

# Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan  
i mobilen



En lite mindre plommon-  
tomat på kvist. Den har  
en god och söt smak.



## Måndag

- 900 g fast potatis
- 550 g nötkorv
- 1 purjolök
- 2 äpplen
- 1 tsk rosmarin
- 3/4 dl konc äppeljuice
- 1 msk kalvfond
- 1/2 dl vatten

## KORV I UGN MED ÄPPELSKY

- Sätt ugnen på 200°C.
- Koka potatisen.
- Skär korven i 8 bitar. Skär ena sidan i ett rutnämönster.
- Lägg korvbitarna med rutorna uppåt i en ugnssäker form.
- Ansa och skär purjolöken i breda bitar. Kärna ur och skär äpplena i klyftor.
- Lägg purjolök, äppelklyftor och rosmarin runt korven.
- Rör ihop äppeljuice, kalvfond och vatten och häll över korven.
- Tillaga mitt i ugnen ca 20 minuter. Ös en eller ett par gånger under tillagningen för saftigare resultat.
- Servera med kokt potatis.

## Tisdag

- ca 500 g nötfärs
- 1 msk olja
- 340 g majs-korn
- 1 pizza-kit (600 g)
- 2 tsk torkad oregano
- 1 1/2 dl riven pizza-ost
- salt och peppar
- 1/2 dl mjölk, gärna 1,5%

## INBAKAD KÖTTFÄRSPIZZA

- Sätt ugnen på 200°C och sätt in en plåt.
- Stek färsen i oljan i en stekpanna. Rör ner avrunnen majs, tomatsås (från pizzakittet) och oregano. Låt färsen svalna. Rör ner osten men spara lite till gräddningen. Smaka av med salt och peppar.
- Rulla ut degen på pappret och lägg på fyllningen. Vik över en tredjedel av degen. Pensla den med mjölk och strö över resten av osten.
- Dra över pappret med degen på den varma plåten. Grädda mitt i ugnen ca 15 minuter.
- Servera gärna pizzan med en sallad.

## Onsdag

- 4 portionsbitar (à 125 g) lax
- 900 g fast potatis
- 2 tsk strösocker
- 1 tsk salt
- 1 msk vitvinsvinäger
- 1 msk olja
- 1 msk senap
- 1 msk vatten
- 2 msk hackad gräslök
- salt och peppar
- 150 g haricots verts

## SOCKERSALTAD LAX MED POTATISSALLAD

- Tina laxen.
- Sätt ugnen på 200°C.
- Skala och skär potatisen i tärningar. Koka dem i saltat vatten tills de är mjuka.
- Blanda socker och salt. Vänd laxen i blandningen och lägg den i en ugnssäker form. Sätt in laxen mitt i ugnen ca 10 minuter eller tills innetemperaturen är 56°C.
- Blanda vinäger, olja, senap och vatten. Vänd ner den hackade gräslöken.
- Häll av potatisen och vänd ner den i vinägretten. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner i potatissalladen.
- Servera laxen med potatissalladen.

## Torsdag

- 4 port pasta, risoni
- 1 liten rödlök
- 2 huvuden (à 80 g) gemsallad
- 200 g soltorkade tomater i olja
- 1/2 dl rostade solroskärnor
- 200 g halloumiost
- 1 tsk olja
- 1 liten vitlöksklyfta
- Dressing:
  - 2 msk olja från de soltorkade tomaterna
  - 2 tsk rödvinsvinäger
  - 2 tsk dijonsenap
  - salt och peppar

## RISONISALLAD MED VITLÖKSSTEKT HALLOUMI

- Koka risonin enligt anvisningen på förpackningen.
- Dressing: Rör ihop ingredienserna till dressingen i en serveringsskål.
- Skala och skär löken i tunna ringar. Strimla salladen och tomaterna.
- Lägg lök, sallad, tomater och solroskärnor i dressingen.
- Skär halloumiosten i små bitar. Bryn den hastigt i oljan och tillsätt pressad vitlök mot slutet.
- Rör ner risonin i salladen och strö över osten. Smaka av med salt och peppar. Servera genast.

## Freitag

- 4 port ris, gärna jasmnris
- 1 vitlöksklyfta
- 1-2 msk riven färsk ingefära
- 220 g ananasskivor
- 2 dl vatten
- 2 msk soja
- 2 msk vitvinsvinäger
- 2 msk tomatpuré
- 1/2 tsk sambal oelek
- 3 msk majsstärkelse (Maizena)
- 500 g chinese wok mix
- 2 msk rapsolja
- ca 400 g strimlad kyckling
- salt och peppar

## WOKGRÖNT MED SÖTSUR KYCKLING

- Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
- Skala och finriv vitlök och ingefära.
- Häll spadet från ananassen i en kastrull. Blanda ner vitlök, ingefära, vatten, soja, vinäger, tomatpuré och sambal oelek. Låt koka upp och red av med majsstärkelse utrört i lite vatten. Låt koka någon minut och låt sedan svalna.
- Skär ananassen i bitar.
- Bryn wokgrönsakerna i hälften av oljan i en stekpanna ca 5 min. Ta upp på en tallrik.
- Stek kycklingen i resten av oljan i stekpannan tills den är genomstekt 2-3 minuter. Häll sedan över såsen och ananasbitarna och vänd runt. Blanda ner wokgrönsakerna och låt allt bli varmt.
- Servera kycklingen med ris.

ICA  
ROMANTICA-  
TOMATER 400g

Goda naturliga istället för snacks!

KLASS I, HOLLAND Packade i ett  
ICA Sverige AB, 171 93 Solna  
Kundkontakt: 020 83 33  
www.ICA.se