



# ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE  
VEGETARISK

## MENY VECKA 43

Hasselnötsbiffar med citrusrostade grönsaker  
och linsröra

Panerad tofu med kokta rödbetor, brynt kaprissmör och potatis

Italiensk färsk pasta Genovese med  
färgstark bönsallad

Fyllig tomatsoppa med quesadillas

# ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
BLOMKÅL	1 huvud	A	3
BROCCOLI	1 stånd	A	4
CITRON	1 st	A	4
FÄRSK PASTA	2x250 g	C	4
HASSELNÖTTER	1 st	A	4
KAPRIS	1 burk	A B	4
KIKÄRTOR	1 st	B	4
LINSER GRÖNA KOKTA	1 st	A	4
LÖK GUL	2 st	A D	4
LÖK RÖD	1 st	B C	4
MONTELLOOST	1 st	C D	4
MORÖTTER	1 kg	A D	5
PAPRIKA GUL	1 st	C	4
PAPRIKA RÖD	1 st	C	4
PESTO	1 burk	C	4
PIADINA	1 paket	D	2
POLPA	1 flaska	D	4
POTATIS	1 kg	A B	5
RÖDBETOR	500 g	B	5
SMÖR	1 pkt	B	3
STORA VITA BÖNOR	1 förp	A	4
SVARTA BÖNOR KOKTA	2 förp	C D	4
TOFU HÅRD NEUTRAL	1 st	B	4
TOMATER	500 g	B C	4
VITLÖK	1 st	A C D	4

## ATT HA HEMMA

Buljong, neutral olja, olivolja, socker, ströbröd, timjan eller oregano, vete- eller majs mjöl, vitvinsvinäger. Och ev. Basilika och tabasco.

## MER VALFRIHET

Du vet väl att du kan få vegetarisk matkasse varje vecka?! Eller gluten- och laktosfritt varje vecka. Vi har fyra olika kassar att välja mellan. Läs mer på [ecoviva.se](http://ecoviva.se). Beställ på Mina sidor eller [ecoviva.se/kontakt](http://ecoviva.se/kontakt).

## HÅLL KOLL PÅ HÅLLBARHETEN

Laga rätterna i din egen ordning, men håll lite koll på råvarornas utgångsdatum och fräschör. I första hand tomat, citroner och broccoli.

**Tomater** kan förvaras svalt för längre hållbarhet, men inte allt för kallt. Placera inte mogna tomater nära andra grönsaker då de avger etylen.

**Citron**, och andra citrusfrukter, har hållbarhet bara några dagar i rumstemperatur, förvara i kylskåp. Men ta fram i tid före matlagning, man får ut mer juice när de inte är kalla!

**Broccoli** är släkt med blomkålen, men mycket känsligare. Förvara alltid broccoli i en plastpåse i kylskåpets kallaste del. Där kan den hålla sig i över en vecka.

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 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 Hasselnötsbiffar med citrusrostade grönsaker och linsröra

## GÖR SÅ HÄR

- Förberedelse:** Värm upp ugnen till 225 grader.
- Grönsakerna: Borsta/skala morötterna och potatisen och skär i skivor eller stavar. Dela blomkålen och broccolin i mindre bitar. Klyfta citronen. Lägg grönsakerna på en bakpappersklädd plåt. Ringla över olivolja och gärna flingsalt. Ställ plåten i ugnen ca 25–30 min. Rör om då och då. Citronen är för smakens skull, så den kan man ta bort innan servering.
- Gör hasselnötsbiffarna: Hacka nötterna, riv löken grovt. Mixa det med buljong, pressad vitlök, citronzest (endast det gula på skalet) och avsköljda stora vita bönor. Tillsätt mjöl och blanda ordentligt till en smidig smet. Smaka av med peppar och juice från citronen.
- Om smeten blir för lös för att forma till biffar kan du tillsätta lite mer mjöl eller klicka ned dem i pannen med sked. Stek på medelvärme i smör.
- Gör kapis- och linsröra: Mixa de sköljda gröna linserna med de övriga ingredienserna, smaka av med salt och peppar.
- Servera hasselnötsbiffarna med de rostade grönsakerna och kapis- och linsröran.

**Barntips!** Kapisen kan uteslutas ur linsröran om barnen inte tycker om detta. Man kan även ta några av morötterna (skala och skär i stavar) och halva blomkålen (skär i bitar) och servera som snacks innan midnatten. Gärna tillsammans med linsdippen.

## INGREDIENSER

Rostade grönsaker:

ca 800 g Morot  
200 g Potatis  
1 st Blomkålshuvud  
1 st Broccoli  
1 msk Olivolja  
0,5 st Citron, klyftad  
Oljas  
(Flingsalt)

Hasselnötsbiffar:

1 påse Hasselnötter  
0,5 st Gul lök  
1 klyfta Vitlök  
1 st Buljongtärning  
0,5 st Citron (juice och zest)  
1 burk Stora vita bönor  
0,75–1 dl Vete- eller majs mjöl  
Peppar  
Smör för stekning

Kapis- och linsröra:

1 pkt Gröna linser, kokta  
2 msk Kapis  
1 klyfta Vitlök, pressad  
0,5–1 msk Olivolja  
Salt och peppar

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 499 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 51%  
Energi från protein 15%  
Energi från fett 34%



# B Panerad tofu med kokta rödbetor, brynt kaprissmör och potatis

## GÖR SÅ HÄR

1. Rotfrukter: Koka potatis och rödbetor i var sin kastrull. Börja med rödbetorna som tar lång tid. Det går bra att koka med skalet på som sedan lätt kan pillas bort med händerna under rinnande vatten.
2. Gör kikärtssallad: Skölj kikärtorna, skala och finhacka löken. Dela tomaterna i valfritt stora bitar. Blanda allt tillsammans med olja. Smaka av med salt och peppar.
3. Gör kaprissmör: Bryn smör i en kastrull och lägg i avrunnen kapris och låt fräsa med någon minut tills smöret har fått en lätt brynt ton.
4. Tofu: Skiva tofu, salta och peppra dem något. Vänd dem i ströbröd. Hetta upp en stekpanna och stek tofun gyllenbrun i smör, ett par min på varje sida.
5. Servering: Servera tofun med brynt kaprissmör, kokt potatis, kokta rödbetor, kikärtssallad och extra kapris till den som vill.

**Tips!** Hela rödbetor tar lång tid att koka (40–50 min). Vill du förkorta kottiden kan du givetvis skala rödbetorna och koka i mindre bitar.

## INGREDIENSER

Panerad tofu:  
1 pkt Tofu  
1 dl Ströbröd  
Salt och peppar  
Smör för stekning

Kikärtssallad:  
1 burk Kikärtor  
0,5 st Lök röd  
250 g Tomater  
1 msk Olivolja  
Salt och peppar

Kaprissmör:  
0,5 burk Kapris  
ca 75 g Smör

Tillbehör:  
800 g Potatis  
500 g Rödbetor  
Extra kapris

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 577 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 51%  
Energi från protein 14%  
Energi från fett 35%



# C Italiensk färsk pasta Genovese med färgstark bönsallad

## GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Koka upp pastavatten med salt i en stor kastrull. Skölj bönsallad ordentligt.
2. Hacka paprika, tomat, lök och lägg i en skål. Tillsätt bönor, olja, pressad vitlök, vinäger och timjan eller oregano. Smaka av med salt och peppar.
3. Koka pastan enligt anvisning. Riv osten fint.
4. Servera pasta med pesto, finriven montelloost och den färgstarka bönsalladen.

**Tips!** Den färska pastan är godast nykokt men bönsalladen kan förberedas.

## INGREDIENSER

Bönsallad:

1 pkt	Svarta bönor
1 st	Paprika gul
1 st	Paprika röd
250 g	Tomater
0,5 st	Lök röd
1 klyfta	Vitlök, pressad
1 tsk	Vinäger
2 msk	Neutral olja
1 tsk	Torkad örterkrydda (t.ex oregano/timjan)

Salt och peppar

Tillbehör:

500 g	Färsk pasta
1 burk	Pesto
1/3 st	Montelloost, finriven

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 643 kcal/port.  
Energi från kolhydrat 54%  
Energi från protein 16%  
Energi från fett 30%



Pesto betyder stötteller krossad på italienska.



# D Fyllig tomatsoppa med quesadillas

## GÖR SÅ HÄR

1. Gör soppan: Skala och skär lök och morötter i bitar. Hetta upp lite smör eller olja i en tjockbottnad kastrull och bryn löken och morötter något (ska ej få färg). Tillsätt polpa, vatten, buljong, vitlök, socker, vinäger (och någon av örtekryddorna). Låt soppan sjuda på svag värme tills morötterna är mjuka, ca 10–15 minuter.
2. Tag soppan från värmen och mixa slät med en stavmixer. Smaka av med peppar, (tabasco/het krydda) och eventuellt lite salt. Soppan ska vara tjock och krämig. Tycker du att soppan är alltför tjock kan du späda något med lite vätska.
3. Gör quesadillas: Skölj börnorna. Riv osten. Hetta upp en stekpanna med smör. Lägg i ett tortillabröd i pannan. Strö på lite ost och lite avrunna svarta bönor. När undersidan på bröden fått färg och osten börjar smälta, vik ihop brödet först till en halvmåne, sedan vik igen till en kvart och stek på båda sidor tills osten smält helt. Upprepa med alla bröden.
4. Servera tomatsoppan med quesadillas.

**Tips!** Den som inte vill ha bönor i sin quesadilla kan toppa soppan med dem istället. Ska du ha soppan i matlådan till nästa dag, hoppa att steka tortillan och servera bröden som wraps med bönor och riven ost istället. Det är även gott med sallad eller grönsaker om du har det hemma.

## INGREDIENSER

Tomatsoppa:

1,5 st Gul lök  
ca 200 g Morötter  
0,5 msk Olivolja  
1 st Polpa, tomat  
ca 4 dl Vatten  
2,5 Buljongtärningar  
1 klyfta Vitlök  
2 tsk Socker  
1 tsk Vinäger  
(1 tsk Timjan, basilika eller oregano)  
Peppar, ev salt  
(Tabasco eller het krydda)  
Smör/olja för stekning

Quesadillas:

1 pkt Tortillas  
2/3 st Montelloost  
1 pkt Svarta bönor  
Salt  
Smör att steka i

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 520 kcal/portion  
Energi från kolhydrat 57%  
Energi från protein 16%  
Energi från fett 27%





# FRÅN JORD TILL BORD

## SMÖRIG SÅS SMARRIG TILL GRÖNSAKER

Gör en härlig hollandaise, passar fint ihop med nykokta grönsaker!

### Hollandaise

150 g Smör  
2 st Äggulor  
1 tsk Pressad citronsaft  
2-3 msk Vatten  
Salt och malen vitpeppar

Smält smöret på svag värme utan att det bryns. Blanda äggulor, citron och vatten i en kastrull, ej av aluminium. Sätt kastrullen i vattenbad strax under kokpunkten. Vispa snabbt tills blandningen tjocknar.

Tillsätt det varma, smälta smöret lite åt



gången, under kraftig vispning. Var noga med att bottensatsen på smöret ej kommer med. Smaksätt med salt och peppar.

## GODA NYTTIGHETER I VACKER FORM



Blomkål (*Brassica oleracea* var. botrytis) tillhör familjen korsblommiga växter och har sitt ursprung i vildkålen, en växt som troligtvis härstammar från mindre Asien och som blev populär i medelhavsområdet omkring 600 f.kr.

Blomkål är en tvåårig ört och det vi äter som grönsak är blomkålels utvecklade blomställning. Blomkål saknar den gröna färgen från klorofyll som finns hos andra

korsblommiga grönsaker som exempelvis broccoli och grönkål. Detta beror på att bladen skyddar blommorna mot solljus när de växer.

Vit blomkål är vanligast, men det finns även gröna och lila sorter. Blomkålen är ett mycket nyttigt livsmedel med hög näringsdensitet, det vill säga höga värden av diverse vitaminer, mineraler kostfibrer och andra nyttiga ämnen i förhållande till det låga antalet kalorier. Liksom många andra kåltyper, innehåller blomkål flera hälsosamma fyto kemikalier, inklusive ämnet sulforafan som påstås stärka kroppens försvar och skydda mot cancer.

Blomkål är en mycket populär grönsak med många användningsområden, i soppan, woken, gratängen eller varför inte bara som den är, lätt ångkokt med smör eller ugnstrostad med olivolja, rosmarin och flingsalt.

# ECOVIVA VINNARE I AFTONBLADETS MATKASSETEST

Ecoviva är vinnare och får bäst i test när Aftonbladet utvärderar sex matkassar! Ecoviva håller högst kvalitet av alla matkassar när Aftonbladet provar matkassar från: Ecoviva, Ica Familj, Mathem, Middagsfrid, Linas matkasse och Coops familjekasse. Dietisten Karin Nylund har granskat alla menyer och recept och Ecoviva får bäst i test och vinner utvärderingen i Aftonbladet 2015.

”Ecoviva levererar råvaror i fint skick ... och det blir rejäla portionsstorlekar med mycket grönsaker. Menyn är varierad och helhetsintrycket är en utmärkt måltid. Kassen får plus för fiberrika grönsaker.”



## NÅGRA AV ECOVIVAS TIDIGARE PRISER

- TT / WiseGuide Bästa i Test 2015
- Nominerad till Arla Guldko, matbransschens Oscar, Bästa Miljöarbete, 2015–11.
- Bästa i test Minplanets (TV4 och WWF) 2012–11.
- Elle mat & vins favorit. M fl.



## VÄLJ BLAND ECOVIVAS KASSAR

- Ekologisk matkasse
- Ekologisk vegetarisk matkasse
- Ekologisk vegetarisk gluten- och laktosfri matkasse
- Ekologisk gluten- och laktosfri matkasse
- Ekologisk fruktlåda, tillval

**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&We



### Här kan du nå oss:

Kundtjänst: [www.ecoviva.se/kontakt](http://www.ecoviva.se/kontakt)  
Telefon: 08-410 210 02

Facebook: Ecovivasmatkasse  
Instagram: Ecovivasmatkasse  
Twitter: Ecovivasmat