

Om
corona
se sid 3

ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

VEGETARISK



Gluten- och laktosfri

MENY VECKA 13

Couscouspilaff med ostgratinerade portabellohattar

Krämig panna med tomater, broccoli & linser

Stekt gnocchi med frästa medelhavsgrönsaker och fårostcrème

Majssoppa med svartabönquesadillas

ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
AUBERGINE	1 st	C	4
BROCCOLI	1–2 st	B	4
CITRON	1 st	A B	4
CREME FRAICHE, laktosfri	1 st	B C	3
FETAOST	1 st	C	4
GNOCCHI, gluten och laktosfri	2 förp	C	4
KOKOSMJÖLK	1 st	D	4
KROSSADE TOMATER	1 st	B	4
LINSER, ångkokta	1 st	B	4
LÖK gul	3 st	A B D	4
MAJSCOUSCOUS	1 st	A (B)	4
MAJSKORN	1 st	D	4
OST, quattrocento	1 st	A D	2
PAPRIKA, gul	1 st	C	4
PAPRIKA, röd	1 st	D	4
PORTABELLO	700–700 g	A	5
RUCCOLASALLAD	1 tråg	B C	4
SVARTA BÖNOR kokta	1 st	B D	4
TOMATER	500 g	A C	4
VITLÖK	1 st	A B C D	4
WRAPS, glutenfria	1 förp	D	2

ATT HA HEMMA

Valfritt ris, balsamico, basilika, buljong, cayennepeppar, neutral olja, olivolja, oregano, paprikapulver, laktosfritt smör, socker samt vinäger. Och ev. chiliflakes, honung, spiskummin, glutenfritt ströbröd.

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.

Svamp tappar mycket av smak och konsistens när de blir dåliga. Laga tidigt i veckan och förvara svampen på den kallaste platsen i kylskåpet.

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

Förvara **broccoli** i sin plast på den kallaste platsen i kylskåpet.

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

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

ECOVIVA VIDTAR ÅTGÄRDER MED ANLEDNING AV COVID-19 FÖR ALLAS TRYGGHET

Från den 15/3 gäller nya arbetsrutiner för Ecoviva och våra partners. Alla i hela kedjan från plock- och produktionspersonal till åkeriet, och deras chaufförer, ändrar sina arbets sätt enligt riktlinjer från myndigheterna. Särskilda hygienkrav gäller, likaså begränsad fysisk kontakt.

Nya rutiner gäller också för leverans av din matkasse. **Matkassen kommer att ställas utanför dörren** utan fysisk kontakt mellan er och chauffören. Vi ber er därför att vara hemma vid den beräknade leveranstid ni får på söndagen.



Efter att ni fått leverans och bekräftelse på sms går matkassen över i ert ansvar.

Vänligen kontakta Ecovivas kundtjänst efter leverans om du har några frågor eller funderingar www.ecoviva.se/kontakt

Läs mer om Ecovivas åtgärder för allas trygghet: www.ecoviva.se/covid-19/

PASTA PÅ POTATIS

Gnocchi, uttalas "njocki", små pastaklumpar med potatis är traditionell husmanskost, framförallt i det norditalienska köket. Många källor menar att ordet gnocchi kommer från ordet nocca som på svenska betyder knoge, andra hävdar att ordet härstammar från nocchio som ska betyda, kvist eller knöl.

Basingredienserna i gnocchi är potatis, på vissa håll mannagryn, mjöl och oftast ägg. Förmodligen har gnocchi sitt ursprung i Mellanöstern och fick, med olika nationella varianter, utbredning i Europa i samband med Romarikets expansion. Att ha potatis i gnocchi är en relativt ny idé som uppkom efter introduktionen av potatisen i Europa under 1500-talet. Kanske är den östeuropeiska potatisknödeln och svenska kroppkakan utvecklade från gnocchin?

I det väldigt regionala italienska köket används gnocchi framför allt i Rom med omnejd.



Hemligheten med att göra perfekt gnocchi sägs ligga i att använda rätt sorts potatis, mjölig och smakrik, som bakas eller kokas med skalet på för att minimera vattenhalten. Till skillnad från vanlig pasta ska gnocchi vara mjuk – inte "al dente".

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.

A Couscouspilaff med ostgratinerade portabellohattar

GÖR SÅ HÄR

1. Koka 4 portioner couscous enligt anvisning på förpackningen, gärna i buljong i stället för salt. Sätt ugnen på ca 200 grader.
2. Ta av fötterna på portabellohattarna (ibland saknas de). Skrapa bort lamellerna försiktigt. Hacka vitlök (med portabellofötter). Fräs i smör/olivolja och citronzest.
3. Lägg portabellohattarna i smord ugnsform med undersidan uppåt. Salta dem, fördela vitlöks-smöret i de urgröpta hattarna och ställ i ugnen ca 25 minuter. När ca 10 minuter återstår strö på riven ost och gratinera till fin färg.
4. Hacka löken och fräs mjuk i olja. Tillsätt couscous, citronsaft och tärnade tomater.
5. Servera couscouspilaff med portabellohattar.

INGREDIENSER

Couscouspilaff:
1 st gul lök
4 port majscouscous, kokt
0,5 st citron, juice
olja att steka i
ca 250 g tomater

Portabellohattar:
700–800 g portabello
0,5–1 tsk salt
1 st vitlöksklyfta
0,5 st citron, zest
1/3 st ost, riven
(2–3 msk olivolja eller
50 g smör, eller blanda
gärna smör och olivolja)

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 462 kcal/port.
Energi från kolhydrat 46%
Energi från protein 19%
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 Krämig panna med tomater, broccoli & linser

GÖR SÅ HÄR

1. Koka valfritt ris (eller majscouscous som ingår i leveransen).
2. Grovhacka broccolin. Hacka lök och vitlök, fräs i olja några minuter tills löken är mjuk. Tillsätt resten av ingredienserna till pannan och låt koka ihop. Späd med vatten om det behövs. Smaka av med salt, peppar (och pressad citron).
3. Servera pannan med valfritt tillbehör och ruccola.

Tips! Grönsakspannan går bra att göra i förväg och bara värma upp vid serveringstillfället.

Obs! Spara 0,5 frp svarta bönor i nytt kärl i kylan.

INGREDIENSER

Panna:
1–2 st broccoli
1 st gul lök
1 frp linser
0,5 frp svarta bönor
1 dl creme fraiche
1–2 st vitlöksklyftor
1 st krossade tomater
1 st buljong
1 tsk socker
1 tsk vinäger
(0,5–1 dl vatten vid behov)
2 krm peppar
1 tsk oregano
1 tsk basilika
0,5 st citron, saften
salt

Tillbehör:
4 port valfritt ris
(eller majscouscous)
0,5 tråg ruccola

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 548 kcal/port.
Energi från kolhydrat 58%
Energi från protein 20%
Energi från fett 22%



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 fårostcrème

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 gyllenbruna i olivolja och/eller smör (gärna med lite ströbröd). Lägg gnocchin åt sidan (detta kan även göras samtidigt som man steker grönsakerna i en annan stekpanna).
3. Hetta upp olivolja/smör in stor stekpanna/wokpanna och stek grönsakerna mjuka i olivolja med pressad vitlök. Tillsätt grovhackade tomater, stekt gnocchi och balsamicovinäger. Smaka av med salt, peppar och gärna någon örtekrydda.
4. Blanda ingredienserna till fårostcrèmen, mosa eller mixa hastigt om man vill ha en mer slät kräm. Smaka av med peppar. Man kan också bara smula osten över gnocchipannan.
5. Servera gnocchi med grönsaker, toppa med fårost/fårostcrème och ruccola.

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.

INGREDIENSER

Gnocchi med grönsaker:
2 förp färsk gnocchi
1 st aubergine
1 st paprika, gul
1–2 st vitlöksklyftor
1–2 msk olivolja/smör för stekning
(2–3 msk ströbröd)
ca 250 g tomater
1 msk balsamicovinäger

Fårostcrème:
1 dl crème fraiche
1 paket fårost
(1–2 tsk honung)
1–2 krm svartpeppar

Tillbehör:
0,5 tråg ruccola

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 568 kcal/port.
Energi från kolhydrat 53%
Energi från protein 13%
Energi från fett 34%





D Majssoppa med svartabönquesadillas

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och hacka löken. Fräs i olja på medelvärme. Skölj av majsens och tillsätt den. Lägg i cayennepeppar, paprikapulver och pressad vitlök. Fräs ca 5 minuter.
2. Tillsätt kokosmjölk, buljong, vinäger och vatten (börja med 3 dl). Låt koka ihop och mixa soppan med stavmixer. Om soppan blir för tjock späd med 1–2 dl vatten. Smaka av med salt och peppar.
3. Röd paprikaspecial: Tärna fint och toppa soppan. Eller: Finstrimla paprika, fräs hastigt och lägg i quesadilla.
4. Quesadilla: Riv osten, skölj bönorna, blanda osten med kryddorna. Hetta upp en panna med olja på medelvärme. Lägg i ett tortillabröd i pannan, strö över ost på tortillans ena halva tillsammans med bönor, (och paprika). Vik över andra halvan. Stek på båda sidor. Upprepa med alla bröd.
5. Servera soppan (toppad med finhackad paprika) med quesadilla delade i bitar.

INGREDIENSER

Majssoppa:

1 förp majsborn
1 st lök gul
1 krm cayennepeppar
1 tsk paprikapulver
2 klyftor vitlök
1 burk kokosmjölk
2 st buljongtärningar
2 tsk vinäger
3–5 dl vatten
salt och peppar efter smak
olja för stekning

Tillbehör:

1 st röd paprika

Quesadillas:

0,5 frp svarta bönor
2/3 st ost, riven
1 tsk paprikapulver
1–2 krm cayennepeppar
eller chiliflakes
(0,5 tsk spiskummin)
1 pkt wraps

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 606 kcal/port.
Energi från kolhydrat 41%
Energi från protein 17%
Energi från fett 41%

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



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