



ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

MENY VECKA 12

Pankopanerad fisk med citronsås

Lammfärsbiffar med fetastgratinerade rödbetor

Stekt gnocchi med frästa medelhavsgrönsaker och grön pesto

Handgjord parmesankorv med tomatås och pasta

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
AUBERGINE	1 st	C	4
CITRON	1 st	A	4
CREME FRAICHE	1 st	A	5
FISK, panerad, panko	2 förp	A	4
GNOCCHI, färsk	2 förp	C	4
GRÖN PESTO	1 st	C	4
KORV, parmesan	4 st	D	5
LAMM, färs	500g	B	3
LÖK, gul	1 st	B D	4
MORÖTTER	500 g	A	5
OST, feta	1 st	B	4
OST, parmesan	1 st	C (D)	4
PAPRIKA, gul	1 st	C	4
PAPRIKA, röd	1 st	D	4
PASTA	1 förp	D	4
POTATIS	2 kg	A B	5
RÖDBETOR, färska	400g	B	5
SALLAD, blandad	1 st	D	4
SALLAD, ruccola	1 Tråg	B C	4
TOMATER	500g	C D	4
TOMATER, krossade / hela	1 st	D	4
VITLÖK	1 st	B C D	4

ATT HA HEMMA

Balsamicovinäger, buljong, curry, olivolja, oregano/timjan, smör samt socker. Och ev. neutral olja, rosmarin 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.

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

Färs bör förvaras riktigt kallt, gärna 2 grader.

Håll ett extra öga på **paprika, sallad** och **tomater**.

NYTT POSTNUMMER ELLER ANDRA UPPGIFTER?

Glöm inte 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.

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

MODERNA KORVAR PÅ GAMMALT VIS

De senaste åren har korv gjort en klassresa – från skräpmat till lyx. Men då får man välja noga och denna vecka har vi valt en korv från våra favoriter Korvhantverk Stockholm.

Korven är hantverksmässigt gjord och både storlek och fetthalt kan variera. Behandla korven med samma omsorg som om du skulle steka en köttbit. Den bör vara genomstekt men stek inte så länge så att saften sipprar ut, då blir korven torr.

I alla Korvhantverk Stockholms korvar används naturlig mjölksyrning istället för nitrit för att uppnå god hållbarhet. Mjölksyrkultur är en helt naturlig konserveringsmetod, som använts på gårdar runt om i 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.

Mjölksyran gör att man får en säker korv utan att behöva stoppa i sig konstigheter. Men först som sist är det en riktigt god korv!



Foto: Carl Thorborg



GOTT LIV, GOTT KÖTT

På Gotland finns en unik flora och stora naturbetesmarker. Där går lamm och betar ute under stora delar av året. Uppfödarna är ofta självförsörjande av grovfoder. Är det inte bonden själv som odlar fodret kan man hämta det från granngården. Man tillsätter aldrig tillväxthormoner eller antibiotika i preventivt syfte.

Uppfödarna har sina gårdar från Sundre i söder till Fårö uppe i norr. Många gårdar har gått i arv i flera generationer. På gårdarna har produktionen ständigt förbättrats samtidigt som man förvaltat ett kulturarv.

Alla dessa djurbönder tillsammans bildar Smak av Gotland. Och de har koll på hela kedjan med ett eget modernt slakteri på ön: korta djurtransporter, korrekt utförd slakt, hantverksmässig styckning, mörning och förpackning.

Man arbetar med miljöåtgärder som att producera egen el till exempel med vindsnurror eller solpaneler, Gotland har flest soltimmar i Sverige. Man arbetar också med att förbättra Östersjöns miljö, detta för att säkerställa en livskraftig lantbruksnäring även i framtiden.

Du ska helt enkelt njuta av ett gott kött och samtidigt veta att djuret haft ett bra liv.

A Pankopanerad fisk med citronsås

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Koka potatis. (Skala, slanta och koka morot ca 10 minuter i vatten med salt, om du inte vill ha den som råkost).
2. Sås: Riv det gula från citronskalet (zesten), se till att inget vitt skal kommer med. Rör ihop med fraiche, (curry), salt och peppar.
3. Stek fisken ca 3–4 min på varje sida i medelvarm panna. (Eller tillaga i ugn enligt anvisning på paketet. Paneringen blir dock krispigare i pannan).
4. Servera panerad fisk med kokt potatis, sås och morot. Och citronglyfta till den som vill.

INGREDIENSER

Fisk:
2 frp panerad fisk
smör/olja för stekning

Sås:
1 st creme fraiche
1 st citron, zest (endast saften från en klyfta citron)
2 krm salt
1 krm peppar
0,5–1 tsk curry

Tillbehör;
1 kg potatis
500g morot, kokt
eller riven som råkost
resten av citronen

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 711 kcal/port.
Energi från protein 15%
Energi från kolhydrat 45%
Energi från fett 40%
Minska på såsen om du vill minska kalorier från fett i måltiden



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





Vi varierar, det blir kokta morötter som tillbehör.

B Lammfärsbiffar med fetaostgratinerade rödbetor

GÖR SÅ HÄR

1. Värm upp ugnen till 175–200 grader.
2. Borsta eller skala potatis och rödbetor. Skär i skivor eller klyftor och lägg i varsin ugnform med olivolja. Strö över lite flingsalt, samt gärna lite rosmarin och rosta i ugn cirka 30–40 minuter eller tills de är mjuka och potatisen har fin färg. När ca 10–15 minuter återstår av rödbetornas tillagningstid: smula eller täma osten och strö över rödbetorna och låt gratinera 7–10 minuter tills osten smält och fått lite färg.
3. Färssmeten: Hacka vitlök, (riv eller finhacka gul lök). Blanda färs, (ägg), vitlök, (rosmarin), (gul lök), salt och peppar till en smidig färs.
4. Forma 8–(10) biffar av färsen. Hetta upp en stekpanna med lite olja och stek biffarna 4–5 minuter på varje sida i medelvarm panna.
5. Servera biffarna med ugnsbakad potatis, gratinerade rödbetor och sallad.

Tips! En senaps/honungsvinägrette är gott att ringla över. Blanda 2 msk olivolja, 2 msk vinäger, 1 msk honung och senap efter smak.

Tips! Rödbetorna färgar lätt av sig så glöm inte förkläde och ev. disk- eller plasthandskar vid skalningen.

INGREDIENSER

Biffar:
400–500 g färs av lamm
1–2 klyftor vitlök
(0,5 tsk rosmarin)
(1 st ägg)
0,75 tsk salt
2 krm peppar
0,5 st gul lök, riven

Bakad rödbeta och potatis:
ca 1 kg potatis
ca 400 g rödbetor
1 st fetaost
(1–2 krm rosmarin)

Tillbehör;
0,5 frp sallad, ruccola
(honungs och senapsvinägrette)

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 495 kcal/port
Energi från kolhydrat 44%
Energi från protein 23%
Energi från fett 33%



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 Stekt gnocchi med frästa medelhavsgrönsaker och grön pesto

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga grönsakerna: Skär paprika och aubergine i bitar. Gnid in auberginebitarna med 1 tsk salt och låt stå cirka 10 minuter. Krama ur överflödigt vatten från auberginen.
2. Stek gnocchi de gyllenbruna i olivolja och/eller smör. Lägg gnocchin åt sidan (detta kan även göras samtidigt som man steker grönsakerna i en annan stekpanna).
3. Hetta upp olivolja/smör i en stor stekpanna/wokpanna och stek grönsakerna mjuka med pressad vitlök. Tillsätt balsamicovinäger mot slutet av stekningen. Smaka av med salt, peppar och gärna någon örtkrydda.
4. Servering: Blanda gnocchi med grönsakerna. Toppa med ruccola, grovhackade tomater, riven ost och servera med grön pesto. (Har du hasselnötter över är det gott att servera grovhackade, lätt rostade nötter som tillbehör.)

INGREDIENSER

Gnocchi med grönsaker:
2 förp färsk gnocchi
1 st aubergine
1 st paprika
1-2 klyftor vitlök
olivolja/smör för stekning
2 st tomater
1 msk balsamicovinäger

Tillbehör:

0,5 paket ruccola
0,5–1 burk grön pesto
1–2 dl riven ost
(balsamicovinäger)

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 504 kcal/port.
Energi från kolhydrat 55%
Energi från protein 15%
Energi från fett 30%

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.





D Handgjord parmesankorv med tomatsås och pasta

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt på ugnen, ca 175 grader. Sätt på en kastrull med vatten och salt för att koka pastan.
2. Bryn korven i panna på hög värme någon minut på varje sida. Efterstek i ugnen ca 12–14 minuter. Korven ska nått och jämnt bli genomstekt, men vänta inte för länge så att saften sipprar ut, då blir korven torr.
3. Under tiden, gör tomatsåsen: Hacka lök och vitlök, fräs i olivolja. Tillsätt resten av ingredienserna och låt koka ihop 5–10 minuter. Om det kommer hela kons. tomater i leveransen, kan du eventuellt dela/hacka dem direkt i kastrullen med stekspaden eller en sax. Smaka av med salt och peppar.
4. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
5. Servera korv med pasta, sås med tomater, sallad och paprika. (Och riven ost till den som vill, ej inräknat i näringsvärdet.)

Korvtips! Korven är hantverksmässigt gjord och både storleken och fetthalt kan variera. Korven är gjord på naturliga råvaror och utan tillsatser. Korven innehåller inget mjöl eller annat bindningsmedel och måste stekas varsamt. Behandla korven med samma omsorg som om du skulle steka en köttbit. Korven bör vara genomstekt men stek inte så länge så att saften sipprar ut, då blir den torr.

Dofttips! Korven är konserverad naturligt, med mjölksyra och ligger i skyddad atmosfär. Det är därför normalt att det doftar lite precis när man öppnar paketet. En doft som försvinner när korven fått lufta en stund.

INGREDIENSER

Stekt korv:

4 st handgjorda parmesankorvar
smör för stekning

Tomatsås:

1 st tomat, kons
0,5 st lök
1 msk olivolja
2 st vitlöksklyftor
1 st buljongtärning
1-2 krm peppar
1 tsk socker
1 tsk oregano eller timjan

Tillbehör:

4 port pasta
1 st paprika
250 g tomater
1 st sallad
(riven ost)

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 678 kcal/port.
Energi från kolhydrat 47%
Energi från protein 19%
Energi från fett 34%





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



EKOLOGISK BARNVÄNLIG
MATKASSE

EKOLOGISK VEGETARISK*
MATKASSE

EKOLOGISK FLEXITARIAN
MATKASSE

Fågel, fisk, vegetariskt
Tre middagar/vecka



TILLVAL 4 KG
EKOLOGISK
FRUKT

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



AFTONBLADET
Tester



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