

Bråkig och besvärlig kund

Det blir tyvärr allt svårare att hitta bra produkter utan tillsatser. Det går inte längre att bara plocka kokosmjölk, soja, bröd, tomatpuré, oliver eller ens vanlig vispgräddade från hyllorna. Det kräver att man läser ordentligt på innehållsförteckningen och vem har tid med sånt?

JAG har tid med sånt, det är mitt jobb! Jag ringer och bråkar med producenterna, ställer frågor och läser noggrant på allt jag köper. Jag är en besvärlig kund som inte drar mig för att klaga i butiken eller uttrycka mina önskemål. Som enskild konsument har jag många gånger känt mig liten och frågat mig om det tjänar någonting till. Det roliga är nu att jag för över 2000 familjers talan när jag klagat och det är lite power! Jag är ledsen, Felix och Slots, vi kan tyvärr inte rekommendera era tomatpuréer till våra 2000 prenumeranter. Vi väljer hellre Kung Markatta eller Ardita.

Jag väntar fortfarande på ett svar från ICA på min fråga om varför de helt plötsligt tillsatt ett syntetiskt förtjockningsmedel (E466) i sin kokosmjölk, den tillhörde de sorter som Middagsfrid rekommenderade så sent som i våras. Nu har jag hört ryktas om att tillsatsen funnits där hela tiden, men att ICA bara undlåtit att skriva ut det på burken. Hoppas att det inte är så.

Kicki,

Middagsfrid



Middagsfrid tipsar

- **Frys in.** Kycklingulaschen och lasagnen är perfekta maträtter att frysa in eller ta med till jobbet som lunchlåda. Frys hellre in en bit lax rå om du tror att maten inte går åt.
- **Förbered.** Lasagnen, maträtt C, går utmärkt att förbereda dagen före t.o.m. punkt 5. En bra rätt att förbereda när ni t.ex. ska ha barnvakt. Vitkålssalladen till den kan förberedas och håller upp till en vecka i kylskåp. Dijoncrèmen till laxen i maträtt A kan göras i förväg. Grönsaksströset kan göras dagen före och sparas i en plastlåda i kylan.
- **Gräddfil.** Gräddfil och philadelphia-ost som blir över kan mosas ihop med fetaost så får ni en god krämig blandning att servera till exempelvis nykokta rödbetor.
- **Festrätt.** Lax med grönsaksströset (A) är en riktigt vacker och god festrätt. Spara receptet och laga igen någon helg när ni ska ha gäster. Köp en hel sida laxfilé, så räcker det till många. En hel bit tar längre tid i ugnen, kanske 30 min. Receptet var ursprungligen med wasabi istället för dijonsenap, men jag väljer dijon för att undvika det gröna färgämnet.
- **Eko-citroner.** Vi väljer ekologiska citrusfrukter för att traditionellt odlade besprutas så hårt. De är lite mindre, men det tar vi hänsyn till i recepten.
- **Broccoli.** Obs! Man kan äta stammen, skala bara bort det som känns grovt.

Vecka 39

A	Laxfilé	600 g
A	Philadelphiaost	200 g
A,D	Paprika	3 st
A	Zucchini	1 st
A,B	Tomater*	500 g
A,D	Morötter*	1 kg
B	Lammfärs	500 g
B	Tortillas*	8 st
B	Kikärtor*	1 burk
B,D	Gräddfil*	5 dl
B	Citron*	1 st
B	Krasse	1 ask
B	Salladsmix	1 påse
B	Majs	1 burk
C	Färska lasagneplattor	200 g
C	Krossade tomater*	1 burk
C	Keso	250 g
C	Mozzarella	125 g
C	Spemat	150 g
C,D	Persiljerötter/ palsternacka	500 g
C	Vitkål	1/4 huvud
C,D	Gul lök	500 g
D	Kycklinglårfilé	ca 900 g
D	Hela tomater*	2 burkar
D	Broccoli	500 g
D	Hel kummin	1 påse
D	Rotselleri	ca 200 g

*= minst 7 av dessa är ekologiska

Kundkontakt:

kundtjanst@middagsfrid.se

070-772 68 22

A. Lax med dijoncrème och grönsaksströssel med ris, morotsstavar och tomatklyftor

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Sätt på **ris** eller annat valfritt gryn till 4 personer, **ca 3 dl**. Quinoa eller bulgur passar bra om det finns hemma.
3. Dela **600 g laxfilé** i fyra portionsbitar. (Du kan laga den hel också, men då tar det längre tid i ugnen). Lägg fiskbitarna i en lätt smord ugnsfast form med skinnet nedåt.
4. Krydda laxen med $\frac{1}{2}$ **tsk salt** och $\frac{1}{2}$ **krm vitpeppar**.
5. Mosa ihop **150 g philadelphiaost** (3/4 av paketet) med **1 dryg msk dijonsenap**.
6. Skär en djup skåra i varje laxbit på längden och fyll med dijoncrèmen. Det kommer att svämma över och utanför, det ska vara så.
7. Skär **1 röd paprika** och **1 zucchini** i riktigt små tärningar och strö ovanpå fisken. Snyggt va? (Till detta moment funkar en s k Alligator väldigt bra om du har en.)
8. Sätt in i ugnen och stek i 15 min.
9. Under tiden, skala **2-3 morötter** och skär dem i stavar. Skär **1-2 tomater** (spara 3 till maträtt B) i klyftor. Lägg grönsakerna i en skål på bordet.
10. Servera laxen med riset, morotsstavarna, tomatklyftorna och ev. överbliven dijoncrème.

C. Vegetarisk lasagne med mozzarella med vitkålsallad

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Skölj **ca 150 g spenat** och låt rinna av i en sil i diskstället.
3. **Röd sås**: Skala och riv **1 persiljerot/palsternacka** och **3 morötter**. Hacka **1 gul lök** och **1 vitlöksklyfta**. Fräs alltsammans i **2 msk olja** några minuter på medelvärme. Häll på **1 burk krossade tomater**, **1 msk buljongpulver/1 grönsaksbuljongtärning** och låt puttra några minuter. Smaka av med **6-7 varv svartpeppar** från kvarn alternativt **1 krm malen svartpeppar**.
4. Skiva **125 g mozzarella** så tunt det går.
5. Varva spenat, **röd sås**, **250 g keso** och **lasagneplattor** i en fyrkantig form. Undvik lasagneplattor allra nederst, eftersom de kan fastna i botten. Det kan upplevas som väldigt mycket spenat, men den krymper och det blir jättegott! Avsluta med tomatsås och ett lager mozzarella.
6. Sätt in formen i ugnen ca 15 min. Sätt på grillen de sista minuterna.
7. Under tiden, hyvla **vitkål**, **ca 1 liter** med osthyvel och lägg i en skål. Häll över **3 msk olivolja**, **1 msk vinäger**, $\frac{1}{2}$ **tsk salt** och $\frac{1}{2}$ **krm svartpeppar** och blanda. Överbliven sallad kan sparas i kylan i upp till en vecka!

B. Wraps med paprikakryddad lammfärs med krasse, hummus, majs, gräddfil och hackade tomater

1. Ta fram tre småskålar och en liten bunke. Hacka **3 tomater** och lägg i en liten skål. Häll vattnet av **majskornen** och häll dem i en annan skål.
2. Hummus: Häll av spadet från **1 burk kikärter** och skölj dem i en sil. Mixa med saft från **1 citron**, **1 vitlöksklyfta**, **1,5 msk olivolja**, och $\frac{1}{2}$ **tsk salt** i bunken.
3. Fyll den tredje lilla skålen med **2 dl gräddfil** och garnera med $\frac{1}{2}$ **krm paprikapulver**.
4. Häll upp **salladen** och klipp ner **smörgåskrassen** i en salladsskål och blanda. Krassen blir precis lagom stark blandad med sallad. Du kan blanda i **tomaterna** också, men mitt intryck är att många barn gillar så mycket som möjligt separat! Ställ alla skålarna på matbordet.
5. Bryn **500 g lammfärs** i **1 msk smör** i en stekpanna. Krydda under tiden med **2 msk paprikapulver**, $\frac{1}{2}$ **tsk salt** och **1 krm svartpeppar**.
6. Ta upp färsen och lägg den på ett serveringsfat.
7. Torka ur pannan med lite papper och värm **tortillasbröden** väldigt kort på båda sidor. De ska *inte* bli knapriga.
8. Servera de varma tortillasen med alla tillbehör! Jag brukar göra varsin åt barnen vid spisen som jag rullar eller viker ihop. Då äter de av alla tillbehör, annars kan de få för sig att de inte vill ha vissa saker. Men det är också trevligt när alla gör sin egen vid matbordet.

D. Kycklingulasch (två middagar) med broccoli, ris och en klick gräddfil

1. Sätt på valfritt **ris** för 8 personer, **ca 6 dl**.
2. Skala och hacka **3-4 gula lökar**. Skala och skär **persiljerötter/palsternacka**, **rotselleri** och **morot** i pommes frites-strimlor, (ca **4 dl** strimmel). Skär **1 gul** och **1 grön paprika** i tunna ringar.
3. Skär **kycklinglårfilén** i tärningar och bryn dessa i **2 msk smör/olja**, lite åt gången. Lägg köttet åt sidan. Fräs hackad lök och rotfruktsstrimlor (ej paprikor) i **2 msk olivolja** i samma stekpanna på medelvärme tills grönsakerna mjuknat och löken blivit genomskinlig.
4. Lägg tillbaka kycklingköttet i pannan. Rör ner **2 burkar hela tomater**, **2 dl vatten**, **4 msk tomatpuré**, **2 msk paprikapulver**, **1 knapp msk dijonsenap**, **1 msk buljongpulver/1 tärning**, **1 tsk salt** och **2 krm svartpeppar**. Dela lite på tomaterna.
5. Stöt **1,5 tsk kummin** i mortel och tillsätt den. (Har du ingen mortel, lägg fröna på en kökshandduk, vira ihop och lägg "knytet" på en skärbräda och banka på det med ett hårt köksredskap tills du känner doften av kummin.) Om du har, strö över **2 tsk mejram**.
6. Låt gulaschen puttra i ca 5 min till, lägg i paprikaringarna sista minuten.
7. Koka upp en kastrull med vatten till broccolin. Skala stammarna på **500 g broccoli** med en potatisskalare eller vass kniv, skär av yttersta änden och skär broccolin i bitar och buketter. Koka i ca 3 min.
8. Servera gulaschen med en klick **gräddfil** samt ris och broccoli.

matmen