



Provmeny

ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

FLEXITARIAN

MENY VECKA 3

Torskrygg med krispigt mandeltäcke

Mustig kycklingryta

Bortsj med fårostcrème och
handbakade shibröd

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
BRÖD, shia	1 förp	C	4
CITRON	1 st	A	4
FISK, röding	ca 450 g	A	4
KYCKLING, lårfilé	ca 500 g	B	5
KÅL, VIT	1 bit	C	4
LÖK, GUL	3 st	B C	5
FÄNKÅL	2 st	A	4
MATLAGNINGSVIN, rött	1 st	B C	3
MATYOGHURT	1 st	C	2
MORÖTTER	1 kg	A B C	5
OST, feta	1 st	C	4
PERSILJA, färsk	1 st	B C	5
POTATIS	1 kg	A	5
RIS, svart	1 pkt	B	4
RÖDBETOR	3-4 st	C	4
SMÖR	1 st	A	3
VITLÖK	1 st	B C	4

ATT HA HEMMA

Buljong, neutral olja, socker, ströbröd, timjan samt vitvinsvinäger. Och ev. honung, lagerblad, redningsmjöl/maizena, rosmarin samt tomatpuré/ketchup.

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 kylan. Håll ett extra öga på **persilja**

OBS! Nya uppgifter som portkod, kontaktuppgifter etc måste anmälas till ecoviva.se/kontakt tio dagar i förväg. Vi vill ge dig bra service!



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.

EKO • REKO • MILJÖ
95%

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.

HELT ENKELT GODARE KYCKLING

Kyckling är en råvara där skillnaden mellan konventionell fågel och eko verkligen märks. Ekologisk kyckling har en helt annan smak och inte minst textur. Det är som en annan fågel, vilket det faktiskt är.

Bosarps ekologiska kyckling heter Rowan Ranger, som är en lugn och robust men nyfiken krabat som gärna kommer fram och hälsar. Den har också sitt naturliga flyktbeteende kvar. Det behövs då den går ute och måste springa



och gömma sig om en rovfågel skulle cirkulera ovanför.

Tack vare att den ekologiska kycklingen har extra gott om plats och att Rowan Ranger är en ras som gillar att röra sig, bygger den ordentligt med muskler. Och genom att den lever längre än konventionell kyckling och växer långsamt hinner smakerna utvecklas mer.

Smaka lite extra på kycklingen och du kommer märka skillnaden!

EN LITEN BIT AV GREKLAND



Fixios Papadopoulos, grundare av Fontana, bland fåren i Grevena där den ekologiska fetan produceras.

Feta på betyder "liten bit" på grekiska. Sedan 15 oktober 2007 är namnet "Feta" namnskyddat i EU. Endast ost från Grekland tillverkad av get eller får mjölk får kallas för Fetaost.

En fetaost av god kvalitet ska ha avlånga sprickor istället för hål och vara fast i konsistensen utan att vara alltför smulig. Grekerna äter fetaost till det mesta och toppar överlagset ostkonsumtionen i världen med drygt 29 kg ost per person och år. Sverige



A Stekt röding med stekt fänkål och brynt äppelsmör

GÖR SÅ HÄR

1. Förberedelse: Ta fram fisken, salta och peppra något. Sätt på ugnen, ca 175 grader.
2. Koka potatis.
3. Gör fisken: Smörj en ugnform. Smält smöret. Grovhacka mandeln och tillsätt i smöret. Tillsätt citronsaft (och zest) samt ströbröd. Se till att inte få med något av det vita från skalet, som ger en besk smak. Täck fiskbitarna med mandelhacket. Ställ in i ugnen ca 15 minuter.
4. Servera fisken potatis och extra citron till den som vill. Extra skirat smör är gott till men inte inkluderat i näringsvärdet.

INGREDIENSER

Stekt röding:
ca 500–600 g rödingfilé
salt och peppar
smör för stekning

äppelsmör:
1 st äpple
75 g smör
citronzest

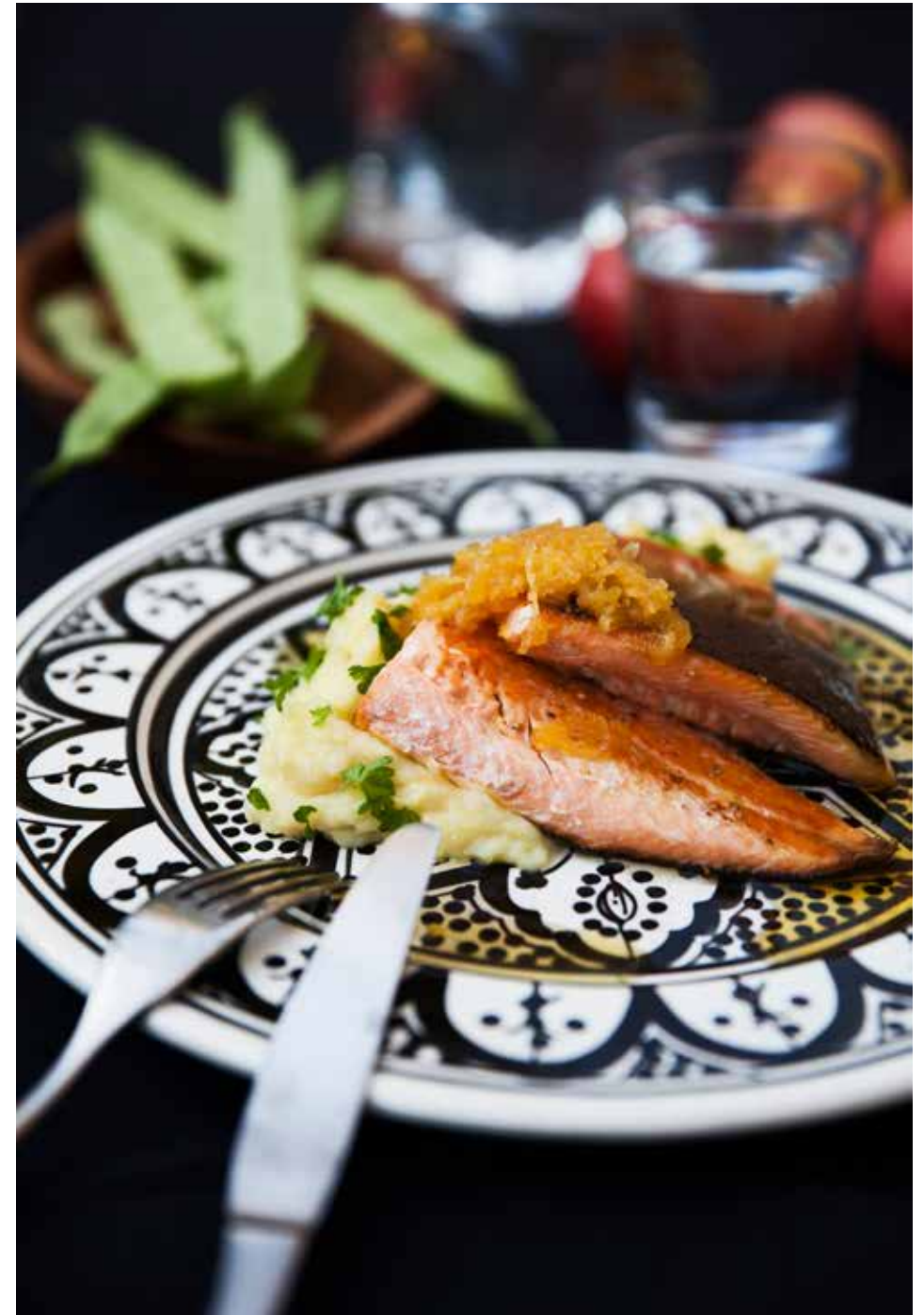
tillbehör
1 kg potatis
2 st fänkål
ca 0,75 st citron i klyftor

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 517 kcal/port.
Energi från kolhydrat 45%
Energi från protein 23%
Energi från fett 32%

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.



B Mustig kycklinggryta

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Tag ut kycklingen, skär i ca 2x2 cm bitar och låt lufta en stund i rumstemperatur.
2. Skala morötterna och skär i bitar av valfri storlek. Skala vitlök och lök. Strimla löken.
3. Bryn grytbitar, vitlökslyftor, morötter, smålök i smör eller neutral olja) i en tjockbottnad gryta på ganska hög värme. Om det fastnar lite gör inte så mycket, utan bidrar med mer smak om det inte blir alltför bränt såklart. (Det som fastnat släpper när man deglacerar/slår på vätskan).
4. Slå på vinet och tillsätt buljong, (tomatpuré eller ketchup för fylligare smak) och socker. Låt småkoka ca 30 minuter under lock. Mot slutet av tillagningen, smaka av med salt, peppar och timjan. Den som vill ha en "simmigare" sås, kan reda av med en mindre mängd redningsmjöl/maizena (ca 0,5 msk) utrört i 0,5 dl vatten och låta såsen puttra ett par minuter tills den tjocknar.
5. Under tiden grytan puttrar, ris.
6. Servera grytan, garnerad med hackad persilja, med valfritt tillbehör.

INGREDIENSER

Gryta:
ca 400 g kycklinglårfile
2 st gul lök
3–5 st vitlökslyftor
250 g morötter
3–4 msk smör för stekning
1 dl vatten
2/3 flaska matlagningsvin rött
(2 msk tomatpuré eller ketchup)
0,5 msk socker
1,5 st buljongtärning (eller motsvarande mängd fond)
efter smak
salt och peppar
1 tsk timjan

Tillbehör:
4 port. ris
0,5 kruka persilja för garnering

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 502 kcal/port.
Energi från kolhydrat 51%
Energi från protein 23%
Energi från fett 16%



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 Bortsj med fårostcrème och handbakade shiabröd

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt på ugnen för att värma bröd enligt anvisning på förpackningen. Skala rödbetor, morot och lök. Ta fram vitkål. Strimla grönsakerna i matberedare eller riv grovt. Hacka persiljan.
2. Fräs grönsakerna i en tjockbottnad kastrull i lite mild olja. Grönsakerna ska bli lite mjuka men ej få färg. Slå på vinet, tillsätt vatten och resten av ingredienserna i soppan. Låt soppan få ett uppkok och sjud sedan på svag värme under lock. Smaka av med salt, peppar och eventuellt lite mer vinäger. Värm bröd enligt anvisning.
3. Mosa ihop fetaost med yoghurt och honung. Smaka av med svartpeppar, (eventuellt lite salt beroende på sältan i osten) och gärna någon örtkrydda, exempelvis timjan.
4. Servera soppan med bröd och fetaostcrème. Toppa med hackad persilja.

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

INGREDIENSER

Borsjtj:
3–4 st rödbetor
ca 200 g vitkål
ca 200 g morot (1–2 st)
1 st gul lök
1/3 flaska rött matlagingsvin
8 dl vatten
2 st buljongtärningar
0,5–1 msk vinäger
2 klyftor vitlök
(2 st lagerblad)
(1 krm rosmarin)
(1–2 krm timjan)

Fetaostcrème:
1 st yoghurt
1 paket fetaost
(1–2 tsk honung)
(1–2 krm timjan)

Tillbehör:
bröd Obs! kylvara
0,5 kruka persilja hackad

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 544 kcal/port
Energi från kolhydrat 55%
Energi från protein 19%
Energi från fett 26%

