

Fast i köttet och med en mild och söt smak. Utmärkt i lagad mat.

Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan
i mobilen



Måndag

4 portioner pasta, gärna farfalle
1 zucchini
1 gul lök
1 msk smör eller margarin
240 g skivad salami
1 dl oliver
3 msk frysta provencalska örter
4 ägg
2 krm salt
1 krm svartpeppar

PASTA MED SALAMI OCH ÄGG

1. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skär zucchini i 2 cm stora tärningar. Skala och finhacka löken. Fräs grönsakerna i matfettet i en stekpanna.
3. Skär salamin i strimlor. Blanda ner dem med grönsakerna och låt fräsa med någon minut. Vänd ner pastan.
4. Grovhacka oliverna. Strö över dem och örterna.
5. Vispa ihop ägg, salt och svartpeppar i en bunke. Häll ner äggen i pastan och rör med en trägaffel så att äggsmeten blir stekt.

Tisdag

300 g frysta torsk- och laxtärningar
6 minibaguetter fullkorn
5 dl kyld fisk- och skaldjurssoppa
5 dl hönsbuljong (vatten och buljongtärning eller fond)
2 1/2 dl matlagingsgräddde
560 g frysta rotfrukter
1 ask (å 20 g) färsk dill
salt och peppar
1 citron

FISKSOPPA MED DILL OCH ROTFRUKTER

1. Tina fisken.
2. Grädda baguetterna enligt anvisningen på förpackningen.
3. Koka upp fisk- och skaldjurssoppa med buljong och grädde.
4. Lägg i rotfrukterna och koka dem några minuter. Hacka dillen. Tillsätt fisk och dill och koka upp. Smaksätt med salt, peppar och några droppar citronsaft.
5. Servera fiskgrytan med baguetterna.

Onsdag

ca 500 g nötfärs
1 tsk olja
1 påse taco kryddmix
1 förp (600 g) kylt pizzakit
2 morötter
1 ägg
2 dl gräddfil

TACOPIROGER

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Stek färsen i oljan i en stekpanna några minuter. Rör ner taco-kryddan och tomatsåsen från pizzakitet och låt det koka upp. Dra av stekpannan från värmen och låt färsen svalna något.
3. Skala och riv morötterna fint. Vänd ner dem i färsen.
4. Rulla ut degen och skär den i 8 lika stora fyrkanter. Fördela fyllningen på degen. Pensla runt kanterna med uppvispat ägg. Vik ihop dem till trekanter.
5. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Pensla dem med resten av ägget.

Torsdag

900 g potatis
1 fänkål
1 ask (å 20 g) färsk persilja
1 msk senap
1 msk vitvinsvinäger
1 msk vatten
600 g grovmald korv med mejram och fänkål
1 tsk olja
2 dl mjölk
salt och peppar

KORV MED FÄNKÅL OCH PERSILJA

1. Skala och dela potatisen. Koka den mjuk i saltat vatten.
2. Ansa och strimla fänkålen. Koka den någon minut i saltat vatten. Låt rinna av.
3. Hacka persiljan.
4. Blanda senap, vinäger, vatten och persiljan i en skål. Vänd ner fänkålen.
5. Stek korven i oljan.
6. Pressa potatisen och vispa ner varm mjölk. Smaka av med salt och peppar.
7. Servera korven med potatismos och fänkål.

Fredag

4 portioner ris eller annat gryn
1 rödlök
1 vitlöksklyfta
ca 1,2 kg kycklingben
1 tsk olja
salt och peppar
400 g hela tomater
2 dl hönsbuljong (vatten och buljongtärning och fond)
2 msk soja
2 gula paprikor
3 msk frysta provencalska örter

TOMATBRÄSERADE KYCKLINGBEN MED ÖRTER

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
2. Skala och hacka lök och vitlök.
3. Bryn kycklingbenen i oljan, salta och peppra. Tillsätt löken och låt den få färg.
4. Häll i tomater, buljong och soja. Låt sjuda under lock ca 10 minuter eller tills kycklingbensens innetemperatur är 82°C. Köttsaften ska vara klar utan rosa inslag.
5. Skär paprikan i bitar. Vänd ner dem och örterna, smaka av med salt och peppar. Låt sjuda ytterligare någon minut.
6. Servera kycklingbenen med riset.

Smaken är mild och god men blir kraftigare på den gröna delen av löken. Hela purjolöken kan användas.

