

ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE



MENY VECKA 48

Stekt kolja med gräslöksås och spenat

Ratatouille med fräst gnocchi

Mustig köttfärssoppa med foccacia

Älginnanlår med rotsaksrösti
och äppelstuvad lök

ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
AUBERGINE	1 st	B	4
CITRON	1 st	A	4
FOCCACIA [OBS! Kylvara]	1 st	C	4
GNOCCHI	2x400 g	B	4
GRÄSLÖK	1 knippe	A	5
KOLJAFILÉ	ca 500 g	A	4
KÖTTFÄRS	500 g	C	5
LÖK GUL	5 st	B C D	4
MORÖTTER	1 kg	A C D	5
PALSTERNACKA	3 st	C D	4
PAPRIKA	1 st	B	4
PARMESANOST	1 st	B D	4
POLPA	1 flaska	B C	4
POTATIS	2 kg	A C D	5
ROSELLERI	ca 300 g	C D	4
SPENAT	1 tråg	A	4
STANDARDMJÖLK	3 dl	A D	5
VISPGRÄDDE	3 dl	A D	5
VITKÅL	ca 300 g	D	5
VITLÖK	1 st	B C	4
ÄLGINNANLÄR	ca 500 g	D	5
ÄPPELMOSS	1 burk	D	5

ATT HA HEMMA

Buljong, neutral olja, olivolja, oregano, redningsmjöl, smör, socker, soja samt vinäger. Och ev. lagerblad, timjan, stjärnanis, timjan, tomatpuré, vitpeppar.

HÅLL KOLL PÅ HÅLLBARHETEN

Laga rätterna i din egen ordning, men håll lite koll på råvarornas utgångsdatum och fräschör. Särskilt: fisk, bröd, grädde, spenat, färs, aubergine och paprika

Fisken: Laga gärna koljan tidigt i veckan. Om du inte vet vilken dag du ska tillaga den, frys in direkt och tina upp varsamt inför tillagning.

Obs! **Brödet** måste förvaras i kylskåp! Det bäst före-datum som står gäller fryst bröd, tinat är hållbarheten ca 5 dagar i kylen.

Grädden har naturligt kort hållbarhet, men håller oftast längre om den står kallt. Lukta och smaka.

Nu kan du
beställa
Ecovivas
fullmatade
julkasse!



Läs mer: ecoviva.se/julkasse

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 vara miljömärkta eller Fair trade. Till kategorin miljömärkt räknar vi, förutom certifierade ekologiska råvaror, naturligt viltkött, fisk som fått grönt ljus av WWF samt produkter där huvudråvarorna är ekologiska även om slutprodukten inte är miljömärkt.

A Stekt kolja med gräslökssås och spenat

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Ta fram fisken och salta och peppra lite på ytan. Koka potatis.
2. Riv av zesten från citronen (se till att bara få med det yttre gula skalet). Hacka gräslöken.
3. Blanda alla ingredienser till såsen i en kastrull (spara gärna lite gräslök för garnering). Låt få ett uppkok och låt sedan sjuda på lägre värme ca 5 min, rör om så att det inte fastnar i botten. Smaka av med salt om det behövs.
4. Hetta upp en stekpanna med lite smör. Stek fisken ca 3 minuter på varje sida i medelvarm panna (du kan behöva anpassa stektiden beroende på hur tjocka fiskbitarna är).
5. Servera med färsk spenat och morot i bit eller riven som råkost, samt citronklyfta.

Tips!

När du gör citrong zest, se till att enbart få med det gula av skalet då det vita ger en besk smak.



INGREDIENSER

Fisken
500–600 g Koljafilé.
Smör att steka i

Gräslökssås:
1,5 dl Grädde
2 dl Mjök
0,75 msk Redningsmjöl
1 tsk Vinäger
1 krm Socker
1 kruka Gräslök
0,75 st Buljongtärning (fisk, skaldjur eller grönsaksbuljong)
2 krm Vitpeppar
(0,5 Citron, zest)
(Salt efter smak)
Smör att steka i

Tillbehör:
3–4 st Morötter
(ca 400–500 g)
1 kg Potatis, gärna pressad
1 tråg Spenat
Citron i klyftor

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 591 kcal/port.
Energi från protein 23%
Energi från kolhydrat 42%
Energi från fett 35%



B Ratatouille med fräst gnocchi

GÖR SÅ HÄR

1. Skär lök, paprika och aubergine i bitar. (Vattna ev. ur aubergine innan stekning).
2. Hetta upp 2 msk olja (gärna olivolja) i en wokpanna eller större stekpanna. Fräs grönsakerna mjuka, ca 7–10 min. Tillsätt polpa/krossade tomatater, pressad vitlök, vinäger, buljong, socker (och oregano eller timjan). Skruva ned värmen och låt småputtra 10 min (späd med vatten om det behövs). Smaka av med salt och peppar.
3. Hetta upp en stekpanna med smör eller olja. Fräs gnocchin tills den får lite stekyta.
4. Servera gnocchi med ratatouille och toppa med riven parmesan.

Tips! Eventuellt kan du förbereda genom att vattna ur auberginen för bättre smak och konsistens. Skär i bitar, blanda med 1 tsk salt och låt stå 10–20 min och krama ut så mycket vätska det går från auberginen.

INGREDIENSER

Ratatouille:

- 1 st Paprika
- 1 st Aubergine
- 1 st Gul lök
- 2 klyftor Vitlök
- 2 msk Olja (gärna olivolja)
- 1 st Buljongtärning
- 2/3 flaska Polpa
- 1 tsk Vinäger
- 2 tsk Socker
- Salt och peppar
(1 tsk Timjan eller oregano)
- Olja att steka i

Tillbehör

- 800 g Gnocchi
- 0,5 st Parmesan, riven

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 500 kcal/port.
Energi från kolhydrat 60%
Energi från protein 15%
Energi från fett 25%



C Mustig köttfärssoppa med foccacia

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Sätt ugnen på ca 200 grader.
2. Skala och tärna morot, palsternacka och potatis. Hacka lök och fräs mjuk i lite olja, tillsatt köttfärsen och låt den bli brynt medan du sönderdelar den.
3. Lägg över färsen och löken i en stor kastrull. Tillsätt resten av ingredienserna. Låt sakta koka under lock ca 15-20 min. Smaka av med salt eller peppar efter smak.
4. Grädda foccacia enligt instruktioner på förpackningen.
5. Servera soppan med varm foccacia.

Tips! Soppan går utmärkt att förbereda i sin helhet och bara värma upp inför servering, den blir till och med godare då.



Lite extra: Om man har hemma kan den som vill toppa soppan med en klick gräddfil, yoghurt eller mascarpone. Dock ej inräknat i leveransen eller näringsvärdet.

INGREDIENSER

Soppa:
2 st Morot (ca 200 g)
ca 150 g Palsternacka
2 st Potatis (ca 200–300 g)
1 st Gul lök
150 g Rotselleri
ca 500 g Köttfärs
2 klyftor Vitlök, pressad
1/3 burk Polpa
8 dl Vatten
2,5 st Buljongtärning
1 tsk Vitvinsvinäger
2 tsk Socker
2 krm Peppar
2 tsk Soja
1 tsk Oregano
(2 st Lagerblad)
(2 msk Tomatpuré)
Salt

Tillbehör:
1 st Foccacia
[OBS! Kylvara!]

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 644 kcal/por.
Energi från kolhydrat 45%
Energi från protein 24%
Energi från fett 31%



D Älginnanlår med rotsaksrösti och äppelstuvad lök

GÖR SÅ HÄR

- Förberedelse:** Värm ugnen till ca 200 grader. Ta fram köttet, skär i ca 1–1,5 cm tjocka skivor, banka gärna ut det något och salta och peppra lite.
- Gör rösti: Riv ost, potatis, rotfrukter och lök grovt. Blanda med salt, peppar, olja (och gärna timjan). Fördela blandningen som en stor platta (eller platta runda högar) på en bakpappersklädd plåt och grädda röstin 30–40 min. till fin färg.
- Bryn köttet någon minut på varje sida på hög värme till fin färg. Lägg köttet åt sidan.
- Strimla lök och stek mjuk utan att den tar färg. Rör ut redningsmjöl i vatten och grädde, slå ned i pannan. Tillsätt resten av ingredienserna i lökstuvningen och låt den tjockna.
- Lägg tillbaka köttet och låt det sjuda försiktigt med såsen ca 5–7 minuter. Smaka av med salt och peppar (gärna vitpeppar). Späd eventuellt med lite vätska (vatten eller mjölk om det blir för tjockt).
- Servera köttet med rösti, extra äppelmos och vitkål som råkost.

Tidstips: Använd gärna matberedare för att strimla grönsakerna. Eller baka dem i större i bitar i ugnen. Skala och klyfta rotsakerna, blanda med olja, flingsalt och gärna någon torkad örtekrydda som timjan eller rosmarin och baka i ugnen 30–40 minuter.

Festtips: För ännu godare rösti, stek dem i omgångar i stekpannan istället. Lägg högar i stekpannan och platta ut dem i 0,5–0,75 cm tjocka plättar. Låt steka ordentligt på ena sidan så att de har en ordentlig yta innan du vänder och steker på andra sidan.

INGREDIENSER

Älgstek:
ca 500g älginnanlår

Rotsaksrösti:
ca 600–700 g Potatis
ca 150 g Morot
ca 150 g Palsternacka
ca 150 g Rotselleri
1 st Gul lök
0,5 st Parmesanost
1 tsk Salt
2 krm Peppar
ca 0,5 dl Mild olja
(1 tsk Timjan)

Äppelstuvad lök:
2 st Gul lök
1,5 dl Grädde
1 dl Mjök
1 st Buljongtärning
1 msk Redningsmjöl
2 msk Äppelmos
1–2 tsk Vinäger (gärna vitvinsvinäger)
(1–2 st Stjärnanis, hela)
Peppar (gärna vitpeppar)

Tillbehör:
Vitkål som råkost
Äppelmos

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltid ger ca 731 kcal/port.
Energi från kolhydrat 43%
Energi från protein 23%
Energi från fett 34%



FRÅN JORD TILL BORD

KLIMATSMART KÖTT I SÄSONG

Av allt kött som säljs i Sverige står viltkött för omkring 4% och ändå är Sverige med sina cirka 300 000 jägare bland de bästa länderna i världen på att ta tillvara viltkött. Älgkött är fortfarande vanligast med en konsumtion runt 11 000 ton om året, även om vildsvin blivit allt mer populärt.

Jaktlagstiftningen styr över avskjutningen så att bestånden är i balans med naturen. Viltsäsongen varierar beroende på djurslag och region. I norra Sverige har älgjakten varit igång sedan början av oktober medan vildsvin får jagas under större delen av året i hela landet.

Viltkött är förhållandevis klimatsmart, med kött från naturliga bestånd där djuren betar på obearbetad mark. Köttet är dessutom magert och proteinrikt och innehåll-



er höga halter av mineraler, så att man får mycket näring för resurserna som går åt att förädla köttet. Dessutom är ju viltkött så smakrikt och gott med spännande karaktär och kan varieras i det oändliga! Viltkött passar också särskilt väl med säsongens rotsaker.

För veckans vilträtt har vi valt råvaror från Bergslagsdelikatesser, vilket borgar för kvalitet.

Godaste julklappen – Ecovivas matkasse

Ge bort Ecovivas prisbelönta ekologiska matkassar till någon du tycker om.

- 1 Gå till www.ecoviva.se/presentkort. Boka valfritt belopp eller valfri kasse och antal.
- 2 När ni gjort detta, kontakta Ecoviva på kundtjänst: www.ecoviva.se/kontakt.
- 3 Ecoviva skickar ett fint, tryckt presentkort till din adress för dig att fylla i och ge bort i julklapp.



Ecoviva

Och för godaste
jultbordet: vänd!

Ecovivas klassiska ekologiska julbord!

EN MENY MED EXTRA ALLT!

Fyra sorters sill
med handbakat knäckebröd

Gravad och rökt lax
och gravlaxsås från Due Santi

Julskinka från Glada utegrisar
Janssons frestelse

Rödkål, saffrans- & apelsinkokt fänkål,
brysselkål, grönkålschips, vilt delikatesser ...

Lyxig lökkrav
från Korvhantverk
i Stockholm

Saffranspannkaka
med drottningssylt och
vispad grädd

Hela menyn på ecoviva.se/julkasse



2295 kr för
10-12
personer



Ta det lugnt!
Julfrid med
Ecoviva

» Det var det absolut bästa julbordet någonsin, vi försökte rangordna vad som var bäst men allting hamnade på första plats – det var fantastiskt gott. Vi har heller aldrig ätit så god julskinka. Carola

» Att köpa julkasse av er är det bästa vi har gjort, tog bort jättemycket stress, och alla som var här på julen sa att det är det bästa julbordet hittills. Maria

Ecoviva

Läs mer och beställ på ecoviva.se/julkasse

Kunder – glöm inte att tipsa era vänner. Logga in på Mina Sidor och bli Ecoviva-ambassadör. När tre av dina vänner blivit kunder så får du en gratis matkasse! Vi arbetar genom nöjda kunder.

Ecoviva

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 kvalitetssäkrat 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 och de är klimatkompenserade med U&W



Här kan du nå oss:

Kundtjänst: www.ecoviva.se/kontakt
Telefon: 08-410 210 02

Facebook: Ecovivasmatkasse
Instagram: Ecovivasmatkasse
Twitter: Ecovivasmat