



ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

## MENY VECKA 11

Sprödstekt torsk med ramslöksfärskost

Pannbiff med lök och gräddsås

Svampsoppa med Tryffeltycka och pärontortilla  
med parmesan och rostade hasselnötter

Piccata på fläskytterfilé med fräsch tomatsås

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
BROCCOLI	1 st	A	4
CITRON	1 st	A	4
FISK, torskefile	1x4 bitar	A	4
FLÅSKYTTERFILE	ca 500 g	D	5
HASSELNÖTTER	1 st	C	4
KÖTTFÄRS	ca 500 g	B	5
LÖK, gul	5 st	B C D	5
MORÖTTER	ca 500 g	A B	5
OST, parmesan	1 st	C D	4
OSTRONSKIVLING	1 förp	C	4
PAPRIKA, gul	1 st	D	4
PAPRIKA, röd	1 st	D	4
POTATIS	2 kg	A B	5
PÄRON	2 st	C	4
RAMSLÖKSFÄRSKOST	1 st	A	4
SKOGCHAMPINJONER	250 g	C	5
TOMATER, krossade	1 st	D	4
TORTILLAS/WRAPS, kamutmjöl	1 förp	C	4
TRYFFELLYCKA	1 st	C	4
VISPGRÄDDE	1 st	B C	5
VITLÖK	1 st	D	4
ÄGG	1x6 st	A B D	5

## ATT HA HEMMA

Ris (eller pasta, bulgur eller annat valfritt tillbehör), buljong, mjöl, neutral olja, olivolja, oregano eller timjan, redningsmjöl, rosmarin, smör, socker, soja, ströbröd samt vitvinsvinäger.

## 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.

**Svamp** tappar mycket av smak och konsistens när de blir dåliga. Laga tidigt i veckan och förvara svampen på den kallaste platsen i kylskåpet.

**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**.

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 kokkar 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!

## FIN LÖK MED UNIK SMAK

Ramslök har under de senaste åren blivit en populär ingrediens i den gastronomiska matlagningskonsten.

Den har en fantastisk och unik smak, lite som ett mellanting mellan gräslök och vitlök.

Ramslök är en tämligen sällsynt växtart, som trivs på lövängar och i lundar och kan finnas upp till Gästrikland. Till skillnad från annan lök äter man hela växten, till och med den vackra blomman är ätlig. Ramslök kan förstås inte skördas nu i svensk vinter, men lyckligtvis finns det utsökt färskost smaksatt med ramslök. Due Santis ramslök växer vilt i ekologiskt certifierade områden och plockas för hand. Den hackas rå och blandas med krämig färskost.



I maj firas ramslökens dag på Kinnekulle, bland annat med den lokala specialiteten ramslöksoppa..



**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 Sprödstekt torsk med ramslöksfärskost

## GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen.
2. Torka bort överflödigt vätska på fisken. Salta lätt. Häll mjöl i plastpåse, lägg ned fisken och skaka runt så att mjöl fastnar på fiskbitarna.
3. Vispa ägg med salt och peppar i en djup tallrik. Häll ströbröd på en annan tallrik. Doppa fiskbitarna först i äggblandningen och sedan i ströbröd.
4. Dela broccolin i buketter, även finare delar av rotstocken kan användas om man skär bort det sega höljet. Hetta upp en kastrull med vatten och salt. Koka broccolin ca 5–7 minuter. Häll av vattnet.
5. Hetta upp en stekpanna med rikligt med smör/neutral olja. Stek fisken gyllenbrun i omgångar ca 3–4 min på varje sida.
6. Servera med kokt potatis, ramslöksfärskost, citronklyfta, broccoli och morot som råkost.

## INGREDIENSER

Fisk:  
ca 500g torsk  
0,5–1 dl mjöl  
2 st ägg + 1 ts salt  
+ 1 krm peppar  
1–2 dl ströbröd  
smör/olja för stekning (ca 75 g  
inräknat i näringsvärdet)

### Tillbehör:

1 kg potatis, kokt  
1 st kokt broccoli  
ramslöksfärskost  
1 st citron, klyftad  
1–2 st morötter som  
råkost

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 708 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 44%  
Energi från protein 24%  
Energi från fett 32%.

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.





# B Pannbiff med lök och gräddsås

## GÖR SÅ HÄR

- Förberedelse:** Koka potatis (eller gör klyftpotatis i ugn om du hellre vill ha det).
- Förbered pannbiffarna: Tag ut köttfärsen i rums-temperatur. Hacka eller riv löken (uteslut löken eller riv fint om barnen inte tycker om lökbitar). Blanda ströbröd, buljongtärning upplöst i vatten, peppar (och ett ägg). Rör ihop med färsen till en smidig smet.
- Stek löken: Skala gul lök, skär i strimlor. Stek mjuk i lite olja till fin färg. Krydda med flingsalt. Lägg åt sidan.
- Forma 8–12 pannbiffar. Hetta upp pannan igen med lite olja och stek pannbiffarna cirka 4 minuter på varje sida. Lägg biffarna åt sidan.
- Gräddsås: Rör ihop grädde, vatten och redningsmjöl och håll i pannan. Tillsätt resten av ingredienserna i såsen och låt koka ihop några minuter. Smaka av med salt och peppar. Späd såsen med lite vatten vid behov.
- Servera pannbiffarna med stekt lök, morot, potatis och sås. Lägg löken separat, om barnen inte gillar stekt lök.

**Ännu godare!** Skala och finhacka löken till färsen, stek den mjuk utan att den tar färg. Låt svalna innan den blandas med färsen.

**Förenklingstips!** För att minimera momenten i matlagningen kan man ugnsteka rotsakerna. Skala potatis, lök och morötter. Skär i klyftor/bitar. Blanda med lite olja och flingsalt och ugnsbaka ca 30–35 minuter i ca 200 graders ugnsvärme. Under tiden de står i ugnen kan man göra färsbiffar och sås.

## INGREDIENSER

Pannbiffar:

500 g köttfärs,  
1 st gul lök  
1 st buljongtärning upplöst i 0,5 dl vatten  
0,5 dl ströbröd  
2 krm peppar  
(1 st ägg)  
olja för stekning

Sås:

1,25–1,5 dl grädde  
1,5 dl vatten  
0,75 msk redningsmjöl  
0,5 st buljongtärning  
0,5 tsk vinäger  
1 tsk socker  
2 tsk soja (gärna mörkare sort)  
peppar och salt efter smak

Stekt lök:

2 st gul lök  
olja/smör för stekning  
salt (flingsalt) och peppar

Tillbehör:

1 kg kokt potatis (gärna pressad) eller klyftpotatis  
ca 300 g morot som råkost

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 613 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 43%  
Energi från protein 23%  
Energi från fett 34%





# C Svampsoppa med Tryffelylcka och pärontortilla med parmesan och rostade hasselnötter

## GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Värm upp ugnen till ca 225 grader.
2. Gör soppa: Hacka lök, grovhacka svampen. Stek svampen utan matfett tills vattnet kokat in. Tillsätt smör och hackad lök och fräs till fin färg. Salta och peppra något.
3. Hetta upp vatten, buljong och vinäger i en stor kastrull. Lägg över drygt hälften av svampen i kastrullen med vatten och låt sjuda några minuter under lock. Tillsätt tryffelylcka, grädde och mixa soppan slät.
4. Tortilla: Skiva päronen tunt. Grovhacka nötterna. Pensla bröden tunt med olja, strö över osten och lägg ut päronskivorna. Peppra och strö över rosmarin och nötter (rostade). Gratinera ca 5–7 minuter. Skär upp i bitar.
5. Toppa soppan med resterande stekt svamp & lök, servera med snittar av ost- och pärontortillan.

**Tips!** Det är godast med mogna päron till tortillan. För att få dem att mogna snabbare lägg dem tillsammans med äpplen i en plastpåse.

**Lite extra:** Rosta gärna nötterna! Grovhacka nötterna och rosta i het torr panna. Se till att de inte bränns.



### 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!

## INGREDIENSER

Svampsoppa:

- 1 förp skogschampinjoner
- 1 förp ostronskivling
- 1 st gul lök
- 9 dl vatten
- 1 st buljongtärning
- 1 tsk vinäger
- 1 msk smör för stekning
- 1 st tryffelylcka kryddmix
- 1–1,5 dl grädde

Ost- och pärontortilla:

- 2/3 st ost, finriven
- 2 st päron
- 1 dl nötter
- 1 pkt wraps
- 1 tsk rosmarin
- peppar
- neutral olja

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 526 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 43%  
Energi från protein 15%  
Energi från fett 42%







# D Piccata på fläskytterfilé med fräsch tomatås

## GÖR SÅ HÄR

1. Koka 4 port. valfritt tillbehör.
2. Skiva köttet mot köttfibrerna så tunt det går. Eller skiva lite tjockare och banka ut köttet till ca 0,5–0,75 cm tjocka skivor. Salta och peppra något på dem.
3. Tomatsås: Skala och hacka gul lök och vitlök. Hetta upp olivolja i en tjockbottnad kastrull eller stekpanna och fräs löken och vitlöken mjuk. Tillsätt resten av ingredienserna och låt koka ihop. Smaka av med salt och peppar, späd med lite vatten om det behövs.
4. Lägg köttet i en plastpåse. Häll i 0,5–0,75 dl mjöl eller maizena och skaka runt så att mjölet fördelas på köttet. Vispa upp ägg med en gaffel i en djup tallrik. Tillsätt ost, peppar och salt. Doppa köttet i ägg/ostblandningen.
5. Stek skivorna gyllenbruna i medelvarm panna 3–4 minuter på varje sida. Om det är svårt att få smeten att fastna på köttet, kan du hälla lite äggsmet över köttet när den ligger i pannan.
6. Servera piccata med valfritt tillbehör, tomatås och paprika som råkost.

**Tips!** Mixa såsen slät om barnen eller någon annan i hushållet inte tycker om lökbitar.

## INGREDIENSER

Piccata på fläsk:

ca 500 g fläskkött  
0,5–0,75 dl vetemjöl eller maizena  
3 st ägg  
1/3 st ost, finriven  
0,5 tsk salt  
1 krm peppar  
1–2 msk smör/olja till stekning

Tomatsås:

1 st gul lök  
1–2 st vitlöksklyftor  
1–2 msk olivolja  
1 st buljongtärning  
0,5 tsk socker  
0,5 tsk oregano eller timjan  
1 burk kons. tomatersalt och peppar

Tillbehör:

4 port ris (eller pasta, bulgur eller annat valfritt tillbehör)  
2 st paprika, strimlade som råkost

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 686 kcal/port.

Energi från kolhydrat: 41%

Energi från protein: 25%

Energi från fett: 34%







# 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



AFTONBLADET  
Tester



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