

Bakad lax med chilistuvad grönsaker

Från: Måltidsservice, Lerums kommun

500 g MSC laxfilé
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 msk ekologisk Smör-&rapolja
1 st. kravmärkt morot
1 st. kravmärkt rödlök
1 st. kravmärkt purjolök
1 st. bit kravmärkt vitkål ca 100 g
2 dl crème fraiche gourmet ingefära
& chili
1 st. kravmärkt salladslök strimlad
1/2 dl färsk kravmärkt gräslök
salt och peppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 100°. Skär fisken i fyra bitar. Salta, peppra och lägg dem i en ugnssäker form. Pensla med smör-&rapolja och baka dem i mitten av ugnen till 55° innetemperatur, ca 45 min. Skala moroten och rödlöken. Skär moroten i tunna skivor och löken i strimlor. Skölj och ansa purjolöken. Skär den och kålen i bitar. Koka grönsakerna i lättsaltat vatten 2-3 min. Häll av vattnet. Rör ner crème fraiche, salladslök och gräslök. Smaka av med salt och peppar. Servera med pressad potatis.

Ugn: 100°



Postadress
Lerums kommun
443 80 Lerum

Besöksadress
Bagges Torg

Telefon/ fax
0302-52 10 00 (vxl)
0302-52 11 18 (fax)

Webb/ e-post
www.lerum.se
lerums.kommun@lerum.se

Org.nr 212000-1447
Pg 3 31 43-9
Bg 547-6239

En hållbar matkasse är en gratis-tjänst från Lerums kommun. En recepthjälp för dig som vill laga mer hållbar mat en eller många dagar i veckan. Varje vecka tipsar vi om 7 hållbara rätter. Recepten ska vara enkla att laga och är anpassade för 4 personer, så är ni fler eller färre behöver mängden anpassas därefter. Majoriteten av recepten till En hållbar matkasse är skapade av medarbetarna på Lerums Kommuns måltidsservice.

En hållbar matkasserecepten kan du hämta som utprintat blad på medborgarkontoret KomIn på Bagges torg, eller läsa på vår hemsida. Läs mer och anmäl ditt intresse på www.lerum.se/matkasse.

Smaklig, hållbar spis!

VECKA 13

EN HÅLLBAR MATKASSE

Recepthjälp på www.lerum.se/matkasse

*Grönt och
välsmakande!*



Omelett med avokado

Från: Måltidsservice, Lerums kommun



- 2 st. kravmärkta avokado
- 2 st. kravmärkta tomater
- 8 st. ekologiska ägg
- 4 dl vatten
- Salt och peppar
- 250 g KESO fyra sorters lök
- 4 dl kravmärkt rucola

Gör så här:

Skala, kärna ur och grovhacka avokadon. Skär tomaterna i bitar. Vispa ihop ägg, 1 dl vatten, salt och peppar. Stek 4 små omeletter i smör- & rapsolja. Rör försiktigt i smeten några gånger.

Lägg keso, avokado och tomat på omeletterna. Servera med rucola.



Pasta med limedoftande fisk

Från: Måltidsservice, Lerums kommun

- 300 g ekologisk pasta
- 400 g MSC fiskfilé
- 2 dl ekologisk crème fraiche
- 1/2 st. hönsbuljongtärningar
- 1 msk ekologisk flytande honung
- rivet skal och pressad saft av 1 st. kravmärkt lime
- nymald svartpeppar

Gör så här:

Koka pastan. Skär fisken i tärningar. Blanda crème fraiche, smulad buljongtärning, honung, skal och saft av lime i en kastrull. Låt såsen koka upp. Lägg i fisken och låt koka någon minut.

Servera med pastan och krydda med peppar. Servera gärna med vitlöksstekt squash eller spenat.



Kycklingfilé med smörfrästa grönsaker

Från: Måltidsservice, Lerums kommun

- 500 g kycklingfiléer
- Smör- & rapsolja
- 1/2 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 3 st. kravmärkta paprikor i olika färger
- 2 st. kravmärkta rödlök
- 200 g kravmärkta morötter
- 1 burk ekologiska vita bönor
- à ca 400 g
- 1/2 tsk salt
- 1 dl grovt hackad kravmärkt basilika
- 2 dl ekologisk turkisk mat yoghurt
- 1 msk kravmärkt riven pepparrot
- 1 tsk ekologiskt strösocker
- 2 tsk ättikssprit 12%

Gör så här:

Pensla kycklingfiléerna med smör & rapsolja, salta och peppra. Grilla eller stek filéerna i ugn 10-15 min. Skär paprikorna i grova strimlor. Skala lök och morötter, skär löken i klyftor och morötterna i tunna slantar. Skölj börnorna och låt dem rinna av. Fräs grönsakerna i en stor stekpanna eller wok. Smaka av med salt. Blanda ner bönor och basilika strax innan servering. Blanda ingredienserna till såsen. Servera med kyckling, grönsaker och grovt bröd.

Broccolisoppa med baconströssel

Från: Måltidsservice, Lerums kommun

- 500 g frysta kravmärkta broccolibuketter
- 1 st. kravmärkt gul lök
- 1/2 msk ekologiskt Smör
- 6 dl vatten
- 2 st. grönsaksbuljongtärningar
- 4 dl Pastasås mild ost
- 200 g skivad bacon

Gör så här:

Tärna baconet och fräs krispigt. Skala och hacka löken. Fräs den i smör i en kastrull. Tillsätt vatten och buljongtärningar. Låt koka upp. Lägg i den frysta broccolin och låt den koka ca 5 min. Mixa broccolin och tillsätt såsen. Låt soppan koka upp.

Servera med att toppa soppan med baconströsslet. Till detta grovt bröd med smör och ost.



Spenatpasta med ägg

Från: Måltidsservice, Lerums kommun



- 250 g ekologisk pasta
- 3 st. ekologiska ägg
- 1 st. kravmärkt purjolök
- 250 g kravmärkt bladspenat ekologiskt Smör
- 2 dl ekologiskt crème fraiche
- 1 tsk salt
- 1 krm vitpeppar

Gör så här:

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Hårdkoka äggen. Skölj och strimla purjolöken. Hacka spenaten grovt. Fräs purjolök och spenat i smör i en kastrull. Rör i crème fraiche och krydda med salt och peppar. Låt det koka någon minut. Skala och hacka äggen. Blanda den kokta pastan med spenatröran. Lägg upp i djupa tallrikar och strö över äggghacket.



Lammstek med jordärtskocksgratäng och tomatsalsa

Från: Måltidsservice, Lerums kommun

- 1 kg benfri lammstek
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- ekologiskt Smör
- 2 st. kravmärkta hackade vitlöksklyftor
- 2 msk hackad kravmärkt färsk rosmarin
- 2 msk hackad kravmärkt färsk timjan
- 400 g kravmärkt mjölig potatis
- 400 g kravmärkta jordärtskockor
- 2 st. kravmärkta gula lökar
- 3 dl ekologisk vispgrädde
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 1/2 dl ekologisk cheddar riven
- 250 g kravmärkta körsbärstomater, gärna olika färger
- 2 st. kravmärkta schalottenlökar
- 1/2 dl hackade kravmärkta färska kryddor, t ex rosmarin, timjan
- 2 st. hackade kravmärkta vitlöksklyftor
- rivet skal av 1/2 st. kravmärkt citron
- 1 msk ekologisk chilisås
- 1 krm salt
- 1 tsk ekologisk honung

Gör så här:

Börja med att förbereda gratängen. Skala och skiva potatis, jordärtskockor och lök. Blanda med grädde, salt och peppar i en kastrull. Låt koka under omrörning ca 20 min. Lägg det i en ugnssäker form. Strö över riven ost vid gratinering. Lammstek: Sätt ugnen på 125°. Salta, peppra och krydda köttet med örtekryddor och vitlök. Stek i nedre delen av ugnen till 58° innetemperatur, ca 1 tim och 20 min. Ta ut köttet, täck det med folie och låt det vila ca 30 min. Hög temperaturen till 225°. Tillaga gratängen ca 15 min tills den fått fin färg. Tomatsalsa: Skär tomaterna i klyftor. Skala och skiva löken tunt. Blanda ingredienserna till salsan och låt den stå i rumstemperatur medan köttet och gratängen tillagas. Skiva köttet tunt och servera med gratängen och salsan.

Tips & Fakta

Visste du att:

- För att producera 1 kg potatis krävs 160 l vatten.
- För 1 l mjölk krävs 900 l vatten.
- För 1 kg fläskkött krävs 5 900 l vatten.
- För 1 kg nötkött krävs 16 000 l vatten.
- För att få fram bröd, grönsaker och dressing till en enda hamburgare krävs en yta motsvarande ett A3-papper.

För varje kg odlad fisk behövs 2 kg vildfångad fisk som foder. Varje människa i västvärlden behöver en yta motsvarande 250—300 tennisbanor för att tillgodose behovet av mat, kläder, papper, byggnadsmaterial och rening av avfall. Gurka innehåller 96% vatten, för att få i sig sin dagsranson på 2 liter vatten behöver man äta 5 st gurkor. Ca 10% av den svenska mjölkproduktionen är ekologisk. En högmjolkande ko dricker ca 100 l vatten per dag. I Sverige slänger vi ca 72 kilo mat per person/år.
Källa: Helsingborgs dagblad



= vegetarisk rätt

Samtliga recept är anpassade för 4 personer, så är ni fler eller färre behöver mängden anpassas därefter.

Tänk på att om det inte står utskrivet, välj en ekologisk råvara!