

# VECKANS MENY

## *Vegetarisk vecka*

- 1. Thai grönsaker med grön curry & ris*
- 2. Matvetesallad med rödlöksvinägrett, rostade rödbetor & sallad. Avslutas med kiwi*
- 3. Honungsglaserade rotfrukter & yoghurt- och senapssås*
- 4. Grönsaksteriyaki*
- 5. Morotsbiffar med quinoa & tzatziki*



**Kontakt med FramtidensMat**

**[kundtjanst@framtidensmat.se](mailto:kundtjanst@framtidensmat.se) alt: 0737-08 85 15**

## 1. Thaigrönsaker med grön curry & ris

**Tillagningstid ca 35 min**

**Du behöver** 2 morötter, 1 röd paprika, 1 grön paprika, ½ purjolök, 1 äpple, 2 vitlöksklyftor, 1 msk olja(h), 1 frp böngroddar, 1 msk grön currypasta, 1 brk kokosmjölk, salt & peppar (h), ris



**Gör så här**

Koka ris enligt anvisning på förpackningen. Skala och skär morötter, paprika, purjo och äpple i tunna stavar. Skala och hacka vitlök. Hetta upp olja i en wok eller stor stekpanna.

Fräs först morötter och paprika. Rör ner currypasta och vitlök. Blanda ner kokosmjölken.

Koka ca 5 minuter. Lägg i purjo, äpple, böngroddar och smaka av med salt. Servera med ris.

## 2. Matvetesallad med rödlöksvinegrette, rostade rödbetor & sallad. Avslutas med kiwi

**Tillagningstid ca 25 min + ugn**

**Du behöver** 4 port matvete

**Rostade rödbetor**

1,5 kg rödbetor, 4 msk olivolja(h), salt (h)

**Rödlöksvinegrette** 2 röd lök, 1 msk

äppelcidervinäger (h) 2 msk vatten,

1/2 dl olivolja(h), salt & peppar (h)

**Tillbehör** 1 frp getost, 1 salladsmix, 1 frp spenat,

4 kiwi



**Gör så här**

Sätt ugnen på 175 grader. Koka matvete enligt anvisning på förpackningen.

Skala och klyfta rödbetorna. Vänd runt dem i olivolja så att oljan når alla sidorna av rödbetsklyftorna. Strö över salt och rosta i ugnen ca 30–40 minuter, beroende på hur tjocka klyftor du har skurit. Känn med provsticka. Låt inte rödbetorna bli för mjuka, de ska ha tuggmotstånd.

Skala och klyfta rödlökarna. Låt dem svettas med lite olja i en stekpanna tills de är mjuka. Mixa den varma rödlöken med äppelcidervinäger, vatten och olja. Smaksätt med salt och peppar. Blanda den matveten med rödlöksvinegretten. Servera med rödbetor, mixsallad, spenat och getost som du strör över. Servera kiwi efter maten.

### 3. Honungsglaserade rotfrukter, bönor med yoghurt & senapssås

#### Tillagningstid ca 30 min + ugn

**Du behöver** 25 g smör (h), 2 msk olivolja(h)  
1 kg potatis, ½ rotselleri, 2 morötter, 1 kålrot  
2 palsternackor, 1 röd lök, 2 vitlöksklyftor, 1 brk  
kidneybönor, 2 msk honung (h), 1 msk rosmarin  
(h), salt & peppar(h)

**Yoghurt & senapssås** 1 brk matyoghurt, 1 msk  
dijonsenap(h), 2 msk söt-stark senap (h),  
1/2 vitlöksklyfta, salt(h)



#### Gör så här

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda yoghurt, senap och pressad vitlök i en skål. Smaka av med salt.

Skala rotselleri, potatis, morötter, kålrot, rödlök och palsternackor. Skär morötter, kålrot och palsternacka i stavar. Skär rödlök i klyftor och vitlöken i skivor. Lägg allt på en smord plåt. Ringla över honungen, strö över rosmarin och baka i ugnen ca 35 min. Häll av och skölj kidneybönorna. Låt de bakas med sista 10 min. Smaka av med salt och peppar. Servera med yoghurt- och senapssåsen.

### 4. Grönsaksteriyaki & rårivna morötter

#### Tillagningstid ca 30 min

**Du behöver** 1 frp fullkornsnudlar, 1 röd lök,  
2 vitlöksklyftor, ½ purjolök, 2 broccoli, 1 ask  
champinjoner, 1 röd paprika, ½ röd chili, 2 msk  
olja(h), 1 dl vatten, 1 msk buljongpulver(h),  
2 dl teriyakisås, salt & peppar(h)

**Tillbehör** 2 morötter, ½ isbergsallad

#### Gör så här

Koka nudlar enligt anvisning på förpackningen. Skala och riv morötter, strimla sallad, lägg i en skål. Skär lök, vitlök och purjolök tunt, dela broccoli i mindre buketter, skiva svamp, paprika och chilifrukt.



Hetta upp olja i en stekpanna och fräs grönsakerna tills de börjar få lite färg. Häll på buljongen och teriyakisåsen. Koka upp. Rör ner de avrunna nudlarna och låt allt bli varmt. Smaka av med salt och peppar. Servera med rårivna morötter och strimlad sallad.

## 5. Morotsbiffar med quinoa & tzatziki

### Tillagningstid 30 min

**Du behöver** 4 port quinoa, 1 brk kikärter, 6 morötter  
1 frp kokta linser, 1 gul lök, 1–2 vitlöksklyftor,  
1 msk mjöl(h), 1 ägg, 1 tsk spiskummin (h), 1 tsk sambal  
oelek(h), salt & peppar(h), 2–3 msk olivolja(h),  
½ dl sesamfrön

**Sallad** ½ isbergsallad, ½ gurka, 2 tomater, 1 gul paprika

**Tzatziki** ½ gurka, 1 brk matyoghurt, 1–2 vitlöksklyftor  
1 msk olivolja(h), salt & peppar(h)



### Gör så här

Koka quinoa enligt anvisning på förpackningen. Riv halva gurkan grovt på ett rivjärn.

Krama ur vattnet. Blanda med yoghurt och pressad vitlök i en skål. Smaksätt med olivolja, salt och peppar.

Skala och riv morötter. Häll av och mixa kikärter och linser. Skala, finhacka lök och vitlök. Blanda samman allt med mjöl och ägg. Smaksätt med kryddor. Forma till biffar och vänd i sesamfrön. Stek biffarna gyllenbruna i olivolja.

Skiva halva gurkan, skär tomater, paprika i mindre bitar och strimla sallad. Blanda och servera tillsammans med biffarna, quinoa och tzatziki.

## Veckans kasse

Rätt	Grönsaker	Antal	Rätt	Grönsaker	Antal	Rätt	Kolonial	Antal	Ha hemma
1,3,4,5	Morötter	1kg	4	Chili	1	1	Grön currypasta	1	olja/smör
1,4	Röd paprika	2	5	Gul lök	1	1	Kokosmjölk	1	salt/peppar
1	Grön paprika	1	4,5	Isbergsallad	1	1	Ris	1	äppelcidervinäger
1	Äpple	1	5	Gurka	1	2	Matvete	1	honung
1,3,4	Vitlök	1	5	Tomat	2	4	Fullkornsnudlar	1	rosmarin
2	Rödbetor	1,5 kg	3	Palsternacka	2	4	Teryiakisås	1	dijon
2,3,4	Röd lök	4	3	Kålrot	1	5	Quinoa	1	söt-stark senap
2	Salladsmix	1	4	Broccoli	2	5	Kikärter	1	buljong
2	Kiwi	4	1	Böngroddar	1	5	Linser "färdiga"	1	1 ägg
3	Potatis	1kg	<b>Rätt Mejeri</b>	<b>Antal</b>	4	sesamfrön	1	spiskummin	
3	Rotselleri	½	2	Getost	1	3	Kidneybörnor	1	sambal oelek
1,4	Purjolök	1	3,5	Matyoghurt	2			1	mjölk
4	Champinjoner	1 ask							
2	Spenat	1							
5	Gul paprika	1							