



ECOVIVA

ORIGINAL

Gluten- och laktosfri

MENY VECKA 13

Panerad fisk med purjosås

Fransk pyttipanna med kokta rödbetor och stekt ägg

Brysselkålssoppa med ost- och vitlökscrostini

Pasta med ragu på hjortkött och tomat med parmesan

ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA		ANTAL	RECEPT
BACON	 	1 förp	B
BRYSELKÅL		ca 500 g	C
BRÖD, glutenfritt		1 förp	C
CITRON		1 st	A
GRÄDDE, laktosfri		1 st	A C
HJORTKÖTT, förkokta grytbitar	 	400–500 g	D
LÖK, gul		3 st	B C D
LÖVBIFF	 	ca 500 g	B
MORÖTTER	 	500 g	A D
OST, parmesan		1 st	C D
PASTA, lång, glutenfri		1 förp	D
POTATIS, fast	 	2 kg	A B
PURJOLÖK		1 st	A
RÖDBETOR, förkokta		ca 500 g	B
SALLAD	 	1 st	D
TOMATER, hela skalade		1 st	D
TORSK		500 g	A
VITLÖK		1 st	C
ÄGG	 	1x6 st	A B

ATT HA HEMMA

Buljong, neutral olja, olivolja, glutenfritt redningsmjöl/mjöl, rosmarin, socker samt glutenfritt ströbröd. Och ev. kryddpeppar, rött vin samt laktosfritt smör.

HÅLL KOLL PÅ HÅLLBARHETEN

Laga rätterna i din egen ordning, men håll lite extra koll på råvarorna. Tänk på att ekologiska, obesprutade grönsaker är extra känsliga.

Fisken är känslig, förvara den riktigt kallt och tillaga gärna rätten först i veckan.

Håll ett extra öga på **sallad**.

BRIST PÅ RÅVAROR

Av olika skäl kan det med kort varsel bli brist på vissa råvaror. Vi försöker alltid finna bästa möjliga och likvärdig ersättningsråvara. Tack för ert överseende.

Nya Ecoviva, mer än eko. Svenskproducerat och hållbart!



Ecovivas utvalda råvaror och produkter med vedertagen miljömärkning samt naturligt viltkött.



Ecovivas utvalda svenska råvaror och produkter.

ECOVIVA OCH HÅLLBARHET

Hållbarhet är ett begrepp som omfattar många olika miljöparametrar, till exempel klimat, giftfri miljö, biologisk mångfald, djurvälstånd, näringsinnehåll, minskat matsvinn, närproducerat, säsongstänk, rena hav och sjöar samt levande kulturlandskap. Ecoviva har sedan start arbetat med en helhetssyn där vi väger in dessa olika kriterier.

ECOVIVA: FRÅN JORD TILL BORD

EN VILDARE MATKASSE



Vi på Ecoviva tänker ungefär så här: åt mindre mängd kött men då kött av högre kvalitet och med minsta möjliga påverkan på klimat och miljö. Då är viltkött ett intressant alternativ.

I WWF:s köttguide får viltkött "grönt ljus" i alla fem kategorier som bedöms.

Klimat: Då det inte går åt extra odlingsmark eller foder för vilda djur som "producenter" viltkött bedöms de extra växtgasutsläppen som små. Djuren har levt i Sverige så det blir inga långväga transporter heller.

Biologisk mångfald: ingen mark går åt till foderproduktion. Kemiska bekämpningsmedel: används inte för viltkött. Djurvälstånd: svårt att tillämpa på vilda djur, men de strövar fritt och äter vad de hittar. Antibiotika: sådant används av naturliga skäl inte på vilda djur.

Också enligt SLU:s köttguide är vilt det mest miljövänliga kött vi kan äta.

Viltköttet innehåller högre halt av mineraler än annat kött, speciellt järn och zink. Hjortar föds fria, lever i naturen och väljer själva vad de äter, det blir mycket gräs men helst örter, blad och skott.

Vilt en förnyelsebar naturresurs, som varje år beskattas hållbart och kontrollerat.

POTATIS FÖR KUNGLIGHETER – OCH ER

Vi lägger inte ner vilka knölar som helst i era Ecoviva-kassar. Potatisarna kommer från Stora Tollby Gård i Fole, ca 15 km öster om Visby. Den nuvarande gårdsbebyggelsen byggdes under andra halvan av 1800-talet.

De odlar 23 olika potatissorter, med skörd från juni till oktober. All potatis lagras, tvättas och paketeras i eget packeri på gården.

Tvättvattnet från packeriet samlas i en damm och återvinns som bevattningsvatten = inga utsläpp.

De kan också skryta med att ha levererat potatis till nobelmiddagar, prinsbröllop och inte minst till er kära kunder!



SMAKRIK OST FRÅN PARMA

Parmesan, är den franska benämningen för parmigiano som på italienska betyder "från Parma". Framför allt förknippas vi parmesan med Parmigiano-Reggiano. Det är en skyddad beteckning för parmesan producerad i några provinser i norra Italien.

Ett miljötips för ostälskare som vill bidra till att dra ned på konsumtionen av hårdost, är att använda smakrika sorter och i gengäld minska på mängden.



NYTT POSTNUMMER ELLER ANDRA UPPGIFTER?

Glöm inte kontakta Ecoviva (och inte enbart åkeriet) om du har nya uppgifter som **portkod**, **adress**, **postnummer** eller **mobilnummer**. Viktigt att kontakta kundtjänst www.ecoviva.se/kontakt med era uppgifter, senast 10 dagar före leverans, så att vi kan ge er god service och leverera till din dörr.

A Panerad fisk med purjosås

GÖR SÅ HÄR

1. Koka knappt 1 kg potatis. Vill du servera pressad potatis till fisken rekommenderar vi att du skalar potatisen innan du kokar den. (Slanta och koka eventuellt morötter om du vill)
2. Salta och peppra fisken något. Lägg i en plastpåse med mjöl. Skaka runt så att mjölet fördelar sig på fisken. Vispa upp äggen (med en gaffel) med salt och peppar i en djup tallrik. Häll ströbröd på en annan tallrik. Doppa fisken, först i ägg och sedan i ströbrödet.
3. Stek fisken i medelvarm panna ca 3–4 minuter på varje sida till fin färg (stek gärna i en blandning av neutral olja och smör). Tycker du att det blir för fett med både panerad fisk och gräddsås eller för tidskrävande? Se bilden för alternativ tillagning.
4. Strimla purjon. Fräs i lite smör i en tjockbottnad kastrull. Riv citronskalet (se till att endast få med det gula). Rör ut redningsmjölet i vatten/mjölk och grädde och häll i kastrullen. Tillsätt, buljong, citronskal, 1–2 tsk citronsaft. Låt sjuda under omrörning och smaka av med peppar.
5. Servera stekt fisk, med kokt (pressad) potatis, sås och morot som råkost.

Tips! Välj de mindre potatisarna till denna rätt så blir kottiden kortare. Använd de större potatisarna till pytten, det går snabbare och inte så pilliga att hantera när de ska skalas och råstekas.

Zest: Se till att enbart få med det gula från citronen när du river av skalet, zesten. Det vita ger en besk smak.

INGREDIENSER

Fisk:
ca 500g vit fisk
0,5 dl mjöl
2 st ägg, 0,5 tsk salt och 1 krm peppar
2 dl ströbröd
Smör/olja för stekning

Purjosås:
1 st purjolök
1,5 dl grädde
1,5 dl vatten eller mjölk
0,75 msk redningsmjöl
citron, 1–2 tsk saft och rivet skal (det gula)
1 st buljongtärning (grönsaks- eller hönsbuljong)
0,5 tsk socker

Tillbehör:
Potatis, kokt (gärna pressad), ca 800g–1kg
resten av citronen
ca 300g morötter, råkost eller kokt

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 746 kcal/port.
Energi från kolhydrat 42%
Energi från protein 23%
Energi från fett 35%



Alternativ: Om ni tycker att det är för tidskrävande eller att det känns för bastant med både panerad fisk och grädde i såsen, kan du göra en snabb fiskpanna istället.

Gör såsen enligt receptet. Skär fisken i kuber och blanda med lite salt och peppar. När såsen känns klar, lägg i fisken och låt den sjuda på svag värme 5–7 minuter. Vänd försiktigt någon gång under tillagningen.



B Fransk pyttipanna med kokta rödbetor och stekt ägg

GÖR SÅ HÄR

1. Skiva potatisen tunt, strimla lök, bacon, och lövbiff.
2. Råstek potatisen i olja/smör tills den har fin färg och är lagom mjuk, ca 20–30 minuter. Lägg åt sidan.
3. Bryn bacon och lök till fin färg. Tillsätt köttet och låt bryna med ett par minuter på hög värme. Blanda med potatisen och smaka av med salt, peppar.
4. (Värm rödbetorna om du vill.)
5. Stek ägg så som var och en i familjen vill ha dem.
6. Servera pytten med stekt ägg och kokta rödbetor.

Förenklingstips! Om du tycker att det är tidskrävande att skiva potatisen tunt, hacka löken och råsteka i pannan, kan du skära lök och potatis i stora bitar, blanda med olja och salt och steka i ugnen ca 30 minuter i 200 graders ugnsvärme. Du kan även steka lövbiffen och bacon i större skivor i panna på hög värme.

Barntips! Uteslut löken ur pytten och stek och servera den separat, om barnen inte gillar lökbitar blandat med potatisen.

INGREDIENSER

Pytt:
350–400 g lövbiff (paketet kanske innehåller lite mer, använd hela eller spara lövbiff till något annat)
1 paket bacon
1 st gul lök
1 kg potatis
smör/neutral olja för stekning (2–3 msk)
salt och peppar (stött/malen kryddpeppar)

Tillbehör:
ca 500 g rödbetor, förkokta
4 st stekt ägg

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 599 kcal/port.
Energi från kolhydrat 36%
Energi från protein 28%
Energi från fett 36%

Kom ihåg att avbeställa din kasse senast fredag 6.00, tio dagar innan leverans.

Du vet väl att du kan skänka bort din kasse om du glömt att avboka?! Ecoviva har valt att ge till hemlösa kvinnor. Vi ombesörjer allt och står för extrakostnaden.





C Brysselkålssoppa med ost- och vitlökscrestini

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Sätt ugnen på 225 grader. Dela eller skiva brödet. (Riv osten om den inte kommer färdigriven).
2. **Crostini:** Blanda olivolja med vitlök. Lägg brödet på en bakpappersklädd plåt. Pensla med vitlöksoljan. Strö osten över brödsnivorna (spara ev. ca 2 msk till soppan). Gratinera ca 5–7 min.
3. **Soppa:** Ansa brysselkålen (ta bort ev dåliga blad). Skala och skär löken i bitar. Fräs löken mjuk i lite olja i en stor kastrull (utan att den tar färg). Tillsätt vatten, buljong och brysselkål. Låt småkoka under lock tills brysselkålen är nätt och jämnt mjuk (5–7 minuter).
4. Fiska upp en 1/4 av brysselkålen med en hålslev och lägg undan. Låt soppan koka ytterligare ett par minuter, så brysselkålen blir mjuk. Tillsätt grädde och mixa soppan slät. Smaka av med salt och peppar. Dela den undanlagda brysselkålen i halvorklyftor och lägg tillbaka i soppan. (Toppa med lite riven ost). Smaka av med salt och peppar.
5. Servera soppan med ost- och vitlökscrestinin.

INGREDIENSER

Soppa:

500 g brysselkål
1 st gul lök
9 dl vatten
2,5 st buljongtärningar
1-1,5 dl grädde
salt och peppar
olja för stekning

Ost- och vitlökscrestini:

1 st bröd
2 klyftor vitlök, pressade
olivolja
75–100 g ost, riven (spara ev ett par msk ost att garnera soppan med)

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 537 kcal/port.
Energi från kolhydrat 45%
Energi från protein 20%
Energi från fett 35%



Sätt betyg på receptet!

Glöm inte att sätta betyg på veckans recept! Logga in på: ecoviva.se/Mina-sidor klicka Betygsatt recept. Så påverkar ni våra menyer. Vi uppskattar det!





D Pasta med ragu på hjortkött och tomat med parmesan

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt på vatten med salt till pastan.
2. Hacka lök och vitlök. Fräs i rikligt med olivolja tills de börjar ta färg. Tillsätt vinäger (eller vin) och sedan tomaterna, grytbitar inklusive spadet, salt och peppar, rosmarin, buljong och socker. Låt småkoka ihop under lock ca 20 minuter. Smaka eventuellt av med mer salt och peppar (men tänk på att osten är salt som tillbehör). Späd med lite vatten om det behövs.
3. Koka pastan enligt anvisning. Häll av vattnet och tillsätt gärna en klick smör.
4. Servera pastan med köttragu och riven ost, sallad och morot som råkost.

Lyxtips! Byt ut vinäger mot ett riktigt (ekologiskt) rödvin och buljongen mot färsk fond.

Förberedsetips! Ragun går jättebra att göra i förväg och bara värma upp inför servering, tillsätt mer vätska om det behövs. Men pastan är godast nykokt!

INGREDIENSER

Ragu:

400–500 g viltkött, förkokta grytbitar
1 st gul lök
1–2 klyftor vitlök
1 krm rosmarin
0,5 msk vinäger, gärna röd-vinsvinäger (eller 1 dl rött vin)
1 burk tomat, hela skalade
1 tsk socker
1 st buljongtärning
2 krm peppar
salt efter smak
smör/olivolja för stekning

Tillbehör:

1 pkt pasta
(smör)
1/3 st ost riven
2 st morötter som råkost
1 st sallad

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 714 kcal/port.
Energi från kolhydrat 49%
Energi från protein 22%
Energi från fett 29%





Ecoviva

Hjälp oss att bli fler!



Välkomstrabatt
200 kr

”inte en måltid som är sisådär, alla är supergoda”

Ecovivas gladaste kund

”Den som komponerar ihop måltiderna är en stjärna... wow... fortfarande inte en måltid som är sisådär... alla är supergoda. Har haft andra matkassar men denna kasse är fantastisk.

Har eko vegetarisk och min man är inte vegetarian men han är den som tyckte vi skulle prenumerera på kassen, vilket vi inte ångrar.

Tack ❤️ ”

Lotta I

Några av våra utmärkelser:



Ecovivas vision

Vår vision är att våra kunder ska kunna, liksom Lotta, njuta av god mat, spara tid och underlätta vardagslivet och samtidigt bidra till en hållbar utveckling. Ecovivas tjänster och produkter genomsyras av en helhetssyn på miljö, hälsa och matglädje.

Här kan du nå oss:

Telefon: 08-410 210 02

Kundtjänst: www.ecoviva.se/kontakt

Facebook: Ecovivasmatkasse

Instagram: Ecovivasmatkasse

Twitter: Ecovivasmat

Sprid matglädje. Tipsa vänner om Ecoviva, rabattkod ECOVIVA22!