

God mat för hälsa och näring - med liten peng



Budgetanpassade recept framtagna för
BUS-föreningen
(Yrkesföreningen för budget- och
skuldrådgivare i kommunal tjänst)



Om recepten

Dokumentet med recept och tips är framtagna av dietist Emma Martner och tar avstamp från Livsmedelsverkets kostråd och nordiska näringsrekommendationer för hälsa.

Syftet med dokumentet är att ge praktiska råd för bra matvanor med näringsrika måltider inom ramen för en begränsad budget. Ekonomiskt har utgångspunkten varit referensvärdena för matkostnader för en ensamstående vuxen 2024. Till dokumentet finns en bilaga med matkostnader och exempel på livsmedelsval.

Emma har en bred erfarenhet av folkhälsa och arbete med matvanor efter 10 år som dietist. Emmas motto är att bra mat ska vara enkelt.



Budgetsmarta mattips

- Satsa på ett enkelt basförråd med billiga och bra skafferivaror:
 - havregryn, knäckebröd, pasta, havreris, bönor och linser, krossade tomater, rapsolja, salt, peppar
- Planera dina måltider. Laga flera portioner på en gång.
- Planera även frukost och mellanmål.
- Köp inte mer än du gör av med. Planera exempel filfrukost flera dagar i rad då du köper 1 liter fil.
- Grönsaker och frukt kan upplevas dyrt. Välj inte bort – välj smart:
 - Välj hållbara, prisvärda grönsaker som morötter och vitkål
 - Köp gärna frysta ärter eller broccoli. Billigt och bra.
 - Äpplen kan ofta köpas billigt i påsar om ett kilo.
 - Välj grönsaker och frukt i säsong – bra både för smak, näring och plånbok.
 - Titta efter "svinnlådor" i din butik – nedsatt pris på frukt och grönt som ej upplevs helt färskt men som är fullt ätbart.
- Titta efter färskvaror med kort hållbarhet och nedsatt pris.
- Om du har möjlighet, köp storpack när det är extrapris på exempelvis köttfärs och frys in i mindre paket.
- Vid handling – gör en handlingslista och följ den. Försök undgå att lockas av extrapris på sötsaker och snacks. Satsa på bra mat först och lägg till det "lilla extra" då och då.
- Utgå från vegetariska maträtter med rotfrukter, linser och bönor.



Budgetsmarta måltider

Frukost:

Planer samma frukost fler dagar i rad för att spara pengar och köpa hem en liter mjölk, en liter fil etc. Titta efter prisvärda nyckelhålmärkta bröd och müsli. Exempel finns i bilaga.

- **Fil m basmüsli, leverpastejknäcke**
2-2.5 dl naturell filmjök eller yoghurt
1 dl basmüsli
Ev 1 hackat äpple
Knäckebröd typ Falurågrut/wasa husman
Leverpastej
- **Havregrynsgröt med äppelmos, kanel, solroskärnor och mjölk**
1-1,5 dl havregryn
2-3 dl vatten
En nypa salt
Kanel
Topping: Mjök, 1 msk äppelmos, 1 msk solroskärnor
- **Knäckebröd med ägg respektive färskost och banan**
Knäckebröd typ Wasa husman / falu rågrut
Matfett
Kokt ägg (koka gärna flera på en gång och ha redo i kylan)
Mager naturell färskost
Banan

Bre ett knäckebröd med matfett och ägg samt ett med färskost och skivad banan.

- **Havregrynsgröt med frysta bär, mjölk. Kokt ägg**
1-1,5 dl havregryn
2-3 dl vatten
En nypa salt
1 dl frysta bär
Mjölk/havredryck
1 banan

Koka havregrynsgröt, låt frysta bär koka med.
Toppa med skivad banan och mjölk. Ät gärna ett
kokt ägg bredvid för mer mättnad.

- **Overnight oats med äpple och kanel**
1 dl havregryn
1 rivet äpple
En nypa kanel
1 dl mjölk
0,75 dl yoghurt

Blanda allt i en burk. Låt stå ett par timmar eller
över natten i kylen. Redo att äta.
Du kan göra flera portioner på en gång för att ha
redo till frukost eller ett matigt mellanmål.

- **Havreringar eller havrekuddar med banan,
solroskärnor och mjölk**
1,5 dl havreringar eller havrekuddar
2 dl mjölk
1 banan
1 msk solroskärnor

- **Fullkornsbröd med leverpastej och paprika**
2 skivor fullkornsbröd, nyckelhålsmärkt
2 msk leverpastej
4 skivor paprika
- **Smoothie**
½-1 banan
1 dl frysta bär
½ dl havregryn
2 dl mjölk eller naturell yoghurt
1 msk solroskärnor.

Mixa allt och häll upp i stort glas. Komplettera eventuellt med knäckebröd.

Mellanmål

Kroppen mår bra av att äta regelbundet. Storlek på mellanmål kan variera beroende på energibehov, hunger, aktivitetsnivå och hur måltiderna ser ut som helhet under dagen. Flera frukostalternativ kan också användas.

- 1 Äpple
- 1 Banan
- Knäckebröd med mager färskost
- Knäckebröd med leverpastej
- Majskaka med mager färskost och skivad banan
- 1 banan och 1 kokt ägg
- 1 dl kvarg och 1 hackat äpple/ 1 skivad banan
- Fil och bas müsli
- Morot i stavar, 1-2 msk rostade solroskärnor

Recept lunch och middag

- Grön ärtsoppa
 - Röd linssoppa med kokosmjölk
 - Matig tomatsoppa
 - Ugnspannkaka med morot
 - Ugnspannkaka med potatis och keso
 - Japansk kålpannkaka - Okonomyaki
 - Nudelwok kikärter
 - Falafel i bröd
 - Thaigryta med kyckling, ris.
 - Kyckligben med rotfrukter
 - Pasta med morotsfräs
 - Pasta och köttfärssås
 - Omelett med spenat
 - Tortillawraps med tonfiskröra
 - Grötlunch
-
- Veckosallad

Recept lunch och middag

Grön ärtsoppa 4 portioner

1 gul lök

600 g frysta ärter

8 dl grönsaksbuljong

1 msk citronsaft

Salt, peppar, persilja

2 dl turkisk yoghurt eller lätt crème fraiche

1 dl rostade solroskärnor



Hacka lök och fräs i olja. Häll på frysta ärter och buljong. Låt koka 5-10 min. Mixa soppan slät. Tillsätt 1 dl turkisk yoghurt eller annat alternativ, citronsaft och kryddor. Värm och smaka av. Rosta solroskärnor i en torr stekpanna tills de är gyllenbruna. Toppa med turkisk yoghurt och rostade solroskärnor. Ät gärna med knäckebröd.

Röd Linssoppa 4 portioner

- 1 burk kokosmjölk (à 400 ml)
- 1 förp krossade tomater (à 390 g)
- 6 dl vatten
- 2 buljongtärningar
- 3 dl torkade röda linser
- 1/2 msk färskpressad limejuice
- 1/2 tsk chiliflakes
- 1/2 tsk salt och 2 krm svartpeppar

Häll kokosmjölk, krossade tomater, vatten, buljongtärningar och linser i en kastrull. Låt koka upp och koka sedan på svag värme ca 10 minuter. Tillsätt limejuice, chiliflakes och mixa slätt. Smaka av med salt och peppar.

Matig tomatsoppa 4 portioner

1 gul lök
2 st vitlösklyftor
2 förp krossade tomater a 400 gram
1 msk grönsaksbuljongpulver eller 2 tärningar
5 dl vatten
2 tsk socker eller honung
2 msk fryst basilika
1 krm svartpeppar
1 paket kokta vita bönor i tetrapak, cirka 230 gram bönor

Topping:

1 paket fetaost eller salladsost
1 dl rostade solroskärnor

- Skala och finhacka lök och vitlök.
- Fräs lök och vitlök i olja. Slå sedan på krossade tomater. Häll i tomaterna. Smula i buljongtärning. Tillsätt vatten och socker/honung.
- Låt småkoka på medelvärme i ca 10 minuter
- Skölj vita bönor. Häll i dessa och basilika i soppan och låt det bli varmt.
- Ta av soppan från spisen och mixa slät med mixerstav.
- Ställ på spisen igen så den är ordentligt varm och smaka av med kryddor. Toppa med tärnad ost och solroskärnor. Komplettera gärna med knäckebröd.

Ugnspannkaka med morot 4 port

5 dl mjölk eller havredryck
2 dl vetemjöl
1 tsk salt
3 Ägg
3 morötter

Olja
Rårörda lingon
Vitkål och morötter

- Sätt ugnen på 200°.
- Vispa ihop hälften av mjölken med mjöl och salt till en slät smet. Vispa ner resten av mjölken och äggen.
- Skala och riv morot grovt. Rör ner den i smeten.
- Häll smeten i smord långpanna (30*40) och grädda i mitten av ugnen 30–35 min.
- Servera med rårörda lingon och råkostsallad.

Ugnspannkaka med morot och keso 4 port

5 dl mjölk eller havredryck
2 dl havremjöl (vetemjöl, grahamsmjöl eller dinkelsikt)
1 tsk salt
3 Ägg
250 g keso
4 dl riven potatis (motsvarar 2-3 potatis)
Olja
2 äpplen

- Sätt på ugnen på 200°.
- Vispa ihop hälften av mjölken med mjöl och salt till en slät smet. Vispa ner resten av mjölken, ägg och 1 dl keso.
- Skala och riv potatis fint. Rör ner i smeten
- Häll smeten i smord långpanna (30*40) eller större ugnform.
- Grädda i mitten av ugnen 30–35 min.
- Skiva äpplen tunt. Stek i matfett med kanel tills de är mjuka.
- Servera ugnspannkakan med resterande keso, rårörda lingon och stekta äpplen.

Japansk kålpannaka- Okonomyaki

3-4 port

5 ägg

2 dl havremjöl (mixade havregryn) alternativt vetemjöl

1 dl vatten

100 g finstrimlad vitkål

1 grovriven morot

1/2 tsk salt

1 msk färsk ingefära

Rapsolja

1/2 dl majonnäs

2 msk ketchup

2 msk japansk soja

- Vispa ihop ägg, mjöl och vatten. Tillsätt vitkål, morot, salt och hälften av den rivna ingefäran.
- Stek omeletten i olja på medelvärme i cirka 5-7 minuter.
- Lägg över den på en stor tallrik. Lägg stekpannan upp och ned över tallriken och vänd. Stek den andra omelettsidan ca 5 minuter.
- Blanda majonnäs, ketchup, soja och resten av ingefäran. Ringla över såsen över omeletten. Servera med färsk bladspenat eller extra morotstavar

Nudelwok med kikärter 4 portioner

250 gram nudlar

600 gram frysta wokgrönsaker

1 tsk röd currypasta

1 vitlöksklyfta

1 msk olja

1 paket kokta kikärter, cirka 230 gram avrunnen vikt.

1 tsk salt

1 lime
1 msk olja
japansk soja

- Tillaga nudlarna enligt anvisningen på förpackningen och skölj i kallt vatten.
- Skölj kikärterna ordentligt. Pressa över lime och 1 tsk soja.
- Hetta upp olja i en wokpanna eller större stekpanna. Stek wokgrönsakerna under omrörning i riktigt het panna och tillsätt pressad vitlök och currypasta efter någon minut.
- Vänd ned nudlar och kikärter och låt det bli varmt.
- Servera med extra soja /sweet chilisås och resten av limen i klyftor.

Falafel i libabröd

4 portioner

Ca 20 falafel, fryst
2 dl fryst mango

1 klyfta vitkål/rödkål
2 apelsiner
1 msk vinäger
1 msk olja

2,5 dl turkisk yoghurt
1 dl sweet chili sås
Salt, peppar

Libabröd/tortillabröd– gärna fullkorn

- Tina mango.
- Strimla kålen och lägg i durkslag. Skölj med kokande vatten sedan med kallt vatten. Blanda med bitar av apelsin, vinäger, olja, salt och peppar.

- Stek fryst falafel i olja enligt förpackningens anvisningar.
- Blanda en sås av yoghurt och sweet chilisås. Smaka av med salt och peppar.
- Servera falafel i bröd med tillbehör.

Thaigryta med kyckling, ris 4 portioner

500 gram fryst tinad Kycklingfilé

500 gram wokgrönsaker

1 msk Rapsolja

1 burk kokosmjölk a 400ml

Röd currypasta efter smak, ca 1 msk

Salt, peppar, lime

4 dl basmatiris eller havreris

- Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
- Hetta upp en stekpanna eller wok. Skär kycklingköttet i bitar och bryn i rapsolja. Krydda med salt och peppar.
- Tillsätt wokgrönsaker och röd currypasta och fortsätt att steka/woka några minuter.
- Häll på kokosmjölken och låt allt koka ihop några minuter.
- Smaka av med salt och peppar. Servera med ris.

Kycklingben med rostade rotfrukter 4 port

1 kg frysta, tinade kycklingben

1 msk rapsolja

1-2 msk sweet chilisås

Salt, peppar

6 potatisar, i klyftor

3 morötter, i stavar

2 rödbetor, skalade och i klyftor (kan bytas mot mer potatis eller morot)

1 msk rapsolja
Salt, peppar

Sås:

2 dl lätt creme fraiche/ turkisk yoghurt.
2 msk sweet chilisås
Salt, peppar

- Sätt ugnen på 200 grader varmluft
- Lägg kycklingbenen i en ugnform. Krydda med salt och peppar.
- Blanda olja och sweet chilisås och pensla kycklingbenen.
- Lägg klyftade potatis, morötter och rödbetor på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över olja och blanda runt. Krydda med salt och peppar.
- Sätt in allt i ugnen cirka 30 minuter. Kycklingbenen ska ha 82 grader innertemperatur vid benet (klar köttsaft och köttet ska lossna lätt). Rotfrukterna ska vara mjuka och ha fin färg.
- Blanda såsen och servera till.

Pasta med morotsfräs

4 portioner

3 morötter

1 gul lök

1 vitlöksklyfta

1 grönsaksbuljongtärning

1 msk tomatpuré

1 msk torkad oregano

Ev ½ msk paprikapulver eller chilipulver (kan uteslutas)

1 paket krossade tomater, 400 gram

1 paket svarta bönor, cirka 230 gram avrunnen vikt

4 port pasta

- Skala och riv morötter grovt eller skär i små bitar. Skala och finhacka lök och vitlök.
- Stek på medelvärme i lite olja tills att löken och moroten mjuknat.
- Tillsätt buljong, krydda och tomatpuré. Stek i några minuter till.
- Häll i krossade tomater och låt koka i ca 5 min.
- Koka under tiden pastan.
- Skölj bönorna och häll ned i tomatsåsen. Låt allt bli varmt. För en krämigare sås kan du hälla ner lite av pastavattnet i såsen.
- Servera med pastan.

Pasta och köttfärssås

4 portioner

500 gram färs (Nöt och grönt färs 50/50 alternativt blandfärs)

Olja

2 morötter

1 vitlöksklyfta

1 msk torkad oregano

400 gram krossade tomater

1 dl vatten

1 buljongtärning (kött eller grönsak)

salt och peppar

Pasta

Fryst broccoli

- Skala och riv morötterna på ett rivjärn.
- Bryn färsen i olja. Pressa i vitlöken. Blanda i morötterna och låt det fräsa ca 3 minuter.
- Tillsätt oregano, krossade tomater, vatten och smulad buljongtärning.
- Sänk värmen och låt såsen sjuda ca 10 minuter under lock. Smaka av med salt och peppar.

- Koka pasta. Låt fryst broccoli koka med sista minuterna.

Omelett

1 person

3 ägg

2 msk vatten eller mjölk

Salt, peppar

Rapsolja

1 dl fryst spenat

1 tomat

- Vispa ägg och vatten/mjölk samt salt och peppar.
- Värm en stekpanna med olja. Fräs spenaten tills den börjar mjukna.
- Häll på omelettsmeten och stek på medelvärme tills smeten är fast.
- Lägg upp på ett fat. Skiva över en tomat.
- Ät gärna knäckebröd till.

Tortillawraps med tonfiskröra 2 port eller 2 måltider

4 tortillabröd fullkorn

1 burk tonfisk

1 dl mager färskost eller lätt creme fraiche

1 hackat äpple

1 tsk tomatpuré

1 msk citronsaft

1 msk fryst dill

Salt, peppar

Blanda en röra med tonfisk, färskost/ crème fraiche, äpple, tomatpuré, citronsaft och dill. Smaka av med salt och peppar. Bred på tortillabröden och rulla ihop.

Grötlunch

1 portion

1,5 dl havregryn

3 dl vatten

Salt

½ tsk kanel

1 ägg

1 äpple

1 msk äppelmos

2 dl mjölk

1 knäckebröd och 1 msk leverpastej

1 morot

Koka havregryn, vatten, salt och kanel till en gröt. Knäck ned ett ägg när gröten börjar bli klar. Rör ordentligt! Servera med äppelmos, hackat äpple och mjölk och eventuellt leverpastejknäcke och 1 morot.

Veckosallad

En sallad som kan finnas i en stor skål i kylan och är god och hållbar minst en vecka.

1 kg vitkål/rödkål

4 morötter

3 paprikor

1 purjolök

1,5 dl rapsolja

1 dl valfri vinäger

3 msk honung/socker

4 msk salladskrydda/ torkad oregano

Salt, peppar

Strimla eller grovriv grönsaker. Blanda i en stor skål. Koka upp dressingen. Häll över salladen och blanda runt. Ställ kallt.