

Några ord om frukost

Vårt fokus är förvisso middagar, men vi vill gärna tycka till om frukost också. Frukostutbudet är en snårig djungel med mycket socker och tillsatser.

Jag rekommenderar gröt, ägg, nötter och färsk frukt eller bär till frukost. Jag äter oftast gröt med russin och nötter med havremjök (Oatly). Ju mer veganskt vi äter, dvs inget från djurriket, desto bättre för planeten. Köpebröden är fulla med tillsatser och pålägg likaså. Danskt rågbröd och knäckebröd är bra. Bra pålägg är mogen avokado, groddar samt sparsamt med animaliska pålägg utan tillsatser. Tips på tillsatsfri ost är Jarlsberg samt Emmenthaler från Valio. Håller man sig till ekologiskt går man ganska säker, Änglamarks lagrade ost är t.ex. jättegod. Mycket smak men inte för stark för barnen. Skivade charkuterier är en tillsatsdjungel, den viktigaste tillsatsen att undvika är E621.

Skippa helst de sötade yoghurtarna och fälsorterna, då nästan alla innehåller modifierad stärkelse och artificiella aromer. Modifierad stärkelse känner kroppen inte igen, vilket stör immunförsvaret. Undantag är Onaka-produkterna, varav ett par innehåller lite socker/honung men inga andra konstigheter. Köp naturella produkter och smaksätt dem själv med bär, torkad frukt eller banan. Det är till och med bättre att smaksätta naturlig yoghurt med sylt (det går fort) än att köpa de sötade varianterna.



Kicki & Middagsfrid



Middagsfrid tipsar

•**Frys in/ta tillvara** Beduinbiffarna kan frysas in råa (med smörpapper emellan) eller stekta. Pasta peston funkar bra som en kall sallad till picnic om det blir över. Överbliven halloumi kan bli lite torr när de väl kallnat, men lägg ner den i en god tomatsås så blir den mjuk och som ny igen.

•**Förbered.** Rosta pinjenötterna kvällen innan (C). Det tar inte många minuter, men det blir ett moment mindre när det är dags, vilket minskar stress! Gör marinaden till fläskkarrén (D) kvällen före, skiva köttet och låt marinera över natten. Limessåsen till D kan förberedas.

•**Frömix.** Rosta svarta och vita sesamfrön, solrosfrön samt pumpakärnor i medelvarm torr stekpanna tills de börjar att få lite färg. Strö över lite salt och förvara mixen i en tät glasburk. Sätter piff på sallader och grönsaker! Det är både gott, nyttigt och vackert!

•**Rotfrukter som sallad.** Råriv rödbeta, morot, kålrot, palsternacka, kålrabbi, rotselleri eller majrova. Blanda några sorter och gör en god vinaigrette till. Det är min bas för en vardagssallad. Sen kanske jag lyxar till på en hackad röd paprika, en näve rucolasallad eller mycket lättkokta sockerärter skurna i tre bitar. Kålroten innehåller nästan tre gånger mer fibrer och dubbelt så mycket kalcium som isbergssallad och nästan lika mycket C-vitamin som grapefrukt. Dessutom ger den en bättre mättnadskänsla och är ett bra miljöval.

Vecka 24

| | | |
|-------|------------------|---------|
| A | Kycklingfärs | 400 g |
| A | Majs | 1 burk |
| A | Kummin | 1 påse |
| A | Sesamfrön* | 1 påse |
| A,B | Vispgrädde | 2 dl |
| A,B,D | Morötter* | 1 kg |
| A,C | Blomkål | 1 st |
| A,D | Paprika | 4 st |
| B | Sejfilé | 600g |
| B | Citron* | 1 st |
| B | Färsk pepparrot* | 1 bit |
| B | Färskpotatis* | 1 kg |
| B,C | Persilja | 1 kruka |
| B | Spetskål | 1 st |
| C | Halloumi | 250 g |
| C | Pinjenötter* | 1 påse |
| C | Basilika* | 1 kruka |
| C | Tomater* | 500 g |
| C,D | Silverlök | 1 st |
| D | Gräddfil* | 3 dl |
| D | Bulgur* | 500 g |
| D | Broccoli* | 500 g |
| D | Fläskkarré | 1 kg |
| D | Zucchini | 1-2 st |
| D | Rödlök | 2 st |
| D | Gul lök | 2 st |
| D | Lime | 1 st |

*= minst 7 av dessa är ekologiska

Kundkontakt:
e-post:
kundtjanst@middagsfrid.se

Tfn: 070-772 68 22

A. Beduinbiffar med kumminfrästa grönsaker med ris

1. Sätt på valfritt **ris** eller annat gryn för 4 personer.
2. Blanda **400 g kycklingfärs** med **1 tsk salt**, **1 krm mald svartpeppar** och **1 tsk mald spiskummin**. Blanda sedan i **avrunnen majs**, med händerna eller träspatel.
3. Forma små biffar av färsblandningen och panera med **ca 1 dl sesamfrön**.
4. Stek sedan biffarna i **2 msk olivolja**, 5 min på varje sida på låg- till medelvärme.
5. Skär under tiden **ett halvt blomkålshuvud** i buketter (skär upp resten också, lägg i en övertäckt bunke i kylan till maträtt C), skala **3 morötter** och skär dem i tunna stavar samt strimla **1 gul** och **1 grön paprika**.
6. Hetta upp **1 msk olivolja** i en teflonpanna och stek **1 msk kummin** i ca 20 sekunder.
7. Lägg i morötterna, blomkålen och paprikan. Fräs några minuter så att de mjuknar lite med behåller lite av sin sin spänst. **Salta** lätt över grönsakerna, **1-2 krm**, slå på **1 dl grädde** och låt koka in någon minut.
8. Servera grönsakerna till biffarna och ris.

C. Pasta pesto med halloumi och tomatsallad med blomkål

1. Lägg **75 g pinjenötter** i en stekpanna och rosta dem lätt på medelvärme tills de fått lite färg. Obs! Detta går ganska fort, så stå vid pannan tills det är klart.
2. Pesto: Mixa alla blad och stjälkar från **basilikakrukan** med de rostade pinjenötterna, **1 (skalad) vitlöksklyfta**, **½ tsk salt** och **¼ dl olivolja**.
3. Koka **250 g pasta** för två vuxna och två barn. Till tunna såser som denna tycker jag att **spaghetti** eller **tagliatelle** passar bäst till, men annan pasta funkar också.
4. Tomatsallad: Skiva **5-6 tomater** tunt och lägg på en tallrik. Skär **en halv silverlök** i tunna ringar och fördela ovanpå. Ringla över **1-2 msk god olivolja** och **½ msk balsamvinäger**. Strö över **½ tsk salt** och **½ krm svartpeppar** eller **3-4 varv** direkt från kvarnen. Garnera med **persiljan** som du har kvar.
5. Skiva **halloumin** i ca 10 skivor. Hetta upp 1 msk **smör** i en stekpanna och stek osten gyllenbrun. Lägg inte i alla skivor på en gång, då blir pannan kall, osten börjar koka istället och får ingen färg. Lägg skivorna på ett fat allteftersom de blir klara.
6. Blanda pastan och peston och lägg på halloumiskivorna. Servera med tomatsalladen och **ett halvt blomkålshuvud** skuret i små buketter.

B. Pepparrotsfisk med lättkokt spetskål med rivna citronmorötter

1. Sätt på **potatis**, **ca 750g-1 kg**.
2. Riv upp en liten skål **pepparrot** (några msk) - visst luktar det gott?!
3. Riv **4 morötter** och pressa **½ citron** över. Lägg upp i en skål och ställ på bordet.
4. Skölj **fisken** och torka av den lite. Skär den i portionsbitar, 4-5 bitar per filé.
5. Vispa ihop **3 msk vetemjöl** med **3 dl vatten** i en större (kall) stekpanna. Tillsätt **1 msk buljongpulver/1 buljongtärning**, **1 dl grädde** och **1 msk smör**. Koka upp under omrörning tills såsen börjar tjockna ordentligt.
6. Koka upp en kastrull med vatten till **spetskålen**. Skär kålen i 1-2 cm breda strimlor, ta bort den träiga mittstocken. Koka dem mjuka, ca 4 min. Häll av vattnet.
7. Pressa i **½ citron** i stekpannan. Rör i **1 msk (ev mer) riven pepparrot**. Obs! Pepparrotten varierar mycket i styrka, provsmaka!
8. Lägg i fisken i stekpannan och lägg på lock. Låt koka på svag värme i 5 minuter. Klipp **¼ kruk persilja** över fisken (spara lite till tomatsalladen i C).
9. Lägg upp spetskål på varje tallrik, lägg på fisken med sås ovanpå. Servera med potatis och extra pepparrot för de vuxna.

D. Grillad fläskkarré (två middagar) Med bulgurpilaff, limesås och broccoli

1. Skiva **fläskkarrén** och lägg karréerna i en bunke eller form. Blanda ihop **6 msk kinesisk soja**, **2 msk honung**, **1 tsk paprikapulver** och **1 krm cayennepeppar** och häll över köttet. Blanda så att marinaden täcker allt kött.
2. Ta fram en rejäl gryta (gör du halva mängden räcker en djup stekpanna). **Hacka 2 gula lökar**, **2 röda lökar**, **2 klyftor vitlök**, **1 zucchini**, **1 gul** och **1 röd paprika**. Fräs alltsammans i **4 msk olja** i några minuter och tillsätt **500 g bulgur**. Rör runt och tillsätt **1 l vatten/buljong**. Strö över **1 tsk salt** och **2 krm peppar**. Låt vattnet koka upp och sänk sedan värmen. Låt pilaffen stå under lock ca 10-15 minuter. Rör runt då och då för att se om det behövs mer vatten. Pilaffen är klar när bulgur är mjuk.
3. Ansa **500 g broccoli** genom att skära av änden och skala stammen med en potatisskalare eller vass kniv. Skär stammen i bitar och kronan i buketter. Koka broccolin i 3 min.
4. Limesås: Blanda **3 dl gräddfil** med **saften från 1 lime**, **1-2 krm cayennepeppar** och **2 krm salt**.
5. Stek eller grilla köttet 3 min på varje sida.
6. Servera köttet med bulgurpilaffen, broccolin och limesåsen. **Silverlöken** du har kvar kan du skära i tunna skivor/ringar som tillbehör till köttet. Den är mild och söt.