

Innehåll vecka 36

Aubergine 3 st A
Avokado 3 st E
Bladspenat 100 g B,C
Broccoli 1 st D
Champinjoner 250g B,D
Citron 1 st B,E
Färsk persilja 1kruka A
Färsk gräslök 1 kruka E
Gul lök 1 st A
Körsbärstomater
250g B,E
Lime 1 st E
Salladsmix 100 g E
Gul paprika 1 st D
Röd paprika 1 st C
Vitlök 1 st A,B,D,E
Zucchini 1 st A,C

Cashewnötter 100g C,D
Crème fraiche 200g B,E
Krossade tomater
1 burk A
Pasta tagliatelle 500g C
Vit quinoa 500g B,E
Sweet chilisås
500 ml C,D
Äggnudlar 400g D

Fryst kycklingfilé
480g C

Kräftstjärter 340g E
Laxfilé ca 550g B
Ägg 6 st A,E
Benfri fläskkotlett
ca 450g D

Aubergine – snyggast i grönsaksdisken, om du frågar mig! Dessutom passar den i massor av olika rätter – grillad i skivor, lättpanerad och stekt eller i grytor. Den är också jättegod att ugnsbaka och sedan mixa med olja och kryddor till en arabisk baba ganoush – perfekt att dippa brödet i eller till grillat. I veckans matkasse tillagar du aubergine i ugnen och använder i en gryta där den får sällskap av persilja, ägg och säsong grönsaken zucchini som växer så det knakar just nu.

Så här i sensommartid passar det perfekt med kräftsallad ihop med ljummen avokadosoppa. Soppan får lite sting av färsk gräslök och citron och ska du bjuda till kräftska är avokadosoppan utmärkt att servera till kräftorna.

Du får testa en enkel och smidig kycklingrätt i ugn med grovkrossade cashewnötter och sweet chilisås. Cashewnötterna är ekologiska, supergoda – och nyttiga. Nötterna är förvisso feta men består till allra största delen av omättade fettsyror som hjärtat mår bra av. Solroskärnor, pumpakärnor och sesamfrö innehåller också nyttigt fett och är ett bra alternativ för den som inte tål nötter. Kombinera frön eller nötter med torkad frukt – gott till en kopp te och som alternativ till lördagsgodiset.

Ha en skön vardag!

/Lina

Att tänka på

Frys eventuellt in lax och fläskkotletter beroende på när under veckan rätterna ska tillagas. Ta fram och låt tina i kylan kvällen före tillagning.

Bra att ha hemma:

Ris, olja, soja, flytande honung, salt, svartpeppar, mald ingefära, grönsaksbuljong.

Möjligt att laga nästa vecka

C Medel: Rätten går bra att tillaga nästa vecka förutsatt att bladspenat och zucchini håller sig fräscha.

D Snabb: Frys in fläskkotletterna och ha koll på att champinjonerna håller sig fina tills du ska tillaga dem.

Möjligt att frysa

A Medel: Auberginegrytan går att frysa, riset är godast nykokt.

B Medel: Laxen går bra att frysa medan sallad och citronfraiche kan förvaras i kylskåp några dagar.

C Medel: Kycklingen och pastan går bra att frysa men bladspenaten äts färsk.

D Snabb: Wokad fläskkotlett med nudlar och cashewnötter går bra att frysa.

RABATTKOD ATT ANMÄLA SIG MED

För den som vill testa Linas Matkasse nu finns ett trevligt erbjudande. För 499 kr kan man testa tjänsten. Priset inkluderar mat, recept, planering, inhandlig och frakt. Priset är billigare än att själv handla varorna i butik. **Ange rabattkod RK10 vid registrering.**

A Medel: Persiljeströdd auberginegryta med ris

Aubergine
Gul lök
Färsk persilja
Vitlök
Zucchini
Ägg
Krossade tomater
Ris (H)
Olja (H)
Salt & svartpeppar (H)

1. Sätt ugnen på **250 grader**.
2. Dela **3 auberginer** på längden, lägg dem på en smord plåt med snittytan nedåt och grilla i mitten av ugnen cirka **20 minuter**.
3. Koka **ris** enligt anvisning på förpackning.
4. Hacka **1 gul lök** och skär **½ zucchini** i halvmånar. Ta fram en traktörpanna eller stekgryta. Fräs lök och **3-4 pressade vitlöksklyftor** mjuka i **2 msk olja**. Tillsätt zucchini och fräs någon minut. Häll ner **1 burk krossade tomater**, **2 tsk strösocker eller honung**, **1 tsk salt** och **1-2 krm svartpeppar**. Sänk värmen, lägg på ett lock och låt koka ihop några minuter.
5. Ta ut auberginehalvorna ur ugnen och skrapa ur köttet med en sked, det gör inget om lite av skalet följer med. Tips! Använd en stor skärbräda och håll auberginen på plats med en gaffel så bränner du dig inte. Skär i bitar med en rejäl kniv och rör ner i tomatsåsen.
6. Knäck **4 ägg** direkt i grytan. Rör försiktigt så att äggen går sönder men inte blandar sig helt med de övriga ingredienserna.
7. Hacka **1 kruka persilja** och strö över grytan. Servera med nykokt ris.

B Medel: Laxfilé med quinoasallad och citronfraiche

Bladspenat
Champinjoner
Citron
Körsbärstomater
Vitlök
Crème fraiche
Laxfilé
Quinoa
Grönsaksbuljong (H)
Olja (H)
Salt & svartpeppar (H)

1. Sätt ugnen på **200 grader**. Smörj en ugnform med **olja** och lägg ner **ca 550 g lax** och krydda med **salt & svartpeppar**. Tillaga i ugnen i **cirka 20 minuter**.
2. Koka upp **6 dl vatten** och **1 tärning grönsaksbuljong**. Skölj **3 dl vit quinoa** noga och häll ner i det kokande vattnet. Koka **cirka 15 minuter**. Häll sedan över i en sil, spola hastigt med lite kallt vatten och låt rinna av.
3. Citronfraiche: Blanda **1 dl crème fraiche** med saften från **½ citron** (resten används i rätt E), **½ pressad vitlöksklyfta** och smaka av med **salt & svartpeppar**.
4. Skär **125 g körsbärstomater** (½ ask) på mitten och skiva **125 g champinjoner** (½ ask). Skölj **50 g bladspenat** (½ påse) och blanda samtliga ingredienser med quinoan.
5. Servera laxen med quinoasalladen och citronfraichen!

C Medel: Sweet chilikyckling med spenatpasta

Bladspenat
Röd paprika
Zucchini
Kycklingfilé
Sweet chilisås
Cashewnötter
Pasta tagliatelle
Olja (H)
Salt (H)

1. Sätt ugnen på **200 grader** och smörj en ugnform med **1 msk olja**.
2. Skär **480 g tinad kycklingfilé** i cirka 1 cm breda skivor, lägg bitarna i ugnformen och strö över lite **salt**. Strimla **1 röd paprika** och skiva **½ zucchini** och skär i halvmånar. Lägg grönsakerna runt kycklingen i ugnformen.
3. Krossa **50 g cashewnötter** (½ påse) grovt och blanda i en skål med **2 dl sweet chilisås**. Häll såsen över kycklingen och ställ in formen i mitten av ugnen cirka **20 minuter** eller tills kycklingen är klar. För mildare smak, tillaga kycklingen med såsen på och skrapa bort sweet chillin vid servering.
4. Koka **4 portioner tagliatelle**. Skölj **½ påse bladspenat**. Då pastan kokat färdigt och hållts av, blanda ned bladspenaten.
5. Servera med sweet chilikycklingen!

D Snabb: Wokad fläskkotlett med äggnudlar & cashewnötter

Broccoli
Champinjoner
Gul paprika
Vitlök
Benfri fläskkotlett
Sweet chilisås
Soja (H)
Cashewnötter
Äggnudlar
Torkad ingefära (H)
Olja (H)

1. Skär eventuellt bort fett från **ca 450 g fläskkotletter** och strimla köttet.
2. Skär **1 broccoli** i mindre buketter, skiva **125 g champinjoner** (½ pkt) och strimla **1 gul paprika**.
3. Bryn köttet i **1 msk olja** och häll sedan över på en tallrik. Fräs grönsaker och **2-3 pressade vitlöksklyftor** i **2 msk olja**. Häll på **ca 2 msk soja**, **3-4 msk sweet chilisås** och **1 tsk mald ingefära**. Låt det puttra ihop någon minut.
4. Koka **4 portioner äggnudlar**. Blanda ner dem i stekpannan och servera med **50 g cashewnötter** på toppen (½ påse).

E Tuff: Ljummen avokadosoppa med kräftsallad & limes dressing

Avokado
Citron
Gräslök i kruka
Lime
Körsbärstomater
Salladsmix
Vitlök
Crème fraiche
Kräftstjärtar
Ägg
Vit quinoa
Grönsaksbuljong (H)
Flytande honung (H)
Olja (H)
Salt & svartpeppar (H)

1. Quinoa: Koka upp **6 dl vatten** och **1 tärning grönsaksbuljong**. Skölj **3 dl vit quinoa** noga och häll ner i det kokande vattnet. Koka **cirka 15 minuter**. Häll sedan över i en sil, spola hastigt med lite kallt vatten och låt rinna av.
2. Koka **2 ägg**. Koka upp **8 dl grönsaksbuljong** och låt svalna (till soppan).
3. Salladsdressing: Blanda **4 msk olja** med **½ msk honung** och rivet skal av **1 lime**.
4. Häll ner i matberedare: **3 urgröpta avokado**, **1-2 pressade vitlöksklyftor**, **1 dl crème fraiche**, **½-1 kruka klippt gräslök** (spara några strån till dekorering), avsvalnad buljong, saften av **½ lime** samt **½ citron** (resten används i rätt B). Mixa soppan och smaka av med **salt, svartpeppar** och eventuellt ytterligare limesaft.
5. Skölj **1 pkt salladsmix**, och blanda med quinoan. Skär **125 g körsbärstomater** (½ pkt) på mitten, skär äggen i klyftor, häll av **1 burk kräftstjärtar** och lägg sedan allt ovanpå salladen.
6. Servera avokadosoppan med quinoasalladen, limesdressing och dekorera med gräslök.

