

# ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

BARNVÄNLIG

## MENY VECKA 11

Ostburgare i lyxiga briochebröd med klyftpotatis

Stekt torsk med citronsås och broccoli

Tomatsoppa med mozzarella pizzaslice

Fläsknoisette med kokoscurrysås

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
BROCCOLI	1 st	B	4
BRÖD, brioche	1x4 st	A	4
CITRON	1 st	B	4
FISK, torskfile	1x4 bitar	B	4
FLÅSKYTTERFILE	ca 500 g	D	5
GRÄDDE, visp	1 förp	B C	5
KOKOSMJÖLK	1 st	D	4
KÖTTFÄRS	500 g	A	5
LÖK, gul	2 st	C D	5
LÖK, röd	1 st	A	5
MORÖTTER	500 g	C D	5
OST, mozzarella	1 st	C	4
OST, riven	1 st	A C	5
PAPRIKA, gul	1 st	D	4
PAPRIKA, röd	1 st	D	4
PIZZABOTTNAR med sås	2 st	C	4
POTATIS	2 kg	A B	5
RIS, basmati	1 förp	D	4
SALLAD	1 st	A	5
TOMATER	500 g	A D	4
TOMATER, krossade	1 st	C	4
VITLÖK	1 st	C D	4
ÄPPLEN	1 st	D	4

## ATT HA HEMMA

Buljong, cayennepeppar, curry, mjöl/ströbröd, neutral olja, olivolja, paprikapulver, redningsmjöl/maizena, smör, socker, soja samt vitvinsvinäger. Och ev. flingsalt, basilika eller oregano samt ketchup, hamburgerdressing eller majonnäs,

## HÅLL KOLL PÅ HÅLLBARHETEN

Laga rätterna i din egen ordning, men håll lite extra koll på råvarorna. Tänk på att ekologiska, obesprutade grönsaker är extra känsliga.

**Fisken** är känslig, förvara den riktigt kallt och tillaga gärna rätten först i veckan.

**Grädden** är utan tillsatser och har naturligt kort hållbarhet, men håller sig ofta längre än bäst före om den står ordentligt kallt. Lukta och smaka!

Förvara **broccoli** i sin plast på den kallaste platsen i kylskåpet.

**Köttfärs** bör förvaras riktigt kallt, gärna 2 grader.

Håll ett extra öga på **paprika, sallad** och **tomater**.

5. Miljö- och Fair trade eller svenskproducerat och miljömärkt.

4. Importerat miljömärkt eller Fair trade.

3. Svenskproducerat ej miljömärkt.

2. Importerat ej miljömärkt, acceptabelt miljöval.

1. Undantagsvara, mindre lämplig ur miljösynpunkt.

Med reservation för smärre avvikelser i händelse av råvarubrist.



## ECOVIVAS REKO-RANKING

Vi tar fram recept efter de råvaror som är i säsong just nu. Målet är att minst 75% av råvarorna ska vara miljömärkta eller Fair trade. Till kategorin miljömärkt räknar vi, förutom certifierade ekologiska råvaror, naturligt viltkött, fisk som fått grönt ljus av WWF samt produkter där huvudråvarorna är ekologiska även om slutprodukten inte är miljömärkt.

# ECOVIVA: FRÅN JORD TILL BORD

## KLIMATSMART, MILJÖSMART OCH VÄLDIGT\* GOTT

1. WWF har tagit fram en receptfolder med vegetariska och klimatsmarta favoriter. Ecoviva finns med som meny-skapare i sällskap med kända kokar som Paul Svensson, Zeinas kitchen, Jenny Walldén, Gustav "Jävligt Gott" Johansson med flera.
2. Vi på Ecoviva har tagit fram en unik Earth Hour ekologisk vegetarisk matkasse som levereras den 31 mars inför vecka 14.
3. Läs mer och boka på [ecoviva.se/wwf](http://ecoviva.se/wwf).

\* Många barn hjälper till med matlagningen. De läser detta och vi svär ju inte i barns sällskap!



Boka senast  
21 mars!

## RIS MED SÄRSKILD DOFT



Ris är i själva verket frön till de enhjärtbladiga växterna *Oryza sativa* (asiatiskt ris) och *Oryza glaberrima* (Afrikanskt ris). Risplantan är en ettårig, cirka en meter hög stråväxt. Förmodligen är det den äldsta kända formen av mat som fortfarande allmänt konsumeras än idag. Ris är en stapelföda för hälften av

jordens befolkning. Ris kan ge mat till fler människor per yta än majs och vete, så länge det finns gott om vatten. Monsunregnen på sommaren, eller översvämmade floddeltan, är förutsättningen när man odlar låglandsris som kräver enorma mängder vatten.

Det finns två huvudgrupper av ris, rundkornigt som man använder till gröt, sushi och risotto respektive långkornigt som vi vanligen använder som tillbehör.

Basmatiris är en liten långkornig rissort med en lite nötlignande doft. Namnet Basmati betyder "välldoftande" på hindi. Basmatiris har odlats traditionellt i Indien och Pakistan i över 8000 år. Det kan bara skördas en gång om året och lagras sedan för att få rätt smak. Basmati finns i en brun och en vit variant.

**Ny adress eller portkod?** Glöm inte kontakta Ecoviva (och inte enbart åkeriet) om du har ny portkod, adress eller mobilnummer. Viktigt att kontakta kundtjänst [www.ecoviva.se/kontakt](http://www.ecoviva.se/kontakt) med era uppgifter, 10 dagar före leverans, så att vi kan ge er god service och leverera till din dörr.

# A Ostburgare i lyxiga briochebröd med klyftpotatis

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt på ugnen, ca 200 grader. Tag ut köttfärsen i rumstemperatur en stund innan tillagning. Skala och strimla löken.
2. Borsta potatisen och skär i klyftor. Blanda med olja och flingsalt på en bakpappersförsedd plåt och stek i ugn cirka 30 minuter.
3. Blanda köttfärsen med vatten, salt och peppar. Forma 4 biffar, platta ut dem så att de är 1–2 cm i diameter större än bröden (de krymper mycket vid stekning).
4. Dela bröden och hetta upp en stekpanna. Rosta snittsidan på bröden i torr stekpanna tills fin färg. Lägg åt sidan.
5. Tillsätt lite smör i pannan och stek burgarna på medelhög–hög värme ca 3 minuter på ena sidan. Lägg på lite riven ost precis när du vänt burgaren (så att osten hinner smälta lite) och stek på andra sidan ca 3–4 minuter. Salta och peppra något. Tips! Stek även löken och lägg den varma löken på burgaren ovanpå osten, så smälter den bättre.
6. Skölj och skär upp sallad, tomat (och lök om ni inte stekt den).
7. Låt var och en göra sina egna burgare med tillbehör man gillar och servera med klyftpotatis (och valfri sås).

## INGREDIENSER

Rostad klyftpotatis:  
700 g–1 kg potatis  
1 msk olivolja  
salt (gärna flingsalt)

Hamburgare:  
ca 500 g köttfärs  
2 msk vatten  
ca 0,5 st ost, riven  
salt och peppar  
smör för stekning

Tillbehör:  
1 st sallad  
ca 2 st tomat (ca 200 g)  
1 st lök  
4 st bröd **Obs! kylvara**  
(valfritt ketchup, hamburgerdressing eller majonnäs som man får ha hemma)

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 633 kcal/port.  
Energi från protein 25%  
Energi från kolhydrat 50%  
Energi från fett 25%

Åh,  
burgare! Den  
kan jag göra precis  
som jag vill ha den.  
Extra allt!!





# B Stekt torsk med citronsås och broccoli

## GÖR SÅ HÄR

1. Låt fisken rinna av. Salta och peppra något och dela eventuellt större fiskfiléer i mindre bitar. Håll ned mjöl eller ströbröd i en påse. Lägg ned fisken och skaka runt så att mjölet fördelar sig på fisken.
2. Borsta/skala potatisen och koka den, känn med sticka när den är klar.
3. Ansa broccolin och dela i buketter/bitar. Även rotstocken kan användas om det sega ytterhöljet skärs bort. Koka i vatten med salt cirka 6–8 minuter. Håll av vattnet.
4. Blanda grädde, vatten och redningsmjöl i en kastrull. Tillsätt buljong, socker. Låt såsen får ett uppkok under omrörning. Tillsätt zest och saft från citron och kryddorna. Späd med lite vatten vid behov.
5. Stek fisken i smör/neutral olja cirka 3–4 min på varje sida i medelvarm panna..
6. Servera stekt fisk med citronsås, potatis och broccoli och extra citronklyfta till den som vill

**Lite extra:** En panering som ger en spröd och god panering som barn brukar uppskatta. Håll mjöl i en plastpåse och lägg ned fisken, skaka runt så att mjölet fastnar. Vispa 2 ägg med 1 tsk salt och 1 krm peppar i en djup tallrik. Håll ströbröd på en annan tallrik. Doppa fisken först i äggblandningen och sedan i ströbröd.

**Obs!** Se till att enbart få med det gula från citronen när du river av skalet. Det vita ger en besk smak.

## INGREDIENSER

Stekt fisk:  
ca 500 g vit fisk  
0,5–1 dl mjöl/ströbröd  
1–2 msk smör för stekning  
salt och peppar

Sås:  
2 dl grädde  
1 dl vatten  
0,75 msk redningsmjöl  
1 st citron, zest  
0,5 st buljongtärning  
1 tsk socker (gärna råsocker)  
0,5 tsk curry  
1 krm cayennepeppar  
0,5 tsk paprikapulver  
0,25 st citron, saft

Tillbehör:  
1 kg potatis, kokt  
1 stånd broccoli, kokt  
citronklyftor av resten av citronen

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 610 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 40%  
Energi från protein 25%  
Energi från fett 34%





Det blir extra gott att dubbelpanera fisken. Se tips här invid.

# C Tomatsoppa med mozzarella pizzaslice

## GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Värm upp ugnen till ca 225 grader (gärna med plåten inne i ugnen så att den blir förvärd).
2. Gör soppan: Skala och skär lök och morötter i bitar. Hetta upp lite olja/smör i en tjockbottnad kastrull och bryn löken och morötter något (ska ej få färg). Tillsätt resten av ingredienserna i soppan utom grädden. Låt soppan sjuda på svag värme tills morötterna är mjuka, ca 10–15 minuter.
3. Tag soppan från värmen, tillsätt grädde och mixa slät med en stavmixer. Smaka av med peppar och eventuellt lite salt. Späd ev. med lite vätska.
4. Skiva mozzarellan tunt. Ta ut pizzabottnarna från folien och lägg på förvärd plåt. Toppa pizzan med riven ost och skivad mozzarella och gärna någon örtekrydda (basilika eller oregano).
5. Gratiner ca 10–12 minuter (eller till fin färg) långt nere i ugnen.

**Obs!** Glöm inte ta ut pizzorna från folien innan ni för in dem i ugnen.

## INGREDIENSER

Tomatsoppa:  
1 st gul lök  
1–2 st morötter  
(1 klyfta vitlök)  
0,5 msk olivolja/smör  
1 flaska tomat  
2 dl vatten  
2,5 st buljongtärningar  
0,5 msk socker  
1 tsk vinäger  
0,75–1 dl grädde  
(1 tsk basilika eller oregano)  
peppar (och ev. salt)

Pizzaslice:  
2 st pizzabottnar  
0,5 st ost, riven  
1 st mozzarella  
(1 tsk basilika eller oregano)

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 620 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 47%  
Energi från protein 18%  
Energi från fett 35%

Kom ihåg att avbeställa din kasse senast fredag 6.00, tio dagar innan leverans.

Du vet väl att du kan skänka bort din kasse om du glömt att avboka?! Ecoviva har valt att ge till hemlösa kvinnor. Vi ombesörjer allt och står för extrakostnaden.







# D Fläsknoisette med kokoscurrysås

## GÖR SÅ HÄR

- Förberedelse:** Koka ris. Skär köttet tvärs mot köttfibrerna så tunt det går, eller skär lite tjockare och banka ut köttet till ca 0,75 cm tjocka schnitzlar. Salta och peppra.
- Gör såsen: Skala och hacka lök. Riv morot och äpple. Fräs mjuk i olja.
- Tillsätt resten av ingredienserna i såsen och låt koka ihop 5 minuter. Smaka av med salt om det behövs.
- Hetta upp en panna med smör eller olja och stek köttet ca 2–3 minuter på varje sida på ganska hög värme.
- Servera köttet med ris, sås och paprika och tomat som råkost.

**Barntips!** Om barnen inte gillar synliga bitar av morot, äpple eller lök, mixa såsen till en len sås.

## INGREDIENSER

Fläsk:  
500–600 g fläskkött  
salt och peppar

Kokoscurrysås:

1 st gul lök  
1 klyfta vitlök  
1 krm cayennepeppar  
2 st morötter  
1 st äpple  
1 burk kokosmjölk  
2 tsk vitvinsvinäger  
1 tsk soja  
1,5 st buljongtärning  
1 tsk socker  
2–3 tsk curry  
1 msk neutral olja  
1 msk redningsmjöl/  
maizena

Tillbehör:

4 port ris  
2 st paprika, strimlad  
som råkost  
250 g tomat, klyftade

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 643 kcal/port  
Energi från kolhydrat 43%  
Energi från protein 22%  
Energi från fett 35%



### Sätt betyg på receptet!

Glöm inte att sätta betyg på veckans recept! Logga in på: [ecoviva.se/Mina-sidor](https://ecoviva.se/Mina-sidor) klicka Betygsatt recept. Så påverkar ni våra menyer. Vi uppskattar det!





# Ecoviva

## ECOVIVA EXPANDERAR!

Ecoviva fyller 10 år och firar med utökade leveransområden i södra och mellersta Sverige. Hjälp oss att nå ut till nya härliga kunder – som du själv!

Ecoviva  
10år

### GÖR SÅ HÄR

1. Gå in på [ecoviva.se/minasidor](http://ecoviva.se/minasidor). Klicka på Mina Värvningar och skriv ett personligt meddelande till din vän och ange rabattkoden PASSION. Viktigt att du använder samma e-postadress som du registrerat hos Ecoviva när du tipsar!
2. Under Mina värvningar kan du följa vilka av dina vänner som antagit erbjudandet från dig.
3. När din vän blivit kund, fyllt i rabattkoden PASSION och fått sin första leverans så får du din rabatt på 100 kr för varje värvning. Avdraget görs direkt på din faktura.

**Obs!** Rabatten gäller alla nya kunder – inte enbart i våra nya orter.

Värva en vän! Din vän får 200 kr prova-på-rabatt  
Du får 100 kr avdrag för varje värvad ny kund.

Några av våra utmärkelser

svt

AFTONBLADET  
Tester

+PLUS



Här kan du nå oss:

Telefon: 08-410 210 02

Kundtjänst: [www.ecoviva.se/kontakt](http://www.ecoviva.se/kontakt)

Facebook: Ecovivasmatkasse

Instagram: Ecovivasmatkasse

Twitter: Ecovivasmat