

Måndag: Kycklinggryta

1 kg kycklinglår med ben
Smör
10 cm purjolök
1 grön paprika
1 lime

Salt
Chili
4 dl vispgrädde
Champinjoner "ett gäng"

Bryn kycklingen och salta den. Strimla paprikan och purjolöken och stek på svag värme. Lägg allt i samma gryta, salta, krydda och häll på vispgrädden. Tvätta limen och riv skalet. Lägg i det i grytan och pressa i limesaften. Låt koka på svag värme i 20 minuter.

Stek champinjoner och servera till.



Tisdag: Thaiändsk fiskgryta *Mejerifritt!*

1 burk kokosmjölk
1 msk röd eller grön currypasta
10 cm purjolök
1 röd paprika
1 vitlöksklyfta

2 msk fisksås
600 g fiskfilé torsk, lax eller blandat
Lime eller citron
Haricots verts

Strimla purjolök och paprika. Bryn på svag värme och tillsätt currypastan och hackad vitlök. Häll på kokosmjölk och fisksås efter någon minut. Lägg i fisken i kuber och koka i 5-10 minuter tills fisken känns fast och färdig. Pressa över citron och rör i mer fisksås eller currypasta om det behövs.

Koka haricots verts och servera till.



OBS! "Mejerifritt" innehåller ibland ost och smör då många klarar det, men inte mjölk och grädde.

Onsdag: Köttbullar i gräddsås

1 msk husk
1 dl vispgrädde
1 ägg
1 liten gul lök
600 g fläskfärs
1 tsk salt
2 krm peppar

Smör
4 dl vispgrädde
2 msk kinesisk soja
Tomatpuré
Stekspad
Blomkål

Blanda husk och vispgrädde, låt svälla i några minuter. Skala och finhacka löken. Blanda färs, ägg, lök, salt och peppar med gräddblandningen. Rulla köttbullar och stek i smör på medelvärme.

Vispa ur pannan med lite vatten och slå på grädden. Tillsätt tomatpuré och kinesisk soja. Salta och peppra lite om det behövs.

Koka blomkålen i buketter och servera till.



Torsdag: Busenkla laxen *Mejerifritt!*

4 portionsbitar lax
½ ekologisk citron
Salt, (vit)peppar

400 g fryst bladspenat
1-2 msk smör
100 g färskost (typ Philadelphia)
muskotnöt

Ugnsbaka laxen genom att lägga bitarna i en smörad form. Salta och peppra, pressa citronen över. In i ugnen 15 minuter på 200 grader.

Smält smör i kastrull och rör ner spenaten. När den tinat blandar du i färskosten och kryddar med muskotnöt.

Ät och njut!

Detta recept kommer från Pia Nyberg www.pianyberg.se



Fredag: Fannys örtkyckling *Mejerifritt!*

4 stora kycklingklubbor
1 zucchini i bitar
1 röd lök i klyftor
2 paprikor i bitar
15 svarta oliver
7 vitlöksklyftor
2 tsk salt

Svartpeppar
1 msk timjan
2 tsk rosmarin
2-3 dl vitt vin
0,5 dl olivolja
200 g fetaost
Sås: Bearnaise *eller* smaksatt Creme Fraiche

Sätt ugnen på 200°. Smörj en långpanna och lägg i grönsaker och kycklingklubborna. Lägg oliver och vitlöksklyftor. Salta, krydda rejält och håll på vinet. Sätt in i ugnen i en timme. Ta ut och ringla över olivolja, sätt in någon minut till. Ta ut och strö över fetaost.

Servera med smaksatt creme fraiche (tomat och basilika kanske?) eller bearnaisesås.



Helg: Zucchinipanna och fläskfilé *Mejerifritt!*

1 stor zucchini
1 gul lök
50 g Smör
Örtsalt
Peppar

Pressad citron
3 dl riven ost
600 g fläskfilé, kotlett eller ytterfilé
Grill- eller allkrydda (utan glutamat E621)

Skala och skär zucchini i halvcentimetertjocka skivor och dela varje skiva i fyra delar. Skiva löken. Stek alltihop i smör cirka en kvart, tills zucchini är genomskinlig och mjuk. Salta och peppra, rör runt i pannan. Strö över riven ost och låt smälta.

Går att variera med olika örtekryddor, chili, vitlök eller något annat. Man kan också hälla på en skvätt grädde i slutet.

Skär fläskfilén i skivor, krydda med grillkrydda och stek på medelvärme.



Inköpslista vecka 14

Det är enkelt att stryka från inköpslistan om du hoppar över någon rätt i menyn – det är färgkodat! Därför får du också räkna ihop t.ex. totalt antal ägg, lök osv. från olika rätter.

1 kg kycklinglår med ben
4 stora kycklingklubbor
600 g fläskfärs
600 g fläskfilé, kotlett eller ytterfilé

1 ägg

4 dl vispgrädde
5 dl vispgrädde
100 g färskost (typ Philadelphia)
200 g fetaost
3 dl riven ost

10 cm purjolök
10 cm Purjolök
1 liten gul lök
1 gul lök
1 röd lök i klyftor
1 grön paprika
1 röd paprika
2 paprikor i bitar
1 lime
½ ekologisk citron
Pressad citron
1 zucchini i bitar
1 stor zucchini
Champinjoner (tillräckligt till kycklinggrytan)
Haricots verts (färska eller frysta)
Blomkål
1 vitlöksklyfta
7 vitlöksklyftor

Sås: Bearnaise *eller* smaksatt Creme Fraiche

600 g fiskfilé torsk, lax eller blandat
4 portionsbitar lax
400 g fryst bladspenat

1 burk kokosmjölk
1 msk röd eller grön currypasta
2 msk fisksås
1 msk husk
muskotnöt
svarta oliver
1 msk timjan
2 tsk rosmarin
Grill- eller allkrydda (utan glutamat E621)

2-3 dl vitt vin