstomater i en skål.

Servera grytan med riset och salladen.

2. KALKONBRÖST I WRAPS MED ÄPPELYOGHURT

Lätt och snabblagad plockmat. Var och en gör sina wraps vid bordet!

Tillagningstid: 20 min

400-500 g kalkonbröst
Flingsalt och nymalen svartpeppar
Smör till stekning

Äppelyoghurt

1 burk matlagingsyoghurt, 2 dl
1 äpple, gärna rött
2 msk curry

Till servering

1 pkt tortillabröd, 8st
1 påse mixsallad, ca 70g
2 tomater i skivor
1 rödlök

Börja med såsen. Riv äpplena och blanda ihop med yoghurten. Smaka av med curry och ställ i kyl fram till servering.

Strimla kalkonköttet. Hetta upp en panna med smör. Stek kalkonköttet gyllene i några minuter. Salta och peppra. Sänk värmen och låt eftersteka i ett par minuter.

Värm tortillabröden enligt anvisning på paketet.

Skiva tomaterna och den röda löken tunt. Lägg upp i skålar. Skölj och lägg upp salladen i en skål.

Servera den nystekta kalkonen med de varma tortillabröden, grönsakerna och äppelyoghurten.

Kom ihåg att lägga morgondagens fisk att tina i kylskåp

3. FISKPAKET MED COUS-COUS

Härliga paket "allt i ett" med fisk, grönsaker och couscous. Allt lagas på samma gång i ugnen på en kvart!

Tillagningstid: 30 min

400 g torskfilé, eller annan vit fisk
1 zucchini
1 knippe dill
1 påse pinjenötter, ca 50 g
400 g couscous

2 citroner
Flingsalt och nymalen svartpeppar
6 dl vatten+ 1 1/2 tärning fisk- eller grönsaksbuljong
Aluminiumfolie

Sätt ugnen på 200 grader.

Dela zucchini på längden och skiva den sedan tunt. Hacka dillen. Rosta pinjenötterna i en torr och inte alltför het panna. Blanda ihop okokt couscous, zucchiniskivor, dill och rostade pinjenötter. Riv skalet av en citron och blanda ner. Salta och peppra.

Gör 4 folielådor av dubbla ark aluminiumfolie. Fördela couscouröran på arken.

Koka upp vatten och buljongtärning. Tillsätt saften av 1 1/2 citron.

Skär den andra halva citronen i fyra tunna skivor. Skiva, om det behövs, fisken och placera en fiskbit på couscousen i varje folielåda. Lägg en citronskiva överst. Lägg foliepaketen i en långpanna. Håll försiktigt på buljongen och stäng paketen ordentligt. Stek i ugn på knappt 200° i ca 15 minuter eller tills couscousen är klar och fisken genomstekt. Servera!

4. VEGETARISK PASTAGRATÄNG

God, krämig och lättlagad italienare som uppskattas av alla i familjen.

Tillagningstid: 30 min

500 g pasta, t ex Penne
Smör till formen

Tomatsås

1 burk/tetra krossade tomater
1 msk grönsaksfond eller en tärning grönsaksbuljong
2-3 vitlöksklyftor
1 msk torkad basilika
Flingsalt och nymalen svartpeppar

Béchamelsås

2 msk smör
2 msk vetemjöl
5 dl mjölk
1 kryddmått riven muskotnöt
Flingsalt och nymalen svartpeppar
Ca 150 g riven ost

Till servering

1 påse rucicola, ca 70g
1 liten röd lök
1/3 ask körsbärstomater
ev. vit balsamvinäger

Koka pastan nästan klar.

Sätt ugnen på 225 grader.

Lägg de krossade tomaterna i en kastrull tillsammans med fond eller buljongtärning. Pressa ner vitlök, basilika, värm och smaka av.

Smält smöret till béchamelsåsen. Vispa ner mjölet. Späd med mjölken under fortsatt vispning. Låt såsen sjuda ca 5 minuter. Smaka av med muskotnöt, salt och peppar.

MatHem.se

Smörj en ugnsfast form. Häll av pastan och lägg den i formen. Häll på tomatsåsen och sedan béchamelsåsen. Avsluta med den rivna osten.
Gratinera i ugn på 225° i ca 20 minuter.

Skölj och arrangeras salladen med tunt skivad rödlök och delade körsbärstomater. Droppa över olivolja, ev. vit balsamvinäger och flingsalt.

Servera gratängen med salladen.

Kom ihåg att lägga fram morgondagens kyckling att tina i kylskåp. Ett tips är även att lägga dem i sin marinad redan nu.

5. CHICKEN SATAY PÅ MITT VIS

Tillagningstid: 20 min + tid för marinering

Underbar Thailändsk rätt som här är förenklad. "Hemligheten" är nog den lilla mängden kyckling på varje spett. (Min dotter Beata åt 10 till lunch varje dag på vår senaste Thailandsresa!) Och så den underbara såsen förstås!

700 g kycklinginnerfilé
Engångsgrillspett, minst 24 stycken

Marinad

½ dl sweet chilisås
½ dl oliv- eller rapsolja
½ dl soja

Jordnötssås

1 bit färsk ingefära, ca 4 cm
3 vitlöksklyftor
1 liten burk kokosmjölk, 150-200ml
5 msk jordnötssmör
¾ dl sweet chilisås

Till servering

½ kruka sallad
1/3 ask körsbärstomater
4 port ris

Blötlägg spetten. Vispa ihop marinaden och lägg kycklingfiléerna att marinera minst 1/2 timme (eller över natten).

Koka riset enligt förpackningens instruktioner.

Skär kycklingfiléerna i strimlor och gör så många spett du kan! Sätt ugnen på grillvärme, 225°. Lägg spetten på ett galler ovanpå en långpanna. Grilla i ugn ca 7-8 minuter på varje sida. Eller stek kycklingköttet i en panna med smör i några minuter och trä sedan upp på spett.

Gör såsen under tiden. Skala och riv ingefäran. Krama ur saften ur rivet i en skål. Skala och pressa ner vitlöken. Blanda ihop eller mixa gärna ihop med kokosmjölk, jordnötssmör och chilisås.

Arrangera salladsblad och halverade körsbärstomater.

Servera kycklingspetten att doppa i jordnötssåsen och med riset och salladen.