

# ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE



## MENY VECKA 47

Stekt rödspätta med rödbetor och brynt kaprismör

Mustig burgundisk gryta med färsk oxbuljong

Svart bönpasta puttanesca med bröd

Helstekt fläskstek Tango spice med bakad sötpotatis

# ECOVIVAS RÅVAROR

| RÅVARA                         | ANTAL       | RECEPT | REKO |
|--------------------------------|-------------|--------|------|
| BACON, TÄRNAT                  | 1 pkt       | B      | 3    |
| CITRON                         | 1 st        | A      | 4    |
| FLÄSKKARRÉ                     | ca 500 g    | D      | 5    |
| FULLKORNSRIS                   | 1 förp      | B      | 4    |
| FÄRSK OXBULJONG                | 1 burk      | B      | 5    |
| KAPRIS                         | 1 burk      | A C    | 2    |
| KROSSADE TOMATER               | 1 burk      | C      | 4    |
| LÖK GUL                        | 2 st        | C      | 5    |
| MATLAGNINGSCREME HAVRE         | 1 förp      | D      | 5    |
| MATLAGNINGSVIN RÖTT            | 1 flaska    | B      | 2    |
| MORÖTTER                       | 1 kg        | B C D  | 5    |
| NÖTTINNANLÅR, STRIMLAT         | ca 400 g    | 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                           | 1 pkt       | A      | 5    |
| SOPPBULLAR <b>OBS! KYLVARA</b> | 1 förp      | C      | 4    |
| SVART BÖNLINGUINI              | 1 pkt       | C      | 4    |
| SÖTPOTATIS                     | ca 800g–1kg | D      | 4    |
| TANGO SPICE                    | 1 påse      | D      | 4    |
| ZUCCHINI                       | 1 st        | C      | 4    |

## ATT HA HEMMA

Buljong, honung, mjöl, neutral olja, olivolja, redningsmjöl, socker, vitvinsvinäger. Och ev. oregano, timjan, tomatpuré 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 spättan tidigt i veckan. Om du inte vet vilken dag du ska tillaga den, frys in fisken 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 kylan.

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

Nu kan du  
beställa  
Ecovivas  
fullmatade  
julkasse!



Läs mer: [ecoviva.se/julkasse](http://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. 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 koktiden 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  
Citron i klyftor

## NÄRINGSKOMMENTAR:

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



# B Mustig burgundisk gryta med färsk oxbuljong

## GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Tag ut köttet i rumstemperatur och 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, skogschampinjoner (och vitlök), 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 mört, 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 500 g     | Morötter              |
| ca 250 g     | Skogschampinjoner     |
| ca 250 g     | Schalottenlök         |
| 1 pkt        | Bacon, tärnad         |
| 1 flaska     | Matlagingsvin         |
| 1 burk       | Oxbuljong             |
| 2 tsk        | Socket                |
| 0,5–1 tsk    | Salt                  |
| 2 krm        | Peppar                |
| (4–5 klyftor | Vitlök)               |
| (2 msk       | Tomatpuré)            |
| (1 tsk       | Timjan)               |

Tillbehör:  
Ris.

## 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

1. **Förberedelse:** Koka upp rikligt med vatten och lite salt i en stor kastrull. Värm upp ugnen till 200 grader.
2. 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 kapris. Tillsätt dem tillsammans med de övriga ingredienserna till tomatsåsen. Låt puttra i 5–10 min. Reglera med vatten om det behövs.
3. Gör tillbehör: Värm bröden i ugnen i 10 minuter. Koka pastan ett par minuter. Riv osten.
4. 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           |
| 0,5 burk    | Kapris           |
| 1 st        | Zucchini         |
| (1–2 klyfta | Vitlök)          |
| (1 tsk      | Oregano)         |
| 2–3 msk     | Olivolja         |

### Tillbehör:

|        |                |
|--------|----------------|
| 1 förp | Soppbullar     |
|        | [OBS! Kylvara] |
| 1 st   | Svart bönpasta |
| 1 st   | Ost, riven     |

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltid 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

- Förberedelse:** Ta fram steken. Värm upp ugnen till 175 grader.
- Skär några snitt genom fettkanten på karrén. Bryn i het panna runt om till fin färg.
- 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, salt och fördela på köttet. Håll 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.
- 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.
- Blanda köttskyn med havrecreme, vatten och redningsmjöl och låt få ett uppkok, skruva ned och sjud såsen ca 5 min. Smaka av med salt och peppar.
- Servera fläsksteken med sås och bakad sötpotatis (och morötter som råkost).

**Ugnstips!** Tillagningstiden för fläsksteken kan variera beroende på storlek och form på köttet och på ugnen. 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:<br>ca 500 g<br>1,5 msk<br>0,5 tsk<br>1 msk | Fläskkarré<br>Tango spice<br>Salt<br>Honung |
| Sås:<br>Stekskyn<br>2,5 dl                            | Matlagningscreme<br>havre<br>Vatten         |
| 1 dl<br>1 msk   | Redningsmjöl/<br>maizena                    |
| Salt och peppar                                       |   |

Bakad sötpotatis:  
ca 800 g      Sötpotatis  
Smör/olja

Tillbehör:  
(Morötter som råkost)

## NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 749 kcal per port.  
Energi från kolhydrat 50%  
Energi från protein 15%  
Energi från fett 35%



# 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. 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, i nordvästra Italien. De har odlat ris sedan början av 1930-talet, de senaste tjugo åren har de arbetat ekologiskt.

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](http://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](http://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 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 grädde

Hela menyn på [ecoviva.se/julkasse](http://ecoviva.se/julkasse)



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

Facebook: Ecovivasmatkasse  
Instagram: Ecovivasmatkasse  
Twitter: Ecovivasmat