

ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

MENY VECKA 13

Laxpytt med avocadocrème

Köttfärsbiffar med tzatziki och tomatsallad

Stekt grilloumi med ratatouille och bulgur

Mustig gulaschgryta med viltkött

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
AUBERGINE	1 st	C	4
AVOCADO	1 st	A	4
BRÖD, fibre grali-bullar Obs! kylvara	1 förp	D	4
BULGUR, fullkorn	1 förp	C	4
CITRON	1 st	A B	4
CREME FRAICHE	1 st	D	5
GRILLOUMI	2 st	C	4
GULASCHKRYDDA	1 st	D	4
GURKA	1 st	B	4
HELA TOMATER	1 burk	D	4
JORDÄRTSKOCKA	ca 500 g	A	5
KÖTTFÄRS	500g	B	5
LAX, filé	1 pkt	A	4
LÖK, gul	4 st	B C D	5
LÖK, röd	1 st	A B	4
MORÖTTER	500g	A D	5
PAPRIKA, röd	1 st	D	4
POTATIS	2 kg	A B D	5
ÄLG, sous vide	ca 400g	D	5
TOMATER, cocktail	250 g	B	4
TOMATER, krossade	1 st	C	4
VITLÖK	1 st	B C D	4
YOGHURT	1 st	A B	5
ZUCCHINI	1 st	A C	4

ATT HA HEMMA

Buljong, cayennepeppar, honung, neutral olja, olivolja, smör, socker samt vinäger. Och ev. lagerblad, rosmarin, timjan eller oregano samt ägg.

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 kylen.

Aubergine håller sig bäst i en temperatur runt 15 grader. Har man inte det är kylskåpets minst kalla plats bäst.

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

Köttfärs bör förvaras riktigt kallt, gärna 2 grader.

Håll ett extra öga på **cocktail-tomater, gurka och 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

SKOCKA MED SOLIGA SLÄKTINGAR



Jordärtskocka (*Helianthus tuberosus*) är en korgblommig växt och släkt med solrosen. Plantan kommer ursprungligen från Nordamerika. Det är själva jordstamsknölen som utgör den ätliga skockan.

Uppgifterna går isär om när jordärtskockan kom till Sverige (1600–1800-talet). Källorna verkar i alla fall vara överens om att jordärtskockan inte fick någon större utbredning i Sverige på grund av konkurrensen av den mer lättodlade potatisen.

Smaken är nötig och angenäm och påminner lite om svartrot och konsistensen är mjäll och fin som potatis.

Jordärtskockan är en lättodlad grönsak som växer så bra att den lätt kan bli en ogräsplåga. Men för att få riktigt hög kvalitet krävs att man odlar med stor omsorg och i bra jord.

Earth hour på lördag
glöm inte att släcka!



VILTKÖTT I VAKUUM



Vi på Ecoviva tänker ungefär såhär: ät mindre mängd kött men då kött av högre kvalitet. Och då är viltkött från Bergslagsdelikatesser ett bra val.

Det är dessutom förkokt sous vide. Det är franska och betyder "i vakuum". Köttet har tillagats i vakuumpförpackning, ofta länge och vid en låg temperatur. Det innebär att man kan använda styckdetaljer som annars kräver lång koktid också till en vardagsrätt. Och för dig och din familj innebär det en riktigt mustig gulasch på rimlig tid.



A Laxpytt med avocadocrème

GÖR SÅ HÄR

1. Skär laxen i kuber, ca 1,5x1,5 cm. Blanda laxkuberna med honung, salt och peppar.
2. Skala och tärna potatis och jordärtskocka. Tärna zucchini.
3. Hetta upp olja i en stor stekpanna. Lägg i potatisen och jordärtskockorna (som tar längst tid) och tillsätt zucchini efter ca 15 minuter. Stek i medelvarm panna tills potatisen och jordärtskocken har fin stekyta och är lagom mjuk. Rör om ibland så att det inte fastnar i botten och så att grönsakerna får en jämn stekyta. Smaka av med salt och peppar och lägg över på ett stort fat.
4. Under tiden pytten steks, mosa/mixa ihop köttet från avokado med yoghurt. Smaka av med salt, cayennepeppar och pressad citron. Toppa med hackad eller skivad rödlök (skölj löken i lite vatten för mildare smak).
5. Hetta upp pannan igen med olja och fräs laxkuberna cirka 3 min. Fördela kuberna ovanpå potatisen och grönsakerna (eller blanda försiktigt).
6. Servera pytten med avocadoröra och morot (gärna riven med lite pressad citron).

Förenklingstips! Skala och skär grönsakerna i stora klyftor/bitar, blanda med lite olja och salt i en ugnsform och stek i ugn ca 30–35 min vid 200 grader. Rör runt då och då så att grönsakerna inte blir brända.

OBS! Kontrollera att avokadon är mogen innan du lagar denna rätt. För att påskynda mognaden, lägg den i rumstemperatur tillsammans med t.ex. äpplen. För att bromsa – lägg avokadon svalt. Är avokadon ej mogen går det att bra att frysa fisken och tina upp varsamt till måltid senare i veckan.

INGREDIENSER

Lax:
ca 500 g laxfilé
2 tsk honung
0,5 tsk salt
1 krm peppar
pytt:
ca 500 g potatis
500 g jordärtskocka
0,5 st zucchini
salt och peppar
olja för stekning

avocadocrème:
1 st avokado
2 dl matlagningsyoghurt
0,5 st citron
0,5 st röd lök
cayennepeppar
salt

Tillbehör:
riven morot (ca 400g) med
pressad citron

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden innehåller ca 585 kcal/port. Receptet innehåller en högre andel fett och lägre andel kolhydrater än vad som är praxis i våra recept. Det mesta av fettet kommer från lax och avokado som innehåller nyttiga fetter. Energi från kolhydrat 37%
Energi från protein 21%
Energi från fett 42%





B Köttfärsjärpar med tzatziki och tomatsallad

GÖR SÅ HÄR

- Förberedelse:** Sätt ugnen på 200 grader. Riv gurka grovt (spara halva gurkan). Blanda med 0,5 tsk salt, låt stå ca 10 min. Borsta/skala potatisen, skiva den eller dela i halvor eller klyftor. Blanda med neutral olja och lite salt, baka i ugn ca 30 min.
- Hacka eller riv löken. Lös upp en buljongtärning i lite varmt vatten. Rör ihop ingredienserna till färsen till en smidig smet.
- Tzatziki: Krama ut så mycket vatten det går från gurkan. Blanda med yoghurt, olivolja och pressad vitlök. Smaka av med salt och rikligt med svartpeppar.
- Forma färsen som biffar eller järpar. Stek på medelvärme ca 4–5 min på varje sida.
- Grovhacka tomaterna och gurkan, finhacka rödlöken. Blanda ihop och smaka av med citronjuice och lite salt.
- Servera köttfärsbiffar med klyftpotatis, tzatziki och tomatsallad.

Barntips! Uteslut rödlöken i salladen om barnen inte gillar det. Smaken blir mindre skarp om du sköljer den genom en sil och låter rinna av innan du blandar med salladen.

Löktips! Löken i köttfärsbiffarna kan uteslutas helt eller brynas innan man blandar den med färsen för mildare och rundare smak. Låt svalna innan du blandar med köttfärsen.

INGREDIENSER

Köttfärsbiffar:

500 g köttfärs
1 st buljongtärning
(upplöst i 0,5 dl vatten)
(1 st vitlöksklyfta,
finhackad eller
pressad)
0,5 st gul lök, finhackad
eller riven
(1 st ägg)
2 krm peppar
(1 krm rosmarin)
matfett för stekning

Tzatziki:

3 dl yoghurt
1 st vitlöksklyfta
0,5 st gurka + 0,5 tsk salt
1 msk olivolja
salt och peppar

Tillbehör:

1 kg potatis, skivad
och rostad

Sallad

250 g tomat
0,5 st röd lök
0,5 st gurka
0,5 st citron
olivolja

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 521 kcal/portion.
Energi från kolhydrat 40%
Energi från protein 25%
Energi från fett 35%





Denna vecka valde vi att använda rödlöken i en sallad i stället.

C Stekt grilloumi med ratatouille och bulgur

GÖR SÅ HÄR

- Förberedelse:** Koka 4 portioner bulgur enligt anvisning på förpackningen, gärna i buljong. Skär auberginen i bitar. (Se tips nedan).
- Hacka lök, vitlök, täma zucchinin grovt. (Krama ur så mycket vatten det går ur auberginebitarna.)
- Hetta upp lite olja i en wokpanna eller större stekpanna. Fräs grönsakerna mjuka. Tillsätt konserverade tomater och resten av ingredienserna i ratatouillen. Skruva ned värmen och låt småputtra under tiden du steker halloumi. Späd ratatouillen med vatten under tiden om det behövs. Smaka av med salt och peppar.
- Skär osten i skivor och låt den gärna torka lite på ytan. Hetta upp lite olja i en stekpanna och stek gyllenbrun.
- Servera nystekt grilloumi med ratatouille och bulgur.

Tips! Auberginen blir extra god och med bättre konsistens om man vattnar ur den före stekning. Förbered genom att blanda auberginebitarna med 0,5–1 tsk salt ca 20–30 minuter före tillagning. Krama därefter ur så mycket saltvatten det går från auberginen. I början är det trögt att pressa, men alltefter som auberginen mjuknar, går det lättare att få ut vattnet. Detta tillvägagångssätt är inte nödvändigt när man gör en sås, gratäng eller gryta på detta sätt, men resultatet blir lite bättre. Om du däremot ska steka, grilla auberginen som den är, så blir skillnaden större.

OBS! Ny adress eller portkod? Glöm inte kontakta Ecoviva (och inte enbart åkeriet) om du har ny portkod, adress eller mobilnummer. 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.

INGREDIENSER

Grillad ost med bulgur och ratatouille:

1 st aubergine
1 st gul lök
2–3 vitlöksklyftor
0,5 st zucchini
1–2 msk olivolja
1 burk tomat
1 st buljongtärning
1 tsk socker
1 tsk vinäger
(1 tsk timjan eller oregano)
salt och peppar efter smak

Tillbehör:

2 paket grilloumi, stekt
4 port. bulgur

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 612 kcal/port

Energi från kolhydrat 46%

Energi från protein 20%

Energi från fett 34%





D Mustig gulaschgryta med viltkött

GÖR SÅ HÄR

1. Tärna potatis, morot och paprika, hacka lök och vitlök. Moroten som tar längst tid kan tärnas lite mindre.
2. Bryn lök och vitlök i smör eller olja i en stor kast-rull. Tillsätt resten av ingredienserna, ta med spa-det från förpackningen med grytbitar. Låt grytan få ett uppkok och låt koka ca 15–20 min under lock. Smaka av med salt.
3. Värm eventuellt brödet enligt anvisning (om det kommer bake off-bröd).
4. Servera grytan i djup tallrik med en klick creme fraiche och med bröd som tillbehör.

Tips! Det går utmärkt att göra grytan i förväg och bara värma upp innan servering.

INGREDIENSER

Mustig gulasch:
ca 400 g viltgrytbitar, förkokta
ca 400 g potatis
ca 100g morot, 1 st
1 st röd paprika
2 st gul lök
1–2 st vitlöksklyftor
3 dl vatten
2 st buljongtärningar
1 st gulaschkrydda,
kummin & paprika
(2 st lagerblad)
2 krm peppar
0,5–1 tsk salt
1 burk hela tomater
0,5 msk socker
0,5 msk vinäger
smör för stekning

Tillbehör:
bröd **Obs! Kylvara**
creme fraiche

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 727 kcal/port.
Energi från kolhydrat 42%
Energi från protein 24%
Energi från fett 34%

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



AFTONBLADET
Tester



Här kan du nå oss:

Telefon: 08-410 210 02

Kundtjänst: www.ecoviva.se/kontakt

Facebook: Ecovivasmatkasse

Instagram: Ecovivasmatkasse

Twitter: Ecovivasmat