

ECOVIVA

EKOLOGISK MATKASSE



VEGETARISK
Gluten- och laktosfri

MENY VECKA 48

Mexikanska majs- och bönwraps med
epazote och avokado

Ratatouille med fräst gnocchi

Brysselkålsoppa med ost- och vitlökscrostini

Currybiffar med majs och äpple/kikärtssallad

ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA	ANTAL	RECEPT	REKO
AUBERGINE	1 st	B	4
AVOKADO	1 st	A	4
BRYSSSELKÅL	500 g	C	4
BRÖD LJUS SURDEG	1 st	C	2
CITRON	1 st	B D	4
CREME FRAICHE	1 st	C D	3
EPAZOTE	1 st	A	5
GLUTENFRIA TORTILLAS	2 pkt	A	2
GNOCCHI	800 g	B	2
GRAN NATURA	1 st	B C	2
KIDNEYBÖNOR	1 st	A	4
KIKÄRTOR	1 st	D	4
KROSSADE TOMATER	1 st	B	4
LÖK GUL	5 st	A B C	4
MAJSKORN	2 brk	A D	4
MANDLAR	1 st	D	4
PAPRIKA GUL	1 st	A	4
PAPRIKA RÖD	1 st	B	4
SALLADSBLANDNING	1 tråg	A	4
SVARTA BÖNOR	1 st	A	4
TOMATER	500 g	A	4
VITA BÖNOR STORA	1 st	D	4
VITKÅL	400 g	D	5
VITLÖK	1 st	A B C D	4
ÄPPLEN	2 st	D	5

ATT HA HEMMA

Valfritt tillbehör quinoa, hirs eller ris. Buljong, cayennepeppar, curry, glutenfritt mjöl, neutral olja, olivolja, socker. Och ev. oregano eller timjan samt örtsalt.

HÅLL KOLL PÅ HÅLLBARHETEN

Laga rätterna i din egen ordning, men håll lite koll på råvarornas utgångsdatum och fräschör. I synnerhet: epazote, tomat och aubergine **Epazoten** trivs bäst i ett soligt fönster. Den är mycket känslig för att torka ut, så vattna den rikligt. Om den torkat ut så återhämtar den sig snabbt med lite vatten.

Tomater kan förvaras svalt för bättre hållbarhet, men inte för kallt. Placera inte mogna tomater nära andra grönsaker då de avger etylen. Ta fram tomaterna i rumstemperatur innan de ska ätas för rikare smak

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 Mexikanska majs- och bönwraps med epazote och avokado

GÖR SÅ HÄR

1. Skiva avokadon och lägg upp i en skål. Skölj bönor och majs, låt rinna av.
2. Gör fyllning: Grovhacka lök, tomat och paprika. Hetta upp olivolja i en panna och fräs lök tills den är mjuk. Tillsätt grönsaker, bönor och majs med pressad vitlök. Puttra ca 5 min tills allt har kokat ihop. Salta och peppra efter smak och krydda med cayennepeppar. Hacka epazote och tillsätt den på slutet (spara lite till servering).
3. Servering: Ta fram bröden, (värm dem ev.) Låt var och en göra sina egna wraps med de tillbehör de tycker om. Toppa med färsk epazote.

Tips! Om man inte vill steka och värma röran kan man grovhacka allt och servera i en skål och toppa med epazoten. Använd då endast halva löken.

OBS! Kontrollera att avokadon är mogen innan du lagar denna rätt. För att påskynda mognaden av avokadon, lägg den i rumstemperatur tillsammans med exempelvis äpplen. För att bromsa mognadsprocessen, lägg avokadon sval.



INGREDIENSER

Fyllning:

1 st	Paprika gul
1 st	Gul lök
1 pkt	Tomater
1–2 klyftor	Vitlök
1 burk	Svarta bönor
1 burk	Kidneybönor
1 kruka	Epazote
1–2 krm	Cayennepeppar
1 burk	Majs

Tillbehör:

2 pkt	Tortillabröd
1 st	Salladsblandning
1 st	Avokado, skivad

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 540 kcal/port.
Energi från kolhydrat 63%
Energi från protein 15%
Energi från fett 22%



B Ratatouille med fräst gnocchi

GÖR SÅ HÄR

1. Skär lök, paprika och aubergine i bitar. (Eventuellt kan du förbereda genom att vattna ur auberginen för bättre smak och konsistens på den. Skär i bitar, blanda med 1 tsk salt och låt stå 10–20 min och krama ut så mycket vätska det går från auberginen. Dock ej nödvändigt till denna maträtt).
2. Hetta upp olja i en wokpanna eller större stekpanna. Fräs grönsakerna mjuka ca 7–10 min. Tillsett krossade tomater, pressad vitlök, citronsaft, 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. Finriv osten.
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 ost.

Tips! Ratatouille går utmärkt att förbereda i sin helhet och bara värma upp inför servering.

INGREDIENSER

Ratatouille:

1 st	Röd paprika
1 st	Aubergine
2 st	Lök gul
0,5 st	Citron, saften
1 burk	Krossade tomater
1 st	Buljong
2 tsk	Socket
2–3 klyftor	Vitlök
1 st	Buljongtärning
Salt och peppar	
(1 tsk	Timjan eller oregano)

Tillbehör;

2 pkt	Gnocchi
1/3 st	Ost, finriven

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 472 kcal/port.
Energi från kolhydrat 64%
Energi från protein 13%
Energi från fett 23%
Proteinhalten är lägre än Ecovivas kriterier men vi har gjort ett undantag för denna maträtt.



C Brysselkålssoppa med ost- och vitlökscrestini

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Sätt ugnen på 225 grader. Skiva brödet.
2. Blanda olivolja, svartpeppar och vitlök. Lägg brödsnivorna på en bakpappersklädd plåt. Pensla med vitlöksolja. Finriv osten (spara ca 2 msk till soppan) och strö över brödsnivorna. Gratinera ca 5–7 min.
3. Gör soppa: Ansa brysselkålen (ta bort ev dåliga blad). Skala och skär löken i bitar. Fräs löken mjuk i lite olja i en stor kastrull (utan att den tar färg).
4. Späd med vatten, tillsätt buljong och brysselkål. Låt småkoka under lock tills brysselkålen är nätt och jämnt mjuk (5-7 minuter).
5. Fiska upp en 1/4 av brysselkålen med en hålslev och lägg undan. Låt soppan koka ytterligare ett par minuter, så brysselkålen blir mjuk. Tillsätt creme fraiche och mixa soppan slät. Tillsätt osten. Dela de undanlagda brysselkålen i halvorklyftor och lägg tillbaka i soppan. Smaka av med salt och peppar.
6. Servera soppan med ost- och vitlökscrestinin.

INGREDIENSER

Soppa:

500 g Brysselkål
9 dl Vatten
2,5 st Buljongtärningar
2 st Gul lök
1 dl Creme fraiche
2 msk Ost, finriven
Salt och peppar

Ost- och vitlökscrestini:

1 st Bröd
2/3 st Ost, finriven
2 klyftor Vitlök, pressad
Svartpeppar
Olivolja

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 696 kcal/port.
Energi från kolhydrat 51%
Energi från protein 17%
Energi från fett 32%



D Currybiffar med majs och äpple/kikärtssallad

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Koka valfritt tillbehör.
2. Gör currybiffar: Mixa eller grovhacka mandlar och lägg åt sidan. Skölj majs och vita bönor – var för sig – och låt rinna av. Spara majsen men mixa börnorna i en mixer eller med mixerstav tillsammans med pressad vitlök och de övriga ingredienserna till biffarna. Blanda i de hackade mandlarna och majsen med en sked. Smaka av med salt och peppar (samt cayennepeppar för den som vill ha extra hetta).
3. Gör sallad: Strimla vitkål och äpple i matberedare eller med kniv. Skölj kikärtorna och blanda i dem tillsammans med olivolja, citronjuice och smaka av med peppar (och gärna örtsalt).
4. Forma valfritt stora biffar och stek på medelvärme i olja tills gyllene med krispig yta.
5. Servera currybiffarna med valfritt tillbehör, kikärtssallad och en klick creme fraiche.

INGREDIENSER

Currybiffar:

- 1 burk Vita bönor stora
- 1 dl Mandlar grovhackade
- 1 burk Majskorn
- 1 klyfta Vitlök
- 0,75 dl Glutenfritt mjöl
- 2 tsk Curry
- 1 st Buljong
- 2 krm Cayennepeppar
- 1 st Buljongtärning
- 1 msk neutral olja att steka i

Sallad:

- 2 st Äpplen
- 400 g Vitkål
- 1 burk Kikärtor
- 0,5 st Citron, saften
- Olivolja
- Salt (gärna örtsalt)

Tillbehör:

- Valfritt tillbehör: quinoa, hirs eller ris
- 1 dl Creme fraiche

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 661 kcal/port.
Energi från kolhydrat 52%
Energi från protein 15%
Energi från fett 33%



FRÅN JORD TILL BORD

SPÄNNANDE ÖRT FÖRGYLLER MEXIKANSKA BÖNOR

Denna vecka innehåller din kasse en kul nyhet: den spännande kryddan epazote. Örten är Sydamerikas största med brett användningsområde i både kalla och varma rätter.

Epazoten, som även kallas Citronmålla, har smala sågtandade blad och en säregen smak och doft med inslag av citron och mint. Både bladen och stjälkarna används hela eller hackade.

Epazoten är ett givet inslag i det mexikanska köket där den används lika flitigt som koriander i det asiatiska. Bland annat är den outhärlig i bön- och ägggrätter, salsor och röror.



Den passar särskilt väl med bönor, då den lyfter fram och fördjupar alla smaker i grytan, såsen eller röran. Passar utmärkt också tillsammans med vitlök, tomat och ost, antingen i såser eller i exempelvis quesedilla.

Vi på Ecoviva tycker att den är härlig i rätten med mexikanska majs- och bönwraps – och hoppas och tror att ni också ska uppskatta den.

Men tänk på att den är lite känslig. Epazoten trivs bäst i ett soligt fönster. Den är mycket känslig för att torka ut, så vattna den rikligt. Om den torkat ut så återhämtar den sig snabbt med lite vatten.

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
julgordet: 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

Rödkaål, saffrans- & apelsinkokt fänkål,
brysselkål, grönkålschips, vilt delikatesser,
hantverksgjord lökkrav från Korvhantverk ...

Saffranspannkaka
med drottningssylt
och vispad grädde

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