



ECOVIVA

VEGETARISK



Gluten- och laktosfri

MENY VECKA 16

Ängasoppa med morot, sparris och citron

Krämig pasta med fräst svamp och ramslök

Tikka masala med blomkål & friterad tofu

Vegetarisk mezetallrik



ECOVIVAS RÅVAROR

RÅVARA		ANTAL	RECEPT
BLOMKÅL		1 st	A C
BRÖD, glutenfritt		1 förp	A
BÖNOR, vita stora kokta		1 förp	D
CHAMPINJONER	 	ca 200g	B
CITRON		1 st	A D
FALAFFELMIX		1 förp	D
GRÄDDE, visp, laktosfri		1 st	A B
KOKOSMJÖLK		1 förp	C
LINSER, gröna kokta		1 förp	A D
LÖK, gul		3 st	B C
MAJSCOUSCOUS, glutenfri		1 förp	C D
MORÖTTER	 	500g	A C
OST, feta		1 st	D
OSTRONSKIVLING	 	ca 200g	B
PASTA, glutenfri		1 förp	B
PERSILJA	 	1 kruka	A D
PURJOLÖK		1 st	A C
RAMSLÖK		ca 50 g	B
RÖD PEPPAR/CHILI		1 st	C D
SALLAD	 	1 kruka	B
SPARRIS		1 bunt	A
TIKKA MASALA, kryddpasta		1 förp	C
TOFU, friterad/naturell	 	1 förp	C
TOMATER		500g	B D
VINBLADSDOLMAR		1 st	D
VITLÖK	 	1 st	C D

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.

ATT HA HEMMA

Buljong, cayennepeppar, neutral olja, olivolja, glutenfritt redningsmjöl, socker, timjan samt vinäger. Och ev. valfritt ris, oregano, rosmarin, laktosfritt smör, tomatpuré samt vitpeppar.

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.

Svamp tappar mycket av smak och konsistens när de blir dåliga. Laga tidigt i veckan och förvara svampen på den kallaste platsen i kylskåpet. Håll ett extra öga på **persilja**, **sallad**, **sparris** och **tomater**.

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.

ECOVIVA OCH HÅLLBARHET

Hållbarhet är ett begrepp som omfattar många olika miljöparametrar, till exempel klimat, giftfri miljö, biologisk mångfald, djurvälstånd, näringsinnehåll, minskat matsvinn, närproducerat, såsongstänk, 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

RIKTIGA REJÄLA RÖTTER

Morot (*Daucus carota sativus*) är en släkting till vildmoroten, som har tunn, träg pålrot. Den form vi ser idag har människan odlat fram. Vi har läst både att moroten härstammar från Afghanistan och Medelhavsländerna. Veckans rötter kommer inte därifrån utan från Mariannes farm i Strövelstorp, söder om Ängelholm.

Morötter är riktigt bra hälsokost: De innehåller mycket beta-karoten, det gulröda färgämnet som omvandlas till vitamin A i kroppen. En enda morot täcker hela dagsbehovet av A-vitamin, som tillhör antioxidanterna, som deltar i kroppens naturliga försvar mot fria radikaler.

Dessutom är moroten rik på fibrer som håller magen i gång. Att morötterna är KRAV-märkta innebär att marken gödslats på naturlig väg och att kemiska bekämpningsmedel inte får användas.



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.



FIN LÖK MED UNIK SMAK

Ramslök har under de senaste åren blivit en populär ingrediens i den gastronomiska matlagingskonsten.

Den har en fantastisk och unik smak, lite som ett mellanting mellan gräslök och vitlök.

Ramslök är en tämligen sällsynt växtart, som trivs på lövängar och i skuggiga underkar och kan finnas upp till Gästrikland. Till skillnad från annan lök äter man hela växten, till och med den vackra blomman, som till exempel kan användas i en sallad.

I trakten av Kinnekulle firas för övrigt Ramslökens dag den 24 maj. En lokal specialitet är ramslöksoppa.

HÅLL KOLL PÅ GRÄDDEN!

Med anledning av förändringar i våra leveranser av mejeriprodukter, så blir vi tvungna att leverera den färska ekologiska grädden med kort hållbarhet, i vissa fall med bäst före redan på onsdagen.

Om man förvarar grädden på det kallaste stället i kylan, brukar den dock hålla i flera dagar extra. Många rätter går även att förbereda/tillaga, vilket förlänger gräddens hållbarhet. Eftersom vi gärna främjar svensk och ekologisk mat, har vi tagit beslut om att fortsätta tillhandahålla ekogrädde, under förutsättning att det fungerar bra för Er som kund. Tveka inte att kontakta kundtjänst om ni har några synpunkter kring detta.

A Ängasoppa med morot, sparris och citron

GÖR SÅ HÄR

1. **Förberedelse:** Värm bröd som ska bakas av i ugnen enligt anvisning på förp. (Kommer det rostbröd i leveransen, rosta i samband med servering).
2. Soppa: Skiva purjolök. skala och slanta morot tunt, dela blomkål i små buketter. Skär bort någon cm av det nedersta på sparrisen och skala ev den nedre delen av skaftet (ljusa partier), skär i bitar.
3. Fräs sparris lätt i lite smör eller neutral olja i en stor tjockbottnad gryta. Lägg åt sidan. Fräs de övriga grönsakerna lätt i lite smör eller neutral olja i en stor tjockbottnad gryta. Tillsätt vatten, socker, buljong och låt soppan koka sakta under lock cirka 10 minuter eller tills morötterna är nätt och jämt mjuka. Rör ut redningsmjölet i grädden och håll ned i soppan. Tillsätt sparris, linser och citronzest och låt sjuda några minuter (rör om lite). Smaka av med peppar, salt, citronsaft och timjan.
4. Toppa soppan med hackad persilja och servera med bröd.

Tips! Om du smakar av soppan flera gånger, skölj av skeden mellan eller ta en ny sked. Även små rester av saliv kan bryta ned stärkelsen i soppan så att redningen förstörs och soppan blir tunn.

INGREDIENSER

Soppa:

ca 250 g morot
1/3 st blomkålshuvud
1 st sparris
0,5 st liten purjolök
0,5 förp linser
2 st buljongtärningar
9 dl vatten
1,5 dl grädde
1 tsk socker
2 msk redningsmjöl
2 krm peppar (svart eller vitpeppar)
0,5 st citron, zest endast det gula
ca 0,5 st pressad citron
efter smak
0,5 tsk timjan
0,5 kruka persilja
salt efter smak
smör/neutral olja för stekning

Tillbehör:
bröd

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 464 kcal/port.
Energi från kolhydrat 43%
Energi från protein 11%
Energi från fett 46%

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.





Vi varierar rätten med sparris som är i säsong i stället för broccoli.

B Krämig pasta med fräst svamp och ramslök

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp rikligt med vatten i en stor kastrull och tillsätt salt (ca 1–2 tsk per liter vatten).
2. Grovhacka svamp och finhacka lök (och vitlök). Hetta upp en panna utan matfett. Lägg i svampen och fräs tills vattnet (som finns i svampen) kokat in. Tillsätt smör/olja, lök, (vitlök) och fräs till fin färg. Finhacka ramslök och blanda med svampfräset mot slutet, bara en kort stund. Smaka av med salt och peppar. Lägg åt sidan.
3. Koka pastan enligt anvisning på paketet. håll av vattnet men spara några dl av pastavattnet. Värm upp grädde och 1 dl av pastavattnet. Vänd ned pastan försiktigt i såsen och låt den småkoka i såsen ett par minuter. Späd med lite mer pastavatten (om pastan suger åt sig mycket vätska). Smaka av och tillsätt mer salt och peppar efter smak.
4. Servera pastan toppat med svamp/lökfräset (och riven ost) med sallad och tomatklyftor

Alternativ: Mixa ihop ramslök med ett par msk neutral olja och ringa över anrättningen.

INGREDIENSER

Pasta:

1 förp pasta
1,5 dl grädde
salt och peppar efter smak
2–3 dl pastavatten

Svamp- & lökfräs:

1 st gul lök
1 frp champinjoner
1 förp ostronskivling
ca 50 g ramslök
(1 klyfta vitlök, pressad)
olja, smör för stekning
salt och peppar

Tillbehör:

250g tomat, klyftade
1 st sallad
(ost riven)

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 555 kcal/port.
Energi från kolhydrat 56%
Energi från protein 13%
Energi från fett 31%



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!





Denna vecka blir det ramslök i stället för riven ost.

C Tikka masala med blomkål & friterad tofu

GÖR SÅ HÄR

1. Koka valfritt ris (eller couscous).
2. Skala morötter och slanta dem tunt (moroten tar längre tid än den andra grönsakerna). Skala och strimla löken, dela blomkål i mindre buketter, skär bort det sega höljet på rotstocken och skär den i mindre bitar. Hacka vitlök. Fräs grönsakerna i lite olja i en stor stekpanna eller wokpanna (eller större tjockbottnad kastrull om du saknar stor stekpanna). Tillsätt resten av ingredienserna och låt koka ihop ca 10 minuter eller tills blomkålen är mjuk. Späd med vatten under tillagningen allteftersom vätska kokar bort. Smaka av med salt eller grönsaksbuljong till lagom sälta om det behövs samt lite hackad chili för den som önskar extra sting.
3. Servera Tikka masala med valfritt ris (eller couscous).

Tips! Kokosmjölk innehåller ofta konsistensgivare som gör att den blir krämig. Vi har valt en ekologisk kokosmjölk utan tillsatser. Den blir lite tunnare i konsistensen, men smakar lika gott. Önskar du en krämigare sås, går det utmärkt att reda av den med lite redningsmjöl/maizena utrört i vatten.

INGREDIENSER

Gryta:
2/3 blomkålshuvud
ca 250g morot
1,5 st lök
0,5 purjolök
2 st vitlöksklyftor
1 pkt tofu, friterad
1 st buljongtärning,
0,5 msk socker
0,5 msk vinäger
1 brk kokosmjölk
1 brk tikka masala
(0,5 chilifrukt)
1–2 dl vatten för
 spädning
salt efter smak (0,5–1 tsk)

Tillbehör:
4 port. valfritt ris (eller
 couscous i leveransen)

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger ca 672 kcal/port.
Energi från protein 15%
Energi från kolhydrat 44%
Energi från fett 42%





D Vegetarisk mezetalldrik

GÖR SÅ HÄR

1. Rör ihop falaffelmixen enligt instruktion på förpackningen (ca 1,1 dl kallt vatten) .Låt svälla ca 20 min.
2. Riv av zesten på citronen. Tärna fetaosten och lägg i en skål. Finhacka chili och pressa vitlöken ned i en kopp. Rör ihop marinaden och blanda försiktigt med fetaosten.
3. Sallad: Värm upp vatten och buljong i en kast-rull och koka majscouscos enligt instruktion på paketet. Låt svalna lite. Grovhacka tomat, hacka persilja. Blanda med majscouscos, citronsaft, avköljda avrunna linser och lite olivolja.
4. Böncreme: Mixa ihop avrunna och avsköljda bönorna med vitlök, citront zest, citronsaft, olivolja (och tomatpuré). Smaka av med salt och cayennepeppar. Önskas en lösare röra, tillsätt lite vatten eller neutral olja (mer olja är ej inräknat i näringsvärdet).
5. Rulla falaffelmixen till bollar och stek gyllene i olja runt om.
6. Servera falafel, couscoussallad, böncreme, vinbladsdolmar och fetaost i separata skålar.

NÄRINGSKOMMENTAR:

Måltiden ger cirka 811 kcal/port
Energi från protein 15%
Energi från kolhydrat 59%
Energi från fett 28%
Beräkningen på om allt äts upp

INGREDIENSER

Chilimarinerad fetaost:

1 st fetaost
1-2 msk olivolja
zesten från en halv citron (endast det gula)
(1-2 krm rosmarin)
(0,5 tsk timjan eller oregano)
1 st vitlöksklyfta
0,25–0,5 st chilifrukt (eller efter smak)

Couscoussallad:

4 port majscouscos kokt
med 1 st buljongtärning
2–3 st tomat (ca 250 g)
0,25 st citron, saften
0,5-1 msk olivolja
0,5 förp linser
0,5 kruka persilja

Böncreme

1 frp bönor, vita
1 st vitlöksklyfta
(1 msk tomatpuré)
0,25 st citron, saft
1–2 msk olja
1–2 krm salt
1–2 krm cayennepeppar
(ev lite vatten eller neutral olja för spädning)

Falafel

1 pkt falaffelmix
olja för stekning

Övriga tillbehör

1 brk vinbladsdolmar





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 genomsyras av en helhetssyn på kassen, vilket vi inte ångrar.

Tack ❤️ ”

Lotta I

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.

Några av våra utmärkelser:



Här kan du nå oss:

Telefon: 08-410 210 02

Kundtjänst: www.ecoviva.se/kontakt

Facebook: Ecovivasmatkasse

Instagram: Ecovivasmatkasse

Twitter: Ecovivasmatt

Sprid matglädje. Tipsa vänner om Ecoviva, rabattkod ECOVIVA22!