

# BilligaVeckan!

meny 4 PORTIONER



## Måndag

4 portioner pasta, gärna farfalle  
1 rödlök  
2 röda paprikor  
1 gul paprika  
1 msk olja  
2 1/2 dl matlagingsgrädda  
1/2 tsk timjan  
salt och svartpeppar  
200 g rostbiff i skivor

## PAPRIKAPASTA MED ROSTBIFF

1. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skala och strimla löken. Kärna ur och skiva paprikorna.
3. Fräs lök och paprika i oljan. Rör ner grädda och timjan i fräset. Låt puttra ihop ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.
4. Blanda såsen med den nykokta pastan och servera rostbiffen till.

## Tisdag

4 portioner ris eller annat gryn  
1 gul lök  
250 g broccoli  
1/2 msk röd currypasta  
1 msk olja  
ca 500 g nötfärs  
400 ml kokosmjölk  
1 dl vatten  
2 tsk paprikapulver  
1/2 dl tomatpuré  
salt och peppar

## RÖD CURRYGRYTA

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skala och hacka löken.
3. Plocka broccolin i buketter.
4. Stek löken med currypastan i hälften av oljan. Lägg över i en gryta.
5. Stek köttfärsen i resten av oljan.
6. Blanda ner färsen i grytan. Tillsätt kokosmjölk, broccoli, vatten, paprikapulver och tomatpurén. Låt puttra under lock ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.
7. Servera grytan med ris.

## Onsdag

400 g skalade räkor  
2 ägg  
4 dl vatten  
1 grönsaksbuljongtärning  
4 portioner couscous  
2 morötter  
2 rödlökar  
2 msk olja  
salt och svartpeppar  
2 dl matlagingsyoghurt  
1 citron  
1/2 krukadill

## COUSCOUS MED RÄKOR OCH YOGHURTSÅS

1. Tina räkor.
2. Lägg äggen i kokande vatten och koka 9 minuter. Kyl ner, skala och dela i halvor.
3. Koka upp vatten och buljongtärning. Häll couscousen i en bunke och häll över buljongen. Rör runt och låt stå ca 5 minuter tills couscousen är mjuk.
4. Skala och skiva morötterna. Skala och klyfta löken.
5. Fräs morötter och lök i oljan. Krydda med salt och peppar.
6. Tvätta och finriv citronskalet. Blanda med yoghurten. Smaka av med salt och peppar.
7. Blanda couscous, grönsaker, finhackad dill och räkor i en stor skål. Smaka av med pressad citronsaft.
8. Servera couscousen med ägghalvorna och yoghurtsåsen.

## Torsdag

600 g torsk  
900 g fast potatis  
2 ägg  
2 msk smör eller margarin  
3 msk vetemjöl  
2 1/2 dl matlagingsgrädda  
2 1/2 dl vatten  
1 fiskbuljongtärning  
1/2 krukadill  
salt och vitpeppar

## KOKT TORSK MED ÄGG- OCH DILLSÅS

1. Tina fisken.
2. Koka potatisen mjuk i saltat vatten.
3. Sätt ugnen på 200°C.
4. Lägg äggen i kokande vatten och koka 9 minuter. Spola dem kalla i kallt vatten. Skala och hacka äggen.
5. Smält matfettet i en kastrull. Strö över mjölet och låt fräsa 2 minuter under omrörning. Vispa ner grädda, vatten och buljongtärning. Koka upp under omrörning. Låt koka ca 5 minuter.
6. Skär fisken i portionsbitar och lägg dem i en ugnssäker form. Krydda fisken med salt och peppar.
7. Tillaga fisken mitt i ugnen ca 10 minuter eller tills innertemperaturen är 56°C.
8. Tillsätt ägget och hackad dill i såsen. Smaka av med salt och vitpeppar.
9. Servera fisken med ägg- och dillsås och kokt potatis.

## Fredag

600 g fast potatis  
500 g sötpotatis  
2 msk olja  
3 vitlöksklyftor  
1/2 msk timjan  
6 kycklingklubbor  
salt och svartpeppar  
1 msk vitvinsvinäger  
1 tsk dijonsenap  
1 tsk flytande honung  
2 msk olivolja  
150 g salladsmix

## UGNSKYCKLING MED TIMJANPOTATIS

1. Sätt ugnen på 225°C och sätt in en ugnsplåt.
2. Skala och skiva potatis och sötpotatis. Blanda potatisen med oljan, skalade krossade vitlöksklyftor och timjan. Lägg det på den förvärmade plåten.
3. Dela kycklingklubbarna i leden och lägg dem på potatisen. Krydda med 1 tsk salt och 2 krm peppar.
4. Rosta mitt i ugnen ca 35 minuter. Kontrollera att köttsaften är genomskinlig och klar - då är kycklingen genomstekt.
5. Vispa ihop en dressing av vinäger, senap, honung och olivolja. Smaka av med salt och peppar.
6. Blanda dressingens med salladen.
7. Servera salladen till den rostade potatisen och kycklingen.

## Rodbeter Kokta

Öppnad förpackning kan förvaras i kylskåp i upp till 3 dagar.  
Öppnad förpackning förvaras i kylskåp och bör förbrukas inom 3 dagar.  
Innehåller: Rodbeter  
Ursprung: Spanien

Beställ för datum: 20/09/2012  
Lottnummer: K20925 A 02

500g

Rodbeter som är förkokta, bara att lägga på grillen!

ICA STOR-PACK  
Champinjoner  
250g  
En mild och bra matsvamp

ICA STOR-PACK  
Champinjoner  
250g  
En mild och bra matsvamp

KLASS I PÅSEN Potatis i PÅSEN  
ICA Sverige AB, 221 91 Sjöbo, Sverige  
Kundservice: 020461 22 33 eller  
www.ica.se



58690020561