

Billiga Veckan!

meny 4 PORTIONER

Billiga veckan
i mobilen



Måndag

2 fibrer (à 250 g) ravioli med ricotta och spenat
1/2 purjolök
1 msk olja
690 g pastasås tomat & vitlök
2 tsk strösocker
390 g kronärtskockshjärtan
65 g rucola

RAVIOLI MED KRONÄRTSKOCKA

1. Koka raviolin enligt anvisningen på förpackningen.
2. Ansa, skölj och strimla purjolöken. Stek den mjuk i oljan i en stekpanna.
3. Häll pastasåsen över purjon och låt den koka upp. Tillsätt socker.
4. Låt kronärtskockshjärtan rinna av. Skär dem i bitar och lägg dem i såsen. Låt alltsammans bli varmt och blanda ner den väl avrunna raviolin i såsen.
5. Servera med rucola.

Tisdag

4 bitar (à 125 g) laxfilé
900 g fast potatis
salt och peppar
3 morötter
250 g kyld citronsås
1/2 citron
1 knuka dill

LAX MED CITRONSÅS

1. Tina fisken.
2. Sätt ugnen på 200°C.
3. Skala och koka potatisen.
4. Lägg laxen i en ugnssäker form. Salta och peppra. Sätt formen mitt i ugnen och stek ca 15 minuter.
5. Skala och riv morötterna. Värm såsen och smaksätt den med pressad citron, hackad dill, moröttema, salt och peppar.
6. Servera laxen med citronsåsen, kokt potatis och gärna en sallad.

Onsdag

2 röda paprikor
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
500 g nötfärs
1 msk olja
1 tsk kummin
1 msk paprikapulver
2 msk tomatpuré
5 dl köttbuljong (vatten och buljongtärning eller fond)
1 tsk torkad persilja
2 lagerblad
salt och peppar
2 bakpotatisar
300 g baguette
1 dl matyoghurt

SNABBGULASCH

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Dela, kärna ur och skär paprikan i bitar. Skala och hacka lök och vitlök.
3. Stek färsen i oljan i en stor kastrull tillsammans med kummin och paprikapulver. Rör ner lök, vitlök och paprika och låt de steka med en stund.
4. Häll i tomatpuré och buljong och krydda med persilja, lagerblad, salt och peppar.
5. Skala och riv potatisen och tillsätt i kastrullen och låt allt koka ca 20 minuter.
6. Grädda bröden enligt anvisningen på förpackningen.
7. Servera gulaschen med baguette och yoghurt.

Torsdag

4 portioner bulgur
1 tsk sambal oelek
1 gul lök
ca 400 g kassler
250 g pak choy
1 msk olja
1 msk rivna färsk ingefära
salt och peppar
1 dl matyoghurt

KASSLER MED MILD CHILIBULGUR

1. Koka bulgurn enligt anvisningen på förpackningen med sambal oelek i vattnet.
2. Skala och hacka löken. Skär kasslern i strimlor. Strimla det gröna på pak choyen och lägg åt sidan och tärna resten.
3. Fräs lök, den tärnade pak choyen och kassler i oljan i en stor stek- eller wokpanna. Krydda med ingefära, salt och peppar.
4. Vänd ner kasslerblandningen i bulgurn och blanda ner den gröna pak choyen. Servera med sweet chili och yoghurt.

Fredag

1/2 purjolök
4 portioner pasta, gärna gnocchi
200 g sugar snaps
4 kycklingfiléer
2 vitlöksklyftor
1 msk olja
salt och peppar
1 tsk torkad basilika
2 dl lätt crème fraîche
1 dl vatten

KYCKLING MED PURJOLÖKSSÅS

1. Ansa, skölj och strimla purjolöken.
2. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Lägg i sugar snaps och purjolöken när 2 minuter återstår av koktiden.
3. Skär kycklingfilén i strimlor. Skala och skiva vitlöksklyftorna.
4. Stek kycklingen i omgångar i oljan i en stekpanna ca 3 minuter.
5. Krydda kycklingen med salt och peppar. Tillsätt vitlök, basilika, crème fraîche och 1 dl vatten. Sjud kycklingen några minuter.
6. Blanda pastan med och kycklingen. Krydda med svartpeppar.



Har ett brett användningsområde och fungerar i alla möjliga sallader och lite mer matiga blandningar.

SÖT & ANVÄNDBAR

