

Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan
i mobilen



Måndag

- 1/2 rödlök
- 2 tomater
- 1 romansallad
- 3 morötter
- 1 dl gräddfil
- 1 dl riven västerbottensost
- salt och peppar
- 1 vitlöksklyfta
- ca 500 g tunnskivad kycklingfilé
- 1 tsk olja
- 1/2 tsk paprikapulver
- 8 små hamburgerbröd

KYCKLINGBURGARE MED OSTDRESSING

- Skala och skiva rödlöken tunt. Skiva tomaterna och plocka salladen i blad.
- Skala och skär morötterna i stavar.
- Blanda gräddfil med osten och smaka av med salt och peppar. Skala och pressa i vitlöken.
- Grilla eller stek kycklingen i oljan. Salta och peppa och pudra över paprikapulvret.
- Grilla eller rosta bröden.
- Servera kycklingen med bröden och alla tillbehör.

Tisdag

- 4 bitar (à 125 g) laxfilé
- 3 morötter
- 5 dl hönsbuljong (vatten och buljongtärning eller fond)
- 1 msk torkad dragon
- 1 tsk sambal oelek
- 2 dl bulgur
- 1 tsk olja
- salt och peppar
- 2 msk gräslök
- 2 dl gräddfil

LAX MED DRAGON OCH MOROTSBULGUR

- Tina laxen.
- Skala och skiva morötterna tunt. Koka upp buljongen. Lägg i dragon, hälften av sambal oeleken och bulgur. Koka enligt anvisningen på förpackningen. När det återstår 4 minuter av koktiden läggs morötterna i.
- Stek laxen försiktigt i oljan. Krydda med salt och peppar.
- Vänd ner gräslöken i bulgurn. Blanda gräddfilen med resten av sambal oeleken och smaka av med salt.
- Servera laxen med morotsbulgur och gräddfil.

Onsdag

- 1 tsk smör eller margarin
- 400 g färska lasagneplattor
- 200 g skivad rökt skinka
- 690 g pastasås, tomat och basilika
- 4 dl pastasås mild ost, 8 % salt och peppar
- 1 tsk timjan
- 1 dl riven västerbottensost

LASAGNE MED RÖKT SKINKA OCH VÄSTERBOTTENSOST

- Sätt ugnen på 225°C. Smörj en ugnssäker form med matfett.
- Varva lasagneplattor, skinka, pastasås och nästan all ostsås i formen. Krydda med salt, peppar och timjan mellan några lager.
- Avsluta med ett lager av ostsåsen och toppa med osten.
- Grädda mitt i ugnen ca 20 minuter.
- Servera gärna med en sallad.

Torsdag

- 1 rödlök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 bakpotatis
- 240 g ostwurst
- 2 msk tomatpuré
- 1 msk olivolja
- 5 dl grönsaksbuljong (vatten och buljongtärning eller fond)
- 500 g passerade tomater
- 3 tomater
- 380 g kokta vita bönor
- salt och peppar
- 2 msk gräslök

TOMATSOPPA MED VITA BÖNOR OCH OSTKORV

- Skala lök och vitlök. Hacka löken och finhacka vitlöken. Skala och tärna potatisen. Skär korven i slantar.
- Fräs lök, vitlök och tomatpuré i hälften av olivoljan. Tillsätt buljong, passerade tomater och potatis. Låt det koka ca 10 minuter eller tills potatisen är mjuk.
- Tärna tomaterna. Skölj bönorna och låt dem rinna av.
- Mixa soppan slät och smaka av med salt och peppar. Stek korven i resten av olivoljan.
- Tillsätt tomattärningar, bönor, korv och gräslök i soppan precis innan servering.
- Servera gärna soppan med bröd.

Fredag

- 900 g fast potatis
- 1 msk olja
- salt och peppar
- 4 fläskkotletter med ben
- 2 rödlökar
- 1 msk smör eller margarin
- 2 msk strösocker
- 2 msk balsamvinäger
- 2 msk soja
- 1 dl vatten
- 2 msk gräslök

KOTLETT MED SÖTSUR LÖKSÅS

- Sätt ugnen på 225°C och sätt in en plåt.
- Skär potatisen i klyftor och blanda med hälften av oljan, salt och peppar. Lägg potatisen på den varma plåten och stek mitt i ugnen i 20 minuter (+ 10 minuter tillsammans med köttet).
- Bryn kotletterna i resten av oljan. Salta och peppa och lägg upp på ett fat.
- Skala, dela och skär löken i skivor. Bryn dem i matfettet. Strö över sockret och låt det karamelliseras. Häll på vinägern, sojan och vattnet. Smaka av med peppar. Vänd ner gräslöken.
- Lägg kotletterna på potatisplåten och stek ytterligare ca 10 minuter.
- Servera kotletterna med klyftpotatisen och löken.

Söt och krispig, utmärkt som nyttigt mellanmål.

Lokalt kan lägre priser och variationer i sortimentet förekomma. Vi reserverar oss för feltryck.

