



MIX MENY

Nr 1

Du behöver

1 pkt kyckling
1 gul lök
1 msk buljong
2 burkar kokosmjölk
1 paprika
1 dl vatten
1 tsk sambal olek
2 tsk ingefära
1 tsk curry alt
currypasta
1 tsk gurkmeja
salt & peppar

Tillbehör

½ frp äggnudlar
½ granatäpple
1 frp salladsmix

Nr 2

Du behöver

1 pkt falukorv
1 dl vatten
½ msk buljong
1 gul lök
1 persiljekvist
1 kg potatis
Sås:
1 msk smör
1 msk mjöl
1 1/2 dl mjölk
1/2 dl korvspad
pepparrot
salt & peppar
2 morötter
½ purjolök
1 ask babyspenat
½ granatäpple

Nr 3

Du behöver

50 g smör
3,5 dl bovetemjöl
6 dl mjölk
4 ägg
3 morötter
1 tsk salt

1 liten burk keso
½ kruka basilika

3 st tomater
1 rödlök
1 msk vitvinsvinäger
2 msk olivolja
Salt & peppar

1. Thai kyckling, kokosmjölk & sallad med granatäpple

Koka nudlarna enligt förpackningen.

Skär kyckling i små bitar och fräs i några minuter. Hacka lök, ingefära, paprika och låt fräsa tillsammans någon minut. Häll på kokosmjölk och vatten. Låt koka upp. Smaksätt med kryddor, salt och peppar. Låt koka 10-15 min.

Lägg upp salladsmixen och skrapa kärnorna ur halva granatäpplet. Ringla ev. lite olivolja över. Servera med nudlar.

2. Kokt falukorv med pepparrotssås, potatis & färsk spenat

Gör så här

Koka potatis. Skiva korven och lägg den i en kastrull. Skala och hacka lök. Tillsätt vatten, buljong, lök och persilja. Låt korven sjuda tills den blir het. Fräs smör och mjöl till såsen. Späd med vätskorna och låt såsen koka några minuter.

Skala och riv pepparrot, smaka av såsen med pepparrot, salt och svartpeppar. Skär purjolök och morötter i fina tunna strimlor och servera till.

Lägg upp babyspenat, skrapa ur granatäpplet och blanda samman. Önskar ni så kan ni ringla olivolja över.

3. Bovetepannkakor med morötter och basilikakeso

Gör så här

Blanda 3 dl mjölk, 4 ägg och 3,5 dl bovete. Vispa ordenligt. Tillsätt 3 dl mjölk till. Riv ner morötter och ha i salt. Morötterna bör vara fint rivna. Värm en stor stekpanna. Smält en fjärdedel av smöret och mät upp ca 1,5 dl per pannkaka. Stek på låg värme ca 3 minuter på varje sida.

Blanda keso med hackad basilika, salt och peppar. Skär upp tomater i tunna skivor. Halvera och skär rödlöken i tunna skivor. Blanda vinegrette av vinäger, olja, salt och peppar. Servera bovetepannkakorna med basilikakeson och tomatsallad.

Tips till vinegrette Du kan ha i valfria örtekryddor eller möjligen lite Dijonsenap.



MIX MENY

Nr 4

½ dl ströbröd
1 dl mjölk
1 gul lök
1 pkt köttfärs
salt & peppar
1 ägg
1 msk oregano
1 pkt fetaost
1 burk pastasås
pasta
Grönsakstztsiki
2 tomat
1 avokado
1/2 gurka
1/2 paprika
1-2 dl yoghurt

Nr 5

Du behöver
2 st avokado
2 st äggulor
1 pkt fiskfilé
2 st fänkål
½ st purjolök
½ dl olja
1 burk krossade
tomater
8 dl vatten
3 msk buljong eller
fond
1 st citron
½ msk vitvinsvinäger
½ msk socker
2 tsk curry
2 klyftor vitlök
efter smak Tabasco

Denna vecka behöver du från ditt skafferi!

1 ägg, sambal oelek,
curry, gurkmeja, salt,
peppar, buljong, smör,
mjöl, ströbröd, oregano,
olja, vitvinsvinäger,
socker, ev. tabasco eller
kajennpeppar

4. Grekiska köttbullar i tomatsås

Gör så här

Sätt ugnen på 200°C. Koka pasta enligt förpackningen.
Lägg ströbröd för att svälla i mjölken. Skala och finhacka lök. Rör ner
ströbrödsblandningen. Tillsätt lök, ägg, peppar, oregano och smula i fetaosten. Blanda och
forma färsen till stora köttbullar. Lägg dem i en smord ugnssäker form. Sätt in mitt i ugnen
10-15 minuter. Koka upp pastasåsen och lägg i köttbullarna.

Skär tomat, gurka, paprika och avokado i mindre bitar och blanda med matyoghurt.
Smaksätt med salt, peppar och ev vitlök. Servera köttbullarna med pasta och
grönsakstzatsiki.

5. Fisksoppa med avokado avioli

Gör så här

Skölj, strimla fänkål och purjolök. Låt fräsa med lite olja i tjockbottnad kastrull tills
grönsakerna mjuknar. Tillsätt, krossade tomat, vatten, buljong, saften från ½ pressad
citron, vitvinsvinäger, socker och curry. Låt soppan få ett uppkok och skruva sedan ned
värmens och låt soppan småkoka.

Tillred avioli genom att mixa avokado med 2 äggulor. Tillsätt 1/2 dl olja under kraftig
vispning. Pressa ner vitlök, saften från en halv citron. Smaka av med salt och ev. ett par
droppar tabasco eller lite kajennpeppar.

Skär fisken i kuber, och lägg ned i den sjudande soppan och ta av soppan från värmen. Låt
fisken ligga i soppan ca 5 minuter innan servering (men koka inte fisken eller låt den ligga
för länge.) Smaka av soppan med salt och peppar.

Det går bra att förbereda avioli i förväg. Soppan kan också göras i förväg, bara man väntar
med att tillsätta fisken tills soppan ska serveras.

Veckans kasse

Kött & Fisk

Kyckling 1 frp
Falukorv 1 frp ☺
Köttfärs 1 frp ☺
Torsk 1 frp
Mejeri
Fetaost 1 frp ☺
Mjölk 1 liter ☺
Ägg 1 frp ☺
Keso 1 frp
Matlagningsyoghurt 1 burk

Kolonial

Kokosmjölk 2 st ☺
Pastasås 1 st ☺
Krossade tomat 1 burk ☺
Äggnudlar 1 frp
Bovetemjöl 1 frp ☺
Pasta 1 frp ☺

Grönsaker

Gul lök 3 st ☺
Paprika 2 st ☺
Persilja 1 kruka ☺
Morötter 1 kg ☺
Purjolök 1 st ☺
Potatis 1 kg ☺
Tomat 5 st ☺
Granatäpple 1 st
Gurka 1 st ☺
Fänkål 2 st ☺
Citron 1 st ☺
Vitlök 1 st ☺
Avokado 3 st ☺
Pepparrot 1 bit
Basilika 1 kruka ☺
Salladsmix 1 ask
Babyspenat 1 ask
Ingefära 1 bit
Röd lök 1 st ☺

☺ - eko, krav eller närodlat