

# Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan  
i mobilen



## Måndag

4 portioner ris eller annat gryn  
ca 500 g falukorv  
1 gul lök  
1 äpple  
1 msk smör eller margarin  
3 msk tomatpuré  
500 g krossade tomater  
1 dl matlagingsgräddde  
1 dl mjölk, gärna 1,5%  
salt och peppar

## KORVSTROGANOFF

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Strimla korven. Skala och finhacka löken. Skär äpplet i tunna klyftor och skär bort kärnhuset.
3. Bryn korven i matfettet. Tillsätt lök och äpple. Stek tillsammans ca 1 minut och tillsätt tomatpuré, tomatkross, gräddde och mjölk.
4. Krydda med salt och peppar. Låt puttra ihop ca 15 minuter.
5. Servera stroganoffen med riset.

## Tisdag

1 gul lök  
1 bakpotatis  
250 g färska champinjoner  
1 msk olja  
1 liter kycklingbuljong (vatten och buljongtärning eller fond)  
1/2 tsk timjan  
1 tsk vitvinsvinäger  
salt och peppar  
1 1/2 dl matlagingsgräddde  
2 msk dijonsenap  
8 skivor toastbröd  
150 g rökt skivad skinka  
2 tomater  
150 g skivad ost  
1/2 ask (å 20 g) färsk persilja

## CHAMPINJONSOPPA OCH VARMA MACKOR

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Skala och hacka lök och potatis. Skiva champinjoner.
3. Fräs löken i oljan i en stor kastrull. Tillsätt champinjoner. Fräs ca 10 minuter eller tills det mesta av vätskan ångat bort.
4. Lägg i potatisen och tillsätt buljong och timjan. Koka upp och låt småkoka ca 5 minuter. Smaka av med vinäger, salt och peppar. Tillsätt gräddde och låt koka ytterligare ca 5 minuter. Mixa soppan slät.
5. Bred senapen på brödskvivorna och lägg dem på en plåt. Lägg på skinka och skivade tomater. Toppa med osten och gratenera i övre delen av ugnen ca 5 minuter.
6. Strimla persiljan och strö över soppan, servera med mackorna.

## Onsdag

4 portioner ris eller annat gryn  
ca 500 g nötfärs  
2 vitlöksklyfta  
2 tsk sambal oelek  
salt och peppar  
1/2 dl vatten  
1 msk olja  
1 1/2 dl gräddfil  
3 msk hackad dill  
1 morot

## KRYDDJÄRPE MED GREKISK YOGHURTDIPP

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Lägg färsen i en bunke, pressa i 1 vitlöksklyfta och rör i sambal oelek, 1 tsk salt och vatten.
3. Forma färsen till järpar (avlånga köttbullar). Stek dem i oljan i en stekpanna på medelvärme ca 8 minuter, rulla runt dem då och då.
4. Blanda gräddfil med dillen och pressa i 1 vitlöksklyfta. Smaka av med salt och peppar.
5. Skala och riv moroten, vänd ner i gräddfilen.
6. Servera järpama med dippen och riset.

## Torsdag

600 g torsk  
600 g fast potatis  
1 zucchini  
1 röd paprika  
1 rödlök  
1 vitlöksklyfta  
1 1/2 msk olivolja  
1/2 ask (å 20 g) färsk persilja  
1 tsk timjan  
salt och peppar  
250 g körsbärstomater  
1 1/2 dl gräddfil

## FISK PROVENÇALE

1. Torna fisken.
2. Sätt ugnen på 225°C.
3. Skölj och skiva potatisen i ca 1/2 cm tjocka skivor och zucchinin i ca 1 cm tjocka skivor. Dela, kärna ur och skär paprikan i grova bitar. Skala och skiva lök och vitlök.
4. Blanda alla grönsakerna på en plåt tillsammans med olivoljan och örtekryddorna. Krydda med 1 tsk salt och 2 krm peppar.
5. Rosta grönsakerna mitt i ugnen ca 25 minuter.
6. Halvera tomaterna. Salta och peppra fisken.
7. Tag ut plåten och sänk ugnstemperaturen till 200°C. Lägg fisken och tomaterna ovanpå grönsakerna och tillaga ytterligare ca 10 minuter mitt i ugnen.
8. Servera med en klick gräddfil och gärna bröd.

## Freitag

900 g fast potatis  
2 msk olja  
salt och peppar  
4 kycklingfiléer  
2 msk sweet chili  
1 msk soja  
1 vitlöksklyfta  
Tomatsallad:  
4 tomater  
1/2 rödlök  
1 msk olivolja  
salt och peppar  
Avokadoröra:  
2 avokado  
1/2 msk pressad limesaft  
salt och peppar

## KYCKLING MED TOMATSALLAD OCH AVOKADORÖRA

1. Sätt ugnen på 225°C och sätt in en långpanna.
2. Tvätta och skär potatisen i klyftor. Lägg potatisen i en bunke och ringla över 1 msk olja. Krydda med salt, peppar och blanda om. Häll potatisen på den förvärmade plåten och rosta ca 30 minuter. Rör runt då och då.
3. Skär kycklingen i mindre bitar och lägg dem i en bunke. Häll på sweetchili, soja och pressa i vitlöken. Blanda väl.
4. Tomatsallad: Skär tomaterna i små tärningar och skala och hacka löken. Blanda tomater och lök med olivolja och krydda med salt och peppar.
5. Avokadoröra: Dela, kärna och gröp ur avokadon. Mosa avokadoköttet med limesaft och smaka av med salt och peppar.
6. Stek kycklingen i resten oljan och krydda med salt och peppar.
7. Servera kycklingen med tomatalladen, avokadoröra, rostad potatis och resterande lime i klyftor.

ICA Selection  
Cosmopolitan™  
de España  
Cosmopolitan™  
Sallat från Spanien

EN KORSNING MELLAN  
ISBERGSSALLAT & ROMANSALAT

Krispig och söt med skålformade blad, per...

fylla med alla möjliga godsaker. Är även utmä...

caesarsallad, grönsallad och pastasallad.

Utgården Toro Verde i Murcia.



...nslig för kyla.  
Behåll plasten  
på så håller  
den längre.

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

