



Knatteplock x ÅRSTIDERNA

Veckomeny middagar

Mån

Bakad "Mac and cheese" med bönor

Tis

Italiensk kycklingpanna med klyftpotatis

Ons

Bönbiffstaco med majstortilla och ananassalsa

Tor

Tofu i limesås med breda nudlar

Veckomeny med Årstiderna

- ✓ 100% ekologiskt*
- ✓ Klimatsmart
- ✓ Maträtter som tar ca 30 min att laga
- ✓ Maträtter som är anpassade för familjer
- ✓ Alla matvaror går att klicka hem som en kasse på arstiderna.com

**förutom fisken som är fritt fångad enligt Världsnaturfondens rekommendationer.*

Mån

Tis

Ons

Tor

Ingredienslista för planerade middagar

Kylvaror

Riven gouda ost
Mozzarella
Mjök
Smör

Kycklingfilé
Tomatpuré
Mozzarella
Kalamataoliver

Ägg
Creme fraiche

Naturell tofu
Grön currypasta
Japansk soja*

Grönsaker

Persilja

Potatis
Gul lök*
Vitlök
Gröna bönor

Avokado
Sallad
Lime
Ananas
Rödlök*
Vitlök

Koriander
Lime
Salladslök

Skafferi

Kidneybönor
Fullkornspenne
Vetemjöl*

Krossade tomater
Årstidernas italienska
kryddblandning (eller 1
msk timjan, 1 msk
oregano)
Balsamvinäger*

Majstortillas eller
vetetortillas
Vita bönor
Spiskummin
Paprikapulver*
Potatismjöl*

Cashewnötter
Breda risnudlar
Kokosmjök

*Ingredienser som inte följer med i matkassen
från Årstiderna. Svartpeppar, salt och olja bör
man också ha hemma.

Måndag: Bakad mac and cheese med bönor

4–5 vuxenportioner eller 6–8 barnportioner

Ingredienser:

- 300 gram penne fullkorn
- 1 paket kokta kidneybönor
- 100 gram riven gouda ost
- 125 gram hackad mozzarella
- 7 dl mjölk
- 25 gram smör
- 2 msk vetemjöl*
- Svartpeppar*
- 0,5–1 tsk salt*,**
- Persilja

*Ingredienser som inte följer med i matkassen från Årstiderna.

**För barn över 12 månader

Gör så här:

Sätt på ugnen på 225 grader.

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.

Smält smöret i en kastrull. Dra från värmen och vispa i mjölet.

Sätt tillbaka kastrullen på spisen och tillsätt mjölken lite i taget under vispning. Låt det småputtra på medelvärme tills såsen tjocknat något, vispa hela tiden. Tillsätt riven ost och nästan all mozzarella och rör om tills den smält. Eventuellt salta och peppra efter smak.

Skölj bönorna. Vänd ner makaronerna och bönorna i ostsåsen och håll upp i en ugnssäker form.

Strö över resten av mozzarellan och tillaga i mitten av ugnen. Ta ut den när den fått en fin färg, ca 15 minuter. Låt svalna innan servering. Hacka lite persilja och strösslå över vid servering

Bakad mac and cheese med bönor

Åldersanpassning:

Från 6 till 9 månader

– servera pastan som den är. Mosa bönorna med såsen.

Från 9* –12 månader

– servera pastan som den är eller skär den i mindre bitar för att öva pincettgrepp. Platta till bönorna lite.

Från 12 månader och uppåt

– servera pastan och bönorna som de är. Servera med en gaffel.

*När bebisen utvecklat ett pincettgrepp

Allergener:

⚠Mjök

⚠Gluten (välj glutenfri pasta och maizena för att undvika)

Näring (utvalda delar):

- Protein från bönor, mjök och ost
- Kolhydrater från pasta
- Fett från ost
- Järn från kidneybönor
- Vitamin B9 från kidneybönor
- Kalium från kidneybönor
- Kalcium från mjök och ost

Tisdag: Italiensk kycklingpanna med klyftpotatis

Tis

4 vuxenportioner eller 6–8 barnportioner

Ingredienser:

- 4 kycklingfiléer
- 1 dl urkärnade kalamataoliver**
- 100 gram mozzarella
- Svartpeppar*
- Olivolja*
- 1 kg potatis
- Gröna bönor

Tomatsås:

- 1 gullök*
- 2 vitlöksklyftor
- 500 gram krossade tomater
- 1 msk tomatpuré
- 1 msk balsamvinäger*
- 1 dl vatten
- 1 tsk salt**,*
- 1 msk av Årstidernas italienska kryddblandning (eller 1 tsk torkad timjan och 1 tsk torkad oregano)

*Ingredienser som inte följer med i matkassen från Årstiderna.

**För barn över 12 månader

Gör så här:

Värm ugnen till 225°.

Potatis:

Skala och skär potatisen i klyftor. Lägg dem på en plåt och ringla över olivolja. Peppra. Tillaga i ugnen ca 25 min.

Kycklingpanna:

Finhacka lök och stek i olivolja i en kastrull. Pressa i vitlök och stek den med en stund. Tillsätt övriga ingredienser till tomatsåsen. Koka upp och låt såsen puttra lätt under lock.

Krydda kycklingfiléerna med peppar. Hetta upp olivolja i en stekpanna och stek kycklingen på medelvärme, ca 3–4 min på varje sida. Häll över tomatsåsen på kycklingen och låt puttra i ca 10 min, gärna under lock. Lägg i oliverna i slutet.

Skär mozzarellan i skivor och lägg över kycklingen. Ta ut potatisen och ställ in stekpannan mitt i ugnen och tillaga i ca 10 min, tills osten smälter.

Ansa de gröna bönorna och koka dem i ca 20 min, tills de är mjuka.

Servera kycklingpannan med klyftpotatisen och nykokta gröna bönor (gärna med lite smör på).

Italiensk kycklingpanna med klyftpotatis

Åldersanpassning:

Från 6 till 9 månader

– skär kycklingen i långa remsor, ca 2x6 cm. Servera potatisen i klyftor. Skippa oliverna. Servera de gröna bönorna långa och låt bebisen suga på dem.

Från 9*-12 månader

– riv kycklingen i små remsor. Skär potatisen och de gröna bönorna i små bitar. Skär oliverna i kvartar.

Från 12 månader och uppåt

– skär kycklingen i små bitar. Skär potatisen och de gröna bönorna i små bitar, eller servera dem som de är. Servera med en gaffel. Skär oliverna i kvartar fram tills barnet kan tugga väl.

*När bebisen utvecklat ett pincettgrepp

Allergener:

⚠Mjölk (kan undvikas genom att exkludera osten)

Näring (utvalda delar):

- Protein från kyckling
- Fett från olivolja, ost och oliver
- Kolhydrater från potatis
- Zink från kyckling
- Vitamin B12 från kyckling
- Kalcium från ost
- Kalium från potatis

Onsdag: Bönbiffstaco med majstortilla och ananassalsa

ons

4 vuxenportioner eller 6–8 barnportioner

Ingredienser:

Böntacos:

- 2 förpackningar vita bönor (à 400 g)
- 1 msk spiskummin
- 1 msk paprikapulver*
- 1 ägg
- 2 msk potatismjöl*
- 0,5 tsk salt*,**
- 1 krm svartpeppar*
- Rapsolja, till stekning*

Tillbehör

- Ca 12 små/6–8 stora majstortillas
- 2 st avokado
- Sallad**
- 2 st tomater
- 2 st lime
- 1 st ananas
- 1 rödlök*,**
- Svartpeppar*

Vitlökssås:

- 2 dl creme fraiche
- 0,5 st pressad vitlöksklyfta

Gör så här:

Mixa bönorna i en matberedare eller med mixerstav. Tillsätt ägg och potatismjöl. Krydda. Forma till släta biffar. Låt stå i 5 min.

Stek biffarna i rapsolja, ca 4 minuter per sida.

Skär salladen fint och avokado i bitar (se åldersanpassning på nästa sida).

Finhacka rödlök. Skär tomat och ananas i bitar (se åldersanpassning). Spara gärna inre delen av ananassen, perfekt efterrätt för små barn att gnaga på! Blanda ananas, tomat, rödlök, pressad lime och svartpeppar i en skål.

Blanda ihop ingredienserna till vitlökssåsen.

Stek tortillan lätt i stekpannan, ca 1 min på varje sida.

Servera bönbiffarna med ananassalsa, avokado, sallad, dressing och tortillas.

*Ingredienser som inte följer med i matkassen från Årstiderna.

**För barn över 12 månader

Böntacos med majstortillas och ananassalsa

Åldersanpassning:

Från 6 till 9 månader –

Skär biffarna i långa bitar eller halvor. Skär tomat i klyftor. Skär avokado i klyftor. Skär ananas i långa skivor. Skär tortillan i långa skivor eller i halvor (om de är små).

Servera tacon i olika delar på en tallrik eller på brickan.

Från 9*-24 månader

– Skär tomat, ananas, avokado i små bitar. Skär biffarna i ca 1x1 cm bitar. Skär brödet i små bitar eller i större bitar. Servera tacon i olika delar på en tallrik.

Från 24 månader och uppåt

–Skär tomat, ananas, avokado i små bitar. Skär biffarna i ca 2x1 cm bitar. Servera biffarna och tillbehören i tortillabröden.

*När bebisen utvecklat ett pincettgrepp

Allergener:

⚠Ägg

⚠Mjök (exkludera dressingen för att undvika)

Näring (utvalda delar):

- Protein från bönor
- Fett från avokado, dressing och rapsolja
- Kolhydrater från tortilla
- Kalium från bönor
- Kalcium från dressing
- Vitamin D från ägg
- Vitamin C från tomat och ananas

Torsdag: Tofu i limesås med breda nudlar

4 vuxenportioner eller 6–8 barnportioner

Ingredienser:

- 200 gram breda risnudlar (eller valfria andra nudlar)
- 500 gram tofu naturell
- 1 lime (saften)
- 1 msk av grön currypasta (vuxna kan ta extra om man gillar stark mat)
- 1,5 tsk japansk soja*,**
- 1 burk kokosmjölk
- 0,5–1 dl hackad koriander
- 50 gram cashewnötter
- 0,5 st knippe salladslök

Gör så här:

Skär tofun i bitar (se åldersanpassning). Stek den lätt i rapsolja i en stekpanna, tills den fått lite gyllenfärgad stekyta.

Blanda kokosmjölk med currypasta, soja och limesaft. Häll över tofun och låt puttra i några minuter. Hacka salladslöken fint och släng i på slutet.

Koka upp vatten till nudlarna och lägg dem i det varma vattnet, i ca 10 min. Häll av dem i ett durkslag och ringla lite rapsolja på.

Mortla cashewnötterna fint.

Servera tofun i såsen med nudlarna. Strösla över lite hackad koriander och mortlade cashewnötter.

Ställ gärna fram sojan på bordet så kan vuxna ta mer soja på maten om så önskas.

*Ingredienser som inte följer med i matkassen från Årstiderna.

**För barn över 12 månader

Tofu i limesås med breda nudlar

Åldersanpassning:

Från 6 till 9 månader

– skär tofun i långa remsor. Skär nudlarna i ca 3 cm långa bitar.

Från 9* till 12 månader

–skär tofun i små bitar. Skär nudlarna i ca 2–3 cm långa bitar. Servera med gaffel från ca 12 mån.

*När bebisen utvecklat ett pincettgrepp

Allergener:

⚠️Cashewnöt

⚠️Soja

Näring (utvalda delar):

- Protein från tofu
- Fett från cashewnötter och kokosmjölk
- Kolhydrater från nudlar
- Järn från tofu
- Zink från tofu
- Kalium från kokosmjölk
- Vitamin B6 från tofu
- C-vitamin från lime