

Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan
i mobilen



Måndag

4 portioner pasta,
gärna tagliatelle
1 rödlök
1 vitlöksklyfta
1 tsk olja
500 g finkrossade tomater
med basilika
2 msk pesto citron
salt och peppar
1/2 ask persilja
180 g skivad rökt skinka
250 g körsbärstomater

TAGLIATELLE MED RÖKT SKINKA OCH TOMATSÅS

1. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skala och hacka lök och vitlök.
3. Bryn lök och vitlök i oljan. Rör ner krossade tomater och pesto och låt puttra en stund. Smaka av med salt och peppar.
4. Hacka persiljan. Strimla skinkan. Dela tomaterna i halvor. Vänd ner allt i såsen.
5. Servera to matsåsen med pastan.

Tisdag

6 kycklingklubbor
salt och peppar
4 portioner ris eller annat
gryn
2 msk riven färsk ingefära
2 msk kinesisk soja
2 msk honung
1 lime
500 g wokgrönsaker
1 msk olja

KYCKLINGKLUBBA MED WOK

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Lägg kycklingen i en ugnsäker form. Krydda med salt och peppar. Ställ in formen mitt i ugnen ca 20 minuter eller tills köttsaften är klar.
3. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
4. Dressing: Skala och riv ingefäran. Blanda den med soja, honung och pressad limesaft.
5. Stek grönsakerna på högsta värmen i oljan ca 5 minuter. Salta, peppra och häll på dressing.
6. Servera kycklingen med woken och riset.

Onsdag

900 g potatis
2 morötter
1 msk riven pepparrot
2 dl matyoghurt
salt och peppar
480 g sremksa
1 tsk olja
1 gurka
2 dl mjölk

KORV MED MOROTS- OCH PEPPARROTSKRÄM

1. Skala och skär potatisen i mindre bitar. Koka den i saltat vatten.
2. Skala och riv morötterna grovt. Blanda pepparrot, yoghurt och morot. Smaka av med salt och peppar.
3. Stek korven i oljan.
4. Skär gurkan i stavar.
5. Häll av potatisen och pressa ner den i en bunke. Koka upp mjölken och vispa ner i potatisen. Smaka av med salt och peppar.
6. Servera korven med moset och morots- pepparrotskrämen samt gurstavarna.

Torsdag

600 g sej
900 g potatis
salt och peppar
1/2 ask persilja
1 dl pesto med citron
1 tsk paprikapulver
1 dl ströbröd
1 tsk salladskrydda
1 dl matyoghurt
1 citron
150 g sockerärtor

SEJ MED FRASIGT TÄCKE OCH CITRONYOGHURT

1. Tina fisken.
2. Sätt ugnen på 225°C.
3. Skala och koka potatisen i saltat vatten.
4. Skär fisken i portionsbitar och lägg den i en smord ugnsäker form. Krydda med 1/2 tsk salt och 1 krm peppar.
5. Hacka persiljan. Blanda peston med paprikapulver, ströbröd, salladskrydda och persilja. Fördela brödblandningen över fisken. Stek mitt i ugnen cirka 15 minuter.
6. Smaka av yoghurten med salt, peppar och lite pressad citronsaff.
7. Koka sockerärtorna i saltat vatten ca 4 minuter.

Fredag

ca 300 g vitkål
1 msk salladskrydda
2 krm salt
2 msk vitvinsvinäger
1 msk olja
1 rödlök
ca 500 g nötfärs
1 tsk olja
salt och peppar
220 g tacosås medium
2 baguetter
1 paprika
200 g mozzarella, riven

TACOTOAST

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Vitkålssallad: Hyvla vitkålen eller skiva den tunt. Lägg den i en bunke och strö över salladskrydda, salt, vinäger och olja. Vänd runt då och då.
3. Skala och hacka löken. Stek den med nötfärsen i oljan och krydda med salt och peppar.
4. Vänd ner tacosåsen i färsen.
5. Dela baguetterna på längden. Dela, kärna ur och skiva paprikan.
6. Rosta baguetterna i ugnen ca 5 minuter.
7. Fördela färsen på baguettehalvorna. Lägg på paprikan och toppa med mozzarella. Sätt in mitt i ugnen ca 15 minuter.
8. Servera baguetterna med vitkålssalladen.

TER FRÅN EKOLOGISKA
NKELT OCH GOTT.



Komposterbe
7P0153



Veckans
ekologiska!



Inga mer tårar! Färdighackad
lök i påse. Innehåller mot-
svarande 1 stor eller två
mindre gula lökar.

