



Vad ska vi äta i dag?

Näringsriktig matsedel med recept för 30 dagar

Vad ska vi äta idag?

Många brottas med den ständigt återkommande frågan. Det kan vara svårt att få till vardagsmat som är varierad och samtidigt tänka på kostnader och att det ska vara nyttigt och gott.

Med Konsumentverkets matsedel för 30 dagar kan du få tips om vad du ska laga till lunch och middag. Matsedeln har vi tagit fram med hjälp av Institutionen för kost och idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet och i dialog med Livsmedelsverket.

Maten som ingår i matsedeln är näringsriktig och recepten är utformade med utgångspunkt i aktuella rekommendationer för kost och hälsa. Recepten erbjuder variation och ska vara enkla att tillaga och vara hälsomässigt, ekonomiskt och miljömässigt hållbara.

Matsedeln är planerad så att det du äter till middag serveras till lunch dagen därpå, alla dagar utom fredag, lördag och söndag. Recepten är anpassade efter fyra portioner. Är ni fler eller färre i hushållet behöver du justera mängden livsmedel så att det räcker till lunch nästa dag. Sammanlagt omfattar matsedeln 36 luncher och middagar.

Till lunch och middag serveras tillbehör, till exempel fyra olika sallader som återkommer under de 30 dagarna. I kostnadsberäkningarna för lunch och middag ingår hårt bröd, margarin

och vatten. Havredryck eller mjölk ingår till lunch två gånger per vecka. Till middag ingår vatten, lättöl eller läsk på fredagar och lördagar men inget hårt bröd.

Matsedeln utgår från att du har en fysisk aktivitetsnivå som ligger nära medianen i befolkningen. Det motsvarar en livsstil med stillasittande arbete och en viss ökad fysisk aktivitetsnivå på fritiden. Har du en högre fysisk aktivitetsnivå behöver du större portioner för att uppnå energibalans och bibehålla en hälsosam kroppsvikt.

Matsedeln är sammansatt med hänsyn till miljömässig hållbarhet. Den innehåller en hög andel vegetabiliska livsmedel, begränsade mängder rött kött och charkprodukter samt en stor andel livsmedel som kan produceras i Sverige. Sammantaget bedöms matsedeln vara relativt hållbar ur ett klimatperspektiv, även om det finns utrymme för ytterligare förbättringar för att fullt ut möta långsiktiga klimatmål.

Vi hoppas att du får användning för vår matsedel och att den inspirerar till fler goda rätter att ställa på bordet.

Konsumentverket gör varje år beräkningar av vad som kan anses vara rimliga kostnader för några av de vanligaste utgifterna i ett hushåll. När vi beräknar matkostnader utgår vi ifrån den här matsedeln. Du kan läsa mer om hur vi räknat i rapporten 2025:4 Konsumentverket matsedel. På [konsumentverket.se](https://www.konsumentverket.se) finns också sidan Vad kostar maten varje månad?

Illustrationer: Maja Modén

Innehållsförteckning

Matsedlar	5
Vecka 1	5
Vecka 2	5
Vecka 3	6
Vecka 4	6
Vecka 5	6
Recept	7
Måltider	7
Spenatsoppa med kokt ägg	7
Fullkornspasta med köttfärssås	8
Fisk med äggsås och kokt potatis	8
Vegetarisk lasagne	9
Broccoli- och matvetegratäng med chilikyckling	10
Tortilla med tacofärs	10
Biffar på röda linser och kidneybönor med bulgur	11
Gryta med fläskytterfilé och kokt potatis	11
Linssallad med grillost/halloumi och potatis	12
Fisksoppa med lax och potatis	12
Vegetarisk pyttipanna med stekt ägg	13
Kycklingfilé med ugnstrostade grönsaker och bulgur	13
Köttbullar med kokt potatis	14
Fullkornspasta med lax- och spenatsås	14
Quinoasallad med aubergine och hummus	15
Kyckling med currysås och mathavre	15
Falafel med grönsaker, bulgur och libanesiskt tunnbröd	16
Korv Stroganoff och ris	16
Linssoppa med fetaostcrème	17
Ugnstekt kycklingfilé med klyftpotatis och ratatouille	18
Sprödbakad torsk med potatis	19
Ärtsoppa och pannkaka	19
Marockansk köttgryta med bulgur	20
Kycklingfärsbiffar med mathavre och tzatziki	20
Bondomelett	21
Nudlar med räkor och grönsaker	21
Citronkyckling med ugnstrostade grönsaker	22

Potatis- och purjolökssoppa.....	23
Blodpudding med råstekt potatis.....	24
Linsbolognese med fullkornspasta	24
Fullkornspasta med citronsmakande laxsås.....	25
Hamburgare med bröd och klyftpotatis.....	25
Sallad Niçoise med tonfisk och ägg.....	26
Lasagne.....	27
Daal med spenat och mathavre.....	28
Fiskgratäng.....	28
Tillbehör	29
Enkel yoghurtsås med vitlök.....	29
Grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel.....	29
Råkostsallad med hasselnötter	30
Rödkålssallad med apelsin och valnötter.....	30
Tomat- och bönsallad	31
Pålägg	32
Hummus.....	32
Linsröra med persilja.....	32

Frukost och mellanmål	33
------------------------------------	-----------

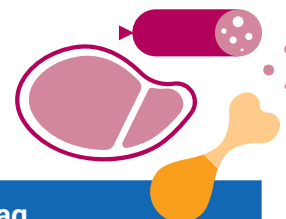
Matsedlar

Vecka 1



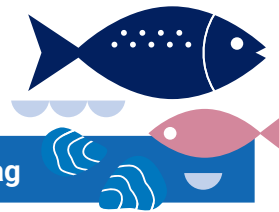
Veckodag	Frukost	Lunch	Middag
Måndag	Havregrynsgröt	Spenatsoppa med kokt ägg	Fullkornspasta med köttfärssås
Tisdag	Havregrynsgröt	Fullkornspasta med köttfärssås	Fisk med äggsås och kokt potatis
Onsdag	Havregrynsgröt	Fisk med äggsås och kokt potatis	Vegetarisk lasagne
Torsdag	Havregrynsgröt	Vegetarisk lasagne	Broccoli- och matvete-gratäng med chilikykling
Fredag	Havregrynsgröt	Broccoli- och matvete-gratäng med chilikykling	Tortilla med tacofärs
Lördag	Lätyoghurt med fullkornsflingor	Biffar på röda linser och kidneybönor med bulgur	Gryta med fläskytterfilé och kokt potatis
Söndag	Lätyoghurt med fullkornsflingor	Linssallad med grillost/halloumi och potatis	Fisksoppa med lax och potatis

Vecka 2



Veckodag	Frukost	Lunch	Middag
Måndag	Lätyoghurt med fullkornsmüsli	Fisksoppa med lax och potatis	Vegetarisk pyttipanna med stekt ägg
Tisdag	Lätyoghurt med fullkornsmüsli	Vegetarisk pyttipanna med stekt ägg	Kyklingfilé med ugnrostade grönsaker och bulgur
Onsdag	Lätyoghurt med fullkornsmüsli	Kyklingfilé med ugnrostade grönsaker och bulgur	Köttbullar med kokt potatis
Torsdag	Lätyoghurt med fullkornsmüsli	Köttbullar med kokt potatis	Fullkornspasta med lax- och spenatsås
Fredag	Lätyoghurt med fullkornsmüsli	Fullkornspasta med lax- och spenatsås	Biffar på röda linser och kidneybönor med bulgur
Lördag	Lätyoghurt med fullkornsflingor	Quinoasallad med aubergine och hummus	Kykling med currysås och mathavre
Söndag	Lätyoghurt med fullkornsflingor	Falafel med grönsaker, bulgur och libanesiskt tunnbröd	Korv Stroganoff och ris

Vecka 3



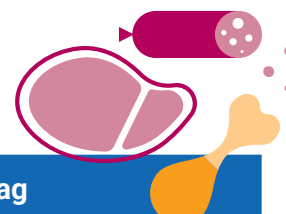
Veckodag	Frukost	Lunch	Middag
Måndag	Smoothie med frukt och bär	Korv Stroganoff och ris	Linssoppa med fetaostcrème
Tisdag	Smoothie med frukt och bär	Linssoppa med fetaostcrème	Ugnsstekt kycklingfilé med klyftpotatis och ratatouille
Onsdag	Smoothie med frukt och bär	Ugnsstekt kycklingfilé med klyftpotatis och ratatouille	Sprödbakad torsk med potatis
Torsdag	Smoothie med frukt och bär	Sprödbakad torsk med potatis	Ärtsoppa och pannkaka
Fredag	Smoothie med frukt och bär	Ärtsoppa och pannkaka	Marockansk köttgryta med bulgur
Lördag	Lättyoghurt med fullkornsflingor	Kycklingfärsbiffar med mathavre och tzatziki	Tortilla med tacofärs
Söndag	Lättyoghurt med fullkornsflingor	Bondomelett	Nudlar med räkor och grönsaker

Vecka 4



Veckodag	Frukost	Lunch	Middag
Måndag	Lättyoghurt med fullkornsmüsli	Nudlar med räkor och grönsaker	Citronkyckling med ugnrostade grönsaker
Tisdag	Lättyoghurt med fullkornsmüsli	Citronkyckling med ugnrostade grönsaker	Potatis- och purjolökssoppa
Onsdag	Lättyoghurt med fullkornsmüsli	Potatis- och purjolökssoppa	Blodpudding med råstekt potatis
Torsdag	Lättyoghurt med fullkornsmüsli	Blodpudding med råstekt potatis	Linsbolognese med fullkornspasta
Fredag	Lättyoghurt med fullkornsmüsli	Linsbolognese med fullkornspasta	Fullkornspasta med citronsmakande laxsås
Lördag	Lättyoghurt med fullkornsflingor	Kycklingfärsbiffar med mathavre och tzatziki	Hamburgare med bröd och klyftpotatis
Söndag	Lättyoghurt med fullkornsflingor	Sallad Niçoise med tonfisk och ägg	Lasagne

Vecka 5



Veckodag	Frukost	Lunch	Middag
Måndag	Havregrynsgröt	Lasagne	Daal med spenat och mathavre
Tisdag	Havregrynsgröt	Daal med spenat och mathavre	Fiskgratäng

Recept

Måltider

Spenatsoppa med kokt ägg

Ingredienser

8 portioner

Spenatsoppa

Spenat, fryst	5 dl (ca 400 g)
Ägg	4 st
Rapsolja	1½ msk
Gul lök	1 st
Vatten	8 dl
Grönsaksbuljong	1 tärning
Crème fraîche, lätt	2 dl
Vitpeppar, malen	1 krm
Timjan, torkad	3 tsk

Redning

Kallt vatten	1 dl
Majsstärkelse	3 msk

Grönsaksstavar

Morot	3 st
Gurka	½ st

Tillbehör

Fullkornsbröd	8 skivor
Bordsmargarin, lätt	8 portioner
Hårdost, 17 %	16 skivor

Tillagning

1. Tina spenaten.
2. Koka äggen hårdkokta (ca 7-9 minuter). Kyl i kallt vatten. Skala och dela på mitten.
3. Skala och hacka löken.
4. I en stekpanna, häll i oljan. Fräs hackad lök och spenat.
5. I en kastrull, häll i och koka upp vatten och buljongtärning.
6. Tillsätt den frästa löken och spenaten i kastrullen, låt det koka upp.
7. Gör en redning genom att vispa ut majsstärkelse i kallt vatten tills den är slät i en skål, ett glas eller en redningsbägare.
8. Tillsätt redningen i soppan under omrörning.
9. Tillsätt crème fraîche.
10. Koka i ca 5 minuter.
11. Krydda med vitpeppar och timjan.
12. Skala morot och skölj gurka. Skär till stavar.
13. Toppa soppan med två ägghalvor per portion.
14. Bred fullkornsbrödet med bordsmargarin och lägg på ost.

Fullkornspasta med köttfärssås

Ingredienser

4 portioner

Köttfärssås

Nötfärs, 10 %	400 g
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Morot	2 st
Margarin, flytande	1 msk
Tomatpuré	1½ msk
Krossade tomater	2 dl
Köttbuljong	½ tärning
Vatten	1½ dl
Svartpeppar, malen	1 krm
Oregano, torkad	1½ tsk

Tillbehör

Fullkornspasta 260 g (okokt vikt)

Tillagning

1. Koka spagettin enligt instruktion på förpackningen.
2. Skala och hacka gul lök och vitlök.
3. Skala och riv morötterna.
4. Fräs färs, lök och vitlök i en gryta i margarin.
5. Tillsätt tomatpuré, krossade tomater, buljongtärning, vatten, rivna morötter och oregano.
6. Låt koka i ca 10 minuter.
7. Smaka av med svartpeppar.

Till servering

Råkostsallad med hasselnötter, se recept på sida 30.

Fisk med äggsås och kokt potatis

Ingredienser

4 portioner

Ugnslagad fisk

Sejfilé, fryst	600 g
Salt med jod	2 krm

Äggsås

Ägg	4 st
Margarin, flytande	½ dl
Vetemjöl	2 msk
Mellanmjölk	4 dl
Fiskbuljong	½ tärning
Vitpeppar, malen	1 krm
Persilja, hackad fryst	2 msk

Tillbehör

Potatis, fast	ca 9-10 st
Gröna ärtor	7 dl (ca 280 g)

Tillagning

1. Tina fryst sejfilé.
2. Sätt ugnen på 200°C.
3. Skala eller skrubba potatisen och koka i lättsaltat vatten tills den är helt mjuk, cirka 15-20 minuter beroende på storlek.
4. Koka äggen hårdkokta (ca 7-9 minuter). Kyl i kallt vatten. Skala och hacka.
5. Lägg den tinade fisken i en ugnssäker form och salta.
6. Placera formen mitt i ugnen tills dess att fiskens innertemperatur är 56°C, ca 15-20 minuter.
7. Smält margarin i en kastrull. Rör ner mjölet och tillsätt mjölken gradvis under ständig omrörning för att undvika klumpar.
8. Smula ner buljongtärningen och låt såsen koka i några minuter.
9. Smaka av med vitpeppar. Blanda ner den hackade persiljan och äggen i såsen.
10. Lägg ärtorna i en kastrull med kokande vatten och låt koka 1-2 minuter, tills de är mjuka. Häll av och spola med kallt vatten.

Vegetarisk lasagne

Ingredienser

4 portioner

Grönsaksröra

Spenat, fryst	3 dl (ca 250 g)
Vitlök	1-2 klyftor
Gul lök	1 st
Morot, färsk	1 st
Margarin, flytande	1½ msk
Vita bönor, kokta	120 g
Krossade tomater	2 dl
Grönsaksbuljong	½ tärning
Svartpeppar, malen	1 krm
Timjan, torkad	1 ts
Oregano, torkad	1 ts

Ostsås

Margarin, flytande	1 msk
Vetemjöl	1½ msk
Standardmjölk, 3 %	4 dl
Vitpeppar, malen	¼ krm
Keso, naturell	2 dl
Hårdost, 17 %	3 dl (ca 120 g)

Övrigt

Lasagneplattor	8 st (ca 160 g)
Margarin, fast	ca 10 g att smörja formen med

Tillagning

1. Tina spenaten. Ställ åt sidan.
2. Skala och finhacka vitlök samt hacka löken.
3. Skala och riv morot grovt.
4. I en kastrull, fräs lök, vitlök och morot i margarin ett par minuter. Tillsätt de vita bönorna och fräs vidare utan att de får färg. Tillsätt krossade tomater. Låt såsen småkoka i några minuter.
5. Krydda med buljong, svartpeppar, timjan och oregano.
6. Gör ostsåsen: håll flytande margarin i en kastrull och värm på medelvärme. Vispa ner mjölet och låt det fräsa under omrörning i någon minut tills det blir en jämn smet – det ska inte ta färg.
7. Tillsätt den kalla mjölken lite i taget under ständig omrörning. Rör om noggrant så att det inte bildas klumpar. Fortsätt tills all mjölk är tillsatt och såsen är slät.
8. Låt såsen koka upp och sedan småkoka i cirka 5 minuter under omrörning, tills den tjocknat.
9. Tillsätt vitpeppar, rör ned keso och 2/3 av hårdosten. Låt osten smälta.
10. Smörj en ugnform med flytande margarin. Varva ostsås, grönsaksröra, lasagneplattor och spenat. Börja och avsluta med ostsås.
11. Toppa med resten av den rivna osten.
12. Gratinera mitt i ugnen i 200°C i cirka 30 minuter.
13. Låt stå cirka 5–10 minuter före servering.

Till servering

Råkostsallad med hasselnötter, se recept på sida 30.

Broccoli- och matvetegratäng med chilikyckling

Ingredienser

4 portioner

Honungs- och chilimarinerad kyckling

Kycklingfilé, fryst 4 st (ca 500 g)

Marinad

Vitlök	1 klyfta
Ingefära, färsk	1½ tsk
Japansk soja	1¼ msk
Rapsolja	1 msk
Chilipulver	1 tsk
Honung, flytande	2 msk

Broccoli- och matvetegratäng

Broccolibuketter, frysta	300 g
Matvete	2½ dl
Rödlök	1 st
Margarin, fast	20 g
Tomat	2 st
Keso, naturell	200 g
Gräslök, fryst	1½ msk
Majsstärkelse	2 msk
Hårdost, 17%	2 dl

Tillagning

Honungs- och chilimarinerad kyckling

1. Tina kycklingfiléerna.
2. I en skål, förbered marinaden: riv eller finhacka vitlöken, riv ingefäran fint. Blanda väl med soja, olja, chilipulver och honung.
3. I en ugnsfast form, håll marinaden över kycklingen. Plasta/lägg på lock och låt marinera i kylen i minst 2 timmar.
4. Sätt ugnen på 200°C.
5. När ugnen är varm, sätt in formen i ugnen cirka 25 minuter eller tills innertemperaturen i den tjockaste delen mäter minst 72°C.
6. Låt kycklingen svalna och skär sedan i skivor.

Broccoli- och matvetegratäng

1. Tina broccolin i vattenbad eller mikrovågsugnen.
2. Koka matvetet enligt anvisning på förpackning.
3. Skala och finhacka rödlöken.
4. Hetta upp hälften av margarinet (cirka 10 g) i en stekpanna och fräs löken på medelvärme tills den är mjuk, utan att den tar färg.
5. Använd resterande margarin (cirka 10 g) till att smörja en ugnsfast form.
6. Blanda broccoli med det kokta matvetet och rödlöken.
7. Blanda keso, gräslök och majsstärkelse med broccoli- och matveteblandningen.
8. Lägg allt i den smorda formen och lägg på skivad tomat.
9. Riv ost och strö över.
10. Gratinera i ugnen i cirka 15 minuter. Gärna samtidigt med kycklingen.

Till servering

Grönsallad med morotstrimlor och hackad mandel, se recept på sida 29.

Tortilla med tacofärs

Ingredienser

4 portioner

Tacofärs

Nötfärs, 10%	400 g
Rapsolja	½ msk
Kryddmix, taco	1 påse (28 g)
Vatten	1 dl

Tillbehör

Isbergssallad	60 g
Tomat	1 st
Paprika, röd	½ st
Gurka	½ st
Rödlök	1/3
Majskorn, konserv	60 g
Majstortilla	4 st
Tacosås	½ dl
Gräddfil, 12%	1 dl

Tillagning

1. I en stekpanna, hetta upp rapsolja på medelhög värme och lägg i nötfärsen.
2. Bryn färsen tills den fått fin färg och är genomstekt, cirka 5–7 minuter.
3. Tillsätt tacokryddmix och vatten.
4. Rör om och låt puttra utan lock i cirka 5 minuter tills vätskan har kokat in.
5. Skölj och strimla isbergssallad.
6. Skölj och tärna tomat, paprika och gurka i små bitar.
7. Skala och skiva rödlöken tunt.
8. Häll av vätskan från majsen.
9. Lägg ut tortillabröden och fyll med köttfärs, sallad, grönsaker och majs. Toppa med tacosås och en klick gräddfil.
10. Vik eller rulla ihop och servera direkt.

Biffar på röda linser och kidneybönor med bulgur

Ingredienser

4 portioner

Röda linser, torkade	1½ dl
Kidneybönor, konserv (230 g avrunnen vikt)	1 frp
Gul lök	½ st
Ägg	3 st
Curry	1 msk
Persilja, fryst	1 msk
Majsstärkelse	1 msk
Salt med jod	1 krm
Margarin, flytande	2 msk

Tillbehör

Bulgur	160 g
--------	-------

Tillagning

1. Koka bulgur enligt instruktion på förpackningen.
2. Koka upp vatten till linserna. Skölj linserna.
3. Häll ner linserna i det kokande vattnet och låt dem koka i cirka 10 minuter eller tills de är mjuka.
4. Häll av vattnet från linserna.
5. Mosa och blanda linser och kidneybönor med en gaffel.
6. Hacka löken fint.
7. Blanda i lök, ägg, curry, hackad persilja, majsstärkelse och salt. Blanda väl.
8. Forma smeten till biffar.
9. Smält margarin i en stekpanna och stek biffarna på medelvärme tills de får en fin stekyta på båda sidor.

Till servering

Enkel yoghurtsås med vitlök, se recept på sida 29.
Grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel, se recept på sida 29.

Gryta med fläskytterfilé och kokt potatis

Ingredienser

4 portioner

Fläskytterfilé, färsk	280 g
Margarin, flytande	1 msk
Vitlök	2 klyftor
Champinjoner	250 g
Paprika, röd	1 st
Crème fraîche, lätt	4 dl
Dijonsenap	1 msk
Tomatpuré	1 msk
Köttbuljong	1 tärning
Svartpeppar, malen	1 krm
Persilja, fryst	1 msk

Tillbehör

Potatis	8 st
Salt med jod	1 tsk

Tillagning

1. Skala eller skrubba potatisen och koka i lättsaltat vatten tills den är helt mjuk, cirka 15-20 minuter beroende på storlek.
2. Putsa och skär fläskytterfilén i tunna skivor. Hacka vitlöken. Skär champinjoner och paprika i bitar.
3. I en stekpanna, varm upp margarin. Tillsätt fläskytterfilén och stek tills den är genomstekt och har stekyta. Ta ur köttet och lägg åt sidan.
4. I samma stekpanna, tillsätt vitlök, champinjoner och paprika. Stek tills champinjoner och paprika är mjuka.
5. I stekpannan tillsätts crème fraîche, dijonsenap, tomatpuré och köttbuljong. Rör om och låt sjuda i några minuter.
6. Lägg tillbaka fläskytterfilén i stekpannan och låt allt sjuda tillsammans i ytterligare några minuter.
7. Smaka av med svartpeppar.
8. Tillsätt fryst persilja och blanda väl.

Till servering

Grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel, se recept på sida 29.

Linssallad med grillost/halloumi och potatis

Ingredienser

4 portioner

Sallad

Röda linser, torkade	3 dl
Potatis, fast	8 st
Salt med jod	1 tsk
Purjolök	½ st
Grillost eller halloumi	200 g
Rapsolja	1 msk
Valnötter	30 g

Dressing

Rapsolja	3 msk
Frost persilja	1 msk
Vitvinsvinäger	2 msk
Dijonsenap	2 tsk
Salt med jod	1 krm
Malen svartpeppar	½ krm

Tillagning

1. Skölj linserna och koka enligt anvisningar på förpackningen.
2. Skala eller skrubba potatisen och koka i lättsaltat vatten tills den är helt mjuk, cirka 15-20 minuter beroende på storlek.
3. Snitta och skölj purjolöken. Skär den i tunna skivor.
4. Skär grillosten i mindre skivor eller bitar.
5. I en stekpanna, stek grillosten i rapsolja tills frasig och har gyllene färg.
6. I en större skål blanda persilja, vinäger, senap och rapsolja. Smaka av med salt och svartpeppar.
7. Skär potatisen i bitar, cirka 6 bitar per normalstor potatis.
8. I skålen med dressing, blanda försiktig ner purjolök, linser, stekt ost och potatis.
9. Toppa med hackade valnötter.

Fisksoppa med lax och potatis

Ingredienser

4 portioner

Laxfilé	400 g
Purjolök	1/3 st
Rotselleri	1/3 st
Palsternacka	1 st
Potatis	ca 5 st
Rapsolja	2 msk
Vatten	4 dl
Fiskbuljong	1 tärning
Krossade tomater	1½ dl
Malen svartpeppar	1 krm
Matlagningsgrädde, 15%	2 dl
Persilja, hackad fryst	1½ msk

Fullkornsbröd med ost och paprika

Fullkornsbröd	4 skivor
Bordsmargarin, lätt	4 portioner
Paprika, röd	½ st
Härdost, 17%	ca 8 skivor

Tillagning

Fisksoppa med lax och potatis

1. Tina den frysta laxen.
2. Skär laxen i jämnstora bitar.
3. Snitta och skölj purjolöken. Skär den i tunna skivor.
4. Skala och skär rotfrukter och potatis i mindre lika stora tärningar.
5. I en gryta, häll i oljan. Tillsätt sedan purjolöken, rotfrukterna och potatisen. Fräs tills purjolöken är mjuk.
6. Tillsätt vatten, buljongtärning, krossade tomater och peppar.
7. Låt koka i 8-10 minuter eller tills potatis och rotfrukterna är mjuka.
8. Tillsätt matlagningsgrädden.
9. Lägg i och sjud fisken 2-3 minuter.
10. Krydda med svartpeppar och smaka av.
11. Strö över persilja vid servering.

Fullkornsbröd med ost och paprika

Bred bordsmargarin på brödskvivorna. Lägg på hyvlad ost och toppa med skivor av paprika.

Vegetarisk pyttipanna med stekt ägg

Ingredienser

4 portioner

Stekt pyttipanna

Vegetarisk pyttipanna med
grönsaker och sojaprotein 1 kg
Margarin, flytande 1 msk

Stekt ägg

Ägg 4 st
Margarin, flytande ½ msk

Tillbehör

Broccolibuketter, frysta 200 g
Rödbetor, skivade inlagda 200 g

Tillagning

1. Stek pyttipannan i flytande margarin i en stekpanna, enligt anvisningar på förpackningen.
2. Stek äggen i flytande margarin i en stekpanna till önskad konsistens på gulan.
3. Koka upp vatten och koka broccoli i 2-3 minuter .
Häll av och skölj med kallt vatten.
4. Servera med skivade rödbetor.

Till servering

Råkostsallad med hasselnötter, se recept på sida 30

Kycklingfilé med ugnstrostade grönsaker och bulgur

Ingredienser

4 portioner

Ugnstrostade grönsaker

Zucchini 1 st
Paprika, röd 1 st
Färsk fänkål ½ st
Tomat 2 st
Vitlök 1-2 klyftor
Svartpeppar, malen 1 krm
Salt med jod 1 krm
Rapsolja ¾ dl
Citron ½ st

Stekt kycklingfilé

Kycklingfilé 400 g
Rapsolja 1 msk
Salt med jod 1 krm
Vitpeppar, malen 1 krm

Tillbehör

Bulgur 2 dl

Tillagning

Koka bulgur enligt instruktion på förpackningen.

Ugnstrostade grönsaker

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skölj och skär zucchini i 1-2 cm tjocka bitar.
3. Skölj och kärna ur paprikan. Skär i breda jämstora bitar.
4. Strimla fänkålen.
5. Skölj tomaterna och dela i fyra klyftor per tomat.
6. Skala vitlöken.
7. Smörj en ugnsplåt med rapsolja (eller lägg på bakplåtspapper) och sprid ut i zucchini, paprika, tomat, fänkål och vitlök på plåten.
8. Salta, peppra och ringla över olja och pressad citron. Blanda och sprid ut grönsakerna så de inte ligger på varandra.
9. Rosta grönsakerna i mitten av ugnen cirka 30 minuter. Rör om ett par gånger under tillagningstiden.

Stekt kycklingfilé

Stek kycklingen i olja och krydda med salt och vitpeppar.

Till servering

Tomat- och bönsallad, se recept på sida 31.

Köttbullar med kokt potatis

Ingredienser

4 portioner

Köttbullar

Nötfärs 10%	500 g
Mellanmjölk	1½ dl
Ströbröd	¾ dl
Gul lök	½ st
Ägg	1 st
Salt	1 krm
Svartpeppar, malen	1 krm
Margarin, flytande	1½ msk

Brunsås

Köttbuljong	½ tärning
Vatten	2 dl
Vetemjöl	½ dl
Matlagningsgrädde, 15%	4 dl
Japansk soja	1 tsk
Salt med jod	½ tsk
Vitpeppar malen	½ krm

Tillbehör

Potatis	ca 6-8 st
Salt med jod	1 tsk
Lingonsylt, lättsockrad	1 dl

Tillagning

Skala eller skrubba potatisen och koka i lättsaltat vatten tills den är helt mjuk, cirka 15-20 minuter beroende på storlek.

Köttbullar

1. Blanda mjölk och ströbröd i en skål och låt det svälla i 10 minuter.
2. Skala och finhacka löken.
3. Tillsätt färs, lök, ägg, salt och peppar till mjölk- och ströbrödsblandningen.
4. Arbeta ihop färsblandningen till en smet.
5. Forma köttbullar och stek i en stekpanna i flytande margarin.

Brunsås

1. Koka upp vatten och buljongtärning.
2. Gör en redning genom att vispa ut vetemjölet i 1 dl grädde tills den är slät i en skål, ett glas eller en redningsbägare.
3. Häll i redningen i buljongen under omrörning.
4. Tillsätt resten av grädden och låt koka i cirka 3–4 minuter.
5. Smaksätt med soja, salt och peppar.

Till servering

Grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel, se recept på sida 29. Lingonsylt.

Fullkornspasta med lax- och spenatsås

Ingredienser

4 portioner

Pastasås med lax och spenat

Laxfilé, fryst	400 g
Vitlök	1 klyfta
Rapsolja	1 tsk
Spenat, fryst	4 dl (ca 320 g)
Crème fraîche, lätt	2 dl
Salt med jod	1½ krm
Svartpeppar, malen	1 krm

Tillbehör

Fullkornspasta	240 g (okokt vikt)
----------------	--------------------

Tillagning

1. Tina fryst laxfilé i kallt vattenbad.
2. Koka pastan enligt instruktion på förpackningen.
3. Skär laxen i lika stora bitar.
4. Skala och finhacka vitlök.
5. I en stekpanna eller kastrull, fräs vitlöken lätt i olja.
6. Tillsätt laxen, stek den lätt.
7. Tillsätt tinad, avrunnen spenat och crème fraîche. Koka upp.
8. Krydda med salt och svartpeppar.

Till servering

Grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel, se recept på sida 29.

Quinoasallad med aubergine och hummus

Ingredienser

4 portioner

Quinoasallad med aubergine

Quinoa	3 dl
Aubergine	2 st
Rapsolja	1½ msk
Vitlök	1-2 klyftor
Sojabönor, frysta	1¼ dl (ca 80 g)
Salt med jod	1 krm
Isbergssallad	80 g

Dressing

Citron	¼ st
Italiensk salladskrydda	½ tsk
Rapsolja	1 msk

Tillbehör

Hummus (se separat recept)	50 g
----------------------------	------

Tillagning

1. Tillaga quinoa enligt anvisningar på förpackningen.
2. Skölj och tärna auberginerna i mindre bitar, cirka 2x2 cm.
3. I en stekpanna, hetta upp oljan.
4. Fräs 1-2 finhackade eller pressade vitlöksklyftor i oljan i cirka 30 sekunder.
5. Lägg i auberginebitarna och stek på medelhög värme i 10–12 minuter tills de är mjuka och fått fin färg. Salta.
6. Koka sojabönorna i vatten i 2–3 minuter. Häll av vattnet och låt bönorna svalna.
7. I en större skål, pressa saften ur citronen. Blanda citronsaften med 1 msk rapsolja och italiensk salladskrydda till en dressing.
8. Skölj och finstrimla 80 g isbergssallad.
9. I skålen med dressing, tillsätt kokt quinoa, aubergine, isbergssallad och sojabönor.
10. Rör om försiktigt.
11. Toppa varje portion med en klick hummus.

Till servering

Hummus, se recept på sida 32.

Kyckling med currysås och mathavre

Ingredienser

4 portioner

Kycklingfilé	500 g
Rapsolja	1 msk
Salt med jod	½ tsk
Svartpeppar, malen	1 krm

Currysås

Gul lök	1 st
Äpple	1 st
Margarin, flytande	1 msk
Vatten	1 dl
Matlagningsgrädde	4 dl
Hönsbuljong	½ tärning
Majsstärkelse	2 tsk
Curry	1 msk

Tillbehör

Mathavre	2¼ dl
----------	-------

Tillagning

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Tillaga mathavren enligt instruktion på förpackningen.
3. Pensla en ugnssäker form med lite rapsolja.
4. Lägg kycklingfiléerna i formen. Pensla dem med resten av oljan och krydda med salt och peppar.
5. Tillaga kycklingen mitt i ugnen i cirka 20 minuter, tills inntertemperaturen är 72°C. Använd en stektermometer.
6. Skala och hacka löken.
7. Skölj och skala äpplet. Skär det i små bitar.
8. Fräs lök och äpple i flytande margarin i en kastrull.
9. Tillsätt vatten, matlagningsgrädde och buljongtärning. Låt koka några minuter.
10. Mixa såsen slät. Red eventuellt med majsstärkelse om såsen är för tunn.
11. Smaka av såsen med curry.
12. Häll såsen över den tillagade kycklingen och servera med mathavren.

Till servering

Rödkålssallad med apelsin och valnötter, se recept på sida 30.

Falafel med grönsaker, bulgur och libanesiskt tunnbröd

Ingredienser

4 portioner

Bulgur	2 dl
Falafel, djupfrost	16 st (ca 275 g)
Libanesiskt tunnbröd	2 bröd ca (170 g)

Tillagning

1. Koka bulgur enligt anvisningar på paketet.
2. Värm den frysta falafeln i ugn eller i stek i en stekpanna enligt instruktion på förpackningen.
3. Skär tunnbrödet i mindre trekanter.

Till servering

Enkel yoghurtssås med vitlök, se recept på sida 29.
Rödkålssallad med apelsin och valnötter, se recept på sida 30.

Korv Stroganoff och ris

Ingredienser

4 portioner

Korv Stroganoff

Falukorv, mager	400 g
Gul lök	1 st
Margarin, flytande	1 msk
Tomatpuré	3 msk
Tomater, krossade	5 dl
Standardmjölk, 3%	2 dl
Sojasås	1 tsk
Vitpeppar, malen	1 krm

Tillbehör

Långkornigt ris	3 dl
-----------------	------

Tillagning

1. Koka riset enligt anvisningar på förpackningen.
2. Strimla korven i jämnstora strimlor.
3. Skala och finhacka löken.
4. Bryn korven i margarin. Tillsätt lök och tomatpuré och stek tillsammans cirka 1 minuter tills löken fått färg.
5. Tillsätt, krossade tomater, mjölk, sojasås och vitpeppar.
6. Låt småkoka cirka 10-15 minuter. Smaka av.

Till servering

Råkostsallad med hasselnötter, se recept på sida 30.

Linssoppa med fetaostcrème

Ingredienser

4 portioner

Linssoppa

Gul lök	1 st
Morot	ca 2 st
Potatis	ca 8 st
Margarin, flytande	½ msk
Curry	1 tsk
Röda linser torkade	2 dl
Grönsaksbuljong	½ tärning
Vatten	6 dl
Lagerblad	1 st
Salt med jod	½ tsk
Vitpeppar, malen	1 krm

Fetaostcrème

Fetaost eller salladsost	120 g
Matlagingsyoghurt, 7-8%	1½ dl

Fullkornsbröd med ost och paprika

Fullkornsbröd	4 skivor
Bordsmargarin, lätt	4 portioner
Paprika, röd	½ st
Hårdost, 17%	ca 8 skivor

Tillagning

Linssoppa

1. Skala och finhacka den gula löken.
2. Skala och strimla eller grovriv morötterna och potatisen.
3. I en gryta, fräs lök, morötter och potatis med flytande margarin och curry.
4. Skölj linserna och tillsätt dem i grytan.
5. Häll i vatten, buljong och lagerblad. Koka i cirka 10-15 minuter eller tills linserna och potatisen är mjuka.
6. Krydda och smaka av med salt och vitpeppar.

Fetaostcrème

I en skål, smula osten och blanda den med matlagingsyoghurt.

Fullkornsbröd med ost och paprika

Bred bordsmargarin på brödsnivorna. Lägg på hyvlad ost och toppa med skivor av paprika.

Till servering

Grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel, se recept på sida 29.

Ugnsstekt kycklingfilé med klyftpotatis och ratatouille

Ingredienser

4 portioner

Klyftpotatis

Potatis	9 st
Rapsolja	2 msk
Svartpeppar, malen	1 krm
Salt med jod	½ tsk

Kycklingfilé med honung och ingefära

Kycklingfilé	500 g
Vitlök	1-2 klyftor
Rapsolja	3 msk
Honung, flytande	2 msk
Ingefära, malen	2 tsk
Svartpeppar, malen	1 krm

Ratatouille

Paprika, röd	1 st
Gul lök	2 st
Zucchini	1 st
Rapsolja	1½ msk
Tomatpuré	1 msk
Tomater, krossade	1½ dl
Vitlök	2-3 klyftor
Lagerblad	1 st
Vitpeppar, malen	1 krm
Salt med jod	½ tsk
Persilja, fryst	1 msk

Tillagning

Klyftpotatis

1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Skrubba och skär potatisen i jämnstora klyftor.
3. Skölj av potatisklyftorna och blanda med rapsolja.
4. Krydda med salt och peppar och blanda med persilja.
5. Välj en stor plåt/långpanna så att alla potatisklyftorna kan ligga fritt.
6. Rosta potatisen i mitten av ugnen cirka 30-40 minuter, tills de är mjuka med lite tuggmotstånd och har fått fin färg.
7. Vänd potatisklyftorna försiktigt med jämna mellanrum – minst två, tre gånger – under tillagningen i ugnen.

Ugnsbakad kycklingfilé

1. Lägga kycklingen i en ugnsfast form.
2. I en skål, blanda pressad vitlök, rapsolja, honung, ingefära och svartpeppar.
3. Pensla kycklingarna med blandningen.
4. Tillaga mitt i ugnen, 175°C, i cirka 30 minuter, eller tills innertemperaturen når 72°C. Använd en stektermometer.
5. Låt gärna kycklingen vila några minuter före servering för saftigare resultat.

Ratatouille

1. Skölj, dela, kärna ur och skär paprikan i bitar.
2. Skala och skiva gul lök.
3. Skölj och skär zucchini i medelstora bitar.
4. I en rymlig gryta, hetta upp oljan.
5. Fräs lök och paprika i ett par minuter tills de mjuknar något.
6. Tillsätt tomatpuré och fräs ytterligare cirka 1 minut.
7. Lägga i zucchini, krossade tomater och eventuellt lite vatten om det ser torrt ut.
8. Tillsätt pressad vitlök och lagerblad.
9. Lägga på locket och låt sjuda på låg värme i cirka 15 minuter.
10. Ta av locket och låt röran koka utan lock i ytterligare cirka 10 minuter tills vätskan kokat in och grönsakerna är mjuka, men inte mosiga.
11. Smaka av med salt, vitpeppar och blanda i persilja.

Sprödbakad torsk med potatis

Ingredienser

4 portioner

Sprödbakad torsk

Sprödbakad torsk, djupfrost	ca 400 g
Margarin, flytande	3 msk

Remouladsås

Gräddfil, 12%	1 dl
Majonnäs	2 msk
Smörgåsgurka	½ dl
Persilja, fryst	2 ½ msk
Citron	½ st

Tillbehör

Potatis	6-8 st
Salt med jod	1 tsk
Gröna ärter	120 g

Tillagning

1. Skala eller skrubba potatisen och koka i lättsaltat vatten tills den är helt mjuk, cirka 15-20 minuter beroende på storlek.
2. Stek den sprödbakade torsken i flytande margarin enligt anvisningarna på förpackningen.
3. I en kastrull, koka gröna ärter i vatten snabbt, i 1-2 minuter.
4. Finhacka smörgåsgurka.
5. I en skål, blanda gräddfil, majonnäs, smörgåsgurka och persilja till en remouladsås.
6. Pressa i citronsaft och rör om.
7. Servera torsken tillsammans med kokt potatis, gröna ärter och en klick remouladsås.

Ärtsoppa och pannkaka

Ingredienser

4 portioner

Ärtsoppa

Gula ärtor, torkade	5 dl
Vatten, till blötläggning	2 ½ liter
Vatten, till kokning	2 ½ liter
Gul lök	1 st
Timjan, torkad	½ msk
Salt med jod	1 krm
Eventuellt lite strösocker	

Pannkakor (4 st)

Vetemjöl	1 ½ dl
Lättmjölk	3 dl
Ägg	1 st
Salt med jod	½ krm
Margarin, flytande	1 ½ msk

Tillbehör

Senap	2 msk
Havregrädde	1 dl
Hallonsylt	½ dl

Tillagning

Ärtsoppa

1. Rensa och skölj ärtorna noggrant.
2. Blötlägg ärtorna i kallt vatten i minst 12 timmar.
3. Häll av blötlägningsvattnet och skölj ärtorna 2-3 gånger.
4. I en kastrull, koka upp ärtorna i nytt vatten.
5. Skumma av ytan och ta bort eventuella skal.
6. Skala löken, dela den grovt och lägg i kastrullen.
7. Låt koka på låg värme i cirka 1 timme, tills ärtorna är mjuka.
8. Smaksätt med timjan, eventuellt lite socker och lite salt.
9. Rör om och servera varm med en klick senap.

Pannkakor

1. Häll vetemjöllet i en bunke.
2. Vispa ner hälften av mjölken till en slät smet.
3. Tillsätt resten av mjölken, salt och ägg. Vispa ihop till en jämn smet.
4. Låt smeten vila i cirka 10 minuter.
5. I en stekpanna, hetta upp lite av det flytande margarinet.
6. Häll i smet och stek tunna pannkakor på medelvärme, cirka 1-2 minuter per sida.
7. Upprepa tills smeten är slut.
8. Servera med vispad havregrädde och sylt.

Marockansk köttgryta med bulgur

Ingredienser

4 portioner

Marockansk köttgryta

Nötgrytbitar	400 g
Gul lök	1 st
Vitlök	1-2 klyftor
Kanel, malen	2 tsk
Koriander, malen	1 tsk
Oregano, torkad	1 tsk
Margarin, flytande	4 msk
Tomatpuré	1 dl
Köttbuljong	½ tärning
Vatten	4 dl

Tillbehör

Bulgur	160 g
--------	-------

Tillagning

1. Skala och grovhacka gul lök och vitlöksklyftor.
2. Blanda ihop alla kryddor i en skål.
3. Hetta upp en stor kastrull eller gryta med flytande margarin.
4. Bryn köttet väl så att det får färg.
5. Tillsätt den hackade löken, vitlöken och kryddblandningen. Fräs några minuter tills löken börjar mjukna.
6. Rör ner tomatpuré, vatten och buljong. Blanda väl.
7. Lägg på ett lock, sänk värmen och låt grytan småputtra på låg värme i cirka 1 timme. Rör om då och då.
8. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.

Till servering

Tomat- och bönsallad, se recept på sida 31.

Kycklingfärsbiffar med mathavre och tzatziki

Ingredienser

4 portioner

Kycklingfärsbiffar

Kycklingfärs	500 g
Gul lök	½ st
Persilja, fryst	1½ msk
Vitlök	1-2 klyftor
Svartpeppar, malen	1 krm
Salt med jod	1 krm
Ägg	1 st
Ströbröd	¾ dl
Margarin, flytande	3 msk

Tzatziki

Gurka	½ st
Salt med jod	½ tsk
Vitlök	1 klyfta
Matlagningsyoghurt, 7-8% fett	2 dl
Svartpeppar malen	½ krm

Tillbehör

Mathavre	2¼ dl
----------	-------

Tillagning

Koka mathavren enligt instruktion på förpackningen.

Kycklingfärsbiffar

1. Skala och hacka löken fint.
2. Blanda lök, persilja, pressad vitlök, salt och svartpeppar med kycklingfärsen i en bunke.
3. Tillsätt ägg och ströbröd och blanda till en jämn smet.
4. Forma fyra stora eller åtta små biffar och bryn i margarin cirka 4 minuter på varje sida.
5. Sänk värmen och stek tills dess att de är genomstekta.

Tzatziki

1. Riv gurkan grovt med ett rivjärn. Lägg den i ett durkslag, tillsätt saltet och låt rinna av. Pressa sedan ur så mycket vätska som möjligt med händerna eller en ren kökshandduk/hushållspapper.
2. Pressa eller riv vitlöken fint.
3. Blanda yoghurt med vitlök, den avrunna gurkan, och peppar.
4. Smaka av och låt gärna stå i kylen under lock minst 30 minuter före servering för att smakerna ska utvecklas.

Till servering

Tomat- och bönsallad, se recept på sida 31.

Bondomelett

Ingredienser

4 portioner

Potatis	ca 6-8 st
Salt med jod	1 tsk
Purjolök	½ st
Gul lök	1 st
Margarin, flytande	1½ msk
Bacon, skivad	140 g
Ägg	6 st
Mellanmjölk 1,5%	4 dl
Svartpeppar malen	1 krm

Tillagning

1. Skala eller skrubba potatisen och koka i lättsaltat vatten tills den är helt mjuk, cirka 15-20 minuter beroende på storlek.
2. Sätt ugnen på 200°C.
3. Snitta och skölj purjolöken. Skär den i tunna skivor.
4. Skala och finhacka gul lök.
5. Skär bacon i bitar.
6. Tärna kokt potatis.
7. Fräs löken mjuk i flytande margarin tillsammans med bacon i stekpanna.
8. I en ugnsfast form med kanter, varva potatis, stekt lök och bacon.
9. Rör ihop ägg, mjölk och peppar till en smet.
10. Häll över äggblandningen i formen.
11. Grädda i mitten av ugnen i cirka 30 minuter eller till äggensmeten stannat och är fast. Prova med en provsticka eller gaffel i mitten av omeletten.

Till servering

Tomat- och bönsallad, se recept på sida 31.

Nudlar med räkor och grönsaker

Ingredienser

4 portioner

Nudlar med räkor och grönsaker

Räkor med skal, frysta	1 kg
Äggnudlar	1 paket (250 g)
Morot	2 st
Rödkål	150 g
Vitlök	1-2 klyftor
Ingefära, färsk	2 tsk riven
Rapsolja	1½ msk
Chilipulver	1 krm
Vitpeppar, malen	½ krm
Salladslök	2 st
Cashewnötter	3 msk

Sås

Japansk soja	¾ msk
Honung, flytande	1¼ msk
Vitvinsvinäger	1¼ msk
Rapsolja	1½ msk

Tillagning

1. Tina räkorna i kallt vattenbad. Skala dem.
2. Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Skala morötterna och skölj rödkålen.
4. Strimla morötter och rödkål tunt.
5. I en skål, blanda ihop japansk soja, honung, vitvinsvinäger och rapsolja till en sås. Tillsätt de skalade räkorna och rör om.
6. I en stekpanna, stek morot och rödkål i rapsolja på hög värme i cirka 3 minuter utan att de får färg.
7. Pressa vitlöken och riv ingefäran fint. Tillsätt detta tillsammans med såsen och räkorna till stekpannan. Låt fräsa ihop i cirka 1 minut.
8. Blanda i chilipulver och vitpeppar.
9. Servera med nudlar och toppa med finskuren salladslök samt hackade cirkashewnötter.

Citronkyckling med ugnsrostade grönsaker

Ingredienser

4 portioner

Citronkyckling

Kycklingfilé	500 g
Citron	1 st
Japansk soja	½ msk
Timjan, torkad	1 msk
Margarin, flytande	1 msk
Vitpeppar, malen	1 krm

Ugnsrostade grönsaker och svamp

Rapsolja	½ dl
Morot	2 st
Potatis	8 st
Palsternacka	1½ st
Champinjoner	120 g
Rotselleri	½ st
Italiensk salladskrydda	2 tsk
Salt med jod	1 krm

Tillagning

Stekt citronkyckling

1. Skär kycklingen i mindre bitar, cirka 4 bitar per filé.
2. Lägg i en skål.
3. Skölj citronen. Med ett rivjärn, riv det yttersta skalet (bara det gula).
4. Halvera citronen och pressa juicen.
5. Blanda ner rivet citronskal, citronsaft, soja och timjan. Täck över skålen och låt stå cirka 20 minuter.
6. Förbered rotfrukterna under tiden.
7. I en stekpanna, stek kycklingen i margarinet tills den är genomstekt. Kontrollera att den är genomstekt och inte rosafärgad. Kycklingen ska uppnå 72°C, använd gärna en stektermometer.
8. Krydda med vitpeppar.

Ugnsrostade rotfrukter och svamp

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skala och skär potatis och rotfrukter i 2–3 cm stora bitar.
3. Skölj och skär den färska svampen i bitar.
4. I en bunke, blanda potatis, rotfrukter och svamp. Tillsätt rapsolja, salt och italiensk salladskrydda och blanda.
5. Lägg allt på en bakpappersklädd plåt eller i en ugnssäker form.
6. Rosta i ugn tills rotfrukterna är mjuka och fått fin gyllenbrun yta, cirka 30 minuter.

Till servering

Grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel, se recept på sida 29.

Potatis- och purjolökssoppa

Ingredienser

4 portioner

Potatis- och purjolökssoppa

Potatis	7 st
Gul lök	1 st
Purjolök	1 st
Rapsolja	2 msk
Vatten	3 dl
Grönsaksbuljong	1 tärning
Mellanmjölk, 1,5 %	4 dl
Matlagningsgrädde, 15 %	1 dl
Svartpeppar, malen	1 krm

Fullkornsbröd med ost och paprika

Fullkornsbröd	4 skivor
Bordsmargarin, lätt	4 portioner
Hårdost, 17%	ca 8 skivor
Paprika, röd	½ st

Tillbehör

Morot	3 st
Hummus (se separat recept)	160 g

Tillagning

1. Skala potatisen och skär den i tunna skivor.
2. Skala och finhacka den gula löken.
3. Snitta, skölj och skär purjolöken i tunna skivor.
4. I en kastrull, fräs potatis, lök, purjolök i rapsolja. Fräs tills det börjar mjukna i cirka 1-2 minuter. Tillsätt vatten och buljongtärning.
5. Låt soppan koka under lock tills potatisen är helt mjuk.
6. Mixa soppan slät med stavmixer eller visp.
7. Häll i mjölk och matlagningsgrädde, rör om och värm upp soppan.
8. Smaka av med svartpeppar.
9. Skala moroten och skär den i stavar. Servera tillsammans med hummus.

Fullkornsbröd med ost och paprika

Bred bordsmargarin på brödsnivorna. Lägg på hyvlat ost och toppa med skivor av paprika.

Blodpudding med råstekt potatis

Ingredienser

4 portioner

Blodpudding	600 g
Margarin, flytande	1 msk

Råstekt potatis

Potatis	6-8 st
Rapsolja	2 msk
Salt med jod	1 krm

Råstekt äpple och lök

Lök, gul	2 st
Äpple	3 st
Margarin, flytande	1 msk

Tillbehör

Lingsylt, lättsockrad	1 dl
-----------------------	------

Tillagning

Råstekt potatis

1. Skala och skär potatis i tärningar eller skivor.
2. Hetta upp rapsolja i stekpanna. Stek potatisen i omgångar 5-10 minuter på hög värme, tills potatisen fått fin färg. Vänd då och då.
3. Efterstek all potatis på medelvärme tills potatisen är varm och lagom mjuk.
4. Smaka av med salt.

Råstekt äpple och lök

1. Skala och skiva löken.
2. Skölj och dela äpplet. Kärna ur det och skär i små bitar.
3. Hetta upp en stekpanna och tillsätt flytande margarin.
4. Bryn löken i stekpannan cirka 2 minuter.
5. Tillsätt äppelbitarna och stek ytterligare cirka 1 minuter.

Blodpudding

1. Skär blodpuddingen i ½–1 cm tjocka skivor.
2. Hetta upp en stekpanna och tillsätt flytande margarin.
3. Lägg i skivorna och sänk till låg värme.
4. Stek blodpuddingen i 2-4 minuter per sida, tills skivorna fått fin färg.
5. Skiva blodpuddingen som blivit över och frys in. Hållbarheten är upp till tre månader.

Till servering

Grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel, se recept på sida 29. Lingsylt.

Linsbolognese med fullkornspasta

Ingredienser

4 portioner

Linsbolognese

Gul lök	1 st
Vitlök	1-2 klyftor
Morot, färsk	1 st
Rotselleri	1/3 st
Röda linser, torkade	1 dl
Rapsolja	1 msk
Tomatpuré	¾ dl
Timjan, torkad	1 tsk
Tomater, krossade	1 förpackning
Grönsaksbuljong	1 tärning
Lagerblad	2 st
Vatten	3 ½ dl

Tillbehör

Pasta, fullkorn	240 g
Parmesan	40 g

Tillagning

1. Skala och hacka den gula löken och pressa vitlöken.
2. Skala och riv moroten och rotsellerin.
3. Skölj de röda linserna noggrant i kallt vatten.
4. I en gryta, fräs gul lök, vitlök, morot och rotselleri i rapsolja tills de blivit mjuka. Tillsätt tomatpuré och timjan. Låt fräsa med i cirka 1 minut.
5. Häll i krossade tomater, röda linser, buljongtärning, lagerblad och vatten. Rör om.
6. Låt koka utan lock i cirka 20 minuter tills linserna är mjuka. Rör om då och då.
7. Koka pastan enligt instruktion på förpackningen.
8. Servera pastan med linsbolognese och toppa med riven parmesan.

Till servering

Rödkålssallad med apelsin och valnötter, se recept på sida 30.

Fullkornspasta med citronsmakande laxsås

Ingredienser

4 portioner

Citronsmakande laxsås

Laxfilé, fryst	500 g
Citron	½ st
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Margarin, flytande	1 msk
Fiskbuljong	½ tärning
Vitt matlagningsvin	1¼ dl
Vatten	2 dl
Crème fraiche, lätt	2 dl
Salt med jod	1 krm
Vitpeppar, malen	1 krm

Tillbehör

Fullkornspasta	240 g (okokt vikt)
Gröna ärter, frysta	200 g

Tillagning

1. Tina den frysta laxfilén.
2. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Skölj citronen. Med ett rivjärn, riv det yttersta skalet (bara det gula).
4. Halvera citronen och pressa juicen.
5. Skala och finhacka gul lök och vitlök.
6. Fräs löken mjuk med flytande margarin i en kastrull.
7. Tillsätt matlagningsvin, vatten och fiskbuljong. Låt koka utan lock i cirka 10 minuter.
8. Sila bort löken så att du får en slät sås.
9. Rör ner crème fraiche. Låt såsen koka upp under omrörning.
10. Tillsätt citronjuice och det rivna skalet. Smaka av med salt och vitpeppar.
11. Skär laxfilén i stora tärningar.
12. Lägg försiktigt ner laxbitarna i den varma såsen. Låt sjuda i några minuter tills laxen är genomkokt, men inte faller isär.
13. I en kastrull, koka gröna ärter i vatten, i 1-2 minuter.

Hamburgare med bröd och klyftpotatis

Ingredienser

4 portioner

Klyftpotatis

Potatis	9 st
Rapsolja	2 msk
Svartpeppar	1 krm
Salt med jod	½ tsk

Hamburgare

Nötfärs 10%	400 g
Gul lök	1 st
Ströbröd	1½ msk
Vatten	1 dl
Ägg	1 st
Salt med jod	½ tsk
Svartpeppar, malen	1 krm
Margarin flytande	1½ msk

Tillbehör

Hamburgerbröd, grovt	4 st
Tomat	1 st
Isbergssallad	4 större blad
Smörgåsgurka	8 skivor
Tomatketchup	4 tsk
Hamburgerdressing	4 tsk

Tillagning

Klyftpotatis

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Skrubba och skär potatisen i jämnstora klyftor.
3. Skölj av potatisklyftorna, blanda med rapsolja.
4. Krydda med salt och peppar.
5. Välj en stor plåt/långpanna så att alla potatisklyftorna kan ligga fritt.
6. Rosta potatisen i mitten av ugnen i cirka 30 minuter, tills de är mjuka med lite tuggmotstånd och har fått fin färg.
7. Vänd potatisklyftorna försiktigt med jämna mellanrum, minst två-tre gånger, under tillagningstiden i ugnen.

Hamburgare

1. Riv eller hacka löken fint.
2. I en bunke blanda ströbröd med vatten och låt det svälla i 10 minuter.
3. Tillsätt färs, ägg, salt, peppar och lök.
4. Blanda ihop till en jämn smet.
5. Forma smeten till jämna hamburgare och lägg dem på en vattensköljd skärbräda.
6. Hetta upp en stekpanna med flytande margarin och stek hamburgarna gyllenbruna på båda sidorna.
7. Sänk värmen och efterstek cirka 7-8 minuter.
8. Lägg hamburgare i bröd med salladsblad, skivad tomat, smörgåsgurka, tomatketchup och hamburgerdressing.

Sallad Niçoise med tonfisk och ägg

Ingredienser

4 portioner

Potatis	6 st
Salt med jod	1 tsk
Ägg	4 st
Haricot verts	3 ½ dl (ca 185 g)
Tomat	2 st
Rödlök	1 st
Isbergssallad	100 g
Tonfisk i vatten	2 burkar
Rapsolja	4 msk
Vitvinsvinäger	1 msk
Italiensk salladskrydda	¼ msk
Persilja, fryst	1 msk
Svartpeppar, malen	1 krm
Kapris	½ dl

Tillbehör

Fullkornsbröd	8 skivor
Bordsmargarin, lätt	

Tillagning

1. Skala eller skrubba potatisen och koka under lock i lättsaltat vatten tills den är helt mjuk, cirka 15–20 minuter beroende på storlek.
2. Häll av vattnet och låt potatisen svalna. Skär den sedan i halvor eller mindre bitar.
3. Koka äggen cirka 7 minuter för fast vita och krämig gula. Spola äggen i kallt vatten efter kokning. Skala och dela i halvor.
4. Koka haricot verts i cirka 4 minuter, tills de är mjuka men fortfarande har spänst. Häll av kokvattnet och spola i kallt vatten.
5. Skölj tomaterna och skär dem i mindre bitar.
6. Skala rödlöken och skiva den tunt.
7. Skölj isbergssalladen och strimla den fint.
8. Häll av vattnet från tonfisken och låt rinna av ordentligt i en sil.
9. Blanda i en skål, rapsolja, vitvinsvinäger, italiensk salladskrydda, persilja och svartpeppar till en dressing.
10. Lägg tonfisken i en stor skål tillsammans med tomater, rödlök och isbergssallad. Häll över dressingen och blanda försiktigt.
11. Vänd ner potatisen och haricot verts i blandningen utan att mosa.
12. Toppa med kapris och avsluta med att lägga på de halverade äggen vid servering.

Servera bröd med bordsmargarin till salladen.

Lasagne

Ingredienser

4 portioner

Köttfärssås

Nötfärs, 10%	300 g
Morot	1 st
Gul lök	1 st
Margarin, flytande	1 msk
Tomater, krossade	2 dl
Tomatpuré	1 msk
Vatten	1 dl
Köttbuljong	1 tärning
Vitlök	1-2 klyftor
Oregano, torkad	1 tsk
Timjan, torkad	1 tsk
Salt med jod	½ tsk
Svartpeppar, malen	½ krm

Ostsås

Standardmjölk, 3%	4 dl
Vetemjöl	3 msk
Vitpeppar, malen	1 krm
Hårdost, 17% fett	1 ½ dl (ca 75 g)

Övrigt

Lasagneplattor	ca 8 st
Margarin, flytande	ca 10 g

Tillagning

Sätt ugnen på 200°C.

Köttfärssås

1. Skala och riv moroten fint.
2. Skala och finhacka löken.
3. I en gryta, fräs morot och lök i margarin på medelhög värme tills löken mjuknat.
4. Tillsätt nötfärsen och bryn den tills den fått färg.
5. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, vatten, buljongtärning, vitlök och kryddor.
6. Låt sjuda under lock i cirka 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Ostsås

1. Gör en redning genom att vispa ut vetemjöl och 1 ½ dl mjölk tills den är slät i en skål, ett glas eller en redningsbägare.
2. Koka upp resterande mjölk i en kastrull.
3. Häll i redningen under omrörning.
4. Låt koka på låg värme i cirka 5 minuter tills såsen tjocknar.
5. Smaka av med vitpeppar.
6. Rör ner den rivna osten och låt smälta in i såsen.

Lasagne

1. Smörj en ugnform med ett tunt lager margarin.
2. Varva ostsås, köttfärssås och lasagneplattor. Börja och avsluta med ostsås.
3. Gratinera mitt i ugnen på 200°C i 30–40 minuter tills plattorna är mjuka och ytan är gyllene.
4. Låt stå cirka 5–10 minuter före servering.

Till servering

Tomat- och bönsallad, se recept på sida 31.

Daal med spenat och mathavre

Ingredienser

4 portioner

Daal med spenat och kokosmjölk

Spenat, fryst	3 dl (ca 250 g)
Röda linser, torkade	2 ½ dl
Gul lök	1 st
Vitlök	1-2 klyftor
Ingefära, färsk	1 ½ msk
Rapsolja	1 msk
Koriander, torkad malen	1 ½ tsk
Spiskummin	1 tsk
Kardemumma, malen	1 tsk
Grönsaksbuljong	1 tärning
Vatten	6 dl
Kokosmjölk light	250 ml
Citron	½ st

Tillbehör

Mathavre	2 ¼ dl
----------	--------

Tillagning

1. Koka mathavren enligt instruktion på förpackningen.
2. Tina spenaten.
3. Skölj linserna noga.
4. Finhacka löken och vitlöken. Riv ingefäran fint.
5. I en kastrull, häll i olja, lök och vitlök. Fräs tills löken är mjuk utan att ta färg. Rör ner riven ingefära, koriander, spiskummin och kardemumma.
6. Tillsätt linserna i kastrullen och fräs med löken och kryddorna på medelvärme, ett par minuter.
7. Tillsätt vatten, buljongtärning, kokosmjölk och spenat. Låt sjuda cirka 15 minuter så att linserna blir mjuka.
8. Smaka av med färskpressad citronsaft.

Till servering

Rödkålssallad med apelsin och valnötter, se recept på sida 30.

Fiskgratäng

Ingredienser

4 portioner

Sejfilé, fryst	600 g
Purjolök	½ st
Margarin, flytande	1 msk

Potatismos

Potatis	7 st
Standardmjölk	1 ½ dl
Margarin flytande	2 msk
Ägg	2 st
Salt med jod	1 krm

Sås

Margarin, flytande	1 ½ msk
Vetemjöl	½ dl
Standardmjölk	5 dl
Vitpeppar, malen	1 krm
Fiskbuljong	½ tärning

Tillagning

1. Tina fryst sejfilé.
2. Sätt ugnen på 200°C.
3. Skala och koka potatisen mjuk, cirka 15-20 minuter beroende på storlek. Häll av vattnet och häll tillbaka potatisen i kastrullen eller i en bunke.
4. Mosa potatisen med en potatisstöt eller visp. Tillsätt margarin och mjölk, och fortsätt att mosa till en slät och krämig konsistens. Tillsätt till sist äggen. Smaka av med salt.
5. Lägg fiskfiléerna i en ugnssäker form.
6. Snitta och skölj purjolöken. Skär den i tunna skivor.
7. I en stekpanna, fräs purjolök i flytande margarin.
8. Strö den stekta purjolöken över fisken i formen.
9. Smält margarin i en kastrull. Rör ner mjölet och tillsätt mjölken gradvis under ständig omrörning för att undvika klumpar. Smula ner buljongtärningen och låt såsen koka i några minuter. Smaka av med vitpeppar.
10. Spritsa eller klicka ut moset runt kanterna av formen. Häll såsen över fisk och purjolök.
11. Grädda i ugn 200°C tills fiskens innertemperatur är 55°C, cirka 25 minuter.

Till servering

Rödkålssallad med apelsin och valnötter, se recept på sida 30.

Tillbehör

Enkel yoghurtsås med vitlök

Ingredienser

4 portioner

Matlagningsyoghurt, 7-8%	2 dl
Salt med jod	1 krm
Svartpeppar	1 krm
Vitlök	1 klyfta

Tillagning

I en skål, blanda yoghurt, salt och peppar. Skala och pressa i vitlöken och blanda.

Grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel

Ingredienser

4 portioner

Sallad

Isbergssallad	120 g
Morot	2 st

Dressing

Rapsolja	1 msk
Vitvinsvinäger	2 tsk
Italiensk salladskrydda	½ tsk
Svartpeppar, malen	1 krm

Topping

Sötmandel med skal	20 g
--------------------	------

Tillagning

1. Hacka mandeln.
2. I en skål, blanda olja, vinäger, italiensk salladskrydda och svartpeppar till vinäggrett.
3. Skölj och strimla salladen.
4. Skala och riv moroten, eller strimla moroten med en potatisskalare.
5. Blanda sallad och morot med vinäggrett.
6. Toppa med hackad mandel.

Råkostsallad med hasselnötter

Ingredienser

16 portioner

Sallad

Morot	5 st
Vitkål	600 g
Purjolök	½ st

Dressing

Rapsolja	1 dl
Strösocker	2 msk
Vitvinsvinäger	1 ½ dl
Italiensk salladskrydda	1 ¼ tsk
Svartpeppar, malen	½ tsk

Topping

Hasselnötter, hela	100 g
--------------------	-------

Tillagning

1. Skala morötterna och riv dem grovt.
2. Skölj och strimla vitkålen och purjolöken tunt.
3. Blanda grönsakerna i en skål.
4. I en kastrull, koka upp en lag av rapsolja, strösocker, vitvinsvinäger, italiensk salladskrydda och svartpeppar.
5. Häll den varma lagen över grönsakerna.
6. Lägg grönsakerna och lagen i en burk eller behållare med tättslutande lock.
7. Förvara i kylskåp med tillslutet lock. Hållbarheten är då 2-3 veckor.
8. Hacka hasselnötter grovt och strö över vid servering.

Rödkålssallad med apelsin och valnötter

Ingredienser

4 portioner

Sallad

Rödkål	200 g
Apelsin	1 st

Dressing

Citron	¼ st
Rapsolja	1 msk
Salt med jod	1 krm
Svartpeppar	1 krm

Topping

Valnötter	20 g
-----------	------

Tillagning

1. Pressa citronen.
2. Gör dressingen i en skål. Häll i citronsaff, olja, salt och svartpeppar. Rör om eller vispa samman.
3. Strimla rödkålen tunt.
4. Blanda dressingen med rödkålen.
5. Hacka valnötterna.
6. Skala apelsinen och skär i mindre bitar.
7. Blanda kålsalladen med apelsin och toppa med hackade valnötter.

Tomat- och bönsallad

Ingredienser

4 portioner

Sallad

Haricot verts	2 dl
Sojaböner	2 dl
Salladslök	1 st
Tomat	2 st

Dressing

Rapsolja	1½ msk
Vitvinsvinäger	½ msk
Salt med jod	½ krm
Svartpeppar, malen	½ krm

Tillagning

1. I en kastrull, koka haricot verts och sojaböner mjuka, cirka 2-3 minuter. Häll av och skölj med kallt vatten.
2. Skär salladslöken i bitar.
3. Skär tomaterna i mindre kuber.
4. I en skål, blanda rapsolja, vinäger, salt och peppar till en dressing.
5. Blanda grönsakerna med dressing.

Pålägg

Hummus

Ingredienser

1 skål

Kikärtor, konserv	2 frp
(totalt 460 g avrunnen vikt)	
Tahini	3 msk
Citron	½ st
Vitlök	2-3 klyftor
Salt med jod	1 krm
Spiskummin	1 tsk
Vitpeppar	1 krm
Vatten	½-2 dl
Rapsolja eller olivolja	1 msk

Tillagning

1. Skölj kikärterna och låt rinna av.
2. Lägg tahini, färskpressad citronsaft, pressad vitlök och salt i en matberedare eller mixer. Mixa cirka 1 minut till en fast massa.
3. Späd med lite vatten och mixa till krämig konsistens.
4. Tillsätt kikärter, spiskummin och vitpeppar.
5. Mixa till en grov smet.
6. Tillsätt vattnet lite i taget medan du mixar, tills hummusen blir slät och krämig.
7. Lägg upp på ett fat eller i en skål och ringla oljan över.
8. Förvara i burk med tättslutande lock i kylskåp. Konsumera inom 4-5 dagar. För längre hållbarhet kan innehållet frysas, hållbar i frysen upp till 3 månader. Tina i kylskåp innan användning.

Linsröra med persilja

Ingredienser

1 skål

Röda linser, torkade	2 ½ dl
Gul lök	1 st
Vitlök	2-3 klyftor
Rapsolja	2 ½ msk
Citron	½ st
Spiskummin, malen	1 ½ msk
Persilja, fryst	3 msk
Salt med jod	1 krm
Svartpeppar, malen	1 krm

Tillagning

1. Skölj linserna i kallt vatten.
2. Koka dem enligt anvisningen på förpackningen.
3. Låt linserna svalna något efter kokning.
4. Finhacka gul lök och vitlök.
5. Värm olja i en stekpanna på medelvärme. Fräs lök och vitlök tills de är mjuka och genomskinliga, utan att ta färg.
6. Pressa saften ur citronen.
7. I en mixer eller matberedare, mixa linser, stekt lök och vitlök, citronsaft, spiskummin, persilja, salt och svartpeppar till en jämn röra.
8. Justera konsistensen med lite vatten om röran är för fast.
9. Förvara i burk med tättslutande lock i kylskåp. Konsumera inom 4-5 dagar. För längre hållbarhet kan innehållet frysas, hållbar i frysen upp till 3 månader. Tina i kylskåp innan användning.

Frukost och mellanmål

I matsedeln varieras fyra olika frukostar.

- Havregrynsgrot med hallonsylt eller äppelmos, hasselnötter, pumpakärnor och lättmjölk, fullkornssmörgås med lätt bordsmargarin, ost och tomat, kaffe med lättmjölk.
- Lättyoghurt med fullkornsfingor, cashewnötter, torkade aprikoser och banan, ljust fullkornsbröd med lätt bordsmargarin, ost och marmelad, kaffe med havredryck.
- Lättyoghurt med fullkornsmüsli, hasselnötter och bärblandning, mjukt fullkornsbröd med hummus och riven morot, kaffe med lättmjölk.
- Smoothie med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med lätt bordsmargarin, kokt ägg och kaviar, kaffe med lättmjölk.

Mellanmål serveras tre gånger per dag; förmiddag, eftermiddag och kväll.

På förmiddagen serveras alltid frukt. På eftermiddagen varieras följande mellanmål i matsedeln:

- Fredagsfika: Kanelbulle, kaffe med lättmjölk, frukt.
- Knäckebröd med hummus, tomat och valnötter.
- Knäckebröd med linsröra, skivad tomat och pumpafrön.
- Lättyoghurt med valnötter och pumpakärnor, kaffe med lättmjölk.
- Mjukt ljust bröd med leverpastej och smörgåsgurka, frukt.

Till kvällen alterneras följande mellanmål:

- Frukt, nöt- och fröblandning.
- Frukt.
- Knäckebröd med färskost, nötter.
- Knäckebröd med lätt bordsmargarin och ost, nötter.

Te med havredryck serveras till alla kvällsmål och ingår som enda kvällsmål vid sex tillfällen. Fredagar och lördagar förekommer helginslag i form av efterrätter, godis eller snacks.

Konsument
verket • KO

Konsumentverket, Box 48, 651 02 Karlstad
Telefon: 0771-525 525. [konsumentverket.se](https://www.konsumentverket.se)