

Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan
i mobilen



Måndag

FALUKORV I UGN MED TOMAT OCH PURJOLÖK

- 390 g pastasås med basilika
- 1 msk dijonsenap
- 1 msk strösocker
- salt och peppar
- 1/2 purjolök
- 550 g falukorv
- 1 dl rivna ost, 11%
- 4 portioner ris
- eller annat gryn
- 1/2 gurka

- Sätt ugnen på 225°C.
- Blanda pastasåsen med senap och socker. Smaka av med salt och peppar. Häll den i en ugnssäker form.
- Ansa, skölj och skiva purjolöken. Skär snitt i korven nästan igenom och lägg den i formen. Lägg löken i skåroma. Strö över osten. Gratiner mitt i ugnen 15-20 minuter.
- Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
- Skär gurkan i stavar.
- Servera den gratinerade korven med ris och gurka.

Tisdag

GRATINERAD TORSK MED GRÖNA ÄRTER

- 600 g torskfilé
- 900 g fast potatis
- salt och peppar
- 2 dl crème fraiche, senap/vitt vin/schalottenlök
- 250 g små gröna ärtor
- 20 g persilja

- Tina torsken.
- Sätt ugnen på 225°C.
- Skala och koka potatisen i saltat vatten.
- Lägg torsken i ugnssäker form. Krydda med salt och peppar. Bred crème fraichen över fisken. Tillaga mitt i ugnen ca 15 minuter.
- Koka ärtorna enligt anvisningen på förpackningen.
- Hacka persiljan och strö över fisken. Servera med potatis och ärtor.

Onsdag

KYCKLINGGRYTA MED KOKOSMJÖLK

- 4 portioner ris, gärna jasmint
- 1/2 purjolök
- 2 morötter
- ca 500 g strimlad kycklingfilé
- 1 msk olivolja
- salt och peppar
- 1 msk curry
- 5 dl kycklingbuljong (vatten och fond eller buljongtärning)
- 425 g minimajs
- 400 ml lätt kokosmjölk
- 1 msk majsstärkelse (Maizena)
- 1/2 tsk strösocker
- 1 lime

- Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
- Skölj och strimla purjolöken. Skala och tärna morötterna i "munsbitar".
- Bryn kycklingen i olivoljan i en gryta. Salta och peppa.
- Tillsätt purjolök, morötter och curry och fräs ytterligare några minuter.
- Tillsätt buljongen. Låt småkoka under lock ca 10 minuter tills kycklingen är mör.
- Häll av majsen och skär dem i bitar. Tillsätt dem i grytan tillsammans med kokosmjölken. Låt koka ytterligare 5 minuter utan lock. Red av grytan med majsstärkelsen uttrörd i lite vatten.
- Smaka av med socker, salt och peppar. Skär limen i klyftor.
- Servera kycklinggrytan med riset och limen

Torsdag

PASTA MED BÖNOR OCH BACON

- 4 portioner pasta, gärna tagliatelle
- 250 g körsbärstomater
- 380 g stora vita bönor
- 280 g tärnat bacon
- 1 tsk timjan
- 65 g babyspenat
- salt och peppar

- Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
- Halvera tomaterna. Skölj bönorna och låt dem rinna av.
- Stek baconet i en panna. Vänd ner tomater, bönor och timjan mot slutet och låt det bli varmt.
- Häll av pastan och lägg tillbaka den i kastrullen. Blanda den med bacon, tomater, bönor och spenat. Smaka av med salt och peppar och servera.

Freitag

HAMBURGARE MED TZATZIKI OCH KLYFTPOTATIS

- 900 g fast potatis
- 2 msk olivolja
- salt och peppar
- ca 420 g nötfärs
- 1 msk dijonsenap
- 1 tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- 1/2 gurka
- 1 vitlöksklyfta
- 2 dl matyoghurt 10%
- 1 romansallad
- 2 tomater
- 4 hamburgerbröd

- Sätt ugnen på 225°C och sätt in en ugnsplåt.
- Skölj och klyfta potatisen. Blanda dem med hälften av olivoljan, salt och peppar. Lägg potatisklyftorna på den förvärmade plåten.
- Rosta potatisen mitt i ugnen ca 30 minuter.
- Blanda färsen med senap, salt och peppar.
- Forma färsen till 4 burgare.
- Riv gurkan till tzatzikin och krama ur vätskan. Skala och riv vitlöken. Blanda gurkan och vitlöken med yoghurt. Smaka av med salt och peppar.
- Bryn burgarna i resten av olivoljan och stek dem klart mitt i ugnen ca 8 minuter.
- Bryt sönder salladen. Skiva tomaterna.
- Servera hamburgaren med bröd, sallad, tomater, tzatziki och klyftpotatis.

Känslig för kyla.
Behåll plasten
på så håller
den längre.

ICA
FINBLADIG
RUCOLÄ

PEPPRIG
OCH
NOTIG

Spig sallat med pepprig,
notig ton. Perfekt som
saksättare i salladsblandningar,
speciellt god till medelhavsmat
och till smakrika rätter.

ICA
FINBLADIG
BABY
SPENAT

FRÖ
OCH
NOTIG