



# ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

Gluten- och laktosfri



## MENY VECKA 37

Spanska köttbullar (albondigas) i krämig tomatsås med pasta

Fläsknoisette Mapuche Fire med rostad potatis & morot

Grilloumburgare med pesto-rossodressing & sötpotatis

Gravad lax med dillstuvad potatis

# ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
BRÖD, BURGARE, glutenfria	4 st	C	4
DILL	1 kruka	D	5
FLÄSKNOISSETTE/SCHNITZLAR	4 st	B	3
GRILLOST, laktosfri	2 förp	C	2
KROSSADE TOMATER	1 st	A	4
KRYDDMIX, mapuche fire	1 st	B	4
KÖTTFÄRS	ca 500 g	A	5
LAX, gravad	3 förp	D	4
LÖK, gul	2 st	A	4
LÖK, röd	1 st	A C	4
MJÖLK, laktosfri	2 st	B D	5
MORÖTTER	1 kg	B D	5
PASTA, glutenfri	1 förp	A	4
POTATIS	2 kg	B C D	5
RÖD PESTO	1 st	C	4
SALLAD, krisp	1 st	C	4
SPENAT	1 förp	D	4
SÖTPOTATIS	1-2 st	C	4
TOMATER	500g	A C	4
VISPGRÄDDE, laktosfri	1 st	A B D	3
VITLÖK	1 st	A	4
YOGHURT, laktosfri	1 st	C	2

## ATT HA HEMMA

Buljong, honung, neutral olja, olivolja, paprikapulver, glutenfritt redningsmjöl, laktosfritt smör, socker samt soja. Och ev. balsamico, basilika, oregano eller annan örtkrydda samt ägg.

## 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.

**Köttfärs** bör förvaras riktigt kallt, gärna 2 grader.

Håll ett extra öga på **dill, sallad, spenat och tomater**.

## 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 er överseende.

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

## GODA GRISAR HAR DET BRA



Denna vecka kommer riktigt gott fläsk från en av våra favoriter, Nibble gård. Det är en grisfarm med egen växtodling strax öster om Västerås som drivs av familjen Johansson och Lindahl. Där står grisarnas behov, arbetsmiljön för personal och klimatfrågorna i centrum.

Nibble har välmående och friska grisar som får växa upp och leva ut sina naturliga beteenden. De har gott om utrymme och bra miljö, de kan välja att vara inne eller ute och syskonkullarna får gå tillsammans hela uppväxten.

Nibble arbetar också aktivt med att minska klimatpåverkan, de fick utmärkelsen Årets klimatbonde 2019 av Svenskt sigill.

Allt detta märks på smaken. Nibble är en griggård som uppfyller Ecovivas krav på hur fläsk ska smaka, på djuromsorg och arbete mot klimatpåverkan.

### 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.

## DILL – PRICKEN ÖVER I

Dill (*Anethum graveolens*) är en av våra mest populära kryddväxter. Vi hittade olika uppgifter på var dillan har sitt ursprung, men många källor nämner olika länder runt främre Orienten. Den sägs vara omnämnd i en egyptisk papyrusrulle, romarna oldlade örten och troligen fördes den till Skandinavien av munkar som medicinalväxt.

Den innehåller eteriska oljor med ämnen, karvon och limonen, som bland annat sägs vara kramplösande, bra för matsmältningen men kanske främst för att ge god sömn. Namnet tros komma från det fornordiska ordet dylle som betyder just vaggas till sömns.

Den vanliga bladdillen används som färsk krydda och i en stuvad potatis är dillan pricken över i:et.

Desutom kommer örten från Orto Novo på Ekerö, strax utanför Stockholm. Ett välskött och fint familjeföretag. Orto Novo, ungefär ”nya kryddgården,” använder inget kemiskt växtskydd och all växtnäring cirkulerar i slutna vattensystem. De är Sveriges första klimatcertifierade producent av salad och örtekryddor.



### 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 Spanska köttbullar (albondigas) i krämig tomatsås med pasta

## GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp rikligt med vatten och salt i en stor kast-rull och koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
2. Gör köttbullsmeten: Blanda färsen med riven gul lök, pressad vitlök, salt, peppar, paprikapulver (och ägg). Rör om ordentligt så allt blandas. Rulla 8–10 stora köttbullar.
3. Hetta upp olja i en stekpanna och bryn bullarna ett par min tills de får färg. Lägg dem åt sidan.
4. Sås: Skala och hacka lök, fräs med olja/olivolja i stekpannan tills löken är mjuk. Tillsätt kons.tomater, buljong, socker, peppar, grädde (och oregano). Lägg därefter i köttbullarna och låt dem sjuda i såsen ca 7–8 min (vänd köttbullarna någon gång under tillagningen). Späd med lite vatten efter hand då vätska kokar bort. Smaka av såsen om det behövs salt eller peppar.
5. Klyfta tomater, blanda med finhackad rödlök (ev lite olivolja och balsamico).
6. Servera albondigas med tomatsås, pasta, tomat-sallad (och riven ost).

**Tips!** För mildare smak, skölj den hackade rödlöken i kallt vatten och låt rinna av.

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.

## INGREDIENSER

Spanska köttbullar

500 g färs  
(1 st ägg för fastare köttbullar)  
1 st gul lök  
1–2 st vitlöksklyftor  
0,75 tsk salt  
2 krm peppar  
1 tsk paprikapulver

Tomatsås:

1 frp kons. tomater  
1 st gul lök  
1 st vitlöksklyfta  
1,5 st buljongtärning  
2 tsk socker  
1 krm peppar  
(1 tsk basilika, oregano eller annan örtydda)  
1 dl grädde  
olja/olivolja för stekning  
salt och peppar

Tillbehör:

4 port. pasta, (ca 350 g inräknat i näringsvärde) (ost, riven)

Tomatsallad:

ca 250 g klyftade tomater  
0,5 st röd lök  
(lite olivolja och balsamico)

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 634 kcal/port.

Energi från kolhydrat 47%

Energi från protein 24%

Energi från fett 30%

Ej inkluderat riven ost





# B Fläsknoisette Mapuche Fire med rostad potatis & morot

## GÖR SÅ HÄR

1. Ta fram köttet. Värm upp ugnen till 200 grader.
2. (Skiva köttet mot fibrerna om det inte kommer färdigskivat). Gnid in köttet med honung, salt, pressad vitlök och kryddmixen (ca hälften av förpackningen).
3. Borsta (eller skala) potatis och morötter, dela i halvor. Blanda med olja och lite salt. Lägg på plåt eller i ugnform och rosta i ugn ca 30 minuter.
4. Blanda ingredienserna till såsen i en skål. Hetta upp en stor stekpanna med lite smör/olja. Lägg i kött och bryn på relativt hög värme någon minut på varje sida så att köttet får färg. Sänk värmen till medelvärme. Lägg åt sidan. Håll ned ingredienserna till såsen i pannan och rör om under tiden den kokar upp. Lägg tillbaka köttet i pannan och låt dem sjuda ca 3 minuter. Späd med lite mer vätska (vatten, mjölk eller grädde) om såsen blir för tjock. Smaka av med salt om det behövs.
5. Servera kött och sås med potatis och morötter.

## INGREDIENSER

Fläsk med kryddrub:  
400–500 g fläskkött, skivat  
0,5 st kryddmix  
0,5 tsk salt  
1 st pressad vitlöksklyfta  
0,5 msk honung, ej till barn under 1 år

Sås:  
0,5 st kryddmix  
0,5 st buljongtärning  
1 dl mjölk  
1,5 dl grädde  
1 tsk soja  
1 tsk socker  
0,75 msk redningsmjöl/  
majsstärkelse  
(vatten för spädning)

Rostad potatis & morötter:  
700 g-1 kg potatis  
ca 500 g morötter  
1 msk olja, salt

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 586 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 42%  
Energi från protein 25%  
Energi från fett 34%





På bilden serveras såsen vid sidan om och köttet för sig. Det går utmärkt att göra så, men då behöver köttet efterstekas någon minut till på varje sida på lite lägre värme.

# C Grilloumiburgare med pesto-rossodressing & sötpotatis

## GÖR SÅ HÄR

1. Värm upp ugnen till 225 grader. Skala sötpotatis (och potatis) och skär i klyftor. Blanda med lite olivolja och flingsalt. Rosta i ugn i cirka 30 min till fin färg.
2. När cirka 5–10 minuter återstår av sötpotatisens Tillagningstid: Dela bröden i halvor och lägg med snittsidan nedåt på en bakpappersklädd plåt som du ställer längst ned i ugnen (så att snittsidan blir lite rostad). Håll lite koll på bröden så att de inte blir brända.
3. Rör ihop dressingen och smaka av.
4. Skär grilloumi i cirka 0,5 cm tjocka skivor och stek gyllenbruna i het panna det sista du gör innan servering.
5. Lägg ihop burgare med sallad, tomatkiva, röd lök och pestodressing eller ren pesto (eller vad man gillar) med rostad sötpotatis som tillbehör.

**Tips!** Låt barnen komponera burgare och servera till resten av familjen.

## INGREDIENSER

Burgare:  
4 st bröd  
2 frp grilloumi/  
halloumi

Tillbehör:  
1 st sötpotatis,  
klyftad och ugnsbakad  
(ev 300-400 g vanlig potatis,  
klyftad och ugnsbakad, ej  
inräknat i näringsvärdet)  
250 g tomat  
1 st sallad  
0,5 st röd lök  
olivolja

Dressing:  
0,5 burk röd pesto  
1,5 dl yoghurt  
salt och peppar efter smak

(extra röd pesto)

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 708 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 57%  
Energi från protein 16%  
Energi från fett 28%

### 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 Gravad lax med dillstuvad potatis

## GÖR SÅ HÄR

1. Skala potatis, skär i mindre bitar, koka dem nästan mjuka 10–15 min. Häll bort vattnet.
2. Gör stuvningen: Blanda ut redningsmjölet i mjölken/grädden i en kastrull. Låt såsen få ett uppkok. Skruva ned värmen när såsen tjocknar och sjud då ett par minuter till. Rör om då och då, så att såsen inte bränns vid eller skinnar sig. Hacka under tiden dill (spara gärna hälften till garnering). Smaka av med salt och peppar, tillsätt smör och dill. Späd med resten av mjölken om du tycker såsen blir för tjock. Blanda potatisen med såsen och låt koka ihop ett par minuter.
3. Servera lax med dillstuvad potatis, morot och spenat.

**Tips!** Olika redningsmjöl ger lite olika resultat och kan kräva olika mängd vätska för att få rätt konsistens. Om såsen blir för tunn, tillsätt lite mer redning uttrört i vätska och låta koka ihop någon minut. Vi tycker dock att det blir godast med en lite tunnare stuvning.

## INGREDIENSER

Gravad lax  
3 frp lax

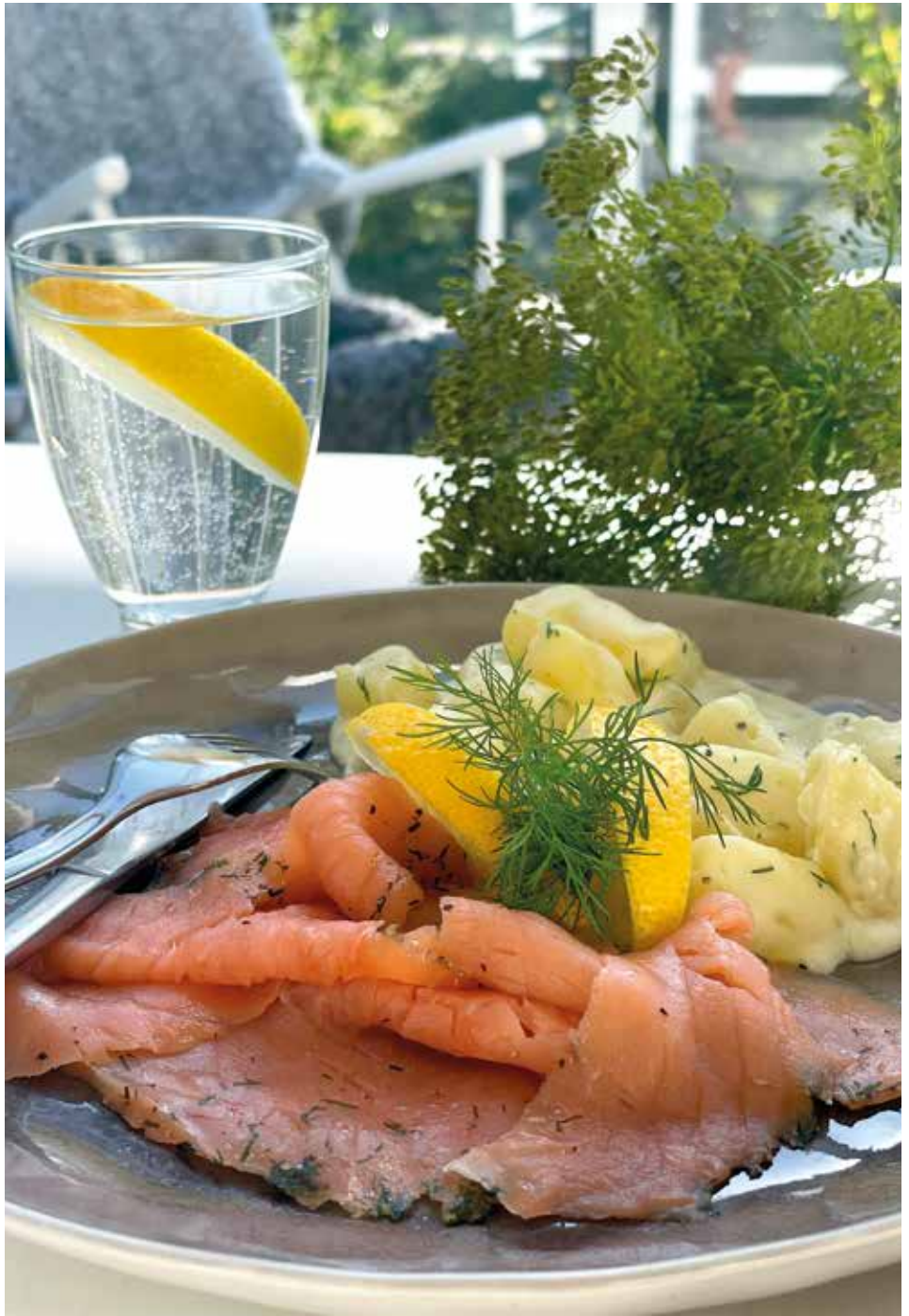
Stuvad potatis:  
0,8–1 kg potatis  
5 dl mjölk  
0,5 dl grädde  
ca 3 msk redningsmjöl  
1 kruka dill  
2 krm salt  
1 krm peppar  
1 msk smör

Tillbehör:  
1 frp spenat  
ca 500 g morötter som råkost

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 567 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 45%  
Energi från protein 21%  
Energi från fett 34%





# 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