



# Ecoviva

EKOLOGISK MATKASSE

Gluten- och laktosfri

MENY VECKA 12

Fisksoppa med aioli och stenugnsbakat bröd

Italiensk färsrulle med prosciutto, lagrad ost & salvia  
med fyllig tomatsås

Fyllt ostgratinerad zucchini med tomat och basilikatofu

Isterband med stuvad potatis och lättpicklad kål & morot

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
AIOLI	1 burk	A	5
BLANDFÄRS	500 g	B	5
BRÖD, glutenfritt <b>Obs! kylvara</b>	1 st	A	3
CITRON	1 st	A C	4
CREME FRAICHE, laktosfri	1 st	C	3
FINKROSSADE TOMATER	1 st	A B	4
FÄNKÅL	1 stånd	A	4
ISTERBAND	4 st	D	5
KÅL vit	ca 300 g	D	5
LUFTTORKAD SKINKA	1 paket	B	4
LÖK, gul	1 st	B	5
MONTELLO	1 st	B C	4
MORÖTTER	1 kg	A B C D	5
PASTA, glutenfri	2 st	B	2
POTATIS	1 kg	D	5
PURJOLÖK	1 st	A	4
SALVIA	1 kruka	B	5
MJÖLK, laktosfri	1 liter	D	3
TOFU, basilika	1 st	C	4
TOMATER	2 st	C	4
VIT FISK, torskloins	ca 400 g	A	4
VITLÖK	1 st	B C	4
ZUCCHINI/SQUASH	700–800 g	C	4

## ATT HA HEMMA

Valfritt tillbehör: glutenfri pasta, ris eller quinoa, buljong, cayennepeppar, curry, neutral olja, olivolja, glutenfritt redningsmjöl, laktosfritt smör, socker samt vitvinsvinäger. Och ev. honung, kummin, råsocker, ägg samt tomatpuré.

## HÅLL KOLL PÅ HÅLLBARHETEN

Laga rätterna i din egen ordning, men håll lite extra koll på råvarorna.

**Fisken** är en känslig råvara. Förvara riktigt kallt och tillaga helst tidigt veckan.

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

Håll ett extra öga på **salvia** och **tomater**.

## OBS! 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.

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 menyskapare 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).

**Boka senast 21 mars!**



## MODERNA KORVAR PÅ GAMMALT VIS

De senaste åren har korv gått från skräpmat till högklassig lyxråva. Men då får man välja noga och denna vecka har vi valt en korv från våra favoriter Korvhantverk Stockholm.

Korvarna är hantverksmässigt gjorda, KRAV-märkta och helt fria från e-nummer och nitrit, de innehåller bara kött från välhållna svenska gårdar där grisarna bökat fritt.

Isterband är traditionellt mjölksyrade för att uppnå god hållbarhet och det är hemmaplan för Korvhantverk, som använder det i alla sina korvar. Men här tillför den speciella syrligheten också något särskilt till smaken.

Att använda mjölksyrakultur är en helt naturlig konserveringsmetod, som använts på gårdar runt om i Sverige och Europa, för att få korvar, ostar och grönsaker att hålla längre.

Just när man öppnar förpackningen kan man känna en speciell doft av mjölksyran – det är som det ska och doften försvinner snabbt.



Foto Carl Thorborg

Traditionellt görs isterband med korn. Korvhantverk har ersatt korn med bovete och därmed skapat världens enda glutenfria KRAV-märkta isterband.

# A Fisksoppa med aioli och rostat bröd

## GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Tag fram fisken.
2. Gör soppan: Skölj och strimla purjolök och fänkål. Skala morot och skär i slantar eller små bitar, strimlor. Fräs grönsakerna i lite olivolja med curry, cayennepeppar (och tomatpuré) några minuter i en gryta.
3. Späd med vatten och kons. tomater. Tillsätt buljong och socker. Låt soppan få ett uppkok och skruva sedan ned värmen och låt den småkoka cirka 10–15 minuter under lock eller tills morötterna har lagom tuggmotstånd. Smaka av med salt och peppar.
4. Skär fisken i bitar och lägg ned i den sjudande soppan och ta av soppan från värmen. Pressa i citron. Låt fisken ligga i soppan ca 5–7 minuter innan servering.
5. Rosta brödet.
6. Servera soppan med bröd och aioli.

## INGREDIENSER

Soppa:  
ca 400 g vit fisk  
1 st purjolök  
1–2 st morot (ca 100 g)  
1 stånd fänkål  
1–2 tsk curry  
1–2 krm cayennepeppar  
1–2 msk olivolja  
6–7 dl vatten  
1/3 flaska kons. tomater  
2,5 st buljongtärningar (gärna fisk/skaldjur) eller fond  
0,5 msk socker  
0,25–0,5 st citron (eller efter smak)  
salt och peppar  
(0,5 msk tomatpuré)

Tillbehör:  
bröd  
aioli

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 546 kcal/port.  
Energi från protein 23%  
Energi från kolhydrat 48%  
Energi från fett 29%







# B Italiensk färsrulle med prosciutto, lagrad ost & salvia med fyllig tomatsås

## GÖR SÅ HÄR

- Förberedelse:** Värm upp ugnen till 175 grader.
- Rör ihop ingredienserna till färsen till en smidig smet. Tag fram ett bakplåtspapper och tryck ut färsen till en platta ca 20x30 cm. Fördela lufttorkad skinka på färsen, strö på riven ost och hackad salvia. Rulla med hjälp av kanten på bakplåtspappret ihop färsen till en rulle. Lägg rullen i en smord ugnform och stek i ugn cirka 40–45 minuter.
- Under tiden, koka pasta enligt anvisning på förpackning.
- Tomatsås: Skala och hacka lök och vitlök, stek i olivolja. Tillsätt kons. tomater och resten av ingredienserna. Låt smakerna koka ihop minst 10 minuter. Späd med vatten efter behov och smaka av med salt och peppar.
- Servera italiensk färsrulle med tomatsås, pasta och morot och extra riven ost för den som vill.

## INGREDIENSER

### Färsrulle:

- 500 g blandfärs
- (1 st ägg för en fastare rulle som håller ihop bättre)
- 0,5 tsk salt
- 2 krm peppar
- 1 st vitlöksklyfta, pressad

### Fyllning

- 1 paket lufttorkad skinka
- 2 msk färsk salvia, hackad
- 0,25 st ost

### Tomatsås:

- 2/3 st kons. tomater
- 1 st gul lök
- 1 st vitlöksklyfta, hackad
- 0,5 st buljongtärning (eller koncentrerad fond)
- 0,5 tsk råsocker
- olivolja
- salt, peppar

### Tillbehör;

- 4 port. pasta
- 0,25 st ost
- ca 300 g morot som råkost.

## NÄRINGSKOMMENTAR:

- Måltid ger ca 734 kcal/port.
- Energi från kolhydrat 48%
- Energi från protein 25%
- Energi från fett 27%





# C Fylld ostgratinerad zucchini med tomat och basilikatofu

## GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Sätt ugnen på 200 grader. Koka 4 port valfritt tillbehör enligt anvisning på paketet.
2. Dela zucchini på längden. Gröp ut dem med liten sked (msk eller tsk). Spara det urgröpta köttet. Pensla zucchinihalvorna med olja, salta och peppra. Lägg dem på en bakpappersklädd plåt och rosta ca 15 min under tiden du gör fyllningen.
3. Fyllning: Hacka zucchiniköttet, riv tofun, hacka tomaterna, pressa vitlöken och fräs allt i en panna med olja i ca 5 minuter. Smaka av med citronjuice, salt och peppar.
4. Riv osten.
5. Zucchini: Ta ut zucchinihalvorna från ugnen och fyll dem med fyllningen och toppa med riven ost. Gratiner ca 5 min till osten smält. Om det blir fyllning över kan man blanda det med det valfria tillbehöret.
6. Rör ihop ingredienserna till vitlökssåsen. Smaka av med salt och peppar.
7. Servera fylld zucchini med valfritt tillbehör, sås och morot som råkost.

## INGREDIENSER

Fylld gratinerad zucchini:

700–800 g zucchini  
1 st basilikatofu  
2 st tomat  
1 klyfta vitlök  
0,5 st ost  
0,25–0,5 citron, juicen  
1 msk olja  
salt och peppar.

Vitlökssås:

2 dl creme fraiche  
(1,5 dl inräknat i näringsvärdet)  
1 klyfta vitlök  
(1 tsk honung)  
salt och peppar

Tillbehör:

4 port valfritt tillbehör  
(pasta, ris eller quinoa)  
ca 300 g morötter

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 556 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 50%  
Energi från protein 15%  
Energi från fett 35%  
1,5 dl sås är inräknat i näringsvärdet.







# D Isterband med stuvad potatis och lättpicklad kål & morot

## GÖR SÅ HÄR

1. Skala potatisen och skär i bitar. Koka nästan mjuk i lättsaltat vatten i en stor kastrull, håll av vattnet genom ett durkslag. Koka upp mjölk, redningsmjöl, salt och peppar i kastrullen under omrörning. Tillsett smör. Lägg potatisen tillbaka i kastrullen, låt sjuda ett par min. Smaka av om det behövs mer salt eller peppar (tänk på att korven är salt).
2. Strimla vitkål och grovriv morot. Hetta upp vatten i en kastrull. Lägg i morot och vitkål och koka upp ca 1 minut. Håll genast av vattnet. Blanda i skål med vinäger, salt, (ev. lite socker för att bryta av syran), peppar (samt kummin för den som önskar).
3. Stek isterbanden varsamt på medelvärme tills de är genomvarma, ca 8-10 minuter.
4. Servera isterband med stuvad potatis samt lättpicklad morot och vitkål.

**Tips!** Det går utmärkt att förbereda picklad kål och morot.

## INGREDIENSER

Korv  
4 st isterband

Stuvad potatis:  
1 kg potatis  
5 dl mjölk  
3 msk redningsmjöl  
25–50 g smör  
0,5 tsk salt  
2 krm peppar

Lättpicklad morot & kål:  
ca 300 g vitkål  
ca 300 g morot  
2–3 msk vinäger  
(1–2 tsk socker)  
(1 tsk kummin)  
0,5 tsk salt  
peppar efter smak

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 714 kcal/port  
Energi från kolhydrat 43%  
Energi från protein 17%  
Energi från fett 40%  
Inkl. ca 100g isterband per portion. Måltiden ger på grund av isterbanden en högre andel fett än normalt i Ecovivas recept. Du kan minska mängden fett genom att minska på smör i stuvningen.







# 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