

Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan
i mobilen



Måndag

4 portioner ris eller annat gryn
1 gul lök
1 zucchini
ca 600 g strimlad kycklingfilé
2 msk olja
40 g tikka masala kryddmix
500 g krossade tomater
65 g bladspenat
salt och peppar
2 dl matlagingsyoghurt

TIKKA MASALA

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skala och skiva löken. Skär zucchini i tärningar.
3. Bryn kycklingen i hälften av oljan. Tillsätt löken och stek några minuter. Lägg över i en stor kastrull. Stek zucchini i resten av oljan och lägg över i kastrullen.
4. Rör ner kryddmixen och de krossade tomaterna och sjud ca 5 minuter. Vänd ner spenaten och smaka av med salt och peppar.
5. Servera kycklinggrytan med ris och yoghurt.

Tisdag

1 gul lök
2 vitlökslyftor
1 morot
ca 500 g nötfärs
1 msk olja
1/2 dl tomatpuré
1 msk strösocker
500 g krossade tomater med basilika
3 dl vatten
1 hönsbuljongtämning
1 msk soja
salt och peppar
4 portioner pasta, gärna tagliatelle
65 g rucola

PASTA MED KÖTTFÄRSSÅS

1. Skala lök, vitlök och morot. Hacka lök och vitlök och riv moroten fint.
2. Bryn köttfärsen i oljan. Tillsätt lök, vitlök, morot, tomatpuré och socker mot slutet och bryn ytterligare någon minut.
3. Tillsätt tomatkross, vatten, buljongtämning och soja. Låt sjuda ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.
4. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
5. Servera köttfärssåsen med pasta och rucola.

Onsdag

600 g torskfilé
900 g potatis
1 kruka dill
2 dl gräddfil
1 burk (75 g) röd caviarmix
salt och peppar
1 gurka
1 dl vetemjöl
3 msk smör eller margarin

FRA SIG TORSK MED ROM- OCH RÖDLÖSSÅS

1. Tina torskfilén.
2. Koka potatisen med eller utan skal.
3. Finhacka dillen.
4. Blanda gräddfilen med dill och caviarmix. Smaka av med salt och peppar.
5. Skär gurkan i stavar.
6. Vänd fisken i mjölet och krydda med salt och peppar. Stek på medelhög värme i matfettet i en stekpanna ca 2 minuter på varje sida.
7. Servera fisken med potatis, gurkstavar och caviarsås.

Torsdag

1 rödlök
1 vitlökslyfta
3 tomater
1 msk olja
240 g rökt kalkon i skivor
salt och peppar
125 g mozzarella
4 portioner färsk pasta, tagliolini

TOMATPASTA MED KALKON OCH MOZZARELLA

1. Skala och finhacka lök och vitlök. Grovtärna tomaterna.
2. Fräs lök och vitlök i oljan.
3. Strimla kalkonen, rör ner den och tomaterna med löken och låt det bli varmt. Smaka av med salt och peppar. Skär eller riv mozzarellan i bitar.
4. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
5. Servera kalkonen till pastan och toppa med bitar av mozzarella.

Fredag

600 g potatis
1 rödlök
3 morötter
2 palsternackor
2 msk soja, gärna kinesisk
salt och peppar
4 skivor fläskkarré
1 msk olja
2 msk honung
2 dl matlagingsgräddde
1/2 msk majstärkelse (Malzena)

ROSTADE ROTFRUKTER MED HONUNGSSTEKT FLÄSKKARRÉ

1. Sätt ugnen på 225°C och sätt in en plåt.
2. Klyfta potatisen. Skala och klyfta lök, morötter och palsternackor. Blanda alla rotfrukterna i en bunke med soja och peppar.
3. Lägg rotfrukterna på den varma plåten och sätt in mitt i ugnen ca 30 minuter.
4. Salta och peppra karrén. Stek den i oljan i en stekpanna på hög värme på en sida. Vänd karrén och häll över honungen och sänk värmen. Häll på grädden och låt sjuda ca 5 minuter under lock tills karrén är klar.
5. Red av såsen med maizenan uttrörd i lite vatten och smaka av med salt och peppar.
6. Servera karrén med rotfrukter och säs.

ICA
FINBLADIG
MÄCHE

ICA
FINBLADIG
BABY
SPENÄT

Tikka Masala på måndag?

ICA
BELLAYERVE
SÖT SPARRISBROCCOLI
200g

Smaken är söt och konsistensen mjäll och fin. Man äter både buketten och stjälkarna. De är utmärkta att koka som tillbehör, eller lägga i wok, grytor och soppor.