



# ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

VEGETARISK

Gluten- och laktosfri

MENY VECKA 36

Pizza med medelhavsgrönsaker & Staro Selo

Broccolibiffar med rostad sötpotatis och hummus

Tofubollar med valnötter, pasta och fyllig tomatsås

Varm quinoasallad med vitlöksås

# ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
BROCCOLI	1 st	B	4
CHAMPINJONER	1 förp	D	5
CITRON	1 st	B D	4
COCKTAILTOMATER	1 st	A	4
GRÄDDFIL, laktosfri	1 förp	D	3
KIDNEYBÖNOR, ångkokta	1 förp	B	4
KIKÄRTOR, kokta	1 förp	B	4
KÅL, vit	1 st	A D	5
LÖK, gul	3 st	A B D	4
MORÖTTER	500g	C D	5
OST, quattro cento	1 st	A C	2
OST, Staro selo	1 st	A	4
PASTA, glutenfri	1 förp	C	4
PERSILJA	1 st	B D	5
PIZZABOTTNAR, gluten & laktosfria	4 st	A	4
POTATIS	500 g	B	5
QUINOA	1 förp	B D	4
SPENAT	1 förp	A	4
SÖTPOTATIS	1-2 st	B	4
TOFU, neutral hård	1 st	C	4
TOMATER, finkrossade	1 st	A	4
VALNÖTTER	1 förp	(A) C	4
VITLÖK	1 st	A B D	4
ZUCCHINI/SQUASH	1 st	A	4

## ATT HA HEMMA

Basilika, buljong, cayennepeppar, curry, honung, maizena/glutenfritt redningsmjöl, neutral olja, olivolja, oregano, paprikapulver, socker, soja samt glutenfritt ströbröd. Och ev. cayennepeppar, sesamolja eller tahini, spiskummin, sesamfrön, tomatpuré/ketchup samt vinäger.

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

Håll ett extra öga på **cocktailtomater, persilja** och **spenat**.

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 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

## OST MED URÅLDRIG HISTORIA

Byn Staro Selo ligger i Bulgarien och betyder "den gamla byn". Här har man gjort ost i fyra tusen år. Marken, klimatet och höjden över havet ger det gräs som så småningom gör får- och getmjölken till välsmakande delikatessostar.

De urgamla betesområdena har försökats från konstgödsel och växtgifter, förr på grund av ekonomi, nu tack vare ekologi. Därför kan vi idag njuta av den sköna föreningen av gammalt och nytt i de naturligt delikata ostarna från Staro Selo.

Osten innehåller endast mikrobiologisk löpe, får- och getmjölk samt salter.

Denna typ av ost finns i lite liknande varianter runt om östra Medelhavet, varav feta är den mest kända. Den bulgariska varianten är lite krämigare och har bra smält-

## "NÖT" NYTTIG SEDAN MEDELTIDEN

Valnöt (*Juglans regia*), är botaniskt sett inte en nöt utan en stenfrukt (det är många nötter som inte är riktiga nötter). Valnötter innehåller protein, diverse mineraler, vitaminer och rikligt med fleromättade omega-3- och omega-6-fettsyror. Valnötter kan odlas i södra och mellersta Sverige, men är relativt känsliga för kyla och växer därför bäst på sydligare breddgrader.

Förledet val i ordet valnöt kommer från "välsk" i betydelsen utländsk eller sydlandsk. Inhemsk nöt var hasselnöt.

### 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.



Jimmie Falk importerar den fina Staro Selo-osten, här på besök hos oss på Ecoviva.

egenskaper, vilket gör den lämplig även för det varma köket..

På medeltiden trodde man att medicinalväxternas utseende gav vägledning om vilka åkommor växten kunde hjälpa mot. Valnötter ser ju ut som en liten hjärna och ordinerades därför, föga överraskande, mot huvudvärk.



### 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](http://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 Pizza med medelhavsgrönsaker & Staro Selo

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225 grader (gärna med plåten i så den blir förvärm�).
2. Sås: Hacka lök och vitlök och fräs i olja. Tillsätt resten av ingredienserna i såsen och låt koka ihop. Spara 3/4 av såsen i kylan till annan maträtt i veckan.
3. Pizzatopping: Skiva zucchini tunt. Fräs i lite olivolja i en stekpanna tills den är nästan mjuk. Riv osten grovt. Dela tomaterna.
4. Lägg pizzabotten på en plåt (gärna förvärm�). Bred såsen på pizzan. Toppa pizzorna med ost och zucchini och halverade cocktailtomater. Krydda med oregano eller basilika och svartpeppar. Grädda ca 15–20 minuter i nedre delen av ugnen. Toppa med färsk spenat.
5. Servera med strimlad vitkål eller gör en pizzasallad enligt tips nedan.

**Pizzasallad:** Strimla vitkål. blanda med olja och vinäger. Smaksätt gärna med lite salt och peppar och oregano för den som vill. För en extra mjuk och saftig sallad, stöt vitkålen i en mortel eller "slaka" den genom att lägga den en kort stund i kokhett vatten som du häller av innan du blandar med olja och vinäger.

**Svintips:** Ni kan toppa pizzan med grovhackade valnötter och ev ringla över lite flytande honung. Se till att nöterna räcker till rätt D.

## INGREDIENSER

Tomatsås (spara 3/4 delar till rätten med tofubollar):  
1 frp kons. tomat  
1 st gul lök  
2 st vitlöksklyftor (pressade)  
1 tsk basilika eller oregano  
1 st buljongtärning (grönsaksbuljong passar bra) eller 0,75–1 tsk salt  
1 tsk socker  
(1–2 msk tomatpuré eller ketchup)  
olivolja för stekning

Topping till pizzan:  
1 träg spenat  
1 st zucchini  
1 frp cocktailtomater  
pizzabotten  
1 st Staro Seloost  
0,5 st lagrad ost (ca 50 g)  
oregano eller basilika, torkad svartpeppar

Tillbehör:  
vitrål eller pizzasallad, 400 g

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 557 kcal/portion  
Energi från kolhydrat 48%  
Energi från protein 20%  
Energi från fett 33%

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 Broccolibiffar med rostad sötpotatis och hummus

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200g. Skala och klyfta potatis och sötpotatis, rosta i cirka 30–40 minuter. Se till att det inte blir bränt.
2. Hacka broccoli, lök och vitlök, broccolin behöver ej hackas så fint, skala bort den sega hinnan på rotstocken och tärna den.
3. Fräs grönsakerna mjuka i lite olja 5 minuter i en tjockbottnad kastrull. Tillsätt quinoa, buljong och vatten. Sätt på ett lock och låt vätskan koka in, ca 10–15 minuter. Ta av locket och låt resten av vätskan koka in. Tillsätt maizena, bönor, citron och cayennepeppar. Smaka av med salt.
4. Forma biffar (vänd i ströbröd eller sesamfrön) och stek i neutral olja ca 5 minuter på varje sida tills gyllene.
5. Mixa ihop ingredienserna till hummusen och smaka av med salt, ringla gärna över lite extra olivolja och strö över lite paprikapulver
6. Servera broccolibiffar med potatis, sötpotatis och hummus. Garnera med persilja.

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 750 kcal/port.

Energi från protein 13%

Energi från kolhydrat 54%

Energi från fett 32%



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

## INGREDIENSER

Biffar:	
1 st	broccoli (ca 400g)
1 st	gul lök
1 st	vitlösklyfta
1–1,5 dl	quinoa (spara ca 3 dl till annan rätt)
2–3 dl	vatten (dubbla mängden mot quinoa)
1 dl	maizena
1 frp	kidneybönor
1 st	buljongtärning
0,5 tsk	salt
2 krm	cayennepeppar
(1–2 dl	ströbröd eller sesamfrön)
2–3 msk	neutral olja för stekning
Hummus	
1 frp	kokta kikärtor
0,5 dl	vatten
1 st	vitlösklyfta
saft och zest från	0,5 citron
0,5 tsk	paprikapulver
1–2 msk	neutral olja
1–2 msk	olivolja
2 krm	cayennepeppar
1–2 krm	salt eller efter smak
(0,5–1 msk	sesamolja eller tahini)
(1–2 krm	spiskummin)

Tillbehör	
500 g	potatis
1–2 st	sötpotatis
0,5 kruka	persilja





# C Tofubollar med valnötter, pasta och fyllig tomatsås

## GÖR SÅ HÄR

1. Koka vatten med salt till pastan.
2. Riv tofun och osten. Hacka nöterna, blanda med resten av ingredienserna och knåda ihop till en massa som går att forma till bollar med händerna (eller ta hjälp av mixern. Det kan då vara bra att vänta med att tillsätta nöterna då det är gott om de är i lite större bitar) vänd i ströbröd och stek runt om ca 7–8 minuter i olja.
3. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
4. Värm tomatsåsen från rätt C, tillsätt basilika/oregano. Späd med vatten/buljong om det behövs. Smaka av med salt och peppar.
5. Servera tofubollarna med tomatsås och tillbehör.

**Tips!** Måltiden går utmärkt att förbereda och bara att värma upp, pastan är dock godast nykokt.

## INGREDIENSER

Tofubollar:

1 frp tofu  
0,5 st hårdost, riven  
0,5 tsk salt eller örtsalt  
2 krm socker  
2 krm peppar  
1 msk soja (gärna ljus)  
1 dl maizena  
0,75 dl hackade nötter  
1 tsk basilika/oregano

För stekning:

0,5 dl ströbröd  
neutral olja

Tomatsås:

resten av tomatsåsen från pizzarätten  
(lite vatten/buljong för spädning)  
1 tsk basilika/oregano  
salt och peppar efter smak

Tillbehör:

1 frp pasta  
ca 300 g morot som råkost

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 722 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 55%  
Energi från protein 15%  
Energi från fett 30%



### Sätt betyg på receptet!

Glöm inte att sätta betyg på veckans recept! Logga in på: [ecoviva.se/Mina-sidor](https://ecoviva.se/Mina-sidor) klicka Betygsatt recept. Så påverkar ni våra menyer. Vi uppskattar det!







# D Varm quinoasallad med vitlöksås

## GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Koka 4 portioner quinoa enligt anvisning på förpackningen.
2. Finhacka lök och vitlök. Dela champinjoner i bitar, strimla kål och morot fint, tillsätt i pannan och fräs i olja ca 10 minuter. Tillsätt resten av ingredienserna utom quinoa och fräs ytterligare några minuter. Rör i quinoa.
3. Rör ihop såsen och smaka av med salt och peppar.
4. Servera quinoasalladen med sås.

**Tips!** Rätten går utmärkt att förbereda och bara värma upp till servering.

## INGREDIENSER

### Sallad:

4 port	quinoa (ca 3 dl)
1 st	gul lök
1 klyfta	vitlök
1 frp	champinjoner
ca 300 g	kål
200 g	morot
2 tsk	curry
0,5 msk	socker
0,5 msk	soja
0,5 msk	vinäger eller citronsaft
1 st	buljongtärning (upplöst i lite vatten)
1 tsk	paprikapulver
2 krm	cayennepeppar
2,5–3 msk	neutral olja för stekning
	salt och peppar
0,5 kruka	persilja, hackad

### Vitlöksås:

2 dl	gräddfil
1 klyfta	vitlök pressad
1 krm	cayennepeppar
0,5 msk	citronsaft
1 tsk	honung
	salt och peppar

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 452 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 50%  
Energi från protein 15%  
Energi från fett 35%





# 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](http://www.ecoviva.se/kontakt)

Facebook: Ecovivasmatkasse

Instagram: Ecovivasmatkasse

Twitter: Ecovivasmat