



PREPPKASSEN

MENY

Indisk dal
Marockansk kikärtsgryta
Linsbiffar

ENKLA KASSEN

Hej!

Nedan finner du inköpslistan för Preppkassen. Recepten i denna kasse innehåller råvaror med lång hållbarhet, så de passar att ha hemma inför perioder då du t.ex. har svårt att lämna hemmet för att handla.

Med råvarorna nedan kan du laga **tre recept med fyra portioner per recept.** Totalt 12 portioner med ca 600-700 kcal/portion. Rätterna passar bra som storkok, så du kan dubblera mängderna i inköpslistan för att handla till 24 portioner mat.

❄️ **Morötterna är råvaran nedan med kortast hållbarhet, se till att lägga in i kylskåpet så att de håller längre.** De håller då ofta i över 2 veckor och kan förnyas när du lagar annan mat & handlar.

Om du har några frågor är det bara att höra av dig till oss på mejl info@enklakassen.se eller via chatrutan på vår hemsida.

Smaklig måltid!

/Johannes & Patrik, Enkla Kassen

INGREDIENSER

Skafferi & kylskåp

Ris 250g
Röda linser 400g (ca 4.5 dl)
Pasta penne 250g (ca 6dl)
Couscous 3dl (ca 250g)
Vetemjöl 1 dl (ca 60g)
Ströbröd ½ dl (ca 50g)
Kokosmjölk 1 burk (400g)
Krossade tomater 3 förp
Kikärtor 2 förp (ej torkade)
Jordnötssmör 1 dl
Rapsolja 0.9 dl
Grönsaksbuljong 3 tärningar
Gul lök 3 st
Vitlök 4 klyftor
❄️ Morötter 4 st

Kryddhyllan

Basilika 2 msk
Ingefära mald 1 msk
Curry 1 msk
Oregano 1 msk
Timjan 1 msk
Kanel 1 tsk
Koriander 1 tsk
Chilipulver 1 tsk
Kardemumma ½ tsk
Strösocker 1 tsk
Salt 5 tsk
Svartpeppar 1 tsk

.....
ENKLA KASSEN



INDISK DAL

AKTIV TID

20 min

TOTAL TID

35 min

PER PORTION

ca 640 kcal

INGREDIENSER

Skafferi & kylskåp

Ris 250g

Röda linser 2 dl (ca 180g)

Kokosmjölk 1 burk (400g)

Krossade tomater 1 förp

Rapsolja 1 msk

Grönsaksbuljong 1 tärning

Gul lök 1 st

Vitlök 2 klyftor

* Morötter 2 st

Kryddhyllan

Ingefära mald 3 tsk

Kanel 1 tsk

Koriander 1 tsk

Kardemumma ½ tsk

Salt 1 tsk

INSTRUKTIONER

1. Skala och hacka **1 gul lök** och finhacka **2 vitlöksklyftor**. Lägg i gryta/kastrull.

2. Skala och hacka **2 morötter**. Lägg i grytan.

3. Fräs de hackade morötterna, gullöken och vitlöken i **1 msk rapsolja** i några minuter.

4. Rör ner alla kryddor. **3 tsk mald ingefära, 1 tsk kanel, 1 tsk koriander, ½ tsk kardemumma** och **1 tsk salt**. Rör om och gå vidare till nästa steg så att inget bränner fast.

5. Tillsätt **2 dl vatten, 1 förp krossade tomater, 1 burk kokosmjölk** och smula ned **1 tärning grönsaksbuljong**. Rör om.

6. Skölj av och häll i **2 dl röda linser** och rör om ordentligt. Låt koka på låg värme i ca 20 minuter. **OBS**, rör om emellanåt så grytan inte bränner fast i botten.

7. Tillaga **250g ris** enligt anvisningarna på förpackningen.

8. Servera dal tillsammans med ris.

ENKLA KASSEN

MAROCKANSK KIKÄRTSGRYTA

AKTIV TID

20 min

TOTAL TID

25 min

PER PORTION

ca 650 kcal

INGREDIENSER

Skafferi & kylskåp

Jordnötssmör 1 dl
Couscous 3dl (ca 250g)
Kikärter 2 förp (ej torkade)
Krossade tomater 1 förp
Grönsaksbuljong 1 tärning
Rapsolja 2 msk
Gul lök 1 st

Kryddhyllan

Curry 1 msk
Oregano 1 msk
Chilipulver 1 tsk
Strösocker 1 tsk
Salt 1 tsk

INSTRUKTIONER

- Skala och hacka **1 gul lök**. Stek löken i **1 msk rapsolja** i en gryta/kastrull i ca 2 minuter.
- Häll i **1 förp krossade tomater**, **4 dl vatten** och **1 dl jordnötssmör**. Rör om ordentligt.
- Tillsätt **1 msk curry**, **1 msk oregano**, **1 tsk chilipulver**, **½ tsk salt**, **1 tsk strösocker** och smula ner **1 tärning grönsaksbuljong**. Rör om och låt koka i ca 10 minuter. Fortsätt röra om emellanåt.
- Tillaga **3 dl couscous** enligt anvisningarna på förpackningen tillsammans med **1 msk rapsolja** och **½ tsk salt**.
- Häll **2 förp kikärter** i ett durkslag. Skölj under rinnande vatten. När det är ca 4 minuter kvar på tillagningstiden för grytan, häll ner kikärtorna i grytan.
- Servera marockansk kikärtsgryta med couscous.

ENKLA KASSEN

LINSBIFFAR

AKTIV TID

35 min

TOTAL TID

40 min

PER PORTION

ca 610 kcal

INGREDIENSER

Skafferi & kylskåp

Pasta penne 250g (ca 6dl)
Röda linser 2.5 dl (ca 220g)
Krossade tomater 1 förp
Grönsaksbuljong 1 tärning
Vetemjöl 1 dl (ca 60g)
Ströbröd ½ dl (ca 50g)
Rapsolja 3 msk
Vitlök 2 klyftor
Gul lök 1 st
* Morötter 2 st

Kryddhyllan

Basilika 2 msk
Timjan 1 msk
Svartpeppar 1 tsk
Salt 3 tsk

INSTRUKTIONER

- Skölj av och koka **2 ½ dl röda linser** i **4 dl vatten** med **1 tsk salt** under lock i 10 minuter. Följ ej instruktionerna på paketet. Låt sedan svalna utan lock.
- Koka **250 g pasta** med **2 tsk salt** och **2 liter vatten** i 11 minuter. När pastan är klar, håll av vattnet, blanda med **1 msk rapsolja**. Ställ kastrullen åt sidan med lock på.
- Blanda ihop i en bunke: **1 dl vetemjöl**, **½ dl ströbröd**, **1 msk basilika** och **1 tsk svartpeppar**.
- Skala och riv/hacka **2 morötter** och **1 gul lök**. Skala och finhacka **2 vitlöksklyftor**. Blanda ned i bunken.
- Häll ner linserna i bunken och rör ihop allt till en smet.
- Diska lins-kastrullen eller ta ny kastrull. Häll i: **1 förp krossade tomater**, **1 dl vatten**, **1 tärning grönsaksbuljong**, **1 msk timjan** och **1 msk basilika**. Låt puttra utan lock på låg temperatur medan du gör klart linsbiffarna.
- Forma smeten till biffar (åtta stycken) och stek fyra linsbiffar åt gången i **1 msk rapsolja** per 4 biffar. Ca 2-3 minuter per sida, hög värme.
- Servera linsbiffar med pasta och tomatsås.

ENKLA KASSEN



#TIPS @ENKLAKASSEN

Indisk dal

- För mer smak kan löken stekas upp lite längre med kryddorna om man har lite extra tid och kan hålla ett öga på att inget bränns.
- Denna rätt är ofta ännu godare som matlåda eller om den fått stå på eftervärme ett tag.

Marockansk kikärtsgryta

- För att potentiellt lyfta fram mer smak kan du steka upp kryddorna tillsammans med löken innan du adderar vätska (innan steg 2)
- Om du vill spara disk kan rätten också göras som "one-pot". Se till att använda en stor gryta eller kastrull och häll i couscous i grytan när det är ca 5 minuter kvar. Se då till att ha i extra vatten i grytan (samma mängd som i kokanvisningar för couscous).

Linsbiffar

- Det går också bra att göra linsbollar istället för linsbiffar. Tips då är att göra dem ganska små då det brukar göra dem lite enklare att steka.

Har du fler tips som kan förenkla eller förbättra rätterna? Då får du jättegärna dela dem på Instagram med **#tips @enklakassen!** Tack!