

Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan
i mobilen



Måndag

ca 500 g nötfärs
1 vitlöksklyfta
1 ägg
salt och peppar
1 msk olja
4 portioner pasta,
gäma spaghetti
2 dl lätt crème fraiche
1 dl vatten
1/2 tsk oregano
1/2 citron, finrivet skal
65 g rucola

CITRONPASTA MED KÖTTBULLAR

1. Blanda färsen med skalad riven vitlök och ägg. Krydda med 1 tsk salt och 1 krm peppar.
2. Rulla till köttbullar och stek runtom i oljan i en stekpanna.
3. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
4. Blanda crème fraiche, vatten, oregano och rivet citronskal. Blanda det med köttbullarna och låt småputtra ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.
5. Häll av pastan och blanda den med rucola.
6. Servera pastan tillsammans med köttbullar och sås.

Tisdag

200 g skalade räkor
900 g fast potatis
4 skivor toastbröd
1 1/2 dl riven ost
1/2 purjolök
2 msk olivolja
500 ml sparrisoppa
250 g körsbärstomater
2 msk hackad dill
salt och peppar

SPARRISGRYTA MED DILL OCH RÄKOR

1. Tina räkor.
2. Skala och koka potatisen i saltat vatten.
3. Sätt ugnen på 225°C.
4. Lägg brödet på en plåt och strö på osten. Gratnera i övre delen av ugnen 6–8 minuter. Kontrollera färgen på ytan då och då.
5. Ansa och skiva purjolöken tunt. Fräs purjolöken i oljan i en kastrull och häll på soppan.
6. Koka upp soppan och låt sjuda ca 5 minuter.
7. Skär tomaterna i halvor och rör ner dem, dillen och räkor i soppan och låt det bli varmt. Smaka av med salt och peppar.
8. Servera grytan med potatisen och med de ostgratinerade bröden.

Onsdag

2 1/2 dl ris, gäma basmati
ca 600 g strimlad
kycklinglårfile
1 msk olja
salt och svartpeppar
500 g frysta grönsaker
till kyckling
1/2 dl vatten
2 msk japansk soja
2 dl matyoghurt

SOJAGRÖNT MED KYCKLING

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Stek kycklingen i oljan ca 5 minuter. Krydda med 1 tsk salt och 1 krm peppar. Lägg kycklingen åt sidan.
3. Stek de frysta grönsakerna i en het stekpanna. Smaka av med salt och peppar.
4. Blanda ner kyckling, vatten och soja i grönsakerna och koka ca 3 minuter.
5. Servera grytan med ris och yoghurt.

Torsdag

250 g kyld pajdeg
1/2 purjolök
1 tsk olja
salt och peppar
2 1/2 dl mjölk, gäma 1,5%
3 ägg
2 msk ketchup
1 msk senap
150 g fläskpastrami
340 g majsörn
1 1/2 dl riven ost

PAJ MED MAJS OCH PASTRAMI

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Rulla ut pajdegen i en pajform (ca 28 cm i diameter) och nagga degen med en gaffel.
3. Förgrädda pajdegen mitt i ugnen ca 15 minuter.
4. Ansa och strimla purjolöken fint. Stek den i oljan, salta och peppra.
5. Vispa ihop mjölk, ägg, ketchup och senap. Krydda med 1/2 tsk salt och 1 krm peppar.
6. Strimla pastramin och lägg hälften på pajdegen. Lägg i purjon, avrunnen majs och häll över äggstanningen.
7. Toppa med resten av pastramin och osten.
8. Grädda mitt i ugnen ca 30 minuter eller tills äggstanningen har stelnat.
9. Servera gärna med en sallad.

Freitag

900 g potatis
2 dl mjölk, gärna 1,5%
salt och peppar
1 dl vetemjöl
ca 600 g skivad skink-
schnittel
3 msk smör eller margarin
250 g gröna ärter
1 schalottenlök
1 msk hackad dill
1 citron

SCHNITZEL MED ÄRTER OCH MOS

1. Skala, dela och koka potatisen i saltat vatten. Häll av vattnet och mosa potatisen. Rör ner varm mjölk och smaka av med salt och peppar.
2. Blanda vetemjöl, 2 krm peppar och 1 tsk salt på en tallrik.
3. Vänd skinkskivorna i vetemjölet. Stek köttet i hälften av matfettet några minuter på varje sida.
4. Lägg ärtorna i en sil och spola dem med vatten så att de tinar.
5. Skala och hacka löken.
6. Fräs löken i resten av matfettet och blanda ner ärtorna. Låt ärtorna bli varma och krydda med salt och peppar. Vänd ner dillen.
7. Skär citronen i klyftor.
8. Servera schnitzlarna med potatismos, ärter och citron.

Smaken är mild och god men blir kraftigare på den gröna delen av löken. Hela purjolöken kan användas.

Plus
ITAL
SALLAD
MED SOLTORKADE TOMATER
ETT FÄRDIGT KIT med en härlig salladsblandning och en dressing till. Soltorkade tomater, olja och kryddor gör salladen matigare och ger den mer smak. Åt den som den är eller komplettera med andra grönsaker, eller en bit kött eller kyckling.

185 g

En fantastisk, krispig blandning salladsblad med en smakrik och mycket god dressing med soltorkade tomater, lite utöver det vanliga.

