



ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

FLEXITARIAN

MENY VECKA 11

Stekt torsk med spenat- & citronsås

Kycklingsoppa mapuche fire

Cashewbollar med svart venereris och fyllig tomatsås

A Stekt torsk med spenat- & citronsås

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Koka potatis. Salta och peppra fisken, vänd i mjöl.
2. Gör såsen: Fräs spenaten i lite smör. Rör ut redningsmjöl i grädde och vatten och häll i panna. Tillsätt buljong, citronsaft (och rivet citronskal/zest), kryddor och socker. Se till att bara få med det gula från citronskalet. Låt såsen sjuda ca 5 minuter.
3. Stek fisken 3–4 min på varje sida i smör.
4. Servera med kokt potatis (gärna pressad), morot som råkost eller kokt och extra citron. Spenaten kan serveras antingen som sallad eller som fräst tillbehör. Också gott att blanda i såsen.

Förenklingstips: Laga fisk och sås i ett moment som en gryta. Fräs spenat i en stor stekpanna eller vid traktörpanna och tillsätt resten av ingredienserna i såsen. Salta och peppra fisken (men vänd inte i mjöl), lägg ned i såsen och låt den sjuda ca 5 minuter (vänd fisken om det behövs).

Tips! Även moroten blir god att koka till denna rätt. Skala, slanta och koka i ca 5–7 minuter.

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
salt och peppar
0,5–1 dl mjöl
smör/olja för stekning

Sås:
1 förp spenat
1,5–2 dl grädde (1,5 dl inräknat i näringsvärdet)
1 dl vatten
0,75 msk redningsmjöl/maizena
1 st buljongtärning (eller fond, gärna skaldjurs-/fiskfond)
2 tsk citronsaft
(0,5 st citrozest det gula från skalet)
(0,5 tsk curry)
(0,5 tsk paprikapulver)
1 krm cayennepeppar
0,5 tsk socker

Tillbehör:
ca 800g potatis, kokt (gärna pressad).
400 g morötter, kokta eller som sallad (med pressad citron) extra citron

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 472 kcal/port.
Energi från kolhydrat 40%
Energi från protein 25%
Energi från fett 35%



Från jord till bord?

Vi sparar papper och skonar miljön. Läs om våra fina råvaror och engagerade producenter i det menyblad som skickas ut per e-post fredagen innan leverans.



Ett alternativ är att fräsa spenat lite snabbt i smör. Och servera den som tillbehör.

B Kycklingsoppa mapuche fire

GÖR SÅ HÄR

1. Drag loss skinnet på kycklingen och skär kycklingen i små bitar. hacka lök. Tärna potatis och morot. Skala tomat (se tomatskalningstips) och tärna tomat och zucchini.
2. Fräs kycklingen i olja i en tjockbottnad kastrull. Ta gärna med skinnet också, som bidrar med smak till soppan. det kan sedan plockas bort före servering. (Om kycklingen skulle fastna lite i botten gör det inget, det kommer att lösa sig när du sedan slår på vattnet). Tillsätt resten av ingredienserna utom majs och låt småkoka ca 8–10 minuter eller tills rotfrukterna är klara. Mot slutet lägg i majs och smaka av om det behövs mer kryddor eller om det behövs spädas med lite vatten.
3. Servera soppan som den är, eller tillsätt extra chili eller cayennepeppar för hetare smak. I så fall kan det även vara gott med lite crème fraiche i soppan om du har hemma. Servera med bröd.

Tomatskalningstips! Om tomaterna är fasta går det bra att skala med potatisskalare. Om de mjuknat, kan du skära ett kryss i dem och skälla dem ett par minuter i kokhett vatten tills skalet "krullar upp sig". Skölj i kallt vatten och dra sedan loss skalet.

Sockerspecial. När det ingår en mindre mängd socker i receptet, så är det inte för att tillföra sötma, utan endast för att balansera upp syran i en sås eller dyligt. Man kan givetvis byta ut sockret mot någon annan mer hälsosam sötning eller utesluta helt om man så vill.

Sätt betyg på receptet! ★★★★★★

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

INGREDIENSER

Soppa
1 paket kycklinglårfile
2 msk olja, neutral
1 st gul lök
1 st morot
3 st potatis
0,5 st zucchini
2 klyftor vitlök
2 st tomat
1,2–1,4 l vatten
1 burk majs
1 st (ca 3 msk mapuche fire)
2 tsk (rå)socker
1 msk vinäger
(1 msk tomatpuré)
2,5 st buljongtärningar
(kyckling eller grönsaksbuljong)

Tillbehör:
grovt bröd **Obs! kylvara!**

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 535 kcal/port.
Energi från protein 22%
Energi från kolhydrat 45%
Energi från fett 33%





Har man extra hungriga tonårsbarn hemma kan man själv tillsätta lite pasta som får koka med soppan.

C Cashewbollar med svart venereris och fyllig tomatsås

GÖR SÅ HÄR

1. Koka ris enligt anvisning.
2. Riv tofun. Hacka chili och nötterna, blanda med resten av ingredienserna till tofubollarna och knåda ihop till en massa som går att forma (med händerna, eller ta hjälp av mixern. Det kan då vara bra med att vänta med att tillsätta nötterna då det är gott om de är i lite större bitar). Rulla bollar (vänd i ströbröd eller hackade nötter) och stek runt om ca 7–8 minuter i olja.
3. Under tiden, gör tomatsåsen. Tärna zucchini. Hacka lök och vitlök. Fräs mjuk i olivolja. Tillsätt tomater, buljong, basilika/oregano, socker. Låt puttra på svag värme 5–10 minuter, späd med lite vatten om det behövs. Rör i grädde och smaka av med salt och peppar före servering.
4. Servera bollarna med tomatsås, ris, paprika, fräst eller som råkost, och klyftade tomater (eller en blandsallad enligt recept här invid).

Tips! Måltiden går utmärkt att förbereda och bara att värma upp.

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 593 kcal/port.

Energi från kolhydrat 56%

Energi från protein 11%

Energi från fett 33%

INGREDIENSER

Bollar:
1 förp tofu
0,5 tsk salt eller örtsalt
2 krm socker
2 krm peppar
1 msk soja (gärna ljus)
1 dl maizena (eller ca 0,75 dl vetemjöl)
1 frp hackade nötter
0,5–1 st chilifrukt
1 tsk basilika

För stekning
(0,5 dl ströbröd)
neutral olja för stekning

Tomatsås:
1 st gul lök
2 st vitlöksklyftor
0,5 st zucchini
1 msk olivolja
1 burk tomater
1 tsk socker
1 st buljongtärning
1 dl grädde
1 tsk basilika/oregano
salt och peppar efter smak

Tillbehör:
4 port. ris
2 st paprika, fräst eller som råkost
250 g tomat, klyftad

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 med era uppgifter, 10 dagar före leverans, så att vi kan ge er god service och leverera till din dörr.





RÅ ZUCCHINISALLAD MED PAPRIKA OCH TOMAT

0,5 st zucchini
2 st paprika, fräst eller
som råkost
250 g tomat, klyftad
1 msk olivolja
1 msk vitvinsvinäger
örtsalt

Strimla zucchini och paprika fint. Klyfta tomat.

Blanda med olivolja och vinäger, krydda med örtsalt.



RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
CASHEVNÖTTER	1 st	C	4
CHILIFRUKT	1 st	C	4
CITRON	1 st	A	4
FISK, torskfilé	1x4 bitar	A	4
GRÄDDE	1 st	A C	5
KYCKLINGLÄRFILÉ	ca 400 g	B	5
LÖK, gul	2 st	B C	5
MAJSKORN	1 st	B	4
MAPUCHE FIRE kryddmix	1 st	B	4
MORÖTTER	500 g	A B	5
PAPRIKA, gul	1 st	C	4
PAPRIKA, röd	1 st	C	4
POTATIS	1 kg	A B	5
RIS, svart	1 st	C	4
SHIABRÖD Obs! kylvara	1 förp	B	4
SPENAT färsk	1 tråg	A	4
TOFU, neutral hård	1 st	C	4
TOMATER	500 g	B C	4
TOMATER, krossade	1 st	C	4
VITLÖK	1 st	B C	4
ZUCCHINI/SQUASH	1 st	B C	4

ATT HA HEMMA

Basilika/oregano, buljong, cayennepeppar, maizena (eller vetemjöl), neutral olja, olivolja, socker, soja (gärna ljus) samt vinäger. Och ev. curry, paprikapulver, råsocker, smör, ströbröd, tomatpuré samt örtsalt.

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.

Obs! **Brödet** måste förvaras i kylskåp! Det bäst före-datum som står gäller fryst bröd, tinat är hållbarheten ca 5 dagar i kylan.

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!

Kyckling bör förvaras riktigt kallt, gärna 2 grader.

Håll ett extra öga på **paprika, spenat** 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 miljöväl.

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

Här kan du nå oss:

Telefon: 08-410 210 02

Kundtjänst: www.ecoviva.se/kundtjanst

Facebook: Ecovivasmatkasse

Instagram: Ecovivasmatkasse

Twitter: Ecovivasmat

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.

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



Boka senast
21 mars!

SVART SUPERRIS



Svart fullkornsrís odlas i vissa områden i Podalen i nordvästra Italien. Den karaktäristiska svarta färgen får riset av ett naturligt pigment i jorden. Rissorten har uppkommit genom korsningar av inhemska rissorter.

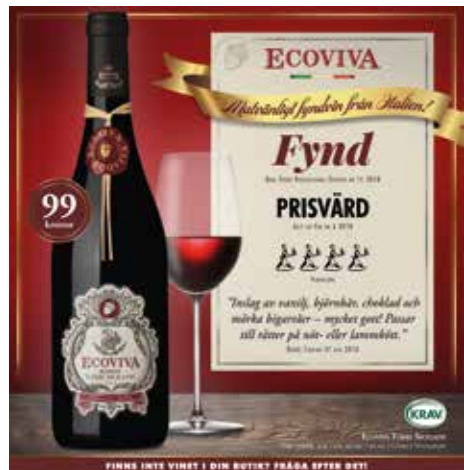
Svart ris har en fyllig och nötig smak. När det kokas sprids en förförlisk doft av sandelträ och nybakat bröd i köket. Dess svarta färg behålls under kokningen och gör riset extra snyggt på tallriken.

Il Fornaios ris har odlats av La Famiglia Picco i Piemonte längst uppe i nordvästra Italien. De har odlat ris sedan början 1930-talet och har arbetat ekologiskt i 20 år.

Det svarta riset är dessutom extremt

nyttigt. Det petar bort blåbären från tronen när det gäller innehållet av antioxidanter antocyaniner, som har visat lovande resultat i bekämpningen av hjärtsjukdomar och cancer. Det svarta riset innehåller också både fibrer och hälsosamma vegetabiliska ämnen.

De senaste åren har det varit mycket prat om superbär, i så fall är väl detta ett superris...



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. 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

Facebook: Ecovivasmatkasse

Instagram: Ecovivasmatkasse

Twitter: Ecovivasmat