

Matkassen

Mat från olika matkulturer

I denna matkasse finns fem rätter, med inspiration från olika delar av världen, som alla är bra för din hälsa.

Med lite inspiration från världens matkulturer blir det lättare och roligare att äta mer frukt, grönsaker och fullkorn. Nya råvaror, färgstarka grönsaker och spännande smaker gör vardagsmaten både mer varierad och hälsosam.

Maträtterna i matkassen

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

1. **Kycklingklubbor med rotfrukter och mangosalsa** – med inspiration från Sydamerika (Innehåller grönsaker och frukt)
2. **Quinoasallad med kyckling, kikärter och tzatziki** – med inspiration från Medelhavet (Innehåller grönsaker och fullkorn)
3. **Thaiinspirerad torsk med grönsaker** – med inspiration från Asien (Innehåller grönsaker och fullkorn)
4. **Potatisplättar (Draniki)** – med inspiration från Europa (Innehåller grönsaker och fullkorn)
5. **Shakshuka** – med inspiration från Nordafrika och Mellanöstern (Innehåller grönsaker och fullkorn)

1. Kycklingklubbor med rotfrukter och mangosalsa

4 portioner



Receptet fortsätter på nästa sida...

Ingredienser

Ingredienser till kycklingklubbor med och rotfrukter

- 4 kycklingklubbor
- 2 matskedar rapsolja
- 2 vitlöksklyftor
- 0,5 tesked malen ingefära
- 1 matsked honung
- 2 matskedar limejuice
- 1-1,2 kilo potatis, morot, palsternacka, rotselleri, kålrot
- Svartpeppar och salt

Ingredienser till mangosalsa:

- 1 mango eller 1 paket fryst mango
- 1 avokado eller 1 paket fryst avokado
- 0,5 röd chili
- 0,5 gurka
- 0,5 rödlök
- 1 matsked olivolja
- 2 lime
- Eventuellt 0,5 kruka mynta

Kycklingklubbor med rotfrukter – gör så här:

1. Marinera kycklingklubbarna genom att lägga dem i en plastpåse tillsammans med rapsolja, pressade vitlöksklyftor, ingefära, honung och limejuice.
2. Sätt ugnen på 200°C.
3. Skölj och dela potatis och rotfrukter i lika stora bitar och lägg på en plåt.
4. Lägg de marinerade kycklingklubbarna på rotfrukterna. Häll över marinaden och tillaga cirka 30 minuter

Mangosalsa – gör så här:

1. Tärna mango, avokado och gurka.
2. Finhacka chili, rödlök och mynta.
3. Tillsätt oljan och pressa över generöst med lime.

Till servering: Servera kyckling och rotsaker tillsammans med mangosalsan.

2. Quinoasallad med kyckling, kikärter och tzatziki

4 portioner

Ingredienser – salladen

- 4 portioner röd quinoa
- 2 kycklingfiléer
- 1 tesked rapsolja
- 0,5 paket fetaost
- 3-4 saltorkade tomater
- 1 paprika
- 6 champinjoner
- 1 förpackning kikärter, kokta (cirka 460 gram)
- 1 rödlök eller silverlök
- 0,5 burk svarta och gröna oliver
- Ruccolasallad
- Basilika eller basilikaolja



Ingredienser – morotstzatzikin:

- 1 morot
- 1-2 vitlöksklyftor
- 2 dl yoghurt naturell (3% fetthalt)
- 1 kryddmått salt
- 0,5 kryddmått svartpeppar

Gör så här:

1. Koka quinoa enligt anvisningen på förpackningen.
2. Strimla kycklingen och värm upp oljan i stekpanna och tillaga kycklingen tills den är genomstekt.
3. Låt quinoa och kyckling svalna.
4. Skölj kikärter.
5. Skär fetaost och saltorkade tomater i små bitar och strimla champinjoner, paprika och lök.
6. Blanda samman med övriga ingredienser till en sallad.
7. Riv morötterna fint med hjälp av rivjärn.
8. Pressa vitlöken.

Servera: Blanda ihop ingredienserna till morotstzatzikin och servera med quinoasalladen med morotstzatzikin.

3. Thaiinspirerad torsk med grönsaker

4 portioner

Ingredienser

- 4 portioner havreris
- 500 gram frysta wokgrönsaker (1 påse)
- 400 gram fryst eller färsk torsk
- 1 burk kokosmjölk, 17 % fetthalt, á 400 milliliter
- 1 deciliter crème fraiche, 5-13% fetthalt (kan uteslutas)
- 1-2 tesked röd currypasta
- 0,5-1 tesked salt
- Svartpeppar
- 250 gram sojaböner, frysta
- 0,5 gurka
- 1 liten rödlök
- 1 vitlöksklyfta, riven eller pressad
- 1 msk riven färsk ingefära
- 2 matskedar soja
- 2 matskedar raps- eller olivolja
- 0,5-1 lime
- Eventuellt 1-2 kryddmått chiliflakes

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200° grader C.
2. Lägg de frysta wokgrönsakerna i en ugnssäker form.
3. Lägg bitar av tinad torskfilé på grönsakerna.
4. Vispa ihop kokosmjölk, röd currypasta, peppar och lite salt. Häll blandningen över fisken och grönsakerna.
5. Tillaga fisken i ugnen, cirka 25–30 minuter. Fisken är färdig när fiskköttet är vitt och fast.
6. Koka havreris enligt anvisningen på förpackningen.
7. Tina sojabönorna.
8. Tärna gurka och finhacka rödlöken. Blanda samman vitlök, ingefära, soja, olja, limejuice och eventuellt chiliflakes.
9. Tillsätt sojaböner, gurka och lök och rör samman.

Servera den bakade torsken tillsammans med havreris och asiatisk bönsallad.

4. Potatisplättar (Draniki)

4 portioner

Ingredienser

- 8 st mellanstora potatisar (cirka 700 gram)
- 1 mellanstor gul lök
- 1 ägg
- 2-3 matskedar gramhamsvetemjöl
- 1 tesked salt
- Rapsolja till stekning
- Serveras med gräddfil och rårörda lingon

Gör så här:

1. Tvätta och skala potatisen, mixa potatis och lök slät i matberedaren
2. Häll över mixen till en skål. Släng bort överskott av potatissaften.
3. Blanda i ägg, salt och mjöl.
4. Värm upp rapsolja på medelvärme i stekpannan.
5. Ta 1 matsked av smeten för varje potatisplätt och stek till gyllengula på både sidorna. Ungefär 1 minut på varje sida. Är smeten för lös, lägg till lite mer vetemjöl.

Till servering:

Ät potatisplättarna varma med gräddfil och/eller rårörda lingon.

5. Shakshuka

2 portioner

Ingredienser

- 1 gul lök
- 1 liten röd paprika
- 2 vitlöksklyftor
- 1 matsked rapsolja
- 2 vitlöksklyftor
- 1 matsked tomatpuré
- 1 tesked malen spiskummin
- 0,5 tesked malen koriander
- 1 tesked rökt paprika
- 1 kryddmått chiliflakes
- 1 förpackningar (å 400 gram) krossade tomater
- Grovmalen svartpeppar
- Salt
- 2 ägg
- 50–75 gram fetaost (½ paket)
- Surdegs-fullkornsbröd eller pitabröd och hummus (till servering)

Gör så här:

1. Hacka gul lök, och tärna paprikan i små bitar.
2. Skala vitlöken och hacka fint eller pressa.
3. Värm rapsoljan i en stor stekpanna på medelvärme. Tillsätt sedan den gula löken, paprikan och saltet. Rör om ofta till löken blivit mjuk och genomskinlig.
4. Tillsätt sedan vitlök, tomatpuré, spiskummin, koriander, paprika och chiliflakes, värm under 1–2 minuter under konstant omrörning. Rör om och låt tomatblandningen koka upp, sänk sedan värmen och låt sjuda på låg värme i 10 minuter.
5. Gör 2 gropar i tomatsåsen och knäck försiktigt ner ett ägg i varje grop. Sätt på lock eller lägg på aluminiumfolie på pannan och låt sjuda tills äggets vita har stelnat, ca 5–7 minuter.
6. Toppa tomatröran med smulad fetaost.

Till servering: Servera tillsammans med surdegsbröd eller pitabröd och hummus.