



ECOVIVA

EKOLOGISK MATKÄNSE

FLEXITARIAN



MENY VECKA 36

Stekt lax med chili/vitlöksfrästa nudlar med grönsaker

Pizza bianca med kantareller och syltad rödlök

Vitlöksstekta drumsticks med rostad blomkål

A Stekt lax med chili/vitlöksfrästa nudlar med grönsaker

GÖR SÅ HÄR

- Förberedelse:** Skär bort skinnet på laxen. Skär laxen i kuber eller 4 skivor. Gnid in laxen i salt, peppar och (honung). (Vänd eventuellt laxen i sesamfrön om du har hemma och om du gillar det).
- Hacka chili och vitlök. Ansa (nyp bort kvistar) och dela bönorna. Skala och slanta morot, skala och strimla lök. Hetta upp lite olja en wokpanna eller stor stekpanna. Fräs grönsakerna hastigt i olja på hög värme ett par minuter så att de får lite färg, de ska fortfarande vara krispiga. Tillsätt soja, vinäger, socker (riven ingefära). Låt koka ihop någon minut.
- Koka nudlarna enligt anvisning. Se upp så att de inte blir överkokta. Blanda de kokta nudlarna med grönsakerna.
- Hetta upp en stekpanna med lite olja. Stek skivad lax cirka 3 minuter på varje sida, kuber fräses ca 4–5 minuter runt om.
- Servera lax med nudlar/grönsakerna.

Tips! Servera lax, nudlar och grönsaker separerat om du tror att barnen inte gillar när det sammanblandat.

INGREDIENSER

Grönsakswok:

1 msk olja
0,5–1 st chili
2 klyftor vitlök
0,5–1 st röd lök
ca 200 g gröna bönor
ca 300 g morot
2 msk socker
2 msk vinäger
3 msk soja (gärna ljus)
(1 msk färsk ingefära)

Stekt lax:

1 frp lax
0,75 tsk salt
peppar
(1–2 tsk honung ej till barn under 1 år)
(skalade sesamfrön)
olja för stekning

Tillbehör:

4 port nudlar

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 516 kcal/port.
Energi från kolhydrat 40%
Energi från protein 25%
Energi från fett 35%

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.





Måltiden blir lite exta om man panerar laxen i sesamfrön – om ni har hemma och gillar det. Denna vecka har vi också byt ut broccoli mot gröna bönor som är i säsong.

B Pizza bianca med kantareller och syltad rödlök

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Sätt ugnen på 200 grader med plåten inne i ugnen så att den blir förvärmad.
2. Rensa och skölj kantarellerna, låt rinna av. Riv dem i mindre bitar. Skiva champinjoner.
3. Hetta upp en panna, lägg i svampen och låt vätskan koka in. Tillsätt lite smör/olja. Stek i ca 5–7 minuter. Krydda med salt och peppar.
4. Riv osten. Bred ut ett lager creme fraiche/yoghurt på pizzorna. Toppa med riven ost och stekt svamp. Grädda i ugn (långt ner i ugnen, gärna på förvärmd plåt) i 10–15 minuter.
5. Syltad rödlök: Under tiden. Skiva rödlök och lägg i en kastrull med resten av ingredienserna. Låt koka upp och koka löken några minuter tills vätskan kokat in.
6. Gör i ordning sallad.
7. Toppa pizzorna med syltad rödlök och servera med sallad.

Tips! Syltad rödlök kan göras i förväg

Tips! Om ni vill kan ni dela salladen med rätt C.

INGREDIENSER

Pizza	
2 st	pizzabotten
1 st	creme fraiche eller matyoghurt
1 frp	kantareller
1 frp	champinjoner
	smör för stekning
	lagrad ost
Topping:	
1–1,5 st	röd lök
1 msk	socker (gärna råsocker)
2 msk	vinäger
1 msk	vatten
1–2 krm	salt
1 krm	peppar
(1 krm	rosmarin)

Tillbehör:

1 st sallad

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 520 kcal/port.
Energi från kolhydrat 48%
Energi från protein 21%
Energi från fett 31%
Räknat med yoghurt som ingrediens



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 Vitlöksstekta drumsticks med rostad blomkål

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Marinera gärna kycklingen något dygn i förväg. Riv av zest (endast det gula på skallet) och rör ihop marinaden. Lägg kycklingdelarna i en påse med marinaden och förvara i kylan.
2. Sätt ugnen på, ca 175 grader. Tag ut kycklingen i rumstemperatur. (Krydda kycklingen om du inte marinerat den).
3. Lägg kycklingen i en ugnform och stek i ugn cirka 50–60 min (ca 45 min om det kommer ben).
4. Borsta/skala potatis (och morot om du inte vill ha den som råkost) och skär i skivor. Skiva blomkålen i ca 0,5–1 cm tjocka skivor (låt rotstocken vara kvar så håller den ihop bättre). Den kommer att falla sönder lite, men det gör inget. Lägg blomkål, potatis (och morot) på en bakpappersklädd plåt. Ringla över olivolja, krydda med salt och rosmarin. Låt alltsammans stå i ugn tills kycklingen är genomstekt och potatisen/blomkålen har fin färg (byt plats med kycklingen någon gång under tillagningen så att både kycklingen och grönsakerna får över- och undervärme).
5. Servera kyckling med potatis och ugnrostad blomkål (morot i ugn eller som råkost)

OBS! Kycklingen är genomstekt när köttet är vitt, klar köttsaft sipprar ut när du skär i den och köttet lossnar lätt från benet. Mäter du med termometer ska temperaturen vara 80 grader (gäller kycklingdelar med ben).

INGREDIENSER

Kyckling och marinad:

ca 1 kg	kycklingben
2 msk	soja
0,5 st	citron, saft och zest
1 msk	olja
1 msk	honung
1 tsk	salt
2–3 st	vitlöksklyftor
2 krm	cayennepeppar

Rostad potatis och blomkål:

1 st	blomkål
1 kg	potatis
1–2 msk	olja, gärna olivolja
ca 1 tsk	salt
0,5 tsk	rosmarin
ca 500 g	morötter (eller som råkost)

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 645 kcal/port. Näringsvärdet är en grov uppskattning då storlekarna varierar kraftigt mellan kycklingarna. Vi har räknat med cirka 150g gram rent kycklingkött (utan ben) inklusive skinn i näringsvärdet per person. Äter du inte skinnen på kycklingen blir det totala energiinnehållet och andel energi från fett betydligt lägre.





Vi leverera kycklingben i stället för hel kyckling för en kortare tillagningstid.

ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
BLOMKÅL	1 huvud	C	4
CITRON	1 st	C	4
HARICOTS VERTS *	ca 250–300 g	A	3
KANTARELLER	ca 250	B	2
KYCKLINGBEN	ca 1 kg	C	5
LAX, filé	ca 500g	A	4
LÖK, röd	2 st	A B	4
MATYOGHURT	2 dl	B	3
MORÖTTER	1 kg	A B C	5
NUDLAR, fullkorn	1 förp	A	4
PIZZABOTTNAR	1x2 st	B	2
POTATIS	1 kg	C	5
RÖD PEPPAR/CHILI	1 st	A	4
SALLAD	1 st	B	5
SKOGSCHAMPINJONER	200 g	B	5
VITLÖK	1 st	A C	4
VÄSTERBOTTENOST, riven *	150 g	B	3

ATT HA HEMMA

Cayennepeppar, neutral olja, ros-
-marin, smör, socker, soja samt
vinäger. Och ev. honung (ej till barn
under 1 år) ingefära, olivolja samt
rosmarin.

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.

Färska bönor brukar hålla sig bra
i kylan, men kontrollera att det inte
är kondens/fukt i paketet, då kan
bönorna börja mögla. Ta i så fall ut
dem från paketet och lägg dem i en
skål och förvara i kylan.

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

Kyckling bör förvaras riktigt kallt,
gärna 2 grader.

Håll ett extra öga på **sallad**.

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 likvärdig ersättningsråvara. Situationen kan också få till följd att vi nödgas ersätta fler ekologiska råvaror än vanligt med konventionella. Tack för ert överseende.

5. Miljö- och Fair trade eller svensk-producerat 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 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

EN SVENSK OSTKLASSIKER

Västerbottensost är en riktig svensk ostspecialitet. Den får bara tillverkas av norrländsk komjölk, vid mejeriet i Burträsk och enligt det hemliga originalreceptet från 1872.

Receptet tillskrivs mejerskan Ulrika Eleonora Lindström, som uppfann den speciella metoden med upprepade uppvärmningar under omrörning. Hon föddes 1835 i Lappvattnet utanför Burträsk i en fattig familj och adopterades bort. Där fick hon ära pengar som bekostade en utbildning till mejerska, efter det fick hon arbete på Gammelbyns mejeri i Burträsk.

Det finns knappt en känd ost utan att ett misstag ligger bakom. Enligt legenden kom Västerbottenosten till när Ulrika jobbade ensam i mejeriet. Hon arbetade med en Västgötaost och avbröt arbetet för andra



sysslor; möjligen tillsammans med en stilig mjölkdräng. Detta medförde att ostmassan svalnade och värmdes i flera omgångar och resultatet blev inte som det var tänkt. Det blev bättre! Men vad vet man. Ulrika kanske tänkte: hm, om vi skulle prova... hon var ju en skicklig mejerist.

I några omgångar har räknenissar velat flytta produktionen till större anläggningar. Men det har aldrig blivit samma smak och nu görs osten i Burträsk och så förblir det.



FIN TID FÖR SVENSKA, KRISPIGA BÖNOR

Mer svenskt: nu är det säsong för färska svenska bönor. Brytbönor är en ettårig växt som har sitt ursprung i Amerika. Man tror att de började odlas i Europa på 1600-talet.

Brytbönor är gröna bönor som skördas innan de blivit riktigt mogna. Ju tidigare de skördas desto finare och mjällare är de. Namnet brytbönor kommer av att de är så spröda att ett knäppljud hörs när de bryts av. De tidigast skördade brytbönorna brukar man ibland kalla för haricots verts (vilket helt enkelt är franska för gröna bönor).

Gröna bönor är rika på kostfiber, kalcium, samt vitamin B, C och K.

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 ekologiska, under förutsättning att det fungerar bra för Er som kund. Tveka inte att kontakta kundtjänst om ni har några synpunkter kring detta.

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

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