

ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

BARNVÄNLIG

MENY VECKA 4

Stekt lax med citronsås och broccoli

Kycklingfajitas med stekta grönsaker och avokadoröra

Len blomkålsoppa och ugnspannkaka med sylt

Pasta Siciliana med spaghetti

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
AVOCADO	1x2 st	B	4
BLOMKÅL	1–2 st	C	4
BROCCOLI	1 st	A	4
CITRON	1 st	A B	4
FAJITASKRYDDA	1 förp	B	4
GRÄDDFIL	3 dl	A B	5
JORDGUBBSSYLTE	1 st	C	5
KYCKLING	ca 400 g	B	5
KÖTTFÄRS	500 g	D	5
LAXFILE	4 bitar	A	4
LÖK gul	4 st	B C D	4
MORÖTTER	500 g	A D	5
PAPRIKA, gul	1 st	B	4
PAPRIKA, röd	1 st	B	4
PESTO röd	1 st	D	4
POTATIS	1 kg	A	5
SALLAD	1 st	B	4
SOFT TORTILLAS	1 förp	B	4
SPAGHETTI	1 paket	D	4
MJÖLK	2x3 dl	C	5
TOMATER	500 g	B D	4
VISPGRÄDDE	3 dl	C D	5
ÄGG	1x4 st	C	5

ATT HA HEMMA

Buljong, cayennepeppar, honung, mjöl, neutral olja, olivolja, oregano, socker samt vitvinsvinäger. Och ev. chiliflakes, timjan, vaniljsocker, vitlök samt vitpeppar.
*Gärna grönsaks- eller kyckling.

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.

Kyckling och **köttfärs** bör förvaras riktigt kallt, gärna 2 grader.

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** och **tomater**.

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

NATURLIGT, ETISKT OCH GOTT



På Hagby Gård, strax utanför Enköping, föds fåglarna upp naturligt och etiskt riktigt. Jenny och Sven-Åke Lundgren köpte gården i december 1999 och 2002 började produktionen med 100 kalkoner, 400 kycklingar. Konceptet har hela tiden byggts på en småskalig och alternativ uppfödning där djuren går ute.

Fåglarna har tillgång till stora ytor och

möjlighet till utevistelse året runt med buskar och träd precis utanför där de på ett naturligt sätt kan sprätta och springa och gömma sig om en hungrig fågel flyger förbi.

Fodret kommer från Warbro Kvarn, det är både KRAV-märkt och närproducerat, helt utan tillsatser och onödigheter, särskilt är att det inte innehåller fiskmjöl. Ni vill ha varierad kost i er veckomeny, eller hur? Det får Hagbys fåglar också: till exempel havre, vete, korn, rapsfrö, senapsfrö, soja och andra goda nyttigheter.

Hagby Gård ombesörjer dessutom hela slaktprocessen och kan därmed försäkra en god hantering hela vägen. Hagby levererar fågel till topprestauranger och ett begränsat antal butiker i Sverige. Samt till er, Ecovivas kunder!

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. Deras namn på frukten är "ahuacatl" och betyder testikel på nahuatl, som var deras språk. I svenskan har vi också lånat orden tomat (tomatl), kakao (caca-huatl) och choklad (xocolatl) från nahuatl.

Frukten omnämndes för första gången i Europa på 1500-talet av en spansk conquistador.

I Sverige började vi äta avokado på 1970-talet, frukten blev så populär att vi snabbt seglade upp som ett av de största importländerna i världen. Dess lite nötiga smak och innehåll av nyttiga enkelomättade fetter och antioxidanter gör avokadon till en utmärkt näringskälla om den äts i måttliga mängder.



A Stekt lax med citronsås och broccoli

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Gnid in laxen i en blandning av honung, salt och peppar.
2. Koka potatis.
3. Citronsås: Blanda gräddfilen med saft och zest från citron samt honung. Smaka av med salt och peppar.
4. Koka broccoli. Dela broccolin i buketter, skala bort den sega hinnan på rotstocken och tärna den. Hetta upp en kastrull med vatten och salt. Koka broccoli ca 5–7 minuter. Häll av vattnet.
5. Hetta upp en stekpanna med lite smör eller olja. Stek laxen cirka 2 minuter på varje sida.
6. Servera stekt lax med kokt potatis, sås och broccoli samt morot som råkost.

INGREDIENSER

Stekt lax:
4 port.bitar lax
1 tsk honung
0,5 tsk salt
1 krm peppar
(gärna vitpeppar)
(Barn under 1 år bör inte äta honung)

Citronsås:
2 dl gräddfil
0,5 st citron, saft och zest, det gula från skalet
2 krm salt
1 krm vitpeppar

Tillbehör
1 kg potatis, kokt
1 st broccoli
ca 300 g morot, råkost

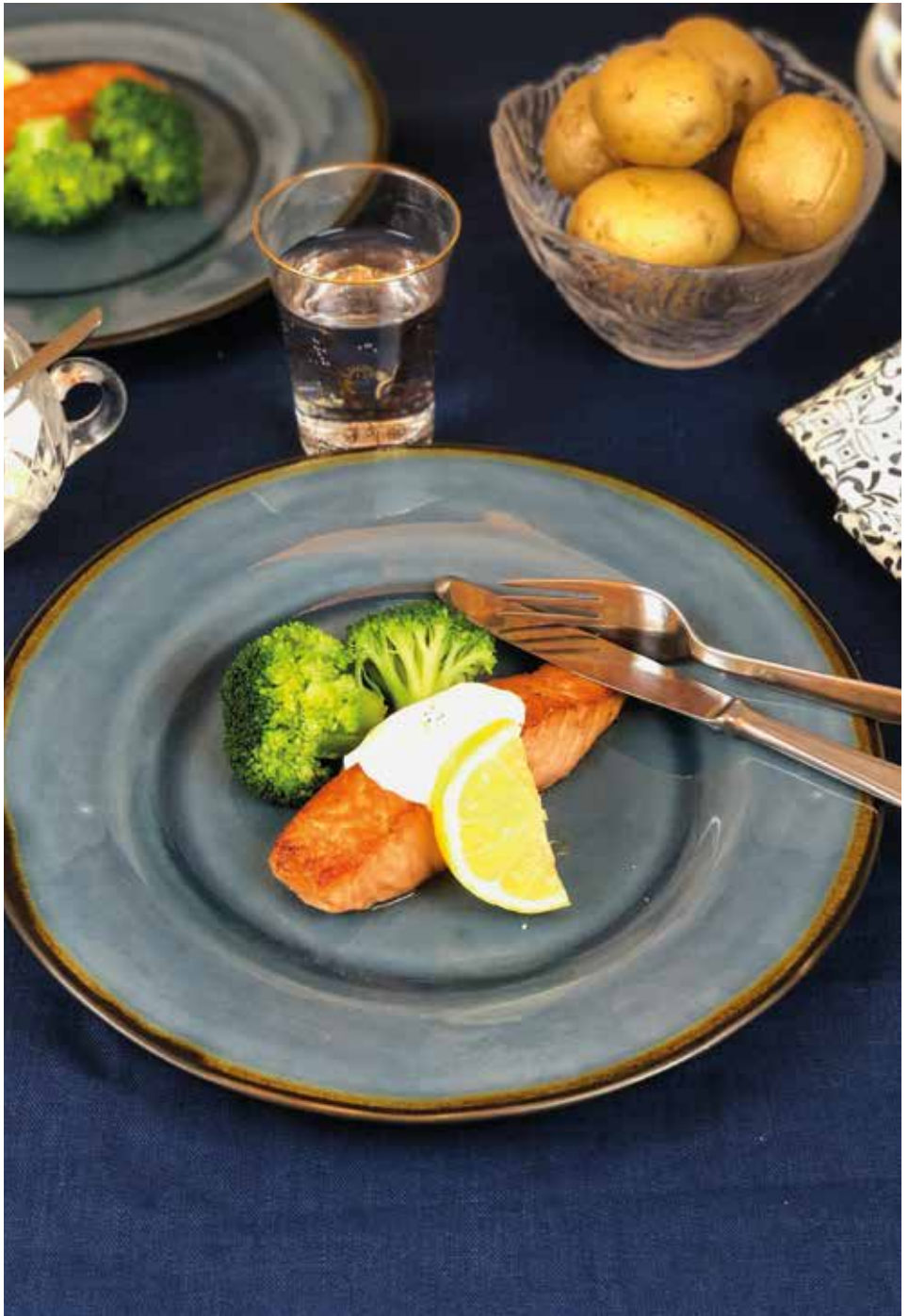
NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 550 kcal/port.
Energi från kolhydrat 40%
Energi från protein 25%
Energi från fett 35%



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





B Kycklingfajitas med stekta grönsaker och avokadoröra

GÖR SÅ HÄR

1. Tag fram kycklingen i rumstemperatur (tag bort skinnen och skär i strimlor, om det inte kommer färdigt). Strimla löken och paprikan.
2. Kyckling & grönsaker: Stek kycklingen och grönsakerna: Hetta upp olja i en stekpanna. Lägg i kyckling och grönsaker. Stek ca 10 minuter tills kycklingen är genomstekt. Tillsätt fajitaskrydda, späd med lite vatten och låt koka ihop. (Du kan även steka grönsaker, lök och kyckling separat eller välja att servera paprika som råkost).
3. Avokadoröra: Mosa avokadon med gräddfil om den är mjuk. Annars kan du tärna avokadon och blanda med gräddfilen. Smaksätt med citronsaft, salt, cayennepeppar (och pressad vitlök).
4. Tomatsallad: Hacka tomaterna och blanda ihop med olja och citronsaft. Smaka av med salt och peppar (eller cayennepeppar).
5. Ta fram tortillabröden, värm eventuellt bröden något (miljövänligast är att använda micro).
6. Låt var och en komponera sina egna fajitas med valfria tillbehör.

INGREDIENSER

Stekt kyckling och grönsaker:

ca 400 g kyckling
2 st paprika
2 st gula lökar
1 påse fajitaskrydda
0,5–1 dl vatten

Avokadoröra:

2 st avokado,
1 dl gräddfil,
0,25 st citron, saften
1 krm cayennepeppar
(1 st vitlöksklyfta)
2 krm salt

Tomatsallad:

3 st tomater (ca 250 g)
0,25 st citron, saften
0,5 msk olja,
salt och peppar (eller
cayennepeppar om någon
önskar mer hetta).

Tillbehör:

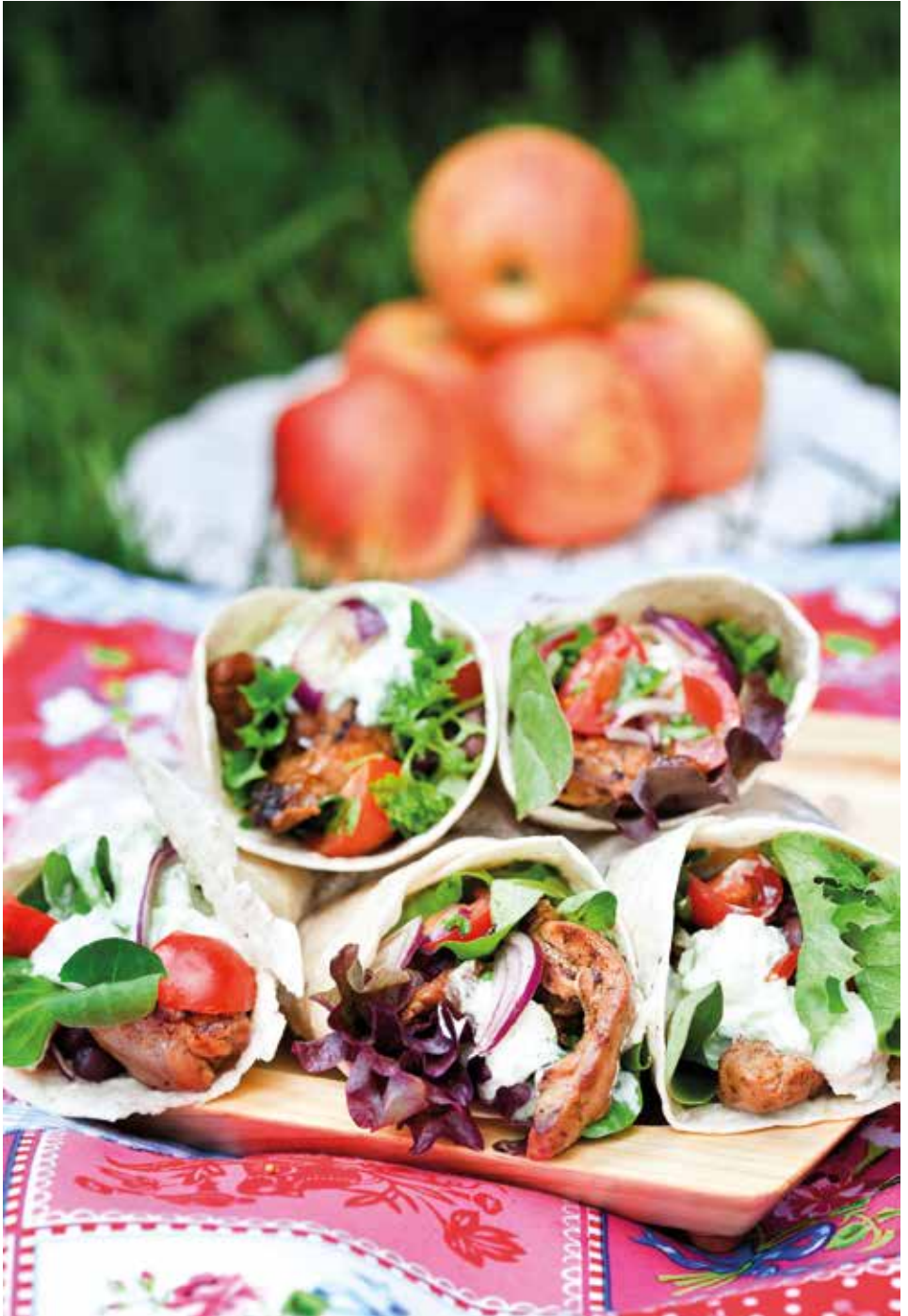
1 st sallad
tortillabröd

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 5157 kcal/port.
Energi från kolhydrat 40%
Energi från protein 25%
Energi från fett 35%

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 sval.





C Len blomkålssoppa och ugnspannkaka med sylt

GÖR SÅ HÄR

1. Värm ugnen till 200 grader. Vispa ihop mjöl och mjölk. Tillsätt ägg, salt (och vaniljsocker). Häll smeten i en stor smord ugnform (gärna med en bra beläggning då pannkakan lätt bränner fast) och grädda i cirka 30 minuter.
2. Koka upp vatten med buljong och vinäger. Dela blomkålen i buketter/bitar (även rotstocken kan användas om du skär bort det sega yttersta höljet). Skär löken i bitar. Koka under lock ca 10 minuter eller tills blomkålen känns klar. Fiska upp 1/3 av blomkålen och lägg åt sidan. Tillsätt mjölk och grädde och mixa soppan. Smaka av med salt och peppar (och ev timjan). Lägg tillbaka de hela blomkålsbuketterna i soppan.
3. Servera soppan som förrätt och pannkaka med sylt (och vispad grädde) som efterrätt.

Tips! Eftersom blomkålshuvuden kan variera mycket i storlek, kan mängden vätska/buljong behöva anpassas. Tycker du soppan blir tunn, mixa med all blomkål. Har du fått ett stort blomkålshuvud, plocka undan mer buketter innan du mixar soppan, alternativt späd med mer vätska.

INGREDIENSER

Soppa:
1–2 st blomkål
1 st gul lök
1–1,5 dl grädde
1 dl mjölk
8 dl vatten
1 tsk vinäger
2,5 st buljongtärningar (gärna grönsaks- eller kycklingbuljong)
2 krm peppar
(1 tsk timjan)
salt

Pannkaka:
5 dl mjölk
4 st ägg
3 dl mjöl
0,5 tsk salt
(2 tsk vaniljsocker)

Tillbehör:
jordgubbssylt
(ev vispad grädde)

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 535 kcal/port.
Energi från protein 15%
Energi från kolhydrat 51%
Energi från fett 35%



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!





D Pasta Siciliana med spaghetti

GÖR SÅ HÄR

- Förberedelse:** Koka upp pastavatten med salt. Koka pastan enligt anvisning på paketet. Pasta-paketet innehåller 500 g och näringsberäkningen baseras på 400 g. Koka gärna allt och spara till matlåda.
- Gör såsen: Skala och hacka lök (och vitlök). Skala eventuellt tomater (enligt tips nedan) och hacka grovt. (Du kan hoppa över momentet med att skala tomaterna om du inte störs av tomatskal i såsen). Hetta upp en panna med lite olivolja. Bryn färs, lök och vitlök i några minuter. Tillsätt övriga ingredienser – utom grädde och pesto (och lite cayennepeppar eller chili flakes om mer hetta önskas).
- Rör om, sänk värmen, och låt småputtra i 5–10 min. Mot slutet rör du i grädde och tillsätter pesto, ca 1/2–2/3 burk. Smaka av om det behövs salt eller andra kryddor.
- Servera pasta med köttfärsås, sallad, morot samt och riven ost till den som vill (och en klick pesto).

Tomatskalningstips! Om tomaterna är fasta går det bra att skala dem 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

INGREDIENSER

Sicilianasås:

ca 500 g köttfärs
1 st gul lök
(1 klyfta vitlök)
2–3 st tomater (ca 250 g)
2 dl vatten
1 st buljongtärning
0,5 msk socker
1 tsk vinäger
1 tsk oregano
1 dl vispgrädde
0,5–1 burk röd pesto (om du tror att det blir för smakstarkt med hela burken, kan du spara och servera som tillbehör, smaka dig fram)
cayennepeppar eller chiliflakes
olivolja för stekning
(salt)

Tillbehör:

4 port spaghetti
250 g morot, riven med
pressad citron
(ev röd pesto)

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 735 kcal/port.
Energi från kolhydrat 47%
Energi från protein 20%
Energi från fett 33%

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

SVERIGES BÄSTA EKOLOGISKA MATKASSAR

HITTA DEN MATKASSE SOM PASSAR ER BÄST

EKOLOGISK
MATKASSE

EKOLOGISK GLUTEN[™]
OCH LAKTOSFRI[™]
MATKASSE

EKOLOGISK VEGETARISK[™]
GLUTEN[™] OCH LAKTOSFRI[™]
MATKASSE

*) Lakto-ovo vegetarisk

**) OBS! Läs mer om gluten på www.ecoviva.se



TILLVAL 4 KG
EKOLOGISK
FRUKT

EKOLOGISK BARNVÄNLIG
MATKASSE

EKOLOGISK VEGETARISK[™]
MATKASSE

EKOLOGISK FLEXITARIAN
MATKASSE

Fågel, fisk, vegetariskt
Tre middagar/vecka

Ecovivas vision

Vår vision är att våra kunder ska kunna njuta av god mat, spara tid och underlätta vardagslivet och samtidigt bidra till en hållbar utveckling. Ecovivas tjänster och produkter genomsyras av en helhetssyn på miljö, hälsa och matglädje.

- Cirka 90% ekologiska miljömärkta varor
- Näringsberäknade måltider med näringskommentar
- Miljöexpert och nutritionist som kvalitets-säkrat tjänsten
- Nyttänkande roliga recept av Ecovivas matkreatörer utifrån säsongens utbud av råvaror
- Lättlagade och barnvänliga recept med tidsangivelse för tillagning
- Ecovivas transporter sker i kylbilar som är klimatkompenserade av vår leverantör Gordon.



Sveriges mest prisbelönta matkasse

svt

+PLUS



Några av våra utmärkelser.

Här kan du nå oss:

Telefon: 08-410 210 02

Kundtjänst: www.ecoviva.se/kundtjanst

Facebook: Ecovivasmatkasse

Instagram: Ecovivasmatkasse

Twitter: Ecovivasmat