

Ecoviva

EKOLOGISK MATKASSE

VEGETARISK

Gluten- och laktosfri

MENY VECKA 11

Indisk gryta med gröna linser och lime

Wokade grönsaker med stekt tofu och kinesisk het sojasås
med svartpeppar och vitlök

Pitabröd med stekt paprika, lök och halloumi

Lasagne med zucchini och Staro Selo

ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
AVOCADO	1 st	C	4
BECHAMELSÅS, ris,	1 förp	D	4
BROCCOLI	1 st	B	4
CREME FRAICHE, laktosfri	1 st	A (C)	3
GRÖNA LINSER, kokta	1 st	A	4
INGEFÄRA	1 bit	B	4
KROSSADE TOMATER	1 st	D	4
KÅL, vit/spets	ca 500 g	A B	4
LASAGNEPLATTOR, glutenfria	1 pkt	D	4
LIME	1 st	A	4
LÖK röd	1 st	B C	5
LÖK, gul	4 st	A B C D	5
MORÖTTER	500g	A B D	5
OST, HALLOUMI, laktosfri	2 st	C	2
OST, staro selo	1 st	D	4
PAPRIKA, gul	1 st	C	4
PAPRIKA, röd	1 st	C	4
PESTO, röd	1 st	C D	4
PITABRÖD	2 frp	C	2
POTATIS	2-3 st	A	5
PUMPAKUNGEN	1 st	A	4
RISNUDLAR	1 förp	B	2
SALLAD	1 st	C	5
TOFU, neutral hård	1 förp	B	4
TOMATER	500 g	A C	4
VITLÖK	1 st	A B D	4
ZUCCHINI	1 st	D	4

ATT HA HEMMA

Valfritt ris, buljong, cayennepeppar, chiliflakes, honung, socker eller agave, maizena, neutral olja, oregano, smör, samt soja.

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.

Se till att **avokadon** är mogen innan du lagar rätten. Se tips!

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

Håll ett extra öga på **paprika sallad**.

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.

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.

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



Boka senast
21 mars!

AZTEKERNAS ODLADE SVENSK FAVORIT

Avokado (*Persea americana*) är en frukt som växer på höga träd som ger skörd först efter fem år. Ursprungligen kommer avokado från Sydamerika och odlades flitigt av aztekerna. Det aztekiska namnet på frukten är "ahuacatl" och betyder testikel. Frukten omnämndes för första gången i Europa på 1500-talet av en spansk conquistador.

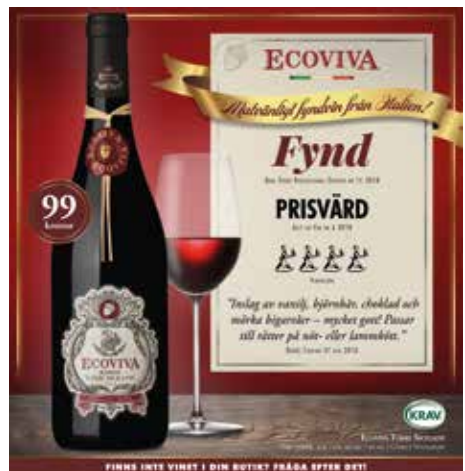
Dess lite nötiga smak och innehåll av nyttiga enkelomättade fetter och antioxidanter gör avokadon till en utmärkt näringskälla om den äts i måttliga mängder.



OST MED URÅLDRIG HISTORIA

Byn Staro Selo ligger i Bulgarien och betyder "den gamla byn". Här har man gjort ost i fyra tusen år. Marken, klimatet och höjden över havet ger det gräs som gör får- och getmjölken till goda delikatessostar.

De gamla betesområdena har förskönats från konstgödsel och växtgifter, för på grund av ekonomi, nu tack vare ekologi. Därför kan vi njuta av ostarna från Staro Selo.



A Indisk gryta med gröna linser och lime

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Koka riset enligt anvisning på paketet.
2. Hacka lök grovt och fräs i olja i en medelvarm panna tills löken blivit mjuk. Hacka vitkål och tomaterna grovt. Skala och tärna potatis och morot. Pressa i vitlök i pannan och lägg i hälften av Pumpakungen. Rör runt och se till att det inte bränns. Lägg sedan i tomaterna, potatis, vitkål, buljong, cayennepeppar, sötning, vatten. Låt koka i 25 minuter. Späd med vatten vid behov. Mot slutet tillsätt avrunna avsköljda linser. Riv av skalet på limen, undvik det vita. Smaka av med resten av Pumpakungen (efter tycke och smak, den är inte stark men karaktäristisk), zest och juice från lime, salt och ev. mer cayenne.
3. Servera linsgrytan med ris och en klick crème fraiche.

INGREDIENSER

Indisk gryta:

1 burk	gröna linser
3 st	tomater
300 g	vitkål
1 st	gul lök
200 g	potatis
1 st	morot
2 st	vitlöksklyftor
2 st	buljongtärning
0,5–1 st	Pumpakungen kryddmix
3–5 dl	vatten
1 st	lime, zest
0,5–1 st	lime, juicen
1 msk	honung, socker eller agave
ca 1 krm	cayennepeppar
	olja

Tillbehör:

4 port	valfritt ris
1 dl	crème fraiche

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 648 kcal/port.

Energi från kolhydrat 61%

Energi från protein 15%

Energi från fett 24%



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





B Wokade grönsaker med stekt tofu och kinesisk het sojasås med svartpeppar och vitlök

GÖR SÅ HÄR

1. Sås: Skala och strimla löken. Finriv vitlök och ingefära. Fräs på låg värme ca 10–15 minuter tills löken är genomskinlig. Håll i de övriga ingredienserna till såsen. Smaka av med rikligt med svartpeppar, gärna grovmalen från kvarnen. Den som vill kan lägga i mer chili. Smaka av med salt.
2. Wokade grönsaker: Strimla grönsakerna, dela broccolin i buketter (även rotstocken kan skäras i bitar om det sega ytterhöljet skärs bort). Hetta upp en panna med olja och fräs grönsakerna ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar. Ställ åt sidan och hetta upp snabbt innan servering.
3. Skiva tofun. Blanda soja, socker med 0,5 tsk salt och 2 krm peppar. Pensla tofun med kryddsåsen. Vänd i maizena. Stek krispig i olja på ganska hög värme.
4. Servera stekt tofu med de wokade grönsakerna, nudlar och den heta såsen. Ta rikligt av den kryddstarka såsen då tillbehören är milda.

Tips! Såsen kan med fördel göras i förväg så att den får stå till sig. Den som har sichuanpeppar hemma kan gärna byta ut svartpepparn mot det.



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

Tofu:
1 förp. tofu
1 msk soja
1 tsk socker
salt och peppar
1 dl maizena
olja att steka i

Wokade grönsaker:
200 g vitkål
1 stånd broccoli
1 st morot
1 st lök
salt och peppar
olja att woka i

Sås:
ca 3 msk smör
ca 3 msk olja
0,5 st röd lök
3–5 st vitlöksklyftor
2–3 msk ingefära, finriven
1 tsk chiliflakes
3 msk soja
2 msk socker
6 msk vatten
1 msk vinäger
svartpeppar efter smak
salt

Tillbehör:
4 port. risnudlar

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 528 kcal/port.
Energi från kolhydrat 62%
Energi från protein 10%
Energi från fett 28%





C Pitabröd med stekt paprika, lök och halloumi

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla paprika och lök, fräs mjuk i olivolja i medelvarm panna, krydda med lite salt och peppar (tänk på att halloumin är salt).
2. Finhacka rödlöken eller skiva tunt. Tärna eller mosa avokado, skiva tomaterna. Skölj sallad.
3. Värm pitabröden. Skiva halloumin och stek på hög värme i lite olja till fin färg på båda sidor.
4. Låt var och en fylla sina bröd med de tillbehör de gillar.

INGREDIENSER

Pita och tillbehör:
2 pkt pitabröd
0,5 st röd lök
1 st avokado
2 st tomat
sallad
2 st halloumi
olja att steka i

Fräst paprika:
2 st paprika
1 st lök, gul

Tillbehör:
0,5 st röd pesto
(resten av creme fraiche, ej
inräknat i näringsvärdet)

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 556 kcal/port.
Energi från kolhydrat 46%
Energi från protein 16%
Energi från fett 38%

OBS! Kontrollera att avokadon är mogen innan du lagar denna rätt. För att påskynda mognaden av avokadon, lägg den i rumstemperatur tillsammans med exempelvis äpplen. För att bromsa mognadsprocessen, lägg avokadon svalt.





D Lasagne med zucchini och Staro Selo

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Sätt ugnen på 200 grader.
2. Grönsakssås: Skiva zucchini (gärna tunt med mandolin). Hacka lök och vitlök. Fräs grönsakerna mjuka i olivolja. Tillsätt krossade tomater, buljong, socker, oregano och låt koka ihop ca 10 min. Späd med vatten allteftersom vätska kokar bort. Tillsätt röd pesto och smaka av.
3. Varva några lager av sås, lasagneplattor och béchamel. Avsluta med ett lager béchamel och toppa med smulad ost. Grädda i ugnen cirka 35 minuter (täck den med folie om den blir för mörk). Låt gärna lasagnen vila lite innan servering. Servera lasagne med morot som råkost.

Tips! Lasagnen går utmärkt att göra i förväg och värma upp inför måltiden.

INGREDIENSER

Zucchiniås:

1 st zucchini
1 st gul lök
2 st vitlöksklyftor
1 burk krossade tomater
1 st buljongtärning
1 tsk socker
1 tsk oregano
0,5 burk röd pesto

Övrigt:

lasagneplattor
risbéchamel
1 st Staro Selo
ca 300 g morötter

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 676 kcal/port.
Energi från kolhydrat 47%
Energi från protein 12%
Energi från fett 41%

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.





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

svt

AFTONBLADET
Tester

+PLUS



Här kan du nå oss:

Telefon: 08-410 210 02

Kundtjänst: www.ecoviva.se/kontakt

Facebook: Ecovivasmatkasse

Instagram: Ecovivasmatkasse

Twitter: Ecovivasmat