

Matkassen

Fryst är lika bra som färskt

I denna matkasse hittar du recept på olika maträtter, som alla innehåller frysta ingredienser och som är bra för din hälsa.

Med frysta ingredienser på lager blir det enkelt att laga god, näringsrik mat – även när tiden är knapp. Råvarorna fryses oftast in när de är som allra färskast, vilket gör att både smak och näring bevaras på ett naturligt sätt ända tills de tinas och hamnar på tallriken.

Maträtterna i matkassen

(Vilka recept som innehåller fullkorn, frukt och grönsaker, anges inom parentes)

1. **Enkel soppa på fryst broccoli** (Innehåller grönsaker och fullkorn)
2. **Lax i ugn med pestotäcke** (Innehåller grönsaker)
3. **Renskavsgryta med palsternacksmos** (Innehåller grönsaker)
4. **Wok med färs och frysta grönsaker** (Innehåller grönsaker och fullkorn)
5. **All-in pastagrytan** (Innehåller grönsaker och fullkorn)

1. Enkel soppa på fryst broccoli

4 portioner



Receptet fortsätter på nästa sida...

Ingredienser till enkel soppa på fryst broccoli:

- 1 lök, fryst eller färsk
- 2 potatisar
- 250 gram broccoli, fryst eller färsk
- 8 deciliter grönsaksbuljong (8 deciliter vatten och cirka 1,5 buljongtärningar)
- Svartpeppar
- Salt
- 2 deciliter matlagningsgrädde eller havregrädde
- Frysta kräftstjärtar eller räkor, cirka 170 gram

Tillbehör:

- 4 skivor fullkornsbröd
- Hummus (som pålägg till brödet)

Gör så här:

1. Tina kräftstjärtarna eller räkorna om de varit frysta.
2. Skala och skiva potatis och löken om den är färsk.
3. Koka upp buljongen och lägg i potatis, lök (om fryst direkt ner i buljongen), och fryst broccoli.
4. Låt det koka i cirka 10 minuter.
5. Mixa soppan med en stavmixer eller i en matberedare. Häll tillbaka i kastrullen, tillsätt matlagningsgrädde, koka upp och smaksätt med svartpeppar och lite salt.

Till servering:

Servera soppan med räkor eller kräftstjärtar, fullkornsbröd och hummus.

2. Lax i ugn med pestotäcke

4 portioner



Ingredienser:

- 400–500 gram fryst lax
- 0,5 deciliter pesto
- 8–10 potatisar (cirka 800 gram)
- 2 deciliter mjölk
- 0,5 tesked salt med jod
- 1 kryddmått svartpeppar
- 250 gram ärtor, frysta

Gör så här:

1. Ta fram laxen ur frysen dagen innan och låt tina i kylan tills det är dags för middag. Sätt ugnen på 175°C. Lägg fisken på ett ugnsfast fat. Fördela peston över. Tillaga i ugnen 15-20 minuter.
2. Skala potatisen och skär i bitar. Koka mjuk i 10-15 minuter. Häll av vattnet och mosa potatisen med en gaffel. Rör ner mjölken. Smaksätt med salt och peppar.
3. Koka upp 1 liter vatten. Tillsätt de frysta ärtorna och ta av kastrullen från plattan. Låt stå 2 minuter.
4. Häll av vattnet.

Till servering:

Servera laxen tillsammans med potatismos och gröna ärtor.

3. Renskavsgryta med palsternacksmos

4 portioner

Ingredienser - renskavsgrytan:

- 1 matsked rapsolja
- 2 förpackningar renskav eller liknande viltskav, upptinat
- 1 hackad gul lök (frost eller färsk)
- 6 enbär, krossade i mortel
- 2 matsked messmör
- 2 deciliter havregrädde eller matlagingsgrädde
- 3 deciliter vatten
- 1 köttbuljongtärning
- 0,5-1 tesked salt med jod
- 1 kryddmått svartpeppar
- 1 deciliter lingon, frysta eller färska
- Persilja, fryst eller färsk

Ingredienser - palsternacksmos:

- 5-6 potatisar (cirka 500 gram)
- 500 gram palsternacka
- 1 matsked flytande margarin
- 2 deciliter mjölk
- Svartpeppar
- Salt

Gör så här:

1. Hetta upp oljan i en stekpanna eller stekgryta och lägg i renskav och lök. Rör om då och då så att köttet blir brynt runt om.
2. Tillsätt enbär, messmör, grädde, vatten och buljongtärning. Rör om och sänk värmen. Låt småkoka i några minuter. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt frysta lingon och fryst persilja och låt det bli varmt.
3. Skala potatis och palsternacka och skär i bitar. Koka rotfruktsbitarna i lättsaltat vatten tills de blivit mjuka. Häll av nästan allt kokvatten och vispa sönder bitarna med elvisp. Tillsätt flytande margarin och mjölk och vispa till dess att det blivit ett mos. Smaka av med peppar och eventuellt lite salt.

Till servering: Servera renskavsgrytan tillsammans med palsternacksmoset.

4. Wok med färs och frysta grönsaker

4 portioner



Ingredienser:

- 4 portioner havreris
- 1 gul lök, färsk eller fryst
- 1 matsked rapsolja
- 400 gram färs av valfri sort (kött/fågel/vegetarisk)
- 2 matsked fond eller 1 buljongtärning
- 1 paket frysta wokgrönsaker (cirka 400 gram)
- 0,5-1 matsked sojasås
- 0,5 tesked salt
- Svartpeppar
- Sweet chilisås

Gör så här:

1. Koka havreris enligt anvisningen på förpackning.
2. Hacka löken eller använd fryst lök direkt i pannan.
3. Fräs löken mjuk i oljan.
4. Blanda ner färsen och fräs några minuter.
5. Tillsätt fond eller en smulad buljongtärning och de frysta wokgrönsakerna.
6. Låt fräsa i cirka 5 minuter och häll över sojasåsen.
7. Smaksätt med salt och peppar.

Till servering: Servera woken med havreris och sweet chilisås.

5. All-in pastagrytan 4 portioner



Ingredienser:

- 4 portioner fullkornspasta av valfri sort

Till grytan:

- 2 deciliter okokta röda linser
- 1–2 vitlöksklyftor
- 1–2 matskedar rapsolja
- 1 förpackning hela eller krossade tomater (cirka 400 gram)
- Cirka 8 deciliter vatten (späd med mer vatten vid behov)
- 1–2 deciliter havregrädde
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 250 gram fryst broccoli
- 150 gram fryst majs
- 1 matskedar tomatpuré
- Smaksätt med salt, svartpeppar, ett par teskedar paprikapulver och frysta örter, till exempel basilika
- Valfritt till servering: 4 matskedar ost (17 % fetthalt), finriven.

Tips! Börja med grytan innan du kokar pastan. Gör så här:

1. Börja med att skölja de röda linserna. Hacka eller pressa vitlöken alternativt använd fryst.
2. Lägg alla ingredienserna utom pastan i en stor gryta.
3. Koka upp och lägg i pastan och låt koka tills linser och pasta är mjuka, cirka 10–15 min. Tänk på att röra om så att det inte bränner fast, och späd med mer vatten vid behov.

Till servering: Servera med nykokt pasta. Toppa med örter och riven ost.