



Skuren, sköljd
och färdig att äta.

ICA TOSKANSK SALLAD

Romansallat, rosésallat, rucola

Krispig romansallat, lätt bitter
rosé och pepprig rucola -
en saftig blandning med
karaktär. Supergod
slags tomater. Mer
dig mat extra

150 g

ICA SALLADS LÖK

125 g

Passar till både
sallader och
varm matlagning,
god i både soppor
och wok.

Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan
i mobilen



Måndag

- 250 g äggnudlar
- 150 g gröna ärter
- 1/2 purjolök
- 1 röd paprika
- 2 förp (å 360 g) kräftstjärtar
- 2 msk olja
- 1 dl sweet chili
- salt och peppar

NUDLAR MED KRÄFTOR OCH GRÖNA ÄRTER

- Koka nudlarna och ärterna enligt anvisningarna på förpackningarna. Spola dem kalla och låt rinna av.
- Ansa och skölj purjolöken. Dela och kärna ur paprikan, strimla den och purjolöken tunt.
- Häll av lagen från kräftstjärtarna och låt de rinna av.
- Hetta upp en stekpanna och stek nudlar och grönsaker i oljan. Krydda med sweet chili, salt och peppar. Vänd ner kräftstjärtarna.
- Servera gärna med bröd.

Tisdag

- 250 g pajdeg
- Fyllning:
 - 2 vitlöksklyftor
 - 180 g champinjoner i burk
 - 1 msk olja
 - ca 500 g nötfärs
 - 40 g taco kryddmix
 - 1 dl vatten
 - 1 dl matlagingsgrädde
 - 3 tomater
 - 150 g majsborn
 - 75 g riven ost

TACOPAJ

- Sätt ugnen på 200°C.
- Rulla ut pajdegen i en pajform ca 24 cm i diameter. Nagga degen och förgrädda mitt i ugnen ca 10 minuter.
- Fyllning: Skala och finhacka vitlöken. Låt champinjoner rinna av.
- Fräs vitlöken i oljan i en stekpanna. Tillsätt färsen och låt fräsa med några minuter. Blanda i tacokryddan, vatten, grädde och champinjoner. Låt puttra några minuter utan lock.
- Skölj och smätärna tomaterna. Låt majsborn rinna av. Blanda ner tomater och majs i pannan. Fördela röran i pajformen och strö över osten.
- Grädda mitt i ugnen 10-15 minuter.
- Servera gärna pajen med en grönsallad.

Onsdag

- 600 g torsk
- 900 g potatis
- 1/2 purjolök
- 1 tsk olja
- 4 dl pastasås tomat & crème fraiche
- salt och peppar
- 2 tsk oregano

FISKGRATÄNG

- Tina fisken.
- Sätt ugnen på 225°C.
- Koka potatisen i saltat vatten.
- Ansa och strimla purjolöken. Stek den i oljan. Häll på såsen och låt koka upp.
- Skär fisken i bitar och lägg dem i en ugnssäker form. Krydda med salt och peppar. Strö över oregano och häll på såsen.
- Tillaga mitt i ugnen ca 20 min eller tills fisken har en innertemperatur på 55°C.
- Servera gratängen med den kokta potatisen.

Torsdag

- 1 rödlök
- 900 g potatis
- 1 tsk kanel
- 1 krm kajennepeppar
- 1 msk strösocker
- salt och peppar
- 1 msk olivolja
- 150 g majsborn
- ca 500 g rökt skinka
- 250 g gröna ärter
- 1 tsk sambal oelek
- 1 dl matyoghurt

KRYDDROSTAD POTATIS MED SKINKA

- Sätt ugnen på 225°C och ställ in en ugnsplåt.
- Skala lök och potatis. Skär i klyftor.
- Blanda kanel, kajennepeppar, socker och 1 krm salt i en skål. Krydda potatisen med kryddblandningen. Ringla oljan på den förvärmade plåten och lägg på potatisen. Sätt mitt i ugnen ca 15 minuter.
- Låt majsborn rinna av. Lägg sedan på löken och majsborn och stek ytterligare ca 10 minuter.
- Skiva skinkan.
- Koka upp vatten och lägg i ärterna. Låt dem bli varma. Låt ärterna rinna av. Mixa dem sedan med sambal oelek och yoghurt till en slät puré. Smaka av med salt och peppar.
- Servera skinkan med kryddrostad potatis och ärtkräm.

Fredag

- 4 port ris eller annat gryn
- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 4 kycklingfiléer
- 1 msk smör eller margarin
- salt
- 500 g krossade tomater
- 1 dl vatten
- 40 g tikka masala kryddmix
- 1 dl matyoghurt (10 %)
- 1 1/2 dl matlagingsgrädde

CHICKEN TIKKA MASALA

- Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
- Skala och skiva lök och vitlök. Skär kycklingen i grova bitar. Bryn kycklingen, lök och vitlök i matfettet i en gryta. Krydda med salt.
- Tillsätt tomater, vatten och kryddmix. Låt koka under lock ca 10 minuter.
- Plocka upp kycklingen ur grytan och lägg åt sidan. Mixa såsen jämn med stavmixer eller i matberedare. Rör ner yoghurt och grädde. Lägg tillbaka kycklingen i såsen och koka ytterligare ca 2 minuter.
- Servera grytan med ris