

Matkassen

Snabbt och enkelt

I denna matkasse hittar du förslag och recept på olika maträtter. Alla rätterna är både bra för din hälsa och enkla att laga – även när du har bråttom.

Recepten i matkassen

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

1. **Bakad potatis** (Innehåller grönsaker och beroende på röra även frukt)
2. **En bra smörgåsmåltid** (Innehåller grönsaker. Frukt är ett valfritt tillägg)
3. **Grön snabb soppa** (Innehåller grönsaker. Frukt är ett valfritt tillägg)
4. **Omelett – snabbt och lätt!** (Fullkorn, grönsaker och frukt är valfria tillägg)
5. **Ugnspannkaka** (Fullkorn. Grönsaker och frukt är valfria tillägg)
6. **Goda och mer näringsrika pannkakor** (Fullkorn och frukt)

1. Bakad potatis



Gör så här: Använd 1 liten bakpotatis eller 1–2 vanliga potatisar med fint skal per portion. Tvätta potatisen och stick några hål i skalet. Baka i mikrovågsugn på högsta effekt, cirka 6–8 minuter för bakpotatis och cirka 3 minuter för vanlig potatis. Servera med bönröra eller kesoröra med valfri smaksättning.

Bönröra

- 1 burk borlottibönor, färdigkokta (sköljda)
- 0,5 röd lök, hackad
- 1 msk pressad citron
- 1 msk majonnäs eller kesella

Gör så här: Blanda alla ingredienser. Smaka av med salt och peppar.

Kesoröra

- Rökt skinka, skuren
- Gröna ärtor
- Paprika, tärnad
- Purjolök, hackad
- Keso eller Cottage cheese

Gör så här: Blanda alla ingredienser. Smaka av med salt och peppar.

Kesoröra med makrill eller tonfisk

- Keso eller Cottage cheese
- Gröna ärter
- Tonfisk eller makrill i tomatsås
- Purjolök, hackad

Gör så här: Blanda alla ingredienser. Smaka av med salt och peppar.

Kesoröra med räkor

- 2 dl skalade räkor
- 2 dl Keso eller Cottage cheese
- 0,5 äpple, tärnat
- En liten bit rödlök, tärnad
- 1 msk finklippta gröna örter, frysta eller färska
- 1–2 matsked pressad citron

Gör så här: Blanda alla ingredienser. Smaka av med salt och peppar och eventuellt lite pressad vitlök.

Kesoröra med ärter, majs och skinka

- 1 dl Keso eller Cottage cheese
- 1 dl gröna frysta ärter, tinade
- 0,5 dl majs
- Några skivor strimlad skinka eller kalkon

Gör så här:

Blanda alla ingredienser. Smaka av med salt och peppar.

2. En bra smörgåsmåltid

Utgå från 1–2 skivor fullkornsbröd per portion. Om du använder matfett på brödet, välj gärna en nyckelhålsmärkt variant. Avsluta gärna måltiden med bär eller frukt.

Tre exempel på smörgåspålägg:

1. Rödbetssallad
 - Falafel (eller köttbullar)
 - Morotsstavar
2. Tonfisk på burk (eller makrill i tomatsås)
 - Avokado
 - Cocktailtomater
3. Ägg och sill eller ansjovis
 - Blomkålsbuketter (färska)
 - Morotsstavar

3. Grön snabb soppa

4 portioner

Ingredienser:

- 1 klyfta vitkål, cirka 50 gram
- 1 bit squash, cirka 50 gram
- 0,25 purjolök
- 1 msk färska eller torkade örter till exempel basilika eller timjan
- 3–5 dl vatten
- 0,5 tärning höns-eller grönsaksbuljong
- 0,5 dl gröna ärter

Gör så här:

1. Skär grönsakerna i bitar och mixa tillsammans med lite av vattnet i matberedare.
2. Tillsätt buljongtärning och resten av vattnet.
3. Häll soppan i en kastrull och koka några minuter. Tillsätt färska eller torkade örter och gröna ärter. Låt allt bli varmt.

4. Omelett - snabbt och lätt!

4 portioner

Ingredienser

- 6–8 ägg
- 1 msk vatten per ägg
- 0,5 tesked salt med jod
- Vitpeppar
- 1 matsked rapsolja

Gör så här: Blanda ägg, vatten och kryddor lätt. Fräs omeletten i oljan på medeltemperatur tills äggstanningen stannat.

Till servering

- Fullkornsbröd
- Valfria grönsaker
- Avsluta gärna med en frukt

För en matigare omelett, gör så här:

1. Fräs först på medeltemperatur i lite olja:
 - 1 hackad vitlöksklyfta eller en halv gul hackad lök
 - 1 centimeter färsk hackad eller riven ingefära
 - 1 morot (skala ner "morotslockar" direkt i pannan)
 - 2 kokta potatisar i skivor eller bitar
2. Slå över den vispade omelett-blandningen.
3. Innan äggstanningen har stannat, lägg på:
 - 1 tomat (skivad)
 - 6–8 oliver
 - 2 matsked ost (riven)

5. Ugnspannkaka

4 portioner

Ingredienser:

- 2,5 dl vetemjöl (byt gärna ut 1 dl av mjölet till havregryn eller bovetemjöl)
- 3–4 ägg
- 6 dl mjölk
- 0,5 tesked salt
- Matfett till stekningen (till exempel rapsolja eller flytande margarin)

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Vispa ut mjöl och gryn i hälften av mjölken till en slät smet.
3. Vispa i resten av mjölken, äggen och saltet och tillsätt matfettet.
4. Häll smeten i en långpanna och grädda 20–25 minuter.

Till servering: Sallad eller grönsaker av valfri sort. Avsluta gärna med en frukt.

6. Goda och mer näringsrika pannkakor

4 portioner

Ingredienser:

- 4 ägg
- 6 dl mjölk
- 2 dl havregryn
- 2 dl grahamsmjöl
- 1 nypa salt
- Matfett till stekningen (till exempel flytande margarin)

Gör så här:

1. Vispa ihop alla ingredienserna utom matfettet. Låt stå och svälla cirka 10 minuter.
2. Stek pannkakorna på medeltemperatur i lite flytande margarin. Kom ihåg att röra om i smeten mellan varje pannkaka.

Till servering: Keso eller Cottage cheese blandad med frukt eller bär (färska eller frysta).