



ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

FLEXITARIAN

MENY VECKA 11

Tikka masala med torsk och zucchini

Len potatis- och purjolökssoppa med äggmacka

Vitlöksmarinerad kycklingfilé med rosmarinpotatis och örtsmör

A Tikka masala med torsk och zucchini

GÖR SÅ HÄR

1. Koka 4 portioner valfritt ris.
2. Tillred curryn: Skala och strimla löken. Skär zucchini i bitar. Tärna torsken i kuber ca 2x2 cm och gnid in med ca 0,5–1 tsk salt. Hetta upp lite olja i en wok eller stor stekpanna. Bryn grönsakerna lätt. Tillsätt kryddpasta, socker, smulad buljong och kryddpastan samt kokosmjölk. Småkoka eller koka försiktigt tills zucchinin och löken är mjuk. Späd eventuellt med lite vatten allteftersom vätska kokar bort.
3. Lägg i fisken, ska ej koka, och låt sjuda sakta 5–7 in. Undvik att röra om då fisken lätt faller sönder. Garnera med hackad persilja.
4. Servera tikka masala med ris.

Tips! Ofta innehåller kokosmjölk konsistensgivare som gör att den blir krämig. Vi har valt en ekologisk kokosmjölk utan tillsatser. Den blir lite tunnare i konsistensen och blandar sig inte med oljan i kryddpastan, men smakar lika gott. Önskar du en krämigare och mer homogen sås, går det utmärkt att reda av den med lite redningsmjöl/maizena uttrört i vatten.

INGREDIENSER

Tikka masala med torsk
1 st zucchini
1 st gul lök
1–2 tsk socker
1 burk tikka masala
1 burk kokosmjölk
(1 msk redningsmjöl)
1 st buljongtärning
(grönsaksbuljong)
400–500 g vit fisk +
0,5–1 tsk salt
1 msk olja för stekning
salt efter smak

Tillbehör:
4 port ris, valfritt
0,5 kruk persilja

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 668 kcal/port
Energi från kolhydrat 40%
Energi från protein 19%
Energi från fett 42%

Sockerspecial. När det ingår en mindre mängd socker i receptet, så är det inte för att tillföra sötma, utan endast för att balansera upp syran i en sås eller dylikt. Man kan givetvis byta ut sockret mot någon annan mer hälsosam sötning eller utesluta helt om man så vill.





B Len potatis- och purjolökssoppa med äggmacka

GÖR SÅ HÄR

1. Soppa: Skala potatis, skär i bitar. Skala och hacka lök. Skölj och strimla purjolöken.
2. Lägg grönsakerna i en kastrull och tillsätt vatten, buljong och vinäger. Låt soppan få ett uppkok och låt sjuda under lock cirka 15 minuter eller tills potatisen och löken är mjuk.
3. Ta av soppan från värmen. Tillsätt grädde och mjölk, mixa soppan slät. Toppa med finhackad timjan och smaka av med salt och peppar.
4. Hetta upp en panna med lite smör/olja. Stek äggen så som var och en vill ha dem.
5. Servera soppan med äggmacka.

INGREDIENSER

Soppa:
400–500 g potatis, mjölig
1 st purjolök
0,5 st gul lök
7 dl vatten
2,5 st buljongtärningar
2 tsk vitvinsvinäger
1–2 dl creme fraiche
(1 dl inräknat i näringsvärdet)
0,5 kruka timjan, fina bladen
salt och peppar

Äggmacka:
4 st bröd
4 st ägg
smör/olja för stekning
salt och peppar

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 517 kcal/port.
Energi från kolhydrat 55%
Energi från protein 16%
Energi från fett 29%

NYTT POSTNUMMER ELLER ANDRA UPPGIFTER?

Glöm inte att kontakta Ecoviva (och inte enbart åkeriet) om du har nya uppgifter som **portkod, adress, postnummer** eller **mobilnummer**.

Viktigt att kontakta kundtjänst www.ecoviva.se/kontakt med era uppgifter, senast 10 dagar före leverans, så att vi kan ge er god service och leverera till din dörr.



Från jord till bord?

Vi sparar papper och skonar miljön. Läs om våra fina råvaror och engagerade producenter i det menyblad som skickas ut per e-post fredagen innan leverans.



Lite extra: Lägg undan lite strimlad purjolök för att dekorera soppan.

C Vitlöksmarinerad kycklingfilé med rosmarinpotatis och örtsmör

GÖR SÅ HÄR

- Förberedelse:** Blanda ihop ingredienserna till marinaden. Lägg kycklingen i en tät påse eller burk och håll över marinaden. Låt stå i kylskåp ett par timmar, gärna under natten. Om du inte har hunnit marinera kycklingen i förväg, kan du krydda den efter att du brynt den men innan du ställer den i ugnen, se punkt 4.
- Ta ut kycklingen i rumstemperatur. Sätt på ugnen på 175 grader. Borsta/skala potatisen och dela i halvorklyftor. Blanda med olivolja, salt och rosmarin. Lägg på smord plåt eller form och stek i ugn ca 30–40 min.
- Hetta upp en panna med smör och bryn filéerna i panna så att de får lite stekyta. Efterstek i ugn ca 20–25 minuter (70 graders innertemperatur). Låt gärna vila (i folie) ca 10 minuter innan du skär upp kycklingen.
- Mixa ihop ingredienserna till smöret, alt. finhacka vitlök och örter och rör ihop med smör, salt och peppar. (Vira ev in smöret i plastfolie och forma till en rulle). Lägg i kyl.
- Sallad: hacka lök (skölj av i vatten och låt rinna av, blanda med sallad och halverade cocktailtomater.
- Servera kyckling med potatis, örtsmör och sallad.

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 510 kcal/port.
Energi från kolhydrat 44%
Energi från protein 25%
Energi från fett 31%

INGREDIENSER

Kyckling och marinad:

2 st kycklingbröstfiléer
1 msk olja
2–3 st vitlöksklyftor, pressade
2 krm peppar
1 tsk soja
2 tsk vinäger
2 tsk honung
0,75 tsk salt
0,5 kruka timjan (mindre fina blad och stjälkar, spara de fina bladen till smöret)

Örtsmör:

75 g smör
0,5 kruka timjan, de fina bladen (utan stjälkar)
0,5 kruka persilja
1 st vitlöksklyfta
1 krm salt
1 krm peppar

Rosmarinpotatis:

1 kg potatis, fast
2 krm rosmarin
1–2 tsk olivolja
1 tsk salt

Tillbehör:

250 g cocktailtomater
1 frp sallad
0,5 st lök





ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
BRÖD, råg	1 pkt	B	5
COCKTAILTOMATER	1 st	C	4
CREME FRAICHE	1 förp	(A) B	5
FISK, torsk	1x4 st	A	4
KOKOSMJÖLK	1 st	A	4
KYCKLINGBRÖSTFILÉ	2 st	C	5
LÖK, gul	2 st	A B C	4
PERSILJA	1 kruka	A C	5
POTATIS, fast	1 kg	C	5
POTATIS, mjölig	500 g	B	5
PURJOLÖK	1 st	B	4
SALLADSBLANDNING	1 förp	C	4
SMÖR	1 förp	C	3
TIKKA MASALA	1 förp	A	2
TIMJAN	1 kruka	B C	5
VITLÖK	1 st	C	4
ZUCCHINI/SQUASH	1 st	A	4
ÄGG	1x4 st	B	5

ATT HA HEMMA

Valfritt ris, buljong (grönsakstyp), honung, neutral olja, olivolja, rosmarin, socker, soja samt vinäger. Och ev. redningsmjöl.

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 bör förvaras riktigt kallt, gärna 2 grader.

Håll ett extra öga på **cocktailtomater, persilja** och **sallad**.

5. Miljö- och Fair trade eller svenskproducerat och miljömärkt.

4. Importerat miljömärkt eller Fair trade.

3. Svenskproducerat ej miljömärkt.

2. Importerat ej miljömärkt, acceptabelt miljöväl.

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

Här kan du nå oss:

Telefon: 08-410 210 02

Kundtjänst: www.ecoviva.se/kundtjanst

Facebook: Ecovivasmatkasse

Instagram: Ecovivasmatkasse

Twitter: Ecovivasmat

ECOVIVA: FRÅN JORD TILL BORD

KOKOS BRA TILL (NÄSTAN) ALLT

Kokospalm (Cocos nucifera) är en 20–30 meter hög palm som växer vilt och odlas i tropikerna. Trädet bär frukt efter först efter 10 år och kan bli över 100 år gammalt. Frukten, som väger 2–3 kg är en stenfrukt som växer i klasar om 10–20 st och mognar under hela året. Ett träd ger mellan 60–120 nötter om året.

Kokospalmen är en nyttoväxt där hela trädet kommer till användning. Det uppfrysande kokosvattnet och den näringsrika kokosmjölken använder vi förstås i mat och dryck. Mindre känt är att torkad kokos, den så kallade kopran, är en av världens viktigaste råvaror för framställning av fett, inte bara till matlagning utan även exempelvis för att göra tvål.

Stammen och bladen utnyttjas till byggmaterial. Av det fiberaktiga nöthöljet gör man mattor och rep och av det hårda nötskalet kan man göra bruks- eller konstföremål som skålar eller smycken. Av trädets av får man palmvin, ja listan kan göras lång för vilken betydelse kokospalmen har haft och fortfarande har för stora delar av befolkningen i tropiska länder. Även i Västvärlden får kokos allt större betydelse i och med att kokosfett uppmärksammats som en bra fettkälla, i synnerhet bland "LCHF-anhängare" som undviker kolhydrater och får den största andelen energi i kosten från fett.



LÄNGTAN EFTER SMAK OCH DOFTER

Yousif Ibrahim och Sajedah Cheragwandi föddes i Bagdad i Irak men är kurder, mer specifikt feylikurder (med ursprung i iranska Kurdistan). De blev förvisade av Iraks förre diktator Saddam Hussein, tvingades fly och kom på krokiga vägar till Sverige.

När man flyr och hamnar i ett nytt land lämnar man inte bara släkt och vänner, utan också mat, dofter och smaker. För Yousif blev saknaden efter anbapulver särskilt stor. En kryddmix som inte fanns i Sverige då. Yousif grundade det som skulle bli Gröna bladets och började importera själv.

Yousif och Sajedah delar kärleken till mat. De båda kommer ifrån familjer där intresset gått i arv i generationer. Sajedah är den på företaget som utvecklar de flesta produkterna, hon älskar den kreativa processen att hitta nya och goda smaker.

Tikka Masala-pastan i veckans kasse utvecklades av just Sajedah. Genuina smaker får man om man väljer bra råvaror och lagar maten med kärlek. Ecovivas matpanel fick slut på superlativer när de provsmakade mat med kryddpastan: fantastiskt gott och så enkelt att ni blir mästerkockar på några minuter.

Säg gärna vad ni tycker på Mina sidor!

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/kontakt

Facebook: Ecovivasmatkasse

Instagram: Ecovivasmatkasse

Twitter: Ecovivasmat