



ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE

Gluten- och laktosfri

MENY VECKA 47

Stekt rödspätta med rödbetor och brynt kaprissmör

Mustig burgundisk gryta med färsk oxbuljong

Svart bönpastas puttanesca med bröd

Helstekt fläskstek Tango spice med bakad sötpotatis

ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
BACON, TÄRNAT	1 paket	B	3
BRÖD GLUTENFRITT	1 förp	C	4
CITRON	1 st	A	4
FLÄSKKARRÉ	ca 500 g	D	5
FULLKORNSRIS	1 förp	B	4
KAPRIS	1 burk	A C	2
KROSSADE TOMATER	1 burk	C	4
LÖK GUL	2 st	C	5
MATLAGNINGSGRÄDDE, L-FRITT	1 förp	D	3
MATLAGNINGSVIN RÖTT	1 flaska	B	2
MORÖTTER	1 kg	B C D	5
NÖTINNANLÅR, STRIMLAT	ca 400 g	B	5
OXBULJONG, FÄRSK	1 burk	B	5
PARMESANOST	1 påse	C	4
POTATIS	1 kg	A	5
RÖDBETOR	ca 500 g	A	5
RÖDSPÄTTA	ca 500 g	A	4
SCHALOTTENLÖK	ca 250 g	B	4
SKOGSCHAMPINJONER	250 g	B	4
SMÖR/BREGOTT, LAKTOSFRITT	1 paket	A	3
SVART BÖN LINGUINI	1 pkt	C	4
SÖTPOTATIS	ca 800 g–1 kg	D	4
TANGO SPICE	1 påse	D	4
ZUCCHINI	1 st	C	4

ATT HA HEMMA

Buljong, honung, mjöl, neutral olja, olivolja, redningsmjöl, socker, tomatpuré samt vitvinsvinäger. Och ev. oregano, timjan samt vitlök.

HÅLL KOLL PÅ HÅLLBARHETEN

Laga rätterna i din egen ordning, men håll lite koll på råvarornas utgångsdatum och fräschör. Särskilt:

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

Skogschampinjoner är känsliga, laga gärna grytan tidigt i veckan. Om inte, förvara svampen på den kallaste platsen i kylskåpet.

Citron har hållbarhet bara några dagar i rumstemperatur, förvara i kylskåp. Men ta fram i tid före måltiden.

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 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 Stekt rödspätta med rödbetor och brynt kaprissmör

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatis och rödbetor i varsin kastrull. Börja med rödbetorna som tar lång tid.
2. Salta och peppra fiskfiléerna något. Häll mjöl i en plastpåse och skaka runt så att mjölet fördelar sig på fisken.
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. Stek fisken: Hetta upp en stekpanna och stek fisken gyllenbrun i smör, ett par min på varje sida.
5. Servera stekt spätta med brynt kaprissmör, kokt potatis, kokta rödbetor och citronklyfta.

Tips! Hela rödbetor tar lång tid att koka (40–50 minuter). Fördelen att det inte kräver mycket jobb, de går bra att koka med skalet på som sedan lätt kan pillas bort med händerna under rinnande vatten. Vill du förkorta kottiden kan du givetvis skala rödbetorna och koka i mindre bitar.

INGREDIENSER

Fisken:
500–600 g Rödspätta
1 dl Mjöl/maizena
Smör för stekning
Salt och peppar

Kaprissmör:
0,5 burk Kapris
75 g Smör

Tillbehör
1 kg Potatis
500 g Rödbetor
1 st Citron i klyftor

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 548 kcal/port.
Energi från kolhydrat 41%
Energi från protein 24%
Energi från fett 35%

Cirka 100 g smör totalt är inräknat i näringsvärdet



B Mustig burgundisk gryta med färsk oxbuljong

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Tag ut köttet i rumstemperatur, ta ut det ur förpackningen och låt det lufttorka en stund. Koka ris under tiden grytan puttrar.
2. Bryn köttet i omgångar till fin färg och lägg över bitarna i en tjockbottnad gryta.
3. Skala schalottenlök (och vitlök). Bryn bacon, lök, champinjoner (och vitlök) och lägg över i grytan. Skala under tiden morötterna och skär i bitar. Lägg över alltsammans i grytan och tillsätt resten av ingredienserna.
4. Låt grytan få ett uppkok och sänk sedan värmen och låt småputtra utan lock på svag värme till ca en tredjedel av vätskan reducerats. Sätt sedan på locket och låt koka klart tills köttet är mörjt, ca 20–30 min. Smaka av med mer salt och peppar om det behövs.



Tips! Grytan går utmärkt att tillaga i förväg och värma upp vid serveringstillfället. Den blir till och med godare dagen efter!

OBS Tillagningstiden! Riset har lång koktid men det går bra att koka det i förväg och bara värma upp inför servering. Tänk på att kokt ris måste in i kylan snabbt, då det annars kan tillväxa bakterier i riset.

INGREDIENSER

Gryta:	
ca 400 g	Nötinnanlår, strimlat
ca 250 g	Schalottenlök
1 pkt	Bacon
ca 250 g	Skogschampinjoner
ca 500 g	Morötter
1 flaska	Matlagningsvin
1 burk	Oxbuljong
2 tsk	Socker
0,5–1 tsk	Salt
2 krm	Peppar
(2 msk	Tomatpuré)
(4–5 klyftor	Vitlök)
(1 tsk	Timjan)

Tillbehör:
Ris eller potatis.

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltid ger ca 599 kcal/port
Energi från kolhydrat 48%
Energi från protein 24%
Energi från fett 28%



C Svart bönpasta puttanesca med bröd

GÖR SÅ HÄR

- Förberedelse:** Koka upp rikligt med vatten och lite salt i en stor kastrull. Värm upp ugnen till 200 grader.
- Gör såsen: Skala och riv morötterna. Skala och hacka löken (och finhacka vitlök). Tärna zucchini. Lägg lök, zucchini (och vitlök) i en tjockbottnad kastrull, bryn mjuk i rikligt med olivolja. Hacka kaporis och oliver. Tillsätt dem tillsammans med de övriga ingredienserna till tomatsåsen. Låt puttra i 5–10 min. Reglera med vatten om det behövs.
- Koka pasta: Koka pastan ett par minuter. Riv osten. Värm bröden i ugnen i 10 minuter.
- Servering: Blanda tomatsåsen med pastan eller lägg upp i separata skålar. Toppa med riven ost och servera med det varma brödet.



INGREDIENSER

Tomatsås:

1–2 st	Gul lök
1 burk	Krossade tomater
200 g	Morötter
1 st	Buljongtärning
1 tsk	Socker
1 tsk	Vinäger
1 krm	Peppar
2–3 msk	Olivolja
0,5 burk	Kaporis
1 st	Zucchini
(1–2 klyfta	Vitlök)
(1 tsk	Oregano)

Tillbehör:

1 förp	Bröd, glutenfritt
1 pkt	Svart bönpasta
1 förp	Ost, riven

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 599 kcal/port.
Energi från kolhydrat 54%
Energi från protein 21%
Energi från fett 25%



D Helstekt fläskstek Tango spice med bakad sötpotatis

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Ta fram steken. Värm upp ugnen till 175 grader.
2. Skär några snitt genom fettkanten. Bryn i het panna runt om till fin färg.
3. Lägg steken i en liten ugnform så att steken nätt och jämnt får plats så att skyn samlas upp. (Skyn ska sedan användas till sås). Blanda ihop Tango spice med honung och salt och fördela på köttet. Häll vatten runt steken. Sätt en termometer i köttet och låt steka till en innertemperatur av cirka 65–67 grader. Låt köttet vila i ca 10 min.
4. Borsta sötpotatis, lägg i smord ugnform och baka ca 30 minuter. När du tagit ut steken, kan du höja ugnsvärmen om du vill ha mer färg på sötpotatisen.
5. Gör såsen: Blanda köttskyn med matlagningsgrädde, vatten och redningsmjöl, låt få ett uppskok, skruva ned och sjud såsen ca 5 min. Smaka av med salt och peppar.
6. Servera fläsksteken och sås med bakad sötpotatis (och morötter som råkost).

Ugnstips! Tillagningstiden för fläsksteken kan variera beroende på ugnen och på storlek och form på köttet. Man kan ha 40–45 min som riktmärke. Det brukar vara lagom att först sätta in steken och sötpotatis efter ca 10 min.

Långkokstips: Man kan också låta steken gå ännu längre, 1,5–2 timmar i stekgryta eller stekpåse, om man vill ha en annan karaktär på köttet. Då blir köttet mörjt så att det nästan faller isär.

INGREDIENSER

Fläskstek: ca 500 g 1,5 msk 0,5 tsk 1 msk	Fläskkarré Tango spice Salt Honung
Sås: Köttskyn 2,5 dl 0,5 dl 1 msk	Matlagningsgrädde, laktosfri Vatten Redningsmjöl/ maizena

Bakad sötpotatis:
ca 800 g Sötpotatis

Tillbehör:
(Morötter som råkost)

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 716 kcal/port.
Energi från kolhydrat 53%
Energi från protein 17%
Energi från fett 30%



FRÅN JORD TILL BORD



BRA BACON BALANSERAR GRYTAN

För en riktig burgundergryta krävs fint bacon, som med sin sälta ger balans åt rätten. Och för att få rätt råvara har vi återigen vänt oss till gården Glada Utegrisar, som ligger utanför Vimmerby och som varit verksam sedan 1996.

Grisarna går ute hela året och har tillgång till ligghalm och hyddor med halm. Det resulterar i friska och starka grisar som inte behöver medicineras för sjukdomar eller stress. De äter grönt från naturen och

GMO-fritt foder. De slaktas vid 5–6 månader, då köttet är som bäst, i eget slakteri. Fokus ligger på grisarnas naturliga beteende, hög kvalitet och hållbarhet.

PRIMA RIS FRÅN PIEMONTE

Vi har valt ett fint och nyttigt fullkornsris från Il Fornaio denna vecka. Det är ett opolerat ris i sin mest naturliga form. Bara den allra yttersta delen av skalet har polerats bort. Det har en mer karaktäristisk smak än vanligt vitt ris och kommer att passa fint till den mustiga grytan.



Detta ris har odlats av familjen Picco i Piemonte, längst upp i nordvästra Italien, som har odlat ekologiskt i tjugo år.

Hoppas att ni ska gilla det lika mycket som vi gör!

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 julbordet: vänd!

Ecovivas klassiska och praktiskt taget* glutenfria 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,
hantverksgjord lökkrav från Korvhantverk...

Saffranspannkaka
med drottningssylt
och vispad gräde

Hela menyn på ecoviva.se/julkasse



”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

* Av över 40 råvaror innehåller en gluten.
Reservation för enstaka ändringar.

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
- Lättagade 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
Telefon: 08-410 210 02

Facebook: Ecovivasmatkasse
Instagram: Ecovivasmatkasse
Twitter: Ecovivasmat