



# ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

VEGETARISK



MENY VECKA 37

Bönbollar med mandel och champinjonsås

Grilloumi Stroganoff

Börek på fårost & spenat med bönsallad

Rotfruktssoppa & rispannkaka med blåbärssylt

# ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
BÖNOR, blandade kokta	1 förp	C	4
BÖNOR, kidney kokta	1 förp	A D	4
BÖNOR, svarta kokta	1 förp	A	4
CHAMPINJONER	1 förp	A	5
FETAOST	1 st	C	4
FILODEG, färsk	1 förp	C	2
GRILLOST	2 förp	B	3
GRÄDDE, visp	1 förp	A B	5
HARICOTS VERTS	1 förp	A	3
LÖK, gul	5 st	A B D	4
MANDEL	1 förp	A D	4
MJÖLK	1 förp	A B D	5
MORÖTTER	500 g	B D	5
PALSTERNACKA	ca 200 g	D	5
PERSILJA	1 st	B D	5
POTATIS	1 kg	A D	5
RICOTTA	1 förp	C	4
RISGRYNSGRÖT	1 förp	D	5
ROSELLERI	1 bit	D	4
SPENAT	1 påse	C	4
BLÅBÄRSSYLTA	1 st	D	5
TOMATER, cocktail	250 g	C	4
TOMATPURÉ	1 st	B D	4
ÄGG	1x4 st	C D	5

## ATT HA HEMMA

Valfritt ris, buljong, cayennepeppar/ chili eller annan het krydda, honung eller socker, maizena eller vetemjöl, neutral olja, olivolja, oregano eller timjan, paprikapulver, socker, soja, timjan eller oregano samt vinäger. Och ev. kardemumma, pasta, saffran, vaniljsocker/vaniljpulver samt vitpeppar.

## 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.

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

Håll ett extra öga på **cocktail-tomater, 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

## FRÅN FOLE TILL MIDDAGSBORDET

I Fole socken, mitt på Gotland, ligger gården Ryftes. Den drivs huvudsakligen av andra generationen Andersson, systrarna Karin och Erika.

Grönsaker och rotfrukter har odlats på gården i över 40 år. Nu odlar de nästan allt. Kanske inte allt precis men vid sidan av rotsakerna har de till exempel meloner, chili och lila morötter. Till oss levererar de vanliga, hederliga morötter.

Det är den kalkrika jorden som gör att det är något speciellt med gotländska rotsaker. Det och de många soltimmarna gör att de blir extra rika i smaken.

Ryftes fem vindsnurror som producerar drygt tio gånger mer än vad gården behöver, resten förser gotländska hushåll med grön el. De har de också solpaneler som driver kyllagret. Solen kylar grönsakerna!



## 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.

## FIN TID FÖR SVENSKA, KRISPIGA BÖNOR

Mer svenskt på bordet: 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. 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 färska 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.

## NYTT POSTNUMMER ELLER ANDRA UPPGIFTER?

Glöm inte kontakta Ecoviva (och inte enbart åkeriet) om du har nya uppgifter som **portkod**, **adress**, **postnummer** eller **mobilmnummer**. 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 Bönbollar med mandel och champinjonsås

## GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatis. Ansa bönor (nyp bort kvistar). Koka i vatten med salt cirka 7 minuter (kan koka medan bullarna steks nedan).
2. Skiva svampen. Hacka båda lökarna, fräs den mjuk i lite smör eller olja i en panna (utan att den tar färg). Lägg undan hälften av löken i en skål. Tillsätt svampen i pannan och fräs lök och svamp till fin färg. Tillsätt resten av ingredienserna i såsen och låt koka ihop. Smaka av med salt och peppar. Ställ åt sidan på svag värme (tillsätt lite vatten efter behov om såsen tjocknar för mycket).
3. Hacka mandel. Mixa ihop avrunna bönor med buljong (upplöst i lite hett vatten), kryddor och mjöl. Rör i hackad mandel samt resten av den stekta löken. Smaka av smeten om det behövs mer salt och peppar. Forma bullar eller biffar och stek i olja cirka 7–8 minuter runt om tills de är lite krispiga på ytan och har fin färg.
4. Servera med gröna bönor, potatis och sås.

**Obs!** Spara 0,5 förp kikärtar i nytt kärl i kylan.

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 533 kcal/port.

Energi från protein: 15%

Energi från kolhydrat 50%

Energi från fett 35%

## INGREDIENSER

Bönbollar:

1 frp svarta bönor (kokta)  
0,5 frp kidneybönor (kokta)  
1 st gul lök  
1,5 st buljongtärning  
upplöst i 1–2 msk varmt vatten  
0,5–0,75 dl maizena eller  
vetemjöl (0,5 dl för vetemjöl och  
något mer för majsmjöl)  
ca 0,5 dl hackad mandel  
1 krm vitpeppar  
1 krm svartpeppar  
2 tsk socker  
1 tsk vinäger  
olja för stekning

Sås:

200 g champinjoner  
1 st gul lök  
1,25–1,5 dl grädde  
1 dl mjölk  
1 msk redningsmjöl  
1 tsk soja (ljus)  
0,5 st buljongtärning  
1 tsk socker  
1 tsk vinäger  
salt och peppar efter smak  
(vatten för spädning)

Tillbehör:

ca 800 g kokt potatis  
gröna bönor, kokta

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.





Det blir gröna bönor/haricots verts i säsong i stället för morötter.

# B Grilloumi Stroganoff

## GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Koka valfritt ris.
2. Strimla och bryn lök, lägg åt sidan. Skär osten i stavar. Hetta upp en stekpanna med lite olivolja. Stek till fin färg. Lägg åt sidan.
3. Häll övriga ingredienser i pannan och låt koka ihop några minuter (löken kan uteslutas och serveras som tillbehör om barnen inte gillar stora lökbitar eller mixa ihop såsen till en slät sås).
4. Tillsätt osten och låt koka ihop 5 minuter.
5. Servera med ris, gurk- och morotsstavar som råkost. Toppa med persilja.

**Tips!** Minska eller uteslut grädden för en magrare rätt. Vätskan i grädden kan då behövas bytas ut mot mer krossade tomater och/eller buljong.

## INGREDIENSER

Stroganoff:

1-2 st	grillost/grilloumi
2 st	gul lök
3-4 msk	tomatpuré
1 tsk	paprikapulver
1-1,5 dl	grädde
1,5 dl	vatten
1 tsk	socker
1 tsk	vinäger
(1 st	vitlöksklyfta, pressad)
1 tsk	oregano eller timjan
2 krm	svartpeppar

Tillbehör:

4 port.	ris, valfritt
400 g	morot
0,5 st	persilja, hackad

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 674 kcal/port.  
Energi från protein 15%  
Energi från kolhydrat 41%  
Energi från fett 44%



### 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!





# C Börek på fårost & spenat med bönsallad

## GÖR SÅ HÄR

- Förberedelse:** Sätt ugnen på 200 grader.
- Äggblandning:** Vispa ihop ägg, mjölk, olja och salt.
- Fyllning till börek:** Fräs spenaten och låt svalna. Mosa ihop fetast med ricotta, blanda ned spenat, (honung) och smaka av med lite salt och peppar.
- Börek:** Börja med att lägga ut ett filodeg ark på en bakpappersklädd plåt. Pensla arket med lite av äggblandningen, upprepa med 4–5 ark som läggs ovanpå varandra. Fördela fyllningen ovanpå och lägg ytterligare några lager penslade filodeg ark ovanpå. Rulla ihop allt till en rulle från långsida till långsida. (Det kan vara lite trixigt när filodegen är uppblött. Det kan gå lättare om du tar tag i kanten på bakplåtspappret och rullar med hjälp av det. Det gör inget om rullen spricker). Avsluta med att pensla på lite äggblandning. Ställ in i ugnen cirka 15–20 minuter eller till fin färg.
- Sallad:** Finhacka lök och skölj i ett durkslag tillsammans med svarta bönor, låt rinna av. Grovhacka tomater och blanda med bönor, olivolja, vinäger och gärna någon het krydda som chili eller cayennepeppar.
- Skär börek i bitar, servera med bönsalladen.

## INGREDIENSER

Börek:  
1 pkt filodeg  
200-250 g spenat  
1 pkt fårost  
1 pkt ricotta  
(1 tsk 0,5 msk honung, ej till barn under 1 år)

Äggblandning:  
1 st ägg  
0,5 dl mjölk  
1 msk olja  
1 krm salt

Sallad:  
1 frp blandade bönor  
ca 250 g tomater  
0,5 msk olivolja  
2 tsk vinäger  
1 krm cayennepeppar, chili eller annan het krydda

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 509 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 44%  
Energi från protein 21%  
Energi från fett 35%







# D Rotfruktssoppa & rispannkaka med blåbärssylt

## GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Sätt på ugnen på ca 200 grader.
2. Hacka mandel. Rör ihop ingredienserna till rispannkakan. Bred ut i en smord form (non-stick eller bakpappersklädd). I en medelstor ugn-form (ca 20x25 cm). Grädda i mitten av ugnen ca 25–30 minuter.
3. Soppa: Skala potatis, rotfrukter, skär i bitar. Hacka lök. Fräs grönsakerna i en tjockbottnad kastrull i olja eller smör. Tillsätt vatten, buljong, kons. tomat, socker, vinäger och örtekrydda. Låt sjuda/småkoka under lock cirka 10 minuter eller tills rotfrukterna känns nästan klara. (Tillsätt pasta och småkoka ytterligare ca 8–10 minuter eller tills pastan känns lagom kokt). Tillsätt avrunna och avsköljda bönor mot slutet. Smaka av med peppar och salt om det behövs. Toppa med hackad persilja.
4. Servera soppan som förrätt och pannkaka med sylt (och vispad grädde) som efterrätt.

**Bartips!** Anpassa soppan och uteslut en grönsak om det är något barnen inte gillar.

**Tidstips!** Det går utmärkt att göra pannkakan i förväg och bara värma upp inför servering.

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 537 kcal/port.

Energi från protein: 15%

Energi från kolhydrat 61%

Energi från fett 24%

Näringsvärdet beräknat utan vispad grädde till pannkakan

## INGREDIENSER

Soppa:

ca 100–150 g	morötter (1 st medelstor)
ca 100 g	rotselleri
ca 150–200 g	potatis (1–2 st)
1 st	palsternacka
1 st	gul lök
1 liter	vatten
3 st	buljongtärningar
3 msk	tomatpuré
1 tsk	socker
1 tsk	timjan eller oregano
0,5 frp (1–2 dl	bönor, kidney krossad pasta)
2 tsk	vinäger
0,5 kruka	persilja

Pannkaka:

1 frp	risgrynsgröt
3 st	ägg
1,5 dl	mjöl
0,5–0,75 dl	mandel
0,5 msk	honung eller socker

(ej honung till barn under 1 år)

1 krm	salt
0,5 tsk	kardemumma
(0,5 pkt	saffran)
1 tsk	vaniljsocker/ vaniljpulver

Tillbehör:

sylt

(vispad grädde, ej inräknat i näringsvärdet)

(1 tsk vaniljsocker)





# 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