

Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan
i mobilen



Måndag

1 gul lök
ca 600 g strimlad
kycklinglårfile
1 msk smör eller margarin
salt och peppar
1 1/2 dl crème fraiche med
paprika och chili
2 dl hönsbuljong (vatten och
buljongtärning eller fond)
RISONIPILAFF
1 msk olja
3 dl risoni
5 dl hönsbuljong (vatten och
buljongtärning eller fond)
500 g grönsaksblandning
med bönor

KYCKLINGGRYTA MED RISONIPILAFF

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Skala och finhacka löken.
3. Risonipilaff: Bryn hälften av löken i oljan i en kastrull. Tillsätt risoni och buljong, koka enligt anvisningen på förpackningen. När ca 5 minuter återstår av koktiden tillsätts grönsakerna.
4. Bryn kycklingen och resten av löken i matfettet i en stekpanna. Krydda med salt och peppar.
5. Blanda crème fraiche med buljongen och häll på kycklingen. Sjud ca 8 minuter.
6. Servera kycklingen med sås och risonipilaff.

Tisdag

4 portionsbitar lax
380 g kokta vita bönor
1 vitlöksklyfta
2 dl matyoghurt
salt och peppar
4 portioner couscous
eller annat gryn
1 msk smör eller margarin
3 tomater
65 g babyspenat

LAX MED VIT BÖNKRÄM OCH TOMAT

1. Tina fisken.
2. Skölj bönorna och låt de rinna av. Mixa bönorna och pressad vitlök med en stavmixer. Blanda i yoghurten. Smaka av med salt och peppar.
3. Koka couscousen enligt anvisningen på förpackningen.
4. Stek laxen i matfettet. Krydda med salt och peppar.
5. Tärna tomaterna och blanda ned dem och spenaten med couscousen.
6. Servera laxen med couscous och bönkräm.

Onsdag

900 g potatis
FÄRSBIFFAR
1 morot
ca 500 g nötfärs
1 tsk salt
1 krm peppar
1 1/2 msk potatismjöl
1 dl vatten
1 msk smör eller margarin
500 g krossade tomater
1/2 dl crème fraiche med
paprika och chili
150 g haricots verts

FÄRSBIFFAR I TOMAT MED PRESSAD POTATIS

1. Skala och koka potatisen i saltat vatten.
2. Färsbiffar: Skala och riv moroten på fina sidan av rivjärnet.
3. Blanda morötter och färs med salt, peppar, potatismjöl och vatten. Forma till 4 stora biffar.
4. Stek biffarna i matfettet i en stekpanna ca 5 minuter.
5. Blanda tomaterna med crème fraiche. Häll tomatblandningen runt biffarna i pannan. Låt puttra ca 5 minuter. Koka haricots vertsen mjuka i saltat vatten.
6. Pressa potatisen och servera den och haricots verts till biffarna.

Torsdag

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
500 g krossade tomater
med chili
1 tsk strösocker
salt och peppar
1 zucchini
400 g färska lasagneplattor
2 dl lätt crème fraiche
1 dl riven gratängost

GRÖNSAKSLASAGNE

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs all lök i oljan. Rör ner tomater och socker och låt det koka ihop 5-10 minuter. Smaka av med salt och peppar.
3. Hyvla zucchini i remsor med en osthyvel.
4. Lägg lite av tomatsåsen i en ugnssäker form. Varva lasagneplattorna med tomatsås, crème fraiche och zucchini. Avsluta med zucchini och strö på osten.
5. Sätt in mitt i ugnen ca 20 minuter.
6. Servera gärna lasagnen med en sallad.

Freitag

4 portioner ris
eller annat gryn
ca 800 g fläskkotletter
1 msk olja
salt och peppar
1 rödlök
1 röd paprika
227 g bambuskott
1 1/2 dl teriyakisås

KOTLETT MED TERIYAKIGRÖNSAKER

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
3. Bryn kotletterna i hälften av oljan tills det fått fin färg. Krydda med salt och peppar. Stek klart mitt i ugnen ca 6 minuter.
4. Skala och skiva löken. Dela, kärna ur och strimla paprikan.
5. Skölj bambuskotten och låt de rinna av.
6. Stek grönsakerna i resten av oljan. Krydda med peppar och tillsätt teriyakisåsen.
7. Låt såsen bli varm och servera den till kotletterna och riset.

Smakrik
och söt.

ICA Selection
**PÄRL
TOMATER**
från MURCIA, SPANIEN
Regionens jordbön och varm sol
ger söta och smakrika tomater.

Best.nr: A-029-91-A
7 330671 124112