

AVOCADO

BAS AVOCADO- OCH SELLERIGUACAMOLE

1 rotselleri, 2 avocado, ev 1 citrongräs, 2 dl avrunnen yoghurt, 3 msk olivolja, ev bredbladig persilja, citronsaft, 50 g mandel, 2 vitlöksklyftor

Skala sellerin med en kniv, skär den i stora tärningar och ångkoka i 1 dl lättsaltat vatten tillsammans med skåret citrongräs tills sellerin är mjuk, ca 4 minuter. Halvera avocadon, ta bort kärnorna, skrapa ur köttet och vänd det med sellerin. Tillsätt avrunnen yoghurt, citronsaft och pressad vitlök. Rör ihop alltsammans, salta och peppra och droppa olivolja ovanpå. Rosta den hela mandeln i en torr panna, vänd ner sköljd, lätthackad persilja och strö toppingen ovanpå avocado- och selleriguacamolen.



ÅRSTIDERNA





GRÖNSAKS, LILLA GRÖNSAKS,
STORA BAS

GLASERADE JORDSKOCKOR MED STORA BÖNOR

Av Årstiderna.

200 g jordskockor
1 msk olja
1 burk vita bönor
ev 1 liten knippe basilika
1 vitlöksklyfta
salt och peppar

Skrubba jordskockorna med en rotfruktsborste. För att kunna göra detta krävs färska jordskockor – skalet har en härligt nötig smak. Dela jordskockorna och sautera vid låg värme i olja i en wokpanna.

Tillsätt de kokta bönorna när jordskockorna är gyllene. Låt alltsammans koka igenom och salta och peppra. Tillsätt finhackad vitlök och ev hackad basilika.

SINGEL, STORA MIX, MONSTERMIX,
MIX, EXTRA STORA MIX

KRYDDIG TOMAT MED CITRONGRÄS

Av Årstiderna.

1½ cm chili i skivor eller 1-2 tsk torkad chili
1 stjälk citrongräs
1 dl olivolja
½ msk havssalt
1 låda tomater
2 vitlöksklyftor

Finhacka citrongräset. Värm olja, citrongräs, chili, vitlök och havssalt i en gryta. Låt blandningen sjuda under omröring 5 minuter. Skölj och kvarta tomaterna.

Låt olja svalna lite, 2-3 minuter. Häll den varma oljan över tomaterna och låt dra några timmar eller gärna över natten. Värmen från oljan gör att tomaterna absorberar smaken.

Använd tomaterna till lunchen eller som tillbehör till grillat kött eller fisk.

MIX, EXTRA STORA MIX,
MONSTERMIX, STORA MIX

KRYDDIGA PÄRON

Av Årstiderna.

1 l vatten
400 g socker
En nypa saffran
3 hela nejlikor
5 pepparkorn
1 kg päron

Koka upp vattnet med kryddorna och tillsätt socker. Lägg försiktigt i de skalade päronen i lagen och koka dem i ca 15 minuter. Låt päronen dra i lagen tills nästa dag. Servera gärna med vaniljglass.

BAS, STORA BAS, GRÖNSAKS, LILLA GRÖNSAKS, EXTRA STORA MIX
LJUMMEN NÖTKÖTTSSALLAD MED PAPRIKA OCH QUINOA

Av Louisa Lorang.

½ färsk eller lite torkad chili
250 g paprika
½ dl soja
Olivolja
Salt och peppar
½ citron
200 g strimlat nötkött
150 g quinoa
1½ msk flytande honung
2 vitlöksklyftor

Skölj quinoan noga. Häll den i en gryta tillsammans med 3-4 dl kokande vatten. Tillsätt salt och koka quinoan under lock 10 minuter. Stäng sedan av värmen och låt dra ca 5 minuter. Blanda soja, honung och citronsaft i en stor skål. Strimla paprikan och hacka vitlöken. Badda köttet torrt med hushållspapper. Värm lite olja i en wokpanna och stek köttet vid hög värme och under kort tid. Tillsätt hackad vitlök, vänd runt och blanda kött och vitlök med dressing i skålen. Stek paprikan ett par minuter och blanda med köttet. Servera genast den ljumna nötköttssalladen ovanpå quinoan.



SINGEL, MIX, STORA MIX, MONSTERMIX, EXTRA STORA MIX
TATARSÅS

Av Årstiderna.

2 salladslökar
100 g inlagd gurka
2 msk kapris
200 g majonnäs
Salt och peppar

Skölj och finhacka salladslöken. Grovhacka gurka och kapris. Vänd ner grönsakerna i majonnäsen och smaksätt med salt och peppar. Servera tatarsåsen till grillad fisk eller fiksbitar.

GRÖNSAKS, STORA BAS, BAS
PUNTARELLASALLAT MED CITRON OCH PARMESANDRESSING

Av Louisa Lorang.

Puntarella är en besk sallat med härlig smak. Den kan även användas ljummen. Vänd t.ex. ner den i en risotto innan servering. Precis som i receptet nedan kan man med fördel låta sallaten dra i kallt vatten innan användning för att få bort lite av den beska smaken.

1 puntarellasallat
Isbitar

DRESSING:

¼ dl olivolja
¼ dl citronsaft
50 g finriven parmesan
Salt och peppar

Plocka sallaten i grova bitar och släng det nedersta. Lägg sallaten i en skål med isvatten och låt stå i kylan i 10 minuter eller tills den ska användas.

Vispa under tiden ihop olivolja, citronsaft och parmesan. Salta och peppra. Låt sallaten rinna av och vänd ner den i dressing. Smaka av och servera genast.



STORA MIX, EXTRA STORA MIX
AUBERGINERULLAR MED FETAOST

Av Årstiderna.

Olivolja
1 låda tomater
Havssalt och nymalen svartpeppar
1 aubergine
100 g små getostar/fetaostar i olja
Ev lite persilja

Skär auberginen i ½ cm tjocka, långa skivor. Det behövs minst 8 skivor. Strö på salt och låt aubergineskivorna urvattnas 20 minuter. Skölj dem sedan och badda torra. Hacka under tiden tomaterna och låt dem rinna av genom en sil. Vänd tomaterna med smulad ost och ev hackad persilja. Pensla aubergineskivorna med olja och grilla dem i en panna. Lägg på en rejäl sked tomat-fetablandning, rulla ihop skivorna och lägg dem i en smord, eldfast form. Grädda i ugnen vid 180 grader ca 20 minuter. Servera tillsammans med en fräsch sallad och resten av tomat-fetablandningen.

EXTRA STORA MIX

RISOTTO MED SPENAT, TOMAT OCH ÄDELOST

Av Årstiderna.

150 g risottoris
1 vårlök
2-3 morötter
Ca. 8 dl kokande buljong
2 tomater
½ påse spenat
100 g ädelost
Olivolja
Salt och peppar

Tärna vårlök och morötter fint och sautera i lite olivolja i en stor kastrull. Tillsätt riset och låt steka med någon minut. Häll på kokande buljong lite i taget och låt riset absorbera vätskan.

Skölj spenaten grundligt ev flera gånger och låt rinna av. Strimla spenaten grovt och skär tomater i tärningar. Smaksätt risotton med salt, peppar och ädelost samt vänd i spenat och tomat. Servera med sallad.

STORA BAS

SÖTPOTATIS I KOKOSMJÖLK MED CITRON

Av Årstiderna.

500 g sötpotatis
700 g potatis
250 morötter
100 g lök
2 vitlöksklyftor
1 burk kokosmjölk
1/2 chili
1 citron
Olivolja
Salt och peppar

Skala och tärna potatisarna och morötterna. Värm lite olja i en wok och lägg i potatis, morötter, lök och vitlök. Woka ca 5-10 minuter. Tillsätt chili och häll på kokosmjölk. Koka på svag värme ca 5 minuter. Smaksätt med citronskal, citronsaft, salt och ev peppar.

BAS, STORA BAS, GRÖNSAKS, LILLA GRÖNSAKS

ROMANESCOKÅL MED MANDEL

Av Årstiderna.

1 romaneskokål
100 g mandel
ev 1 knippe persilja
citronskal och -saft
½ dl olivolja
ev färska örterkryddor

Skär bort det grövsta på stocken samt bladen och skiva resten av kålen fint. Rosta mandeln i en torr panna, strö på salt och låt svalna. Mixa mandeln grovt tillsammans med persilja, citronskal och -saft, nymalen peppar och olivolja. Häll marinaden över kålen och låt dra 10-15 minuter. Plock ev färska örterkryddor och vänd ner i salladen innan servering.



AVOKADO

- LÄCKER, LÄCKER...

Det är nästan något sensuellt med avokado. Kanske är det den feta syndiga smaken eller allt det där krämiga gröna fruktköttet. Att äta avokado är lite lyxigt och det behövs egentligen inte mer till än ett par droppar citronsaft och ett par varv med pepparkvarnen.

I KÖKET

Avokado har en lite nötköttig smak men det är kanske speciellt den krämiga konsistensen vi älskar. Avokado är god tillsammans med syrliga och salta smaker. God skinka, färska skaldjur eller rökt fisk. Skivor av avokado är också gott i sallader, och så har vi ju alltid den klassiska avokadodippen: guacamole.

Avokado tycker inte om att du trycker för mycket på den.

I MAGEN

Avokado är näringsrik mat som innehåller folat samt A-, B-, C- och E-vitaminer. Avokado är en god källa till bra fetter, de så kallade omättade fettsyrorerna, men bör kanske inte fyllas på hela tallriken då fetthinnehållet är på 13%.



PÅ ÅKERN

Avokado är faktiskt ingen grönsak utan en tropisk frukt. Den växer på träd där den hänger som stora gröna pärlor. Trädet kräver sydligt läge och tål inte frost eller kalla vindar. Årstidernas avokadoer kommer från odlare i Sydspanien. Vid Medelhavskusten norr om Malaga ser Paco Sanchez från Cucho Verde till att avokadoerna blir varsamt plockade och skickade till oss. Avokadoerna skal vara mogna men hårda som sten när de plockas. Alltför mogna avokadoer skulle ta skada under transporten i lådorna.

FÖRVARING

Avokado skall helst inte förvaras för kallt då den lätt får kylskador. Dessa skador kan man se som en brunfärgning eller utebliven mogning. Förvara därför dina avokadoer i en skål i köket. För att skynda på mogningsprocessen kan du lägga dem tillsammans med äpple eller tomat som avger etylen. Beroende på mogningsgrad kan de hålla sig i 2-7 dagar.

Kolla om din avokado är mogen genom att trycka försiktigt i den ände där stjälken suttit. Ger den efter så är den klar att ätas.

FAMILJEFAVORITER

Tre middagar för fyra personer. Välsmakande rätter på ca. 45 minuter för hela familjen.



kr. 593

kr. 49 per kuvert

JORDENRUNT

Tre middagar med kryddiga och heta inslag för två personer.



kr. 363

kr. 61 per kuvert

VEGETARISKALÅDAN

4 spännande och helt gröna middagar för 2 personer.



kr. 341

kr. 43 per kuvert

BESTÄLL MATKASSAR PÅ WWW.ARSTIDERNA.COM

FISK UGNSBAKAD SEJFILÉ MED ÅNGAD KÅL, CITRONSMÖR OCH KOKT POTATIS

Av Årstiderna.

2 personer. Tillagning 30 minuter.

600 g sejfilé

Havsalt

1 spetskål eller vitkål

1 kg potatis

150 g smör

Citronskal

Skär fisken i portionsbitar. Strö över salt och låt stå 15 minuter. Tvätta potatisen ordentligt och koka den sedan i 10 minuter och låt den dra färdigt.

Blanda mjukt smör och citronskal och lägg upp i små skålar.

Skär kålen i klyftor och ånga den

i saltat vatten. Ta upp och låt den rinna av på en handduk.

Lägg fisken i en smord ugnsfast form och ugnsbaka den i ca 7 minuter tills den är färdig.

Servera citronsmöret till potatisen och gärna en grönsallad och gott bröd.



ÅRSTIDERNA VECKA 10

BASLÅDAN

DK-Ö-100

Avocado: Mexico
Färskpötatis: Jejsing Demeter
Morötter: Danmark
Gul lök: Holland
Romanesco: Danmark
Purjolök: Italien
Puntarella sallad: Italien
Rotselleri: Holland
Tomater: Productos Ecologicos Del Sur
Paprika Ramiro: Productos Ecologicos Del Sur
Citron: Al-Arbuli S.C.A.

STORA BAS

DK-Ö-100

Avocado: Mexico
Färskpötatis: Jejsing Demeter
Morötter: Danmark
Gul lök: Holland
Romanesco: Danmark
Jordärtskockor: Billeslund
Puntarella sallad: Italien
Sweet potatoes: USA
Tomater: Productos Ecologicos Del Sur
Paprika Ramiro: Productos Ecologicos Del Sur
Citron: Al-Arbuli S.C.A.
Gurka: Holland
Portabellosvamp: Holland
Purjolök: Italien

GRÖNSAKSLÅDAN

DK-Ö-100

Avocado: Mexico
Morötter: Danmark
Gul lök: Holland
Romanesco: Danmark
Jordärtskockor: Billeslund
Puntarella sallad: Italien
Purjolök: Italien
Tomater: Productos Ecologicos Del Sur
Paprika Ramiro: Productos Ecologicos Del Sur
Citron: Al-Arbuli S.C.A.
Portabellosvamp: Holland

LANTLÅDAN

DK-Ö-100

Basilika: Danmark
Färskpötatis: Jejsing Demeter
Selleriknold: Gartneriet Marienlyst
Morötter med jord: Danmark
Vitikål: Tinggård Økobrug
Løg: Skifteker Økologi
Champinjoner vita: Danmark
Äpplen, Belle de Boscop: Danmark

Polkabetor: Skifteker Økologi
Peberrod: Tinggård Økobrug

SINGELLÅDAN

DK-Ö-100

Sesamfrön
Apelsinjuice: Cal Valls
Shoyu Soja sauce
Vitt jasminris
Æbler Pinova: Tyskland
Bananer: Den Dominikanske Republik
Blodapelsin: Italien
Spetskål Ecollevant S.L.
Romaine mini: Comercial Seven S.L.
Vårlök: La Vall Bio S.A.T 91 C.V
Rotselleri: Holland
Blandade specialitet tomater: Cucho Verde Semillero S.L.
Citrongräs: Cucho Verde Semillero S.L.

LILLA GRÖNSAKSLÅDAN

DK-Ö-100

Avocado: Mexico
Snack morötter: Danmark
Gul lök: Holland
Romanesco: Danmark
Jordärtskockor: Billeslund
Romaine mini: Comercial Seven S.L.
Blandade specialitet tomater: Cucho Verde Semillero S.L.
Paprika Ramiro: Productores de Almendras, sat
Citron: Al-Arbuli S.C.A.
Portabellosvamp: Holland

MIXLÅDAN

DK-Ö-100

Bananer: Den Dominikanske Republik
Äpple: Tyskland
Apelsin: Al-Arbuli S.C.A.
Kiwi: Cooperativa Primavera, Italien
Päron: Argentina
Snack morötter: Billeslund
Spetskål: Ecollevant S.L.
Röd bataviasallat: Cooperativa Primavera, Italien
Vårlök: La Vall Bio S.A.T 91 C.V
Rotselleri: Holland
Körsbärstomater på gren: Productos Ecologicos Del Sur
Citrongräs: Cucho Verde Semillero S.L.

STORA MIX

DK-Ö-100

Äpple: Tyskland
Bananer: Den Dominikanske Republik
Plommon: Sydafrika

Apelsin: Al-Arbuli S.C.A.
Päron: Argentina
Morötter: Danmark
Spetskål: Ecollevant S.L.
Röd bataviasallat: Cooperativa Primavera, Italien
Vårlök: La Vall Bio S.A.T 91 C.V
Rotselleri: Holland
Körsbärstomater på gren: Productos Ecologicos Del Sur
Citrongräs: Cucho Verde Semillero S.L.
Aubergine: Productos Ecologicos Del Sur

EXTRA STORA MIX

DK-Ö-100

Päron: Argentina
Apelsin: Al-Arbuli S.C.A.
Äpple: Tyskland
Bananer: Den Dominikanske Republik
Kiwi: Cooperativa Primavera, Italien
Mango: Peru
Morötter: Danmark
Spetskål: Ecollevant S.L.
Röd bataviasallat: Cooperativa Primavera, Italien
Vårlök: La Vall Bio S.A.T 91 C.V
Rotselleri: Holland
Körsbärstomater på gren: Productos Ecologicos Del Sur
Citrongräs: Cucho Verde Semillero S.L.
Aubergine: Productos Ecologicos Del Sur
Spenat: Italien
Paprika Ramiro: Productos Ecologicos Del Sur

MONSTERMIX

DK-Ö-100

Mandarin juice: Cal Valls
Smågodis lakris
Ketchup utan socker
Bananer: Den Dominikanske Republik
Äpple: Tyskland
Apelsin: Al-Arbuli S.C.A.
Kiwi: Cooperativa Primavera, Italien
Päron: Argentina
Snack morötter: Danmark
Spetskål: Ecollevant S.L.
Röd bataviasallat: Cooperativa Primavera, Italien
Vårlök: La Vall Bio S.A.T 91 C.V
Rotselleri: Holland
Körsbärstomater på gren: Productos Ecologicos Del Sur
Citrongräs: Cucho Verde Semillero S.L.

GRÖNA FRUKT

DK-Ö-100

Bananer: Den Dominikanske Republik
Päron: Argentina

Æbler Pinova: Tyskland
Blodapelsin: Italien
Morötter: Danmark
Gurka: Cucho Verde Semillero S.L.
Körsbärstomater på gren: Productos Ecologicos Del Sur

BASFRUKT

DK-Ö-100

Æbler Pinova: Tyskland
Bananer: Den Dominikanske Republik
Blodapelsin: Italien
Päron: Argentina
Plommon: Sydafrika

FRUKTLÅDAN

DK-Ö-100

Æbler Pinova: Tyskland
Blodapelsin: Italien
Bananer: Den Dominikanske Republik
Päron: Argentina
Plommon: Sydafrika

STORA FRUKT

DK-Ö-100

Æbler Pinova: Tyskland
Bananer: Den Dominikanske Republik
Päron: Argentina
Plommon: Sydafrika
Blodapelsin: Italien
Kiwi: Cooperativa Primavera, Italien

EXTRA STORA FRUKT

DK-Ö-100

Æbler Pinova: Tyskland
Bananer: Den Dominikanske Republik
Blodapelsin: Italien
Päron: Argentina
Ananas: Ghana
Plommon: Sydafrika
Kärfria gröna vindruvor: Sydafrika
Kiwi: Cooperativa Primavera, Italien

FISKLÅDOR

Sejfilé: Färska Fisken i Göteborg



ÅRSTIDERNA

Kundtjänst · Tel · 08 - 7205020 · mån 9-18, tis-fre kl 9-17
kundtjanst@arstiderna.com · www.arstiderna.com