

ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

FLEXITARIAN



MENY VECKA 12

Pankopanerad fisk med citronsås

Kycklingwok med sötsyrlig ingefärsås

Frasiga filodegsknyten med paprika och handgjord ost
från Elfviksgård med bulgursallad & böncreme

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 såsen och smaka av med 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.



Zest: Se till att enbart få med det gula från citronen när du river av skalet, zesten. Det vita ger en besk smak.

INGREDIENSER

Fisk:
2 frp panerad fisk (ca 500 g inräknat i näringsvärdet)
smör/olja för stekning

Sås:
1 st gräddfil
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 548 kcal/port.
Energi från protein 16%
Energi från kolhydrat 50%
Energi från fett 34%

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 Kycklingwok med sötsyrlig ingefärssås

GÖR SÅ HÄR

1. Koka 4 portioner valfritt ris eller nudlar. (har du inte det hemma, kan du koka bulgur även till denna rätt).
2. Hacka/pressa vitlök och riv ingefära. Blanda ihop ingredienserna till såsen i en kastrull. Låt såsen få ett uppkok och tjockna och ställ åt sidan.
3. Strimla savojkål, skala och slanta moroten, strimla löken, skär broccoli i buketter. Dra av skinet på kycklingen och strimla köttet. Woka kyckling och grönsaker i olja och smaka av med salt och peppar.
4. Servera med såsen och valfritt tillbehör.

INGREDIENSER

Wok:

ca 400 g kyckling
1 stånd broccoli
200 g savojkål
250 g morot
1 st lök
1-2 msk neutral olja
salt och peppar

Sötsyrlig ingefärssås:

3 msk vitvinsvinäger
1,5 msk socker
2 msk soja
1,5 dl vatten
(1 msk tomatpuré)
0,5-1 msk riven ingefära
1 klyfta vitlök
0,5-1 st chili
1 msk redningsmjöl/maizena

Tillbehör:

4 port. valfritt ris eller nudlar.
(eller bulgur som ingår i kassen).

NÄRINGSKOMMENTAR:

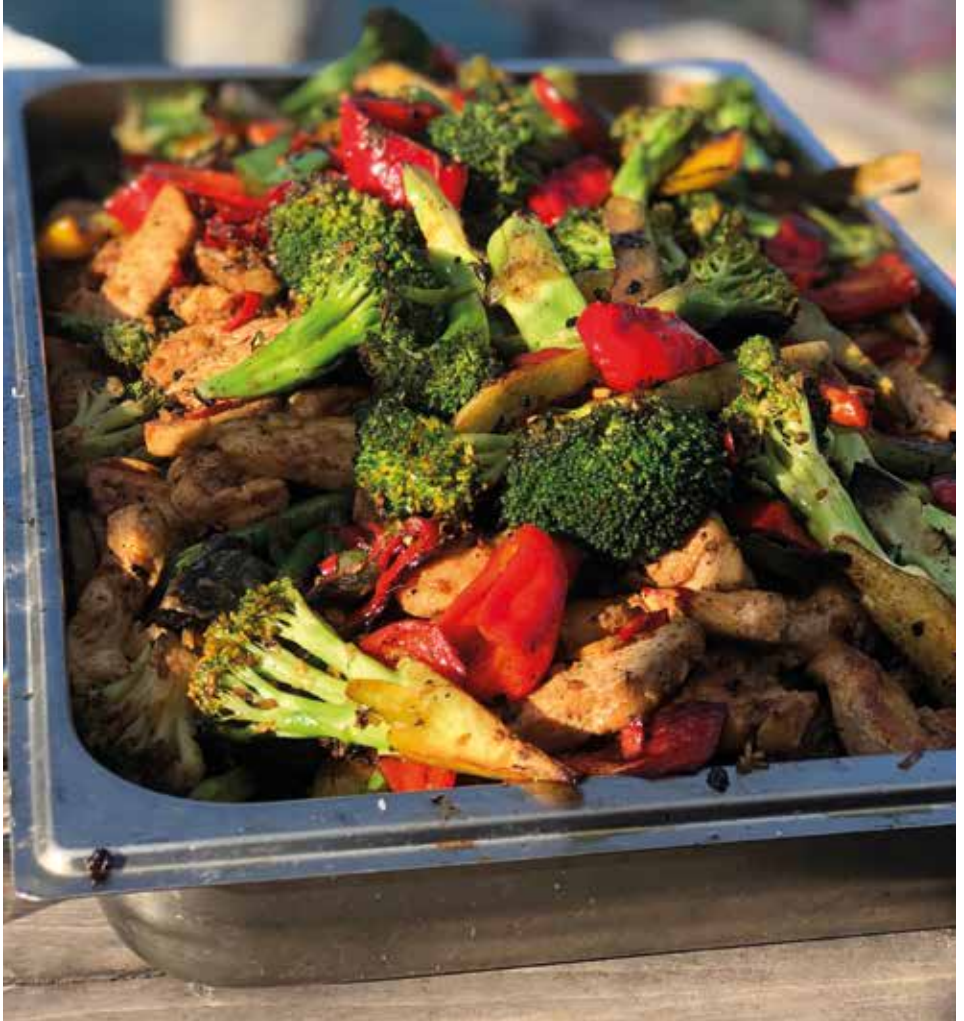
Måltiden ger ca 613 kcal/port
Energi från kolhydrat 55%
Energi från protein 19%
Energi från fett 26%
(inkluderat en portion valfritt ris).

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.



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.



C Frasiga filodegsknyten med paprika och handgjord ost från Elfviksgård med bulgursallad & böncreme

GÖR SÅ HÄR

1. Ta fram 4–6 filodegsark. Koka 4 portioner bulgur och låt det svalna. Värm ugnen till 225 grader. Skär paprikan i stora bitar, ta bort kärnhuset och det vita. Lägg bitarna med skinnsidan upp på en bakpappersklädd plåt. Ställ plåten högt i ugnen. Grilla bitarna tills skalet får svarta stora blåsor (ca 10-15 min, 225 grader). Lägg i ett durkslag, skölj med kallt vatten, dra loss skalet.
2. Pensla ett filodegsark med olja, vik en gång. Lägg på paprika och en bit ost, svartpeppar (och gärna rosmarin). Vik ihop till ett paket och pensla med olja. Grädda knytena i mitten av ugnen (ca 200 grader) till fin färg (cirka 5–10 minuter).
3. Crème. Riv/raspa av citronskalet med ett zestjärn eller rivjärn och spara citronen till salladen. Undvik att få med något av det vita på skalet som ger en best smak. Mixa ihop med resten av ingredienserna i böncremen. Önskas en tunnare konsistens blanda i lite mer olja eller vatten.
4. Dela tomaterna. Blanda med avsvalnad bulgur och olivolja. Smaka av med citronsaft, peppar och salt och hackad persilja.
5. Servera knytena med sallad, böncreme och morot som råkost.

INGREDIENSER

Filodegsknyten:
4-6 st filodegsark
2 st paprikor
1 bit ost
(rosmarin)
neutral olja till pensling

Ljummen bulgursallad:
4 port kokt bulgur
1 förp cocktailtomater
0,5-1 msk olivolja
1 kruka persilja, hackad
0,75 st citron, saften

Böncreme
1 burk kokta vita bönor
1 klyfta vitlök
zest från 1 citron
saft från 0,25 citron
0,5 tsk salt
(0,5 tsk paprikapulver)
0,5 tsk oregano eller timjan
1-2 krm cayenne peppar

Tillbehör
250 g morot, råkost

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 701 kcal/port.
Energi från kolhydrat 52%
Energi från protein 15%
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!





Tips! Denna rätt är lite tidskrävande och pillig, men resultatet blir fantastiskt gott! Men rätten går att förenkla för den som har ont om tid. Man kan hoppa över momentet med att grilla bort skalet på paprikan i ugnen och istället använda paprika med skal, skuren i bitar och stekt i lite olja i stekpannan. För en extra snabb måltid kan man helt strunta i filodegsinbakningen och servera stekt paprika med bulgursallad, smulad ost och böncreme och spara filodegen till något annat tillfälle. Filodegen kan frysas in.

ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
BROCCOLI	1 st	B	4
BULGUR	1 förp	C	4
BÖNOR, stora vita, kokta	1 förp	C	4
CHILI/RÖD PEPPAR	1 st	B	4
CITRON	2 st	A C	4
FILODEG	1 förp	C	2
FISK, panerad sej	2 förp	A	4
GRÄDDFIL	1 förp	A	5
HANDGJORD SALLADSOST	1 bit	C	3
INGEFÄRA	1 bit	B	4
KYCKLING, lårfilé	ca 400 g	B	5
KÅL, savoj	ca 200 g	B	2
LÖK, gul	1 st	B	4
MORÖTTER	1 kg	A B C	5
PAPRIKA, gul	1 st	C	4
PAPRIKA, röd	1 st	C	4
PERSILJA	1 st	C	5
POTATIS	1 kg	A	5
TOMATER, cocktail	1 förp	C	4
VITLÖK	1 st	B C	4

ATT HA HEMMA

Cayennepeppar, curry, neutral olja, olivolja, oregano eller timjan, redningsmjöl/maizena, socker, soja, samt vitvinsvinäger. Och ev. paprikapulver, rosmarin, smör, samt tomatpuré.

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.

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

Kyckling bör förvaras riktigt kallt, gärna 2 grader.

Håll ett extra öga på **cocktail-tomater paprika** och **persilja**.

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 ha vedertagen miljömärkning eller Fair trade.

Till kategorin miljömärkt räknar vi, förutom certifierade ekologiska råvaror, naturligt viltkött.

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

Ecoviva gynnar det ekologiska lantbruket, småskaliga aktörer och svenskt mathantverk. Mindre företag som nu behöver ditt stöd för att överleva. Vi är bron från dem till ert middagsbord.

EN ALLEDES SÄRSKILD OST

Det är något särskilt med produkter som gjorts för hand och skapats med 100% passion. Geten Gerda & Ko är ett litet gårdsmejeri beläget på Elfviksgård längst ut på Lidingö.

Det är Sophia Nygård som driver Lidingös enda mejeri på 25 kvadrat. Hon började 2014 och har utvecklat verksamheten under de senaste åren. För övrigt var hon skolkamrat med Ecovivas båda grundare, Annika och Amina. Måste ha varit något särskilt i väggarna på den skolan!

Osten är tillverkad av ekologisk/biodynamisk komjölk från Ullberga gård vid sjön Långhalsen i Sörmland. De får enbart hö på vintern och gräs på sommaren. På en biodynamisk gård går djuren utomhus så



länge som möjligt under sommarhalvåret och under vinterhalvåret vistas de i rymliga lösdriftsstallar.

Geten Gerda & Ko gör flera sorters ostar och det är salladsosten som kommer i kassen. Den påminner lite om feta men är verkligen inte en svensk kopia. Den är homogen och krämig i konsistensen och med en tydlig sälta. Och eftersom den är handgjord så blir osten lite olika från gång till gång.

REKO UPPFÖDNING GER GOD KYCKLING

Reko är ett nätverk av några få ekologiska, KRAV-certifierade kycklinguppfödare i Skåne och Östergötland. De driver lantbruk med stor respekt för djuren, råvarorna och er konsument. De arbetar med att hålla hög kvalitet på hela kedjan, från den franska kycklingrasen Hubbard, som är ro-



bust och lever länge, därmed hinner den utveckla ett välsmakande, mörkt kött med mycket textur.

De använder också ekologiska föräldradjur. Varje tupp, höna och kyckling får alltså leva ett naturligt och värdigt liv, med utevistelser och gott om ekologiskt och KRAV-certifierat foder.

BRIST PÅ RÅVAROR

På grund av det aktuella läget kan det med kort varsel bli brist på vissa råvaror. Vi försöker alltid finna bästa möjliga och likvärdiga ersättningsråvaror. Situationen kan också få till följd att vi nödgas ersätta fler ekologiska råvaror än vanligt med konventionella. Tack för ert överseende.

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.

Ecoviva

GRATIS PÅSKGODIS MED EKOLOGISKA FRUKTLÅDAN!



Till påsk har vi "godis-pimpat" vår fruktlåda. Påskfruktlådan innehåller utöver 4 kg ekologisk och varierad frukt, även sura pinnar, fruktiga djungeldjur samt bär doppade i belgisk choklad från Kung Markatta*. Gåvan är 100% eko.

Ni betalar bara ordinarie pris för fruktlådan, 179kr, värdet för påskfruktlådan är 250kr. Vi bjuder på påskgodiset!

Avser leverans matvecka 13 och 14, bokas nu på Mina Sidor eller kontakta kundtjänst. Befintliga fruktlådekunder behöver inte göra något, ni får gåvan! *Med reservation för slutförsäljning.

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.



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