

ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

VEGETARISK

MENY-VECKA 12

Kidneybönbollar med mandel och champinjonsås

Grilloumi Stroganoff

Börek på fårost & spenat med bönsallad

Rotfruktssoppa och ricottakaka med stekta äpplen och ljuvlig kolasås

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
BROCCOLI	1 st	A	4
BÖNOR, blandade, kokta	1 förp	C	4
BÖNOR, kidney, ångkokta	1 förp	A	4
BÖNOR, svarta, kokta	1 förp	A	4
CHAMPINJONER	1 förp	A	5
FETAOST	1 st	C	4
FILODEG, färsk	1 förp	C	2
GRILLOUMI	2 förp	B	4
GRÄDDE, visp	1 förp	A B	5
KESO	1 förp	C	5
KOLASÅS *	1 burk	D	3
LÖK, gul	5 st	A B D	5
MANDEL	1 förp	A D	4
MJÖLK	1 förp	A C	5
MORÖTTER	500 g	B D	5
PALSTERNACKA	ca 200 g	D	5
POTATIS	1 kg	A D	5
RICOTTA	2 förp	D	4
ROSELLERI	1 bit	D	5
SPENAT	2 förp	C	4
TOMATER, cocktail	250 g	C	4
TOMATPURÉ	1 st	B D	4
ÄGG	1x6 st	C D	5
ÄPPLEN	2–3 st	D	4

* Obs! I kolasåsen är glykossirap ersatt med sirap.

ATT HA HEMMA

Valfritt ris, buljong, cayennepeppar/chili, maizena eller vetemjöl, neutral olja, olivolja, oregano eller timjan, paprikapulver, socker, soja (ljus), vaniljsocker/pulver samt vitvinsvinäger. Och ev. honung, kanel, smör, vitlök samt vitpeppar.

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.

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.

Håll ett extra öga på **cocktailtomater** och **spenat**

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 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.

Boka senast 21 mars!



BÖNOR BRA FÖR DIG – OCH PLANETEN

Bönor (*Phaseolus vulgaris*) innehåller en hög andel kostfibrer och har ett lågt glykemiskt index samtidigt som de är rika på protein och mineraler. Därmed ger de en långvarig mättnadskänsla och håller blodsockernivån i schack.

Det är inte konstigt att bönor, i många länder under flera tusen år, utgjort en viktig del av människors basföda. Bönor är relativt frostkänsliga och lämpar sig bäst att odla i varmare klimat. Kanske är det därför som vi i Sverige inte började äta bönor förrän på 1600-talet?

Tillsammans med stekt fläsk har sedermera bruna bönor blivit riktig husmansklassiker inom svensk matkultur. Nuförtiden finns ett stort utbud av bönor och baljväxter av alla de slag. I nya spännande anrättningar utgör de ett självklart inslag i Ecovivas hållbara matval.



STENFRUKT MED MÅNGA SLÄKTINGAR



Mandel (*Prunus dulcis*) är släkt med plommon, aprikos, körsbär och persika. Dessa träd bildar stenfrukter, det är själva fröet inuti fruktens kärna som utgör själva mandeln.

Trädet kan bli upp till åtta meter högt och blommar från februari till april. Frukten är grågrön och lika luden som persikan. När frukten mognar sju till åtta månader efter blomningen torkar den ihop och öppnar sig, så att fröet inuti kan falla till marken.

Sötmandel är ett nyttigt livsmedel, rikt på omättat fett, protein, antioxidanter och mineraler.

A Kidneybönbullar med mandel och champinjonsås

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatis. Ansa broccolin genom att skära bort det sega höljet på rotstocken. Dela broccolin i buketter, skär rotstocken i bitar. Koka i vatten med salt cirka 7 minuter, kan koka medan bullarna steks nedan (eller fräs i smör).
2. Skiva svampen. Hacka båda lökarna, fräs löken mjuk i lite smör eller olja i en panna (utan att den tar färg). Lägg undan hälften av löken i en skål. Tillsätt svampen i pannan och fräs lök och svamp till fin färg. Tillsätt resten av ingredienserna i såsen och låt koka ihop. Smaka av med salt och peppar. Ställ åt sidan på svag värme (tillsätt lite vatten efter behov om såsen tjocknar till för mycket).
3. Mixa ihop de kokta kidneybönona (den större förpackningen med mjukkockta bönor) med upplöst buljong, kryddor och mjöl.
4. Hacka mandel och de ångkokta kidneybönona (den mindre förpackningen). Blanda med stekt lök och bönsmeten. Smaka av smeten med salt och peppar. Forma bullar eller biffar och stek i olja cirka 7–8 minuter runt om tills de är lite krispiga på ytan och har fin färg.
5. Servera med broccoli, potatis och sås.

Obs! Denna vecka har vi bönor i två olika varianter, ångkokta och kokta. De ångkokta ska hackas, de kokta ska mixas.

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 541 kcal/port.
Energi från protein: 15%
Energi från kolhydrat 50%
Energi från fett 35%

INGREDIENSER

Bönbullar:

1 förp kidneybönor (kokta)
1 förp kidneybönor (ångkokta)
1 st gul lök
1,5 st buljongtärning
upplöst i 1–2 msk varmt vatten
0,5–0,75 dl maizena eller vetemjöl (0,5 dl för vetemjöl och något mer för majsmjöl)
ca 25 g hackad mandel
1 krm vitpeppar
1 krm svartpeppar
2 tsk socker
1 tsk vinäger
olja för stekning

Sås:

200 g champinjoner
1 st gul lök
1,25–1,5 dl grädde
1,5 dl mjölk
1 msk redning
1 tsk soja (ljus)
0,5 st buljongtärning
1 tsk socker
1 tsk vinäger
salt och peppar efter smak

Tillbehör:

ca 800 g kokt potatis
1 stånd kokt eller fräst broccoli





B Grilloumi Stroganoff

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Koka valfritt ris.
2. Strimla och bryn lök, lägg åt sidan. Skär osten i stavar. Hetta upp en stekpanna med lite olivolja. Stek till fin färg. Lägg åt sidan.
3. Häll övriga ingredienser i pannan och låt koka ihop några minuter (löken kan uteslutas och serveras som tillbehör om barnen inte gillar stora lökbitar eller mixa ihop såsen till en slät sås).
4. Tillsätt osten och låt koka ihop 5 minuter.
5. Servera med ris och morotsstavar som råkost.

Tips! Minska eller uteslut grädden för en magrare rätt. Vätskan i grädden kan då behövas bytas ut med mer krossade tomater och/eller buljong.

INGREDIENSER

Stroganoff:

2 st	grilloumi
2 st	gul lök
3–4 msk	tomatpuré
1 tsk	paprikapulver
1,5 dl	grädde
1,5 dl	vatten
1 tsk	socker
1 tsk	vinäger
(1 st	vitlöksklyfta, pressad)
1 tsk	oregano eller timjan
2 krm	svartpeppar

Tillbehör:

4 port.	ris, valfritt
400 g	morot

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 674 kcal/port.
Energi från protein 15%
Energi från kolhydrat 41%
Energi från fett 44%



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!





C Börek på fårost & spenat med bönsallad

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Sätt ugnen på 200 grader.
2. Äggblandning: Vispa ihop ägg, mjölk, olja och salt.
3. Fyllning till börek: Fräs spenaten och låt svalna. Mosa ihop fetaost med keso, blanda ned spenat, (honung) och smaka av med lite salt och peppar.
4. Börek: Lägg ut ett filodegsark på en bakpappersklädd plåt. Pensla med lite äggblandning, upprepa med 4–5 ark som läggs ovanpå. Fördela fyllning ovanpå och sedan ytterligare några lager penslade filodegsark. Rulla ihop till en rulle från långsida till långsida, det kan vara lite trixigt om filodegen är uppblött. Det kan gå lättare om du tar tag i kanten på bakplåtspappret och rullar med hjälp av det. Det gör inget om rullen spricker. Avsluta med att pensla på lite äggblandning. Ställ in i ugnen cirka 15–20 minuter eller till fin färg.
5. Sallad: Skölj av bönor och låt rinna av. Grovhacka tomater och blanda med bönor, olivolja, vinäger och gärna någon het krydda som cayennepeppar eller chili.
6. Skär börek i bitar, servera med bönsalladen.

INGREDIENSER

Börek:
1 paket filodeg
2 st spenat
1 paket fetaost
1 paket keso
(1 tsk honung)
salt och peppar

Äggblandning:
2 st ägg
0,5 dl mjölk
1 msk olja
1 krm salt

Sallad:
1 förp. blandade bönor
ca 250g tomater
0,5 msk olivolja +
2 tsk vinäger
1 krm cayennepeppar, chili
eller annan het krydda

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 509 kcal/port.
Energi från kolhydrat 44%
Energi från protein 21%
Energi från fett 35%





D Rotfruktssoppa och ricottakaka med stekta äpplen och ljuvlig kolasås

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt på ugnen cirka 200 grader
2. Soppa: Skala och tärna rotfrukterna. hacka löken. (Fräs i smör utan att det tar färg). Häll ingredienserna i soppan i en kastrull. Låt koka under lock ca 20 minuter.
3. Under tiden soppan kokar, rör ihop ingredienserna till ricottakakan. Häll i smord ugnform och grädda i ugnen ca 30 minuter, ganska långt nere.
4. Hacka mandel och torrosta i i het stekpanna tills den får lite färg (håll koll så att det inte blir bränt).
5. Stekta äpplen: Skala äpple (detta moment kan man hoppa över) och skär i små bitar, (pudra dem med kanel). Fräs i medelvarm panna med smör tills de är mjuka, ca 5 min.
6. Servering. Värm eventuellt kolasåsen kort i micron (10–15 sekunder) eller värm i vattenbad utan lock (så blir den mindre trögflytande). Servera soppan som förrätt och ricottaostkaka med kolasås med rostad mandel som efterrätt. Vispad grädde passar naturligtvis bra till om man vill göra det extra festligt, men är inte inräknat i näringsvärdet för en vardagsmåltid.

INGREDIENSER

Soppa:
ca 100 g morötter
ca 200 g palsternacka
ca 150 g rotselleri
ca 3 st potatisar (200 g)
1 st gul lök
1 msk smör eller olja
1 liter vatten
3 msk tomatpuré
2,5 st buljongtärningar
0,5 msk vinäger
1 tsk socker
2 krm peppar
1 tsk timjan eller oregano

Ricottakaka
2 burkar ricotta
4 st ägg
1 krm salt
(riven zest från 0,5–1 citron)
1 tsk vaniljsocker/pulver
1 msk socker

Stekta äpplen
2 st äpplen
(kanel)
1 msk smör

Tillbehör
0,5 frp rostad mandel
kolasås
(vispgrädde)

NÄRINGSKOMENTAR:

Måltiden ger cirka 639 kcal/port.
Energi från protein: 18%
Energi från kolhydrat 46%
Energi från fett 36%
Inkl efterrätt med ca 1 msk kolasås
(utan vispgrädde).





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