

Billiga Veckan!

Billiga veckan
i mobilen



meny 4 PORTIONER

Måndag

250 g broccoli
120 g skivad salami
1 dl mjölk, gärna 1,5 %
200 g cream cheese light
1 1/2 dl riven ost, 11 %
4 portioner pasta,
gärna spaghetti
salt och svartpeppar
4 äggulor

KRÄMIG BROCCOLIPASTA MED SALAMI

1. Skiva stammen och lossa buketterna på broccolin. Strimla salamin.
2. Vispa ihop mjölken med färskosten och hälften av osten i en bunke.
3. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Tillsätt broccolin när det återstår 2 minuter av pastans koktid. Låt rinna av i durkslag och häll sedan tillbaka i kastrullen.
4. Blanda ner ostblandningen och salamin väl i pastan. Krydda med salt och peppar.
5. Servera genast med äggula och resten av den rivna osten.

Tisdag

900 g fast potatis
1 purjolök
1 msk olja
salt och peppar
2 tomater
ca 500 g skivad kassler
2 dl lätt crème fraiche
paprika och chili
1 dl mjölk, gärna 1,5 %
1 dl riven ost, 11 %
2 msk färskrivna pepparrot

KASSLER MED TOMAT OCH PEPPARROT

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Koka potatisen.
3. Ansa och skiva purjolöken (spara lite till garnering) och fräs den i olja. Krydda med salt och peppar.
4. Skiva tomaterna. Lägg purjolöken i en ugnssäker form med kasslern och tomaterna ovanpå.
5. Vispa ihop crème fraiche och mjölk, bred det på kasslern. Strö över osten.
6. Gratinerar mitt i ugnen 20-25 minuter tills den har fått fin färg.
7. Blanda pepparrot och purjostrimlor. Strö det på kasslern.
8. Servera med kokt potatis.

Onsdag

1 liter hönsbuljong (vatten och buljongtärningar eller fond)
350 g mild ajvar relish
1 tsk strösocker
1 vitlökslyfta
425 g minimajs
2 kycklingfiléer
2 msk majsstärkelse (Maizena)
250 g frysta sojaböner salt och peppar
1 1/2 dl gräddfil

AJVAR SOPPA MED BÖNOR OCH KYCKLING

1. Koka upp buljongen, ajvar och socker. Pressa i vitlöken.
2. Skär minimajsen i "slantar" och kycklingen i strimlor.
3. Rör ut majsstärkelsen i lite vatten och red av soppan. Lägg kycklingen i soppan och sjud 3-5 minuter tills kycklingen är genomkokt.
4. Tillsätt minimajs och sojaböner. Koka upp. Smaka av med salt och peppar.
5. Servera soppan med en klick gräddfil och gärna bröd.

Torsdag

1 rödlök
2 gula paprikor
240 g viltmästarskav
2 msk olja
salt och peppar
1 tsk paprikapulver
1 kruka krispsallad
2 tomater
1 1/2 dl gräddfil
1 msk färskrivna pepparrot
8 mjuka tunnbröd

VILTSKAVSRULLE

1. Skala och skiva löken. Dela, ansa och strimla paprikorna.
2. Fräs viltskav, lök och paprika i oljan tills det har fått fin färg.
3. Krydda med salt, peppar och paprikapulver.
4. Plocka salladsbladen. Skiva tomaterna tunt.
5. Blanda gräddfilen med pepparrot.
6. Lägg sallad, tomater och viltskavsfräset på bröden. Ringla över gräddfil. Rulla ihop till täta rullar. Serveras varma.

Fredag

4 portioner ris eller annat gryn
2 morötter
490 g röd curry grytbas
2 dl vatten
20 g gräslök
600 g torsk- och laxtämingar

FISK MED RÖD CURRY OCH RIS

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skala och skiva morötterna. Lägg dem i en kastrull med grytbasen och vattnet och låt sjuda tills morötterna börjar bli mjuka.
3. Hacka gräslöken.
4. Lägg ner fisken i grytan och låt den koka upp. Låt sjuda ca 10 minuter eller tills fisken är klar.
5. Strö över gräslöken och servera med riset.

Mild kålsmak med en egen karaktär.

KÅL - EN GRILLKLASSIKER

Kål är en fantastisk grillkompis. Den finns i olika smaker och färger, håller länge och är billig. Coleslaw är en klassiker, men det går att göra massor av annat krispigt också.