

# Veckans Recept

## Recept C Krämig räkpasta

### 4 portioner

580 g räkor i lake  
4 portioner pasta,  
gärna penne  
1 röd paprika  
1/2 purjolök  
1/2 burk (à 340 g)  
majskorn  
1 msk curry  
1 msk smör  
eller margarin  
2 vitlöksklyftor  
2 1/2 dl vispgrädde  
1 dl av räkspadet  
2 tsk majsstärkelse  
(Maizena)  
salt och peppar



1. Låt räkorna rinna av men spara räkspadet.
2. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
3. Ansa och strimla paprika och purjolök. Låt majsena rinna av.
4. Fräs paprika, purjolök och curryn hastigt i matfettet. Tillsätt majs och pressad vitlök.
5. Rör ner grädden och räkspadet. Rör ut majsstärkelsen i lite vatten och rör ner i såsen. Låt såsen koka upp och smaksätt med salt och peppar. Blanda ner räkorna och låt allt bli varmt. Koka inte för då blir räkorna sega.
6. Blanda pastan med räksåsen och servera.

**Näringsinnehåll/portion:** Energi: 2636 kJ/632 kcal. Protein: 27,2 g. Fett: 29,8 g. Kolhydrater: 60,8 g.

Veckan!  
Billiga Veckan!  
Billiga Veckan!  
Billiga Veckan!  
Billiga Veckan!  
Billiga Veckan!

Vecka  
5

# Veckans Råvaror

Vi har många grönsaker med i veckans rätter: morötter, purjolök och paprika bland annat. Dessutom örten persiljasom bidrar med sin härliga smak. Istället för att göra köttbullar eller järpar gör vi en stor biff i stekpannan, det sparar lite tid när det är brådis. På mindre än en halvtimme har du en smakrik chicken tikka masala på bordet som serveras med syrlig yoghurt. Kanongott!

### Det här har du fått i din kasse

#### Frukt och grönt

2 morötter  
1 kruka persilja  
1 purjolök  
1 röd paprika  
1 förp mjölig potatis

#### Kylida varor

1 förp blandfärs  
1 förp kycklingfilé  
1 förp matyoghurt  
1 förp vispgrädde  
1 förp skalade räkor

#### Torra varor

1 förp majskorn  
1 förp krossade tomater  
1 förp tikka masala kryddmix  
1 förp pasta penne

### Veckans meny

- A Stora biffen med mos och majssallad
- B Chicken tikka masala
- C Krämig räkpasta

### Tips och kom ihåg

**Förbered.** Biffen och kycklingrätten kan göras en eller ett par dagar i förväg.

**Hållbarhet.** Kolla datumet på färsen och kycklingfiléerna och planera tillagningen efter dessa.

**Ingredienser i flera rätter.** Persilja: A och B. Purjolök: B och C. Majskorn: A och C.

**Ta tillvara.** Alla rätter klarar sig några dagar i kylskåpet. Biffen kan delas i portionsstora bitar och frysas in. Kycklingrätten kan också frysas in. Undvik att kasta mat. Ta gärna med rester som lunch till arbetet.

# Veckans Recept

## Recept A *Stora biffen med mos och majssallad*

4 portioner

### Mos

900 g mjölig potatis  
2 dl mjölk  
1 msk smör eller margarin

### Biffen

1/2 dl ströbröd  
1 dl mjölk  
ca 500 g blandfärs  
1/2 tsk salt  
2 krm peppar  
1/2 msk olja

### Majssallad

1/2 burk (å 340 g) majskorn  
2 morötter  
1/2 kruka persilja  
1 tsk vitvinsvinäger  
1 tsk olivolja  
salt och peppar



1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skala och dela potatisen. Koka den mjuk i saltat vatten.
3. **Biffen:** Blanda ströbröd och mjölk, låt svälla ca 2 minuter. Blanda ner färs och kryddor i ströbrödsblandningen.
4. Hetta upp en stekpanna och ringla i oljan, tryck ut färsen till en stor biff och bryn ca 5 minuter. Sätt sedan in stekpannan mitt i ugnen ca 12 minuter (eller vänd upp biffen på en ugnsplåt).
5. **Majssallad:** Låt majsens rinna av. Skala morötterna, skala sedan långa remsor av morötterna med potatisskalaren. Hacka persiljan och blanda den med majs, morotsremsor, vitvinsvinäger, olivolja, salt och peppar.
6. **Mos:** Värm mjölken. Vispa i den och matfettet i den avhållda potatisen och smaka av med salt och peppar.

**Näringsinnehåll/portion:** Energi: 2532 kJ/605 kcal. Protein 31,8 g. Fett 26,0 g. Kolhydrater 57,6 g.

## *Basvaror du behöver denna vecka:*

Mjölk, smör eller margarin, ströbröd, salt, peppar, olja, vitvinsvinäger, olivolja, 4 portioner ris eller annat gryn, curry, 2 vitlöksklyftor, majsstärkelse (Maizena). Sallad och bröd till måltiderna.

## Recept B *Chicken tikka masala*

4 portioner

4 portioner ris  
eller annat gryn  
1/2 purjolök  
4 kycklingfiléer  
1 msk smör  
eller margarin  
salt  
500 g krossade tomater  
1 dl vatten  
1 påse tikka masala kryddmix  
1/2 kruka persilja  
2 dl matyoghurt 10 %



1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Ansa purjolöken, skär den och kycklingen i bitar. Bryn det i matfettet i en gryta. Krydda med salt.
3. Tillsätt tomater, vatten och kryddmix. Låt koka under lock ca 8 minuter.
4. Hacka persiljan och vänd ner den i grytan. Servera med yoghurt och ris.

**Näringsinnehåll/portion:** Energi: 2091 kJ/500 kcal. Protein: 37,4 g. Fett: 10,4 g. Kolhydrater: 60,8 g.

