

ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

BARNVÄNLIG



MENY VECKA 13

Fiskburgare i briochebröd med avokadoröra & klyftpotatis

Ostkrebinner med tomatsås

Pasta med sås på kyckling och spenat

Len potatis & purjolökssoppa med äggmacka

ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
AVOCADO	1x2 st	A	4
BRIOCHE, hamburgerbröd Kylvara!	1x4 st	A	4
BRÖD	1 st	D	5
FLÄSKFÄRS	1 pkt	B	5
KYCKLINGLÅRFILÉ	1 pkt	C	5
LÖK gul	1 st	D	4
MATYOGHURT	1 st	A	3
MORÖTTER	500 g	A C	5
OST, parmesan	1 st	B C	4
PANERAD FISK, panko	2 frp	A	4
PAPRIKA, gul	1 st	B	4
PAPRIKA, röd	1 st	B	4
POTATIS	1 kg	A D	5
PURJOLÖK	1 st	D	4
SALLAD, kruka	1 st	A	5
SPAGHETTI	1 paket	C	4
SPENAT	1 förp	C	4
TOMATER	500 g	A C	4
TOMATSÅS	1 burk	B	4
VISPGRÄDDE	1 st	C D	5
VITLÖK	1 st	C	4
ÄGG	1x6 st	B D	5

ATT HA HEMMA

Valfritt ris eller annat tillbehör, buljong, oregano eller basilika, redningsmjöl/maizena, olivolja, smör, ströbröd, samt, vinäger.
Och ev. mjölk samt neutral olja.

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.

Grädden är utan tillsatser och har naturligt kort hållbarhet, läs mer till höger!

Se till att **avokadon** är mogen innan du lagar rätten. Se tips!

Färs och **kyckling** bör förvaras riktigt kallt, gärna 2 grader.

Håll ett extra öga på **paprika**, **sallad**, **spenat** 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 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 ha allmänt vedertagen miljömärkning eller vara Fair trade.

Till kategorin miljömärkt räknar vi förutom certifierade ekologiska råvaror, även miljömärkt fisk (MSC & ASC) samt naturligt viltkött.

ECOVIVA: FRÅN JORD TILL BORD

SNABBVÄG TILL KRISPIGT RESULTAT

Panko är ett slags japanskt ströbröd. Det har lite flingkaraktär och blir härligt krispigt vid fritering och stekning. Panko består av jäst bröd som är torkat och strimlat till tunna luftiga brödflingor. Finessen med panko är att flingorna släpper ifrån sig fett efter stekning så att frasigheten behålls.



Denna vecka kommer miljömärkt fisk färdigpanerad med panko. Ni kan hoppa över ett (lite kladdigt) steg i matlagningen och ändå få ett riktigt gott resultat!

Det sägs att Japan lärde sig baka bröd av européer. Ordet panko ska komma från "pan", det portugisiska ordet för bröd. Och ändelsen "-ko", som betyder ungefär mjöl, pulver.

HÅLL KOLL PÅ GRÄDDEN!

Med anledning av förändringar i våra leveranser av mejeriprodukter, så blir vi tvungna att leverera den färskaste ekologiska grädden med kort hållbarhet, i vissa fall med bäst före redan på onsdagen. Om man förvarar grädden på det kallaste stället i kylan, brukar den dock hålla i flera dagar extra. Många rätter går även att förbereda/tillaga, vilket förlänger gräddens hållbarhet. Eftersom vi gärna främjar svensk och ekologisk mat, har vi tagit beslut om att fortsätta tillhandahålla ekogrädde, under förutsättning att det fungerar bra för Er som kund. Tveka inte att kontakta kundtjänst om ni har några synpunkter kring detta.

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.

PIFFIG OST FRÅN PARMA

Parmesan, är den franska benämningen för parmigiano som på italienska betyder "från Parma". Framförallt förknippar vi parmesan med osten Parmigiano-Reggiano (äkta parmesan) eller liknande ostar av skiftande kvalitet, exempelvis grana padano, som kan vara producerade var som helst. Parmigiano-Reggiano är en skyddad beteckning enligt PDO (Protected Designation of Origin) för parmesan producerad i några provinser i norra Italien.

Ett miljötips för ostälskare som vill bidra till att dra ned på konsumtionen av hårdost, är att alternera med smakrikare sorter och i gengäld minska på mängden.

En fin lagrad Parmesanost har ett högt kilopris, men är å andra sidan både smakrik och dryg. Den sätter piff på det mesta, har naturligt lång hållbarhet och är perfekt att ha hemma.



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 Fiskburgare i briochebröd med avokadoröra & klyftpotatis

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt på ugnen, ca 200 grader.
2. Borsta potatisen och skär i klyftor. Blanda med olja och flingsalt på en bakpappersförsedd plåt och stek i ugn cirka 30 minuter.
3. Tillaga fiskfiléerna enligt anvisning på paketet.
4. Avokadoröra: Mosa ihop yoghurt med avokado. Smaka av med salt och peppar. Är avokadon för hård för att mosa, tärna i bitar och blanda med yoghurt.
5. Skölj och skär upp sallad och tomat. Skala och skär morötter i stavar.
6. Låt var och en göra sina egna burgare med tillbehör man gillar och servera med klyftpotatis samt morot som råkost.

Obs! Ni får servera två fiskbitar per burgare. De större panerade fiskburgare vi haft tidigare har utgått. Återkoppla gärna om vad ni tycker om att göra burgare av dessa!

INGREDIENSER

Fisk:
4 st pankopanerade
fiskfiléer

Rostad klyftpotatis:
ca 600 g potatis
1 msk olivolja
salt (gärna flingsalt)

Avokadoröra:
1 st yoghurt
1 st avokado
salt och peppar

Tillbehör:

1 st sallad
1–2 st tomat
ca 350 g morötter som råkost
4 st bröd **Obs kylvara**

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 643 kcal/port.
Energi från protein 25%
Energi från kolhydrat 50%
Energi från fett 25%



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!





B Ostkrebinetter med tomatsås

GÖR SÅ HÄR

1. Koka 4 port. valfritt tillbehör.
2. Rör ihop ingredienserna till färsbiffarna till en smidig smet med riven ost. Häll äggvitorna i en djup tallrik och rör runt lite med en gaffel. Häll ströbröd på en annan tallrik. Doppa biffarna i äggvita och sedan i ströbröd.
3. Stek i medelvarm panna i smör eller olja ca 3–4 minuter på varje sida eller tills biffarna är genomstekta.
4. Värm tomatsåsen. Krydda ev upp med lite mer salt, peppar och örtekrydda.
5. Servera biffarna med valfritt tillbehör, tomatsås och paprika som råkost.

Barntips! Uteslut riven ost i biffarna om du tror att det blir en för vuxen smak och låt var och en ta riven ost som tillbehör istället.

Bildkommentar: För variationen föreslår vi ris till denna rätt. Men om ni vill går det lika bra med pasta, som på bilden. Pastan i kassen är tänkt till rätt C men ni kan skifta om ni vill.

INGREDIENSER

Färsmet
ca 500 g fläskfärs, (400g inräknat i näringsvärdet, spara gärna till matlåda)
2 st äggulor
0,75 tsk salt
2 krm svartpeppar
1,5 dl riven ost

Till stekning:

2 st äggvitor + ströbröd
att doppa biffarna i
smör för stekning

Tomatsås:

1 burk tomatsås (ev lite extra salt, peppar eller örtekrydda att krydda upp med)

Tillbehör:

4 port. valfritt ris eller annat tillbehör
2 st paprika, råkost (extra ost)

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 718 kcal/port.
Energi från protein 21%
Energi från kolhydrat 45%
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.





C Pasta med sås på kyckling och spenat

GÖR SÅ HÄR

1. Koka 4 portioner pasta enligt anvisning på förpackningen.
2. Ta bort skinnnet på kycklingen. Strimla kycklingköttet och klyfta tomaterna. Skölj spenaten.
3. Fräs kyckling med spenat (och vitlök) i pannan på medelvärme tills vätskan i spenaten kokat in. Tillsätt tomater och buljong. Rör ut maizena/redningsmjöl i vatten (eller mjölk) och grädde, håll ned i pannan och låt koka ihop ett par minuter. Smaka av med peppar och oregano (eller basilika) och om det behövs salt (beroende på sältan i buljongen).
4. Servera pasta med kycklingsås och morot, och riven ost för den som vill. (Om ni använt pastan till rätt B, så funkar det utmärkt att servera denna måltid med ris, matvete eller annat tillbehör).

Skalningstips: Tomaterna kan skalas med en potatisskalare om de är fasta Annars kan man skära ett kryss i tomaterna och skälla dem några minuter i kokhett vatten tills skalet går att dra loss. Om du inte störs av skalbitar i såsen, kan du strunta att skala dem.

Barntips! Om barnen inte tycker om spenat och/eller tomat i såsen, kan spenaten och/eller tomaterna serveras som sallad till maten istället.

INGREDIENSER

Pastasås:
ca 400g kyckling
1 frp spenat
250 g tomat
1,25 dl vatten (eller mjölk)
1,75 dl grädde
0,75 msk redningsmjöl/
maizena
(1 klyfta vitlök)
1 st buljongtärning
1 tsk oregano eller basilika
2 krm peppar
neutral olja/smör för stekning

Tillbehör:
4 port pasta
morot som råkost (ca 250 g)
ost, riven

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 727 kcal/port.
Energi från protein 25%
Energi från kolhydrat 43%
Energi från fett 32%





D Len potatis & purjolökssoppa med äggmacka

GÖR SÅ HÄR

1. Gör soppan: Skala och skiva/tärna potatis, skala och hacka lök. Skölj och strimla purjolöken. Fräs grönsakerna i lite olja utan att de tar färg. Tillsätt vatten, vinäger och buljong. Låt soppan få ett uppkok och låt sjuda under lock cirka 15 minuter eller tills potatisen och löken är mjuk. Tillsätt grädde (och mixa ev soppan slät om du vill ha en len soppa). Smaka av med salt och peppar.
2. Stek äggen så som var och en vill ha dem.
3. Servera soppan med äggmacka som tillbehör. Tips: prova att rosta bröden i brödrosten!

Tips! Om ni får en stor purjo, kan ni spara lite grön fin blast till pynt av soppan, som på bilden.

INGREDIENSER

Soppa:

ca 4 st	potatisar (medelstora), ca 400g
1 st	purjolök
1 st	gul, lök
9 dl	vatten
1 tsk	vinäger
2,5 st	buljongtärningar
1 dl	grädde

Tillbehör:

bröd	
4 st	stekt ägg

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 486 kcal/port.
Energi från kolhydrat 50%
Energi från protein 14%
Energi från fett 37%





Ecoviva

SVERIGES BÄSTA EKOLOGISKA MATKASSAR



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

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:



AFTONBLADET
Tester



Här kan du nå oss:

Telefon: 08-410 210 02

Kundtjänst: www.ecoviva.se/kontakt

Facebook: Ecovivasmatkasse

Instagram: Ecovivasmatkasse

Twitter: Ecovivasmat