

BilligaVeckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan
i mobilen



Veckans
ekologiska!

Måndag

4 portionsbitar (à 125 g) lax
4 portioner pasta,
gärna gnocchi
3 tomater
1 msk smör eller margarin
salt och peppar
1 dl ajvar relish
1 dl gröna oliver

LAX MED AJVAR OCH OLIVER

1. Tina laxen.
2. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
3. Under tiden pastan kokar, skär tomaterna i bitar.
4. Stek laxen i matfettet ca 3 minuter på varje sida. Krydda med salt och peppar.
5. Rör ner ajvar relish i den varma pastan och vänd sedan ner tomater och oliver. Smaka av med salt och peppar.
6. Servera laxen med pastan.

Tisdag

900 g fast potatis
1/2 isbergssalladshuvud
2 morötter
1 msk olivolja
1 msk vitvinsvinäger
1 msk senap,
gärna grovkornig
1/2 dl vatten
salt och peppar
480 g kabanoss
1/2 msk smör eller margarin

KABANOSS MED LJUMMEN POTATISSALLAD

1. Skala och koka potatisen i saltat vatten.
2. Skölj salladen och skär i bitar. Skala morötterna och hyvla dem tunt med en potatisskalare eller en osthyvel.
3. Blanda olivolja, vinäger, senap och vatten i en stor bunke. Dela den kokta potatisen i mindre bitar och lägg dem i bunken. Vänd ner sallad och morötter. Smaka av med salt och peppar.
4. Stek korven i matfettet i en stekpanna och servera till potatissalladen.
5. Servera korven med potatissalladen.

Onsdag

400 g skalade räkor
4 ägg
2 avokado
salt och peppar
1/2 ask (à 20 g) färsk dill
2 tomater
1/2 isbergssallad
1 citron
2 dl lätt crème fraiche
4 hållakakor

AVOKADO MED RÄKRÖRA

1. Tina räkor och låt dem rinna av i en sil.
2. Koka äggen 9 minuter. Spola dem i kallt vatten en stund. Skala och skär dem i klyftor.
3. Dela och kärna ur avokadorna, gröp ur köttet med en stor sked och skiva det. Salta och peppa.
4. Hacka dillen. Skiva tomater. Skär salladen i bitar och skölj den och låt vattnet rinna av väl.
5. Riv skalet av citronen och blanda det med crème fraiche, räkor och dill. Smaka av med salt och peppar.
6. Servera räkröran med ägg, avokado, tomater och sallad på bröden.

Torsdag

1 dl mjölk, gärna 1,5%
1/2 dl ströbröd
1 gurka
salt och peppar
1/2 ask (à 20 g) färsk dill
1 tsk spiskummin
4 portioner ris
eller annat gryn
ca 500 g nötfärs
1 ägg
1/2 tsk salt
2 krm peppar
490 g grytbas indisk korma
2 dl vatten

KÖTTBULLAR KORMA

1. Blanda mjölk och ströbröd i en bunke och låt stå någon minut.
2. Skala och skiva gurkan tunt. Salta och peppa. Hacka dillen, blanda den och spiskummin med gurkan.
3. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
4. Blanda färsen med ströbrödsblandningen, ägg, salt och peppar.
5. Häll grytbasen i en stor kastrull och tillsätt vattnet, låt sjuda.
6. Forma färsen till bullar och lägg ner i grytan. Låt sjuda ca 10 minuter.
7. Servera köttbullarna med riset och gurkan.

Fredag

4 portioner bulgur
eller annat gryn
1 grönsaksbuljongtärning
1 zucchini
1 msk olja
salt och peppar
1 dl matyoghurt
1 dl ajvar relish
1 msk hackad gräslök
8 kycklinglårfileer
1 tsk timjan
1 tsk persilja
1 tsk rosmarin

ÖRTKYCKLING MED ZUCCHINIBULGUR

1. Koka bulgurn enligt anvisningen på förpackningen men med en buljongtärning i vattnet.
2. Dela zucchini i halv på längden och gröp ur kärnhuset med en sked. Skiva zucchini. Stek dem med hälften av oljan, salta och peppa.
3. Blanda yoghurten med ajvar relish och gräslök. Smaka av med salt och peppar.
4. Stek kycklingen i resten av oljan. Krydda med salt och peppar. Strö över örterna på kycklingen när den nästan är färdig (köttsaften ska vara klar utan rosa inslag) och vänd runt.
5. Blanda zucchini med bulgurn.
6. Servera kycklingen med såsen och bulgurn.

Med sin lite mildare
smak är den gula
paprikan riktigt god
i sallader.

Veckans
ekologiska!