

Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan
i mobilen



Måndag

4 portioner ris
eller annat gryn
1 gul lök
ca 500 g nötfärs
1 tsk olja
410 g kokta kidneybönor
500 g krossade tomater
med chili
2 1/2 dl hönsbuljong
(vatten och buljongtämning
eller fond)
salt och peppar
cayennepeppar
2 dl gräddfil

CHILIGRYTA MED BÖNOR

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skala och hacka löken.
3. Fräs köttfärsen i oljan i en het gryta. Fördela med en gaffel. Tillsätt löken och fräs en stund till.
4. Skölj bönorna och låt de rinna av. Tillsätt dem tillsammans med tomater och buljong. Låt koka ihop ca 10 minuter på medelvärme. Smaka av med salt, peppar och cayennepeppar.
5. Servera chilin med ris och gräddfil.

Tisdag

6 vitlöksklyftor
900 g potatis
1/2 ask (å 20 g) färsk persilja
1/2 dl ströbröd
1 msk olja
salt och peppar
4 kycklingfiléer
250 g gröna örter
2 dl mjölk
2 msk smör eller margarin

FRASIG KYCKLING MED VITLÖKSMOS

1. Sätt ugnen på 225°C. Sätt in en plåt eller ugnssäker form med de oskalade vitlöksklyftorna på.
2. Skala potatisen och skär i bitar. Koka den mjuk i saltat vatten.
3. Mixa persiljan och ströbröd med hälften av oljan i en matberedare till ett smul. Salta och peppra. Lägg smulet på ett fat.
4. Bryn kycklingfiléerna i resten av oljan i en stekpanna. Salta och peppra. Pressa ena sidan av filéerna i smulet. Lägg dem på den heta plåten eller formen med smulet uppåt. Stek mitt i ugnen ca 10 minuter. Ta ut plåten, plocka bort vitlöksklyftorna och lägg på örterna. Stek ytterligare ca 10 minuter.
5. Värm mjölken med matfettet. Pressa potatisen och vispa ner mjölken. Smaka av med salt och peppar. Skala de rostade vitlöksklyftorna och mosa dem fint med en gaffel och vänd ner i moset.
6. Servera kycklingen med moset och örterna.

Onsdag

600 g torskfilé
4 portioner pasta,
gärna tagliatelle
300 g kålrot
1 rött äpple
1/2 påse (å 125 g) salladslök
1 msk smör eller margarin
1 tsk curry
1 msk tomatpuré
1 hönsbuljongtämning
1 dl vatten
2 1/2 dl mellangrädde
salt och peppar

TORSKPANNA MED KÅLROT OCH CURRY

1. Tina torsken.
2. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
3. Skala och skär kålroten i små tärningar. Dela kärna ur och skär äpplet i klyftor. Ansa och skiva salladslöken. Fräs allt i matfettet i en gryta. Rör ner curry, tomatpuré, smulad buljongtämning, vatten och grädde.
4. Skär torsken i 2-3 cm stora bitar och lägg ner dem i grytan. Låt den sjuda under lock tills torsken är klar, 5-10 minuter. Smaka av med salt och peppar.
5. Servera torskpannan med pastan.

Torsdag

1 rödlök
2 vitlöksklyftor
1 paprika
1 zucchini
1 msk olivolja
400 g krossade tomater
1 tsk timjan
salt och peppar
500 g potatisgnocchi
520 g merguez
salt och peppar

POTATISGNOCCHI MED RATATOUILLE OCH MERGUEZ

1. Skala och finhacka lök och vitlök.
2. Dela och kärna ur paprikan. Tärna den och zucchini.
3. Fräs lök och vitlök i hälften av olivoljan i en gryta eller traktörpanna. Tillsätt paprikan och zucchini och stek ca 5 minuter.
4. Rör i tomater och timjan. Låt småputtra under lock ca 15 minuter. Smaka av med salt och peppar.
5. Koka gnocchin enligt anvisningen på förpackningen. Låt rinna av i ett durkslag.
6. Dela korven och stek den i resten av oljan. Lyft upp korven och stek gnocchin i pannan.
7. Servera korv och gnocchi med ratatouille.

Fredag

4 portioner ris, gärna jasmin
ca 500 g salladskål
1/2 påse (å 125 g) salladslök
1 1/2 msk olja
cayennepeppar
2 msk soja
ca 600 g skivat skinkinnanlår
salt och peppar
1 vitlöksklyfta
1 msk vitvinsväger
1 dl vatten
1/2 ask (å 20 g) färsk persilja

WOKAT FLÄSK MED SOJA

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Strimla salladskålen. Ansa och skiva salladslöken.
3. Stek kålen och löken i 1 msk av oljan. Krydda med cayennepeppar och soja mot slutet av stekningen. Lyft upp på fat.
4. Strimla och stek köttet i resten av oljan. Salta, peppra och pressa över vitlöken mot slutet av stekningen. Blanda i vinägern och vattnet och låt puttra några minuter. Hacka persiljan. Vänd ner kålen och persiljan i köttet. Servera med riset.

Söt smak som
blir tydligare när
moroten tillagas.

PRISVÄRDA
MORÖTTER

TA ETT
GRÖNT
ÅR

TA ETT
GRÖNT
ÅR

TA ETT
GRÖNT
ÅR

TA ETT
GRÖNT
ÅR

TA ETT
GRÖNT
ÅR

TA ETT
GRÖNT
ÅR

TA ETT
GRÖNT
ÅR