

Nr 1

Du behöver

500 g spaghetti
4 st ägg
1 dl havregrädde
2 pkt bacon
1 vitlöksklyfta
salt & peppar
olja

Sallad:

½ isbergssallad
½ dl pumpakärnor
1 knippe rädisor

1. Spaghetti Carbonara & sallad

Gör så här

Börja med att skära bacon i strimlor. Koka spaghetti i rikligt med saltat vatten enligt anvisning på paketet. Stek bacon i en torr stekpanna. Ta upp och låt det rinna av på hushållspapper. Blanda äggulan med grädde, pressad vitlök, en nypa salt och svartpeppar.

Strimla salladen och dela rädisorna i mindre bitar. Blanda ingredienserna till salladen. Häll av pastan och blanda äggkrämen med pasta. Strö över bacon och mal över rikligt med svartpeppar. Servera med sallad.

Tips: Servera med riven parmesanosten



Nr 2

Du behöver

½ vitkålshuvud
1 pkt nötfärs
1.5 dl havregrädde
2 msk flytande kalvbuljong
½ dl kallt vatten
½ st gul lök
3 msk ströbröd
1 msk soja
1 msk sirap
mald kryddpeppar
salt & peppar
smör

Tillbehör:

lingonsylt
½ påse röd mangold
½ påse festmixsallad

2. Kålpudding med lingonsylt & festmixsallad med mangold

Gör så här

Sätt ugnen på 175 grader. Skär bort roten på vitkålen och skär ner huvudet i fina strimlor. Lägg en klick smör i en panna och fräs kålen. Krydda med salt och vitpeppar. Tillsätt en skvätt sirap, men se upp så det inte bränner. Lägg färsen i en bunke och rör ihop med soja, grädde, buljong, sirap och kryddpeppar.

Skala och riv löken fint, blanda med ströbröd och kallt vatten.

Jobba ihop färsen smaka av med salt och peppar. Rör ned en tredjedel av den varma kålen från pannan i färsen och varva sen färs och resten av kålen i en ugnform. Toppa med kål.

Sätt in formen i ugnen ca 20 - 25 minuter. Häll upp salladen. Servera kålpudding med lingonsylt och sallad.



Nr 3

Du behöver

Rödbetsbiffar:
5 potatisar
1 kg rödbetor
2 msk olja
1 stor gul lök
2 msk ströbröd
1 ägg
Ca 1 1/2 tsk örtsalt
2 pkt mozzarella
½ påse röd mangold
½ påse festmixsallad
1 gurka
2 st avokado

3. Rödbetsbiffar med mozzarella och grönsallad

Gör så här

Rödbetsbiffar: Koka potatis och rödbetor med skal i en stor kastrull ca 20 min. Låt svalna. Finhacka och fräs löken med oljan i en stekpanna. Skala potatis och rödbetor och riv dem ganska fint på ett rivjärn.

Du kan också välja att mosa potatisen och riva rödbetorna.

Blanda rödbetor, potatis, lök, ägg, ströbröd och örtsalt i en stor bunke och låt det svälla ca 10 -15 minuter. Skär upp mozzarellan i skivor och baka in i rödbetsfärsen, ca en skiva per biff. Stek rödbetsbiffarna på svag värme ett par minuter på varje sida.

Lägg upp salladen på ett fat. Skär gurka i önskad storlek. Dela avokadon i mindre bitar, lägg på salladen. Servera rödbetsbiffarna med grönsalladen.



Nr 4

Du behöver

1 pkt kolja
2 msk olja
2 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 fänkål
1 purjolök
2 morötter
1 brk krossade tomater
2 msk buljong
1 liter vatten
timjan efter smak
salt & peppar

Tillbehör

2 dl crème fraiche
2 vitlöksklyftor
salt & peppar

Nr 5

Du behöver

1 pkt kyckling
smör
salt & peppar
1 röd paprika
4 tsk curry
1 brk crème fraiche
1 dl vatten eller mjölk
4 msk russin och/eller jordnötter

Tillbehör:

couscous
½ isbergssallad
1 mango
olja
äppelcidervinäger

4. Fiskgryta med vitlöks cremefraiche

Gör så här

Hacka lök och två vitlöksklyftor. Skär fänkål, purjolök och morötter i små bitar. Fräs i olja. Tillsätt krossade tomater, vatten och buljong. Smaka av med salt och peppar och låt sjuda ca 5 min. Blanda crème fraiche med två pressade vitlöksklyftor, salt och peppar.

Skär fisken i mindre bitar, sjud ca 5 min. Tillsätt timjan. Servera grytan i djupa tallrikar, toppa med vitlöks creme fraiche.



5. Orientalisk kycklingcurry med mango & couscous

Gör så här

Koka couscous enligt anvisning på förpackningen. Strimla kycklingen och stek den med smör i en stekpanna. Salta, peppra och låt curry fräsa med. Kärna ur och grovhacka paprikan. Låt den fräsa med kycklingen. Rör ner crème fraiche, vatten eller mjölk och låt allt bli varmt. Strö över russin eller nötter.

Skala och skär sallad, mangon i mindre bitar, blanda olja, äppelcidervinäger och ringla över. Servera med couscous och kyckling.

Veckans kasse

| Grönsaker | Mejeri | Kolonial | Ha hemma |
|-------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------|
| ☺ Isbergssallad 1 | Havregräddde 1 frp | ☺ Pumpakärnor 1 påse | Ströbröd |
| ☺ Rädisor 1 | ☺ Ägg 6 | ☺ Krossade tomater 2 brk | Soja |
| ☺ Rödbetor 1 kg | ☺ Mozzarella 2 pkt | ☺ Spagetti 1 frp | Sirap |
| ☺ Gul lök 4 | ☺ Creme fraiche 2 brk | ☺ Couscous 1 frp | Kryddpeppar |
| ☺ Festmixsallad 1 | | | Salt & peppar |
| ☺ Gurka 1 | | | Smör |
| ☺ Avokado 2 | | | Lingonsylt |
| ☺ Vitlök 1 | | | Olja |
| ☺ Fänkål 1 | Kött & Fisk | | Örtsalt |
| ☺ Purjolök 1 | ☺ Bacon 2 pkt | | Buljong |
| ☺ Morötter 2 | ☺ Köttfärs 1pkt | | Timjan |
| ☺ Röd paprika 1 | Kolja 1 pkt | | Curry |
| ☺ Vitkål ½ huvud | Kyckling 1 frp | | 4 msk Russin |
| ☺ Potatis 1 kg | | | eller jordnötter |
| Mango 1 | ☺ - eko, krav eller närodlat | | Äppelcidervinäger |
| ☺ Röd mangold 1 | | | |