

Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan
i mobilen



Måndag

4 portioner ris
eller annat gryn
4 skivor fläskkarré
1 rödlök
2 msk tandoorikrydda
1 tsk olja
400 ml kokosmjölk light
salt och peppar
1 lime

FLÄSKKARRÉ TANDOORI MED RIS

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skär köttet i stora täningar. Skala och skiva löken.
3. Stek köttet tillsammans med tandoorikryddan i oljan ca 8 minuter. Tillsätt löken och stek ytterligare ca 2 minuter.
4. Tillsätt kokosmjölken och låt puttra ihop ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.
5. Servera köttet tillsammans med ris och en limeklyfta.

Tisdag

4 portioner pasta,
gäma tagliatelle
300 g broccoli
1 rödlök
1 vitlöksklyfta
1 msk olja
2 dl lätt crème fraîche
2 msk hackad persilja
3 msk kapris
salt och peppar
300 g skivad rökt kalkon

PASTA MED KALKON OCH KAPRIS

1. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Låt broccolin koka med när det återstår ca 3 minuter av pastans koktid.
2. Skala och strimla lök och vitlök tunt. Fräs det i oljan i en stor panna. Vänd ner crème fraîche och dra av från värmen.
3. Blanda pasta och broccoli med crème fraîche. Vänd ner persilja och kapris. Smaka av med salt och peppar.
4. Strimla kalkonen.
5. Servera pastan med kalkon.

Onsdag

900 g fast potatis
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 tsk olja
2 msk tomatpuré
2 dl vatten
ca 500 g nötfärs
salt och svartpeppar
2 msk soja
1/2 msk timjan
1 tsk smör eller margarin
2 tomater
2 dl rivet ost
1/2 blomkålshuvud
2 msk hackad persilja

KÖTTFÄRSGRATÄNG

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skala och koka potatisen mjuk i saltat vatten.
3. Skala och finhacka lök och vitlök.
4. Fräs den gula löken i oljan i en stekpanna. Tillsätt vitlök och tomatpuré. Fräs ytterligare några minuter. Ta av stekpannan från plattan och rör ner vattnet.
5. Blanda färsen med 1/2 tsk salt och 1 km svartpeppar. Rör ner soja, timjan, lök och spadet från stekpannan.
6. Platta ut färsen i en smord ugnssäker form.
7. Skiva tomaterna och lägg på färsen. Strö över osten.
8. Tillaga mitt i ugnen ca 25 minuter.
9. Ansa och skär blomkålen i buketter, koka dem mjuka i saltat vatten.
10. Häll av vattnet från blomkålen och rör i persilja. Krydda med salt och peppar.
11. Servera färsen till den kokta potatisen och blomkålen.

Torsdag

4 bitar (à 140 g) laxfile
400 g fast potatis
1/2 blomkålshuvud
2 tomater
salt och peppar
130 g paprikapesto
65 g mangoldskott

GRÖNSAKSSALLAD MED LAX

1. Tina laxen.
2. Koka potatisen i saltat vatten.
3. Ansa och skär blomkålen i små buketter. Lägg blomkålen i kokande vatten och koka ca 5 minuter. Häll av och skölj i kallt vatten. Täma tomaterna.
4. Halstra laxen i en het stekpanna ca 5 minuter på varje sida. Krydda med salt och peppar.
5. Täma potatisen och blanda med paprikapesto, blomkål, tomat och mangoldskott.
6. Servera laxen med salladen.

Freitag

4 portioner ris
eller annat gryn
1 gul lök
2 röda paprikor
300 g chorizo
1 msk olivolja
1/2 tsk spiskummin
2 msk tomatpuré
380 g kokta kidneybönor
500 g krossade tomater
1 dl vatten
1/2 tsk sambal oelek
salt och peppar
340 g majs kom

KORVGRYTA

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skala och hacka löken. Dela, kärna ur och tärna paprikorna och skiva korven.
3. Fräs lök och paprikan i oljan tillsammans med spiskummin och tomatpuré i en stor gryta. Ta upp och lägg på en tallrik. Skölj bönorna och låt de rinna av.
4. Stek korven i grytan. Tillsätt grönsaker, bönor, krossade tomater och vatten.
5. Låt koka ihop ca 10 minuter. Smaka av med sambal oelek, salt och peppar.
6. Häll av majsen och blanda ner i grytan.
7. Servera korvgrytan med riset.

ICA
FINBLADIG
MÄCHE

ICA
FINBLADIG
BABY
SPENAT

Spiröda blad med mild, nödig smak.
Jättgodä precis som de är i en
sallad, men också frästa med smör
och vitlök, exempelvis till pasta.

Olika sorter och
blandningar av
fina sallatsblad.

Fungerar i alla möjliga
sallader och lite mer
matiga blandningar.

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

