

Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan
i mobilen



Måndag

900 g mjölig potatis
300 g vitkål
1 morot
1 1/2 dl gräddfil
1 msk djonsenap
salt och peppar
65 g babyspenat
2 1/2 dl mjölk, gärna 1,5%
3 msk smör eller margarin
600 g frukostkorv

KORV MED COLESLAW OCH MOS

1. Skala och koka potatisen.
2. Strimla kålen grovt. Koka upp saltat vatten och häll över kålen. Låt stå 3 minuter. Häll av och skölj i kallt vatten. Låt kålen rinna av väl.
3. Skala och grovriv moroten. Rör ihop gräddfil och senap. Blanda morot och kål med gräddfilssåsen. Smaka av med salt och peppar och vänd ner spenaten.
4. Stöt och vispa potatisen till mos tillsammans med mjölken och 2 msk av matfettet. Smaka av med salt och peppar.
5. Dela korven på längden och stek den i resten av matfettet.
6. Servera korven med moset och coleslaw.

Tisdag

400 g skalade räkor
4 portioner pasta,
gärna spaghetti
250 g broccoli
1/2 purjolök
2 msk olja
2 1/2 dl matlagingsgrädd
2 tsk majsstärkelse
(Malzena)
salt och peppar
1 kruka dill
1 citron

RÄKPASTA

1. Tina räkorna.
2. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Dela broccolin i småbuketter och koka den med pastan när 3 minuter återstår av koktiden.
3. Skölj och strimla purjon. Fräs den mjuk i hälften av oljan i en kastrull. Tillsätt grädden och låt koka ca 5 minuter. Red av såsen med majsstärkelse utrörd i lite vatten. Smaka av med salt och peppar.
4. Hacka dillen. Vänd ner den och räkorna i såsen och blanda med pastan. Servera med citron i klyftor.

Onsdag

4 portioner ris
eller annat gryn
1/2 dl ströbröd
1 dl mjölk, gärna 1,5%
500 g nötfärs
1 ägg
salt och peppar
2 msk tandoorkrydda
2 msk smör eller margarin
1/2 gurka
1 röd paprika
1 1/2 dl gräddfil
1 vitlöksklyfta

TANDOORISTORBIFF MED GURKSÅS

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Koka ris eller annat gryn enligt anvisningen på förpackningen.
3. Häll ströbröd och mjölk i en bunke och låt svälla några minuter. Blanda i färs, ägg, 1/2 tsk salt, 1 krm peppar och tandoorkrydda.
4. Låt matfettet bli ljusbrunt i en stekpanna. Lägg i färsen och platta ut den till en stor biff ca 18 cm i diameter. Stek på medelvärme ca 5 min med lock. Vänd biffen och sätt in i ugnen ca 15 min eller tills innetemperaturen är 72°C.
5. Riv gurkan grovt och pressa ur vattnet. Dela, kärna ur och finhacka paprikan. Blanda alltsammans med gräddfil och pressa i vitlöken. Smaka av med salt och peppar.
6. Servera biffen ur pannan tillsammans med gurksås och ris.

Torsdag

6 dl mjölk, gärna 1,5%
3 dl mjöl
4 ägg
1/2 tsk salt
1 ts k strösocker
280 g tärnat bacon
1 msk smör eller margarin
1 äpple
1 1/2 dl lingonsylt

UGNSPANNKAKA MED LINGON OCH ÄPPLE

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Vispa hälften av mjölken med mjölet till en slät smet.
3. Tillsätt äggen, resten av mjölken, salt och socker. Rör till en slät smet.
4. Stek baconet i en stekpanna. Ta upp och låt rinna av. Smörj en långpanna med matfettet och lägg i baconet. Häll på smeten. Sätt in mitt i ugnen ca 20 minuter eller tills smeten stelnat och pannkakan fått fin färg.
5. Riv äpplet grovt och blanda med lingonsylen.
6. Servera pannkakan med sylten.

Freitag

4 portioner ris
eller annat gryn
1 gul lök
2 gula paprikor
2 morötter
ca 600 g strimlad
kycklingärfilé
2 msk olja
1 msk curry
500 g krossade tomater
salt och peppar
1 romansallad
2 dl matyoghurt, 10%

KYCKLINGCURRY MED RIS

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skala och strimla löken. Dela, kärna ur och strimla paprikan. Skala och skär morötterna i mindre bitar.
3. Stek kycklingen i oljan i en gryta tillsammans med curry och lök ca 3 minuter.
4. Tillsätt paprika, morötter, tomater och 2 dl vatten. Låt sjuda under lock ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.
5. Skär salladen i bitar.
6. Servera kycklingcurry med riset, salladen och en klick yoghurt.

Sköljd
och
färdig
att äta!

En smakrik blandning med
nögg mäche, lite bitar rosé
och krispig fröse. Fin på
buffen och jättegod till mat
med mycket smak. Inte minst
vidök - som i Provence!

150 g

FRÖLJD
OCH FÄRDIG
ATT ÄTA

SNYGG
OCH
SMAKRIK



Kycklingcurry med ris på fredag?

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

