

Matkassen

Med inspiration från Skåne

I denna matkasse finns olika maträtter, där de flesta av ingredienserna odlas i Skåne. Tack vare Skånes bördiga jordar och gynnsamma klimat finns stora möjligheter att kunna äta goda och näringsrika frukter, grönsaker och fullkornsprodukter som odlats och skördats på nära håll.

Välj gärna de som är odlade eller producerade i Skåne till rätterna nedan.

Recepten i matkassen

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

1. **Potatis- och morotsrårakor med lingon** (Innehåller grönsaker och bär)
2. **Vegetarisk ugnspytt med ägg och rödbetor** (Innehåller grönsaker)
3. **Krämig potatissallad** (Innehåller grönsaker och frukt)
4. **Ärtsoppa** (Innehåller grönsaker, valfritt tillbehör fullkorn)
5. **Enklaste rotsakssoppa** (Innehåller grönsaker och fullkorn)
6. **Morot- och äpplemuffins** (Innehåller frukt, grönsaker och fullkorn)

1. Potatis- och morotsrårakor med lingon

4 portioner



Receptet fortsätter på nästa sida...

Ingredienser till potatis- och morotsråakor med lingon

– välj gärna de som är odlade eller producerade i Skåne

- 8 potatisar
- 4 morötter
- 1 lök
- Rapsolja
- 4 ägg
- 0,5 tesked salt med jod
- 1–2 krm svartpeppar

Tillbehör:

- Lingonsylt eller rårörda lingon
- Eventuellt små kapis

Gör så här:

1. Skala och riv potatis, morot och lök grovt.
2. Tillsätt salt och peppar och rör om.
3. Krama ur vätskan.
4. Blanda med ägg.
5. Värm stekpannan till medeltemperatur och häll i matfett.
6. Klicka i smet och platta ut till råakor i önskvärd storlek.
7. Stek cirka 3 minuter på vardera sida, tills de fått gyllenbrun färg.

Till servering: Ät råakorna med lingon och/eller kapis.

2. Vegetarisk ugnspytt med ägg och rödbetor

4 portioner



Ingredienser

- 8–10 potatisar (cirka 800 g)
- 2 morötter
- 2 palsternackor
- 0,5 rotselleri eller kålrot
- 2 gula lökar
- 1 förpackning kikärter (cirka 230 gram)
- 2 matskedar rapsolja
- Örtkryddor
- Svartpeppar
- Salt med jod
- 4 ägg
- Inlagda rödbetor

Gör så här:

Sätt ugnen på 200°C.

1. Skala och tärna potatis, morot, palsternacka och rotselleri eller kålrot.
2. Skala och hacka löken och skölj kikärtorna.
3. Lägg potatis, rotfrukter, lök och kikärter i en ugnform och ringla över matfett. Smaksätt med örtkryddor, peppar och lite salt. Rör om. Ugnsbaka tills potatis och rotfrukter mjuknat och fått fin färg, cirka 30 minuter.
4. Stek 4 ägg i rapsolja.

Till servering: Servera rotfruktsblandningen med stekt ägg och inlagda rödbetor

3. Krämig potatissallad

4 portioner

Ingredienser

- 750 gram kokt kall potatis (8–10 medelstora)
- 1 dl hackad purjolök eller gräslök
- 1 dl gröna ärtor, förkokta

Dressing:

- 0,75 dl majonnäs
- 1 dl gräddfil
- 1 tesked salt
- 0,5 tesked grovmalen svartpeppar
- 0,5 äpple, fintärnat
- 0,5 tesked balsamvinäger

Gör så här:

1. Skala och skär potatisen i skivor eller tärningar.
2. Varva dem med gröna ärtor och lök i en skål.
3. Blanda ihop äpple med balsamvinäger och tillsätt svartpeppar, salt, gräddfil och majonnäs. Häll såsen över salladen och blanda alla ingredienser till en potatissallad.

Till servering: Servera med tillbehör som grillat kött eller fisk eller rökt lax alternativt som ensamrätt.

4. Ärtsoppa

4 portioner

Ingredienser

- 1 paket (500 g) gula ärtor
- 1,5 liter vatten
- 1 gul lök
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 tsk torkad timjan
- 0,5 tesked ssalt
- Senap till servering (gärna skånsk)

Gör så här:

1. Blötlägg gula ärtor i 10–12 timmar (över natten eller under dagen).
2. Skölj av ärtorna och lägg i en kastrull.
3. Tillsätt vatten, finhackad gul lök, torkad timjan, grönsaksbuljongtärning, salt, torkad timjan, grönsaksbuljongtärning och salt.
4. Låt koka under regelbunden omrörning i cirka 60–90 minuter.

Till servering: Servera soppan med senap och fullkornsbröd.

Tips! Frys in det som eventuellt blir över.

5. Enklaste rotsakssoppan

4 portioner

Ingredienser

- 2–3 potatisar (cirka 250 gram)
- 2–3 morötter
- 1 stor eller 2 små palsternackor
- 1 liten kålrot
- 0,5–1 purjolök
- 0,5–1 liter vatten
- 1–2 grönsaksbuljongtärningar
- 0,5–1 tsk salt med jod
- Svartpeppar
- 4 skivor fullkornsbröd
- Hummus

Gör så här:

1. Skala och dela potatis och rotsaker i bitar.
2. Skölj och dela purjolöken i bitar.
3. Koka upp vatten tillsammans med buljongtärningar.
4. Tillsätt potatisen och grönsakerna och koka dem mjuka.
5. Tag grytan av plattan och mixa soppan eller servera utan att mixa – välj då först den mindre mängden vatten och späd sedan till önskad konsistens.

Till servering: Servera soppan med fullkornsbröd och hummus.

6. Morot- och äpplemuffins

Cirka 12 muffins



Ingredienser

- 2 ägg
- 0,75 dl socker
- 1 äpple
- 1 morot
- 2 dl matyoghurt eller naturell yoghurt
- 3 matsked flytande margarin
- 2 dl vetemjöl
- 1 dl grahamsmjöl
- 2 tesked bakpulver
- 1 tesked kanel
- 0,5 tesked salt med jod
- Muffinsformar

Gör så här:

Sätt ugnen på 225°C.

1. Vispa ägg och socker poröst.
2. Tillsätt hackat äpple, riven morot, yoghurt och margarin i äggblandningen.
3. Rör ihop de torra ingredienserna och blanda ner i smeten.
4. Fördela smeten i 12 muffinsformar.
5. Grädda i mitten av ugnen cirka 15–17 minuter.