

Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan
i mobilen



Måndag

4 portioner basmatiris
eller annat gryn
2 förp (à 380 g)
kokta kikärtor
2 morötter
2 vitlöksklyftor
2 msk majsstärkelse
(Maizena)
2 ägg
2 tsk curry
salt och peppar
1 msk olja
1 gurka
1/2 citron
2 dl matyoghurt

CURRYBIFFAR MED CITRONTZATSIKI

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Häll av kikärtorna i ett durkslag, skölj och låt dem rinna av. Skala morötter och vitlök. Riv morötterna fint och finhacka vitlöken.
3. Mixa kikärtorna till en massa i matberedare tillsammans med majsstärkelse, ägg och curry. Vänd ner morötterna och vitlöken, krydda med 1 tsk salt och 1 krm peppar.
4. Forma 8 biffar och stek dem sakta i oljan.
5. Riv gurkan grovt på rivjärn. Låt den rinna av i en sil. Tvätta citronen, riv skalet och pressa den. Pressa ur vattnet ur gurkan och blanda den med yoghurt, citronskal och 1 msk citronsaft.
6. Servera kikärtsbiffarna med tzatzikin och riset.

Tisdag

4 portioner pasta,
gärna spirali
4 kycklingfiléer
2 vitlöksklyftor
250 g champinjoner
1 msk olja
3 dl hönsbuljong (vatten och
buljongtärning eller fond)
2 1/2 dl matlagingsgrädde
2 1/2 msk senap
salt och peppar
1 msk majsstärkelse
(Maizena)
1 msk hackad persilja
1 msk vitvinsviner

KYCKLINGGRYTA MED SENAP OCH PERSILJA

1. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
2. Strimla kycklingen. Skala och finhacka vitlöken. Skär champinjoner i fjärdedelar.
3. Bryn kycklingen i hälften av oljan, tillsätt vitlöken och fräs den med kycklingen. Lägg i en kastrull. Bryn svampen i resten av oljan. Lägg den i kastullen. Tillsätt buljong, grädde och senap. Koka sakta 5-6 minuter.
4. Smaka av med salt och peppar. Red av grytan med lite majsstärkelse utrört med vatten. Vänd ner persiljan och vinägern.
5. Servera grytan med pastan.

Onsdag

350 g skaldjursmix
200 g sockerärter
4 portioner äggnudlar
2 morötter
2 vitlöksklyftor
1/2 salladskål
1 lime
1 tsk olja
120 g hoisinsås
salt och peppar

NUDLAR MED SKALDJUR OCH KÅL

1. Tina skaldjuren och sockerärterna.
2. Koka nudlarna enligt anvisningen på förpackningen.
3. Skala, dela och skiva morötterna och vitlöken. Ansa och strimla salladskålen. Skär limen i klyftor.
4. Woka morötterna i hälften av oljan några minuter. Lägg i vitlök, salladskål och sockerärter, fortsätt woka ca 2 minuter. Lyft upp på ett fat. Woka skaldjuren i resten av oljan.
5. Vänd ner nudlar, grönsaker och hoisinsås med skaldjuren och låt det bli varmt. Smaka av med salt och peppar. Servera med lime.

Torsdag

600 g torskfilé
900 g potatis
1 rödlök
1/2 salladskål
1 msk hackad persilja
140 g bacon
1 tsk olja
1/2 msk balsamvinäger
salt och peppar
1 msk smör eller margarin

STEKT TORSK MED BACON

1. Tina torsken.
2. Skala och koka potatisen.
3. Salta torskfilén med 1 tsk salt och låt den rimma ca 10 minuter.
4. Skala löken, strimla den och kålen. Hacka persiljan.
5. Dela baconskivorna i halvor. Stek dem i en het stekpanna. Lyft upp på ett fat.
6. Stek kålen och rödlöken i oljan. Tillsätt vinägern. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner persilja och bacon.
7. Stek torskfiléerna i matfettet i en stekpanna 3-4 minuter på varje sida.
8. Servera torsken med kål, bacon och potatis.

Freitag

1 zucchini
2 msk olja
salt och peppar
500 g nötfärs
1 påse fajita kryddmix
340 g majsom
500 g krossade tomater
8 tortillabröd
1 dl rivna tacoost
1 1/2 dl gräddfil

TORTILLAGRATÄNG

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skär zucchini i tunna skivor och stek i hälften av oljan. Krydda med salt och peppar.
3. Stek färsen i resten av oljan och tillsätt kryddmixen och 1 dl vatten.
4. Varva zucchini, färs, avrunnen majs, tomater och tortillabröd i en smord ugnssäker form. Toppa med ost och sätt in i ugnen.
5. Gratenera i 10 minuter.
6. Servera gratängen med gräddfil och gärna en sallad.

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

