

Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan
i mobilen



Måndag

- 900 g fast potatis
- 1 gul lök
- 1 morot
- 1 msk timjan
- 1/2 msk smör eller margarin
- ca 500 g nötfärs
- 1 ägg
- 1 tsk salt
- 1 krm peppar
- 1 msk smör eller margarin
- 2 1/2 dl matlagingsgrädde
- 1 dl vatten
- 1 köttbuljongtärning
- 1 tsk majsstärkelse (Maizena)
- salt och peppar
- 250 g broccoli

TIMJANBIFFAR MED BROCCOLI OCH GRÄDDSA

1. Koka potatisen i saltat vatten.
2. Skala lök och morot, hacka löken och riv moroten fint. Stek löken mjuk tillsammans med timjan i matfettet. Tillsätt morötterna mot slutet och stek ytterligare några minuter.
3. Blanda färsen med ägg, salt, peppar, lök och morötter. Forma färsen till biffar.
4. Stek biffarna på båda sidor i matfettet.
5. Blanda grädde, vatten, smulad buljongtärning och majsstärkelse. Häll ner i stekpannan med biffarna och låt koka ca 5 minuter. Smaka av såsen med salt och peppar.
6. Koka broccolin i saltat vatten i några minuter.
7. Servera biffarna med sås, broccoli och potatis.

Tisdag

- 600 g torskfilé
- 900 g fast potatis
- 1 citron
- 2 msk hackad gräslök
- 1 msk olja
- salt och peppar
- 1 flänkål
- 2 tomater
- 1 1/2 dl gräddfil
- bakplåtspapper

FISPKAKET MED CITRONDRESSING

1. Tina fisken.
2. Sätt ugnen på 225°C.
3. Koka potatisen i saltat vatten.
4. Riv skalet av citronen och pressa ur saften. Blanda hälften av skalet och 1 msk citronsaft med gräslök, olja, salt och peppar.
5. Skär flänkålen och tomaterna i skivor.
6. Fördela grönsakerna på 4 bakplåtspapper. Skär fisken i 4 portionsbitar. Lägg dem på grönsakerna och skeda över örtblandningen. Salta och peppra. Vik ihop till paket. Lägg dem på en plåt och sätt in mitt i ugnen 15-20 minuter.
7. Blanda gräddfilen med resten av citronskalet. Smaka av med salt och peppar.
8. Servera fiskpaketen med potatis, citrondressing och gärna bröd.

Onsdag

- 4 portioner ris, gärna basmati
- 1 rödlök
- 2 vitlöksklyftor
- 200 g vitkål
- 200 g rökt skivad skinka
- 150 g sockerärter
- 2 msk olja
- salt och peppar
- 2 tsk curry
- 1 tsk vitvinsvinäger
- 1 msk japansk soja
- 3 ägg
- 1 lime

FRIED RICE

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
2. Skala och finhacka lök och vitlök.
3. Finstrimla vitkål, skinka och sockerärter.
4. Stek lök, vitlök och vitkål i oljan i ett par minuter tills det har fått lite färg. Salta och peppra. Tillsätt skinkan och curryn och fräs ytterligare någon minut.
5. Tillsätt ärtorna och låt det bli varmt. Vänd ner riset och fräs runt ett par minuter. Droppa över vinäger och soja. Smaka av med salt och peppar.
6. Knäck äggen direkt i pannan och rör runt tills de stelnat.
7. Skär limen i klyftor och servera till riset.

Torsdag

- 4 portioner pasta, gärna fusilli
- 300 g chorizo
- 1 gul paprika
- 380 g svarta bönor
- 1 msk smör eller margarin
- 500 g krossade tomater
- 1 dl ticosås
- salt och peppar
- 1/2 tsk paprikapulver
- 65 g babyspenat

PASTA MED BÖNOR OCH CHORIZO

1. Sätt på en kastrull med vatten till pastan.
2. Skär korven i skivor. Dela, kärna ur och skär paprikan i bitar. Skölj bönorna och låt dem rinna av.
3. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
4. Stek korven och paprikan i matfettet. Lägg det i en kastrull tillsammans med tomater, ticosås och bönor. Låt sjuda några minuter.
5. Vänd ner avrunnen pasta i korv- och tomatsåsen. Smaka av med salt, peppar och lite paprikapulver. Blanda i spenaten.
6. Servera grytan.

Freitag

- 4 kycklingfiléer
- 1 dl ströbröd
- 40 g tacokrydda
- 3 msk olja
- 1/2 gurka
- 2 tomater
- 1 romansallad
- 6 pitabröd
- 1 dl ticosås
- 1 1/2 dl gräddfil

TACONUGGETS I BRÖD

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Skär kycklingen i mindre bitar. Blanda ströbröd och tacokrydda i en djup tallrik. Vänd kycklingbitarna i ströbrödsblandningen, se till att bitarna täcks av paneringen.
3. Stek kycklingen i oljan i en stekpanna tills bitarna fått färg. Lägg dem i en ugnssäker form. Sätt in mitt i ugnen och stek 6-8 minuter.
4. Skär gurkan i stavar och tomaterna i skivor. Skölj och strimla salladen.
5. Värm pitabröden enligt anvisningen på förpackningen.
6. Servera kycklingen i pitabröden tillsammans med grönsaker, ticosås och gräddfil.

