

# Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan  
i mobilen



## Måndag

600 g potatis  
1 purjolök  
1 tsk olja  
1 tsk timjan  
1 liter grönsaksbuljong  
(vatten och buljongtärning  
eller fond)  
4 dl mjölk, gärna 1,5%  
140 g bacon  
2 dl matlagingsgrädd  
2 msk finhackad persilja  
salt och peppar

## KRÄMIG POTATIS- OCH PURJOLÖSSOPPA

1. Skala och skiva potatisen. Ansa och strimla purjolöken.
2. Fräs purjolöken i oljan i en stor kastrull.
3. Tillsätt potatis, timjan, buljong och mjölk. Låt soppan koka ca 15 minuter.
4. Skär baconet i strimlor och stek. Låt rinna av.
5. Mixa soppan slät.
6. Häll grädden i soppan och koka upp.
7. Vänd ner persilja och bacon i soppan. Smaka av med salt och peppar.
8. Servera gärna soppan med bröd.

## Tisdag

4 portioner (à 140 g) laxfilé  
4 portioner pasta, gärna  
gemelli  
salt och peppar  
1 förp (400 g) fryst Italian  
Pesto grönsaksblandning

## PASTA PESTO MED LAX

1. Tina laxen.
2. Sätt ugnen på 150°C.
3. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
4. Hetta upp en stekpanna och strö lite salt i botten. Lägg i laxbitarna och bryn dem på båda sidor. Krydda med 1 krm peppar. Stek dem klara mitt i ugnen ca 5 minuter.
5. Häll av pastan och värm grönsakerna i kastrullen. Vänd ner pastan. Smaka av med salt och peppar.
6. Servera laxen med pastan.

## Onsdag

900 g potatis  
2 morötter  
2 vitlöksklyftor  
1 tsk rosmarin  
1 msk olja  
salt och peppar  
1/2 gurka  
2 dl matlagingsyoghurt  
2 förp (à 260 g) merguez

## MERGUEZ MED UGNSPOTATIS OCH GURKYOGHURT

1. Sätt ugnen på 225°C. Sätt in en plåt i ugnen för potatisen.
2. Skär potatisen i klyftor och lägg dem i en bunke. Skala och skiva morötterna och lägg med potatisen. Pressa i hälften av vitlöken. Tillsätt rosmarin, hälften av oljan, 1 tsk salt och 1 krm peppar. Blanda.
3. Lägg potatis och morötter på den varma plåten. Sätt in mitt i ugnen ca 30 minuter eller tills potatisen är mjuk.
4. Skala och riv gurkan. Pressa ur en del av vätskan och blanda gurkan med yoghurten. Pressa i resten av vitlöken och smaka av med salt och peppar.
5. Stek korven i resten av oljan i en stekpanna.
6. Servera korven med potatisen, gurkyoghurten och gärna en sallad.

## Torsdag

4 kycklingfiléer  
1 rödlök  
100 g champinjoner  
4 portioner pasta,  
gärna penne  
1 msk olja  
salt och peppar  
500 g krossade tomater  
1 tsk timjan  
2 dl lätt crème fraiche  
1 msk senap, gärna dijon

## KYCKLING MED TIMJAN OCH SENAP

1. Strimla kycklingfiléerna. Skala löken, skiva den och champinjoner.
2. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
3. Fräs kyckling, lök och champinjoner i oljan utan att det får färg. Krydda med salt och peppar. Blanda ner tomatkross och timjan. Låt puttra ca 10 minuter. Rör ner crème fraiche. Smaka av med salt och peppar. Låt sjuda ytterligare ett par minuter. Rör ner senapen.
4. Servera kycklingen med pastan.

## Fredag

4 portioner ris eller annat  
gryn  
2 morötter  
150 g sockerärtor  
ca 450 g kotlett  
1 msk olja  
1 förp (500 g) Sweet & Sour  
cookingsauce  
1/2 dl vatten  
1 msk rivna färsk ingefära  
salt och peppar  
1 lime  
2 msk sesamfrö

## KOTLETT SWEET AND SOUR

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skala, dela och skiva morötterna. Dela sockerärtorna lite på snedden.
3. Skär köttet i strimlor och stek dem i hälften oljan i en stekpanna. Lyft upp köttet på en tallrik. Stek grönsakerna i resten av oljan.
4. Lägg tillbaka köttet i panna. Rör ner cookingsauce, vatten och ingefära. Sjud på svag värme ca 5 minuter. Smaka av med salt, peppar och pressad limesaft efter egen smak.
5. Rosta sesamfröna i torr och het panna.
6. Servera kotletten med riset, sesamfröna och resten av limen skuren i klyftor.

ild kålsmak med  
egen karaktär.

Redo att  
användas!

huerCasa

LA HUERTA DE CASA

REMOLACHA ROJA  
COCIDA Y PELADA

BETERROTTOR  
KÅLSKAPPEL