

Utnyttja din kasse smart

Middagsfrid kanske kan kännas lite väl ambitiöst ibland med alla grönsaker som ska hackas, men tänk på att det ofta går att möblera om – både i menyn och i recepten.

När vi planerar menyerna tänker vi oss att maträtterna ska lagas i den ordning som anges i veckobladet, d.v.s. maträtt A dagen efter leverans, maträtt B andra dagen efter osv. Dock är det ofta möjligt att slänga om ordningen på rätterna eller hoppa över en dag där det blir hämtpizza. Observera bäst-före- och sista-förbrukningsdatumen. Vår fisk har t.ex. ganska lång hållbarhet jämfört med den man köper i butik.

Våga freestyla lite med ingredienserna! Den här veckan kanske ni inte behöver viltfärsbiffar för två familjer. Använd förslagsvis hälften till spaghetti och köttfärsås en annan dag. Mascarpone håller absolut till helgen och passar t.ex. utmärkt i ett lyxigt potatismos. Tillaga bara hälften av salladen till A om du har tidsbrist. De ingredienserna är hållbara och kan användas under helgen istället.

Om något recept känns mastigt, gör det lite mindre ambitiöst. Skippa att halvera körsbärstomaterna i D. Om du har sallad över från A, ta fram den till C och koka grönsakerna till C senare under veckan. Eller kör bara haricots vertsen som inte behöver skalas! Lycka till!

Kicki, Middagsfrid



💡 Middagsfrid tipsar

- **Frys in/ta tillvara.** Viltfärsbiffarna (maträtt A) och kycklingen (maträtt C) går bra att frysa. Fisk- och räkgrödan (maträtt B) och Potatis med kesoröra (maträtt D) passar bäst att äta dagen efter om det skulle bli över. Rödkålssalladen i A samt kesoröran och bönsalladen i D håller flera dagar i kylan. Om det skulle bli kokta grönsaker över från C, spara dem i kylan och använd dem t.ex. till en soppa. Koka upp lite buljong i en kastrull och tillsätt grönsakerna. Koka dem helt mjuka, mixa allt med en stavmixer och krydda efter smak. Perfekt som förrätt eller lunch!
- **Förbered.** Rödkålssalladen i A kan göras dagen innan (punkt 3). Kycklingpaketen i C kan förberedas (punkt 1) och läggas i kylan under natten. Även kesoröran i D kan med fördel förberedas (punkt 3).
- **Barnvänligt.** Om barnen inte tycker om lökbitarna i såsen till A kan ni sila eller mixa den med en stavmixer till en slät sås innan servering.
- **Enbär hemma?** Låt dem koka med i såsen i A och sila bort dem innan servering. Det ger god smak.
- **Ris/gryn.** Numera finns det en mängd olika rissorter och gryner i affärerna. Gå på upptäcktsfärd och välj en sort som du inte provat tidigare! Till viltfärsbiffarna denna vecka passar det t.ex. bra med bulgur, råris eller quinoa.
- **Peppar.** När vi skriver att man ska använda svartpeppar i recepten går det oftast lika bra att använda grönpeppar, rosépeppar eller någon annan pepparsort. Ta det som finns hemma!

Veckoblad

A	Viltfärs	1 kg
A	Mascarponeost	250 g
A	Hackad lök*	1 påse
A	Rödkål	600 g
A	Äpple*	2 st
A	Kålrabbi	1 st
B	Krossade tomater*	1 burk
B	Saffran	1 påse
B	Sejfilé	ca 400 g
B	Räkor	1 burk
B,D	Potatis*	2 kg
B,D	Purjolök	1 st
B,D	Rödlök*	2 st
B,D	Crème fraiche*	2 dl
C	Prosciutto	1 paket
C	Kycklinglårfileer	ca 450 g
C	Salvia*	1 kruka
C	Svartrot	200 g
C	Palsternacka	2 st
C	Majrova	2 st
C	Haricots verts	1 tråg
C	Pappardellepasta	500 g
C	Vitt matlagingsvin	1 flaska
D	Paprika*	1 st
D	Keso	250 g
D	Svarta bönor*	1 burk
D	Körsbärstomater	1 ask
D	Galiamelon	1 st

*= minst 7 av dessa är ekologiska

Kundkontakt:
kundservice@middagsfrid.se
08-55 117 118

A. Viltfärsbiffar med marscarpone (två middagar)

och löksås, rödkålssallad samt ris/gryn

- Biffar:** Sätt ugnen på 225°. Blanda **1 kg viltfärs** med **1 burk marscarpone (250 g)**, **½ påse hackad gul lök (200 g)**, **2 pressade vitlöksklyftor**, **1 tsk salt** och **2 krm svartpeppar** i en bunke. Klicka ut färssmeten till 8 biffar på en plåt. Blanda ihop **1 msk olivolja** med **1 msk soja** och pensla över biffarna. Stek i ugnen i ca 20 min.
- Koka **ris/gryn** till **8 personer**.
- Sallad:** Blanda **¾ dl olivolja**, **3 msk äppelcidervinäger**, **2 tsk dijonsenap**, **¾ tsk salt** och **1 krm svartpeppar** i en stor salladsskål. Finstrimla **600 g rödkål**. Halvera, kärna ur och skär **2 äpplen** i 1 cm stora tärningar. Skala och skär **1 kålrabbi** i 1 cm stora tärningar. Vänd ner allt i salladsskålen.
- Sås:** Smält **2 msk smör** i en kastrull och tillsätt **½ påse hackad gul lök (200 g)**. Fräs på medelvärme i 5 min. Tillsätt **5 dl vatten**, **2 tsk soja**, **½ msk buljongpulver (alt. ½ tärning)**, **1 tsk salt** och **2 krm svartpeppar**. Vispa ut **2 msk maizena** i **2 msk vatten** och tillsätt i såsen. Rör om under uppkokningen och låt puttra i 3 min. Blanda ner skyn som bildas på ugnsplåten.
- Servera biffarna med löksås, rödkålssallad och ris/gryn.

C. Salvia- och prosciuttoinlindad kyckling

med pappardellepasta och ljumna grönsaker

- Skiva **2 vitlöksklyftor** tunt. Ta fram **ca 450 g kycklinglårfilé**. Lägg **2 salviablåd** och några vitlöksskivor inuti varje filé och rulla ihop. Linda **en skiva prosciutto** runt varje kycklinglårpaket, totalt **70 g**.
- Grönsaker:** Sätt på en stor kastrull vatten. Tillsätt **1½ tsk salt**. Skala och skär **2 palsternackor**, **2 majrovor** och **200 g svartrot** i 2 cm bitar. Koka grönsakerna i 10 min. Tillsätt **1 tråg haricots verts (150 g)** de sista 2 min. Fiska upp grönsakerna (t.ex. med en sil) och och blanda dem med **2 msk olivolja**, **½ tsk salt** och **1 krm svartpeppar** i en skål.
- Pasta:** Koka **pappardellepasta** till **4 personer**, **ca 350 g** i grönsaksvattnet.
- Hetta upp **1 msk neutral olja** och **1 msk smör** i en stekpanna (med lock). Tillsätt **2 salviablåd** och stek kycklinglårpaketen på medelhög värme i 4-5 min. Häll i **1 flaska vitt matlagningsvin (250 ml)**, **1 dl vatten** och **1 tsk buljongpulver (alt. ¼ tärning)**. Sänk värmen och låt puttra under lock i ca 10 min. Kolla så att kycklingen är genomstekt.
- Skiva kycklinglårpaketen i tredjedelar och häll såsen i en skål. Servera kycklingen och såsen till pastan och de ljumna grönsakerna. Garnera med extra salviablåd!

B. Saffransdoftande fisk- och råkgröta

med potatis

- Skala och skär **1 kg potatis** i 2 cm stora tärningar. Skölj och strimla **½ purjolök**. Hacka **1 rödlök**.
- Smält **1 msk smör** i en stor gryta, pressa i **1 vitlöksklyfta** och tillsätt lök och purjo. Fräs allt på medelvärme i 3 min.
- Tillsätt potatisen och häll över **1 burk krossade tomater (400 g)**, **1 dl crème fraiche**, **2 dl vatten**, **2 msk tomatpuré**, **1 påse saffran (½ g)**, **½ msk buljongpulver (alt. ½ tärning)**, **½ tsk salt** och **1 krm svartpeppar**. Låt koka under lock i ca 15 min.
- Skär **ca 400 g sejfilé** i 3 cm stora tärningar. Häll av spadet från **1 burk räkor (170 g)**.
- Lägg fisken i grytan och låt sjuda under lock i ca 4 min. Tillsätt räkorna, dra av grytan från värmen och låt räkorna bli varma, ca 2 min. Klart att servera!

D. Ugnspotatis med kesoröra

och bönsallad

- Sätt ugnen på 225° och ta fram den djupa ugnsplåten.
- Skölj och halvera **1 kg potatis** på längden. Lägg potatisarna på plåten med skalsidan nedåt, ringla över **2 msk olivolja** och baka i mitten av ugnen i ca 30 min. Rör om då och då.
- Kesoröra:** Skölj och finhacka **½ purjolök** och **½ röd paprika**. Blanda **250 g keso** och **1 dl crème fraiche** i en skål. Rör ner grönsakerna och tillsätt **1 msk dijonsenap**, **1 tsk salt** och **1 krm svartpeppar**.
- Bönsallad:** Blanda **4 msk olivolja**, **1 msk ljus vinäger**, **½ tsk salt** och **1 krm svartpeppar** i en stor skål.
- Sila av och skölj **1 burk svarta bönor (380 g)**. Skala och finhacka **1 rödlök** och skär **½ röd paprika** i grova bitar. Halvera **1 galiamelon**. Gröp ur kärnorna, skär bort skalet och hacka melonen i små bitar. Halvera **1 ask körsbärstomater (250 g)**. Häll ner grönsakerna och melonen i skålen, blanda runt.
- Servera bakpotatisen med kesoröran och bönsalladen!

A. Viltfärsbiffar med marscarpone (två middagar)

och löksås, rödkålssallad samt ris/gryn

Ingredienser: (basförråd)

Biffar:

1 kg viltfärs
 1 burk mascarpone, 250 g
 ½ påse hackad gul lök, 200 g
 2 vitlöksklyftor
 Soja
 Olivolja, salt & svartpeppar

Sallad:

600 g rödkål
 1 kålrabbi
 2 äpplen
 Dijonsenap
 Olivolja, äppelcidervinäger
 Salt & svartpeppar

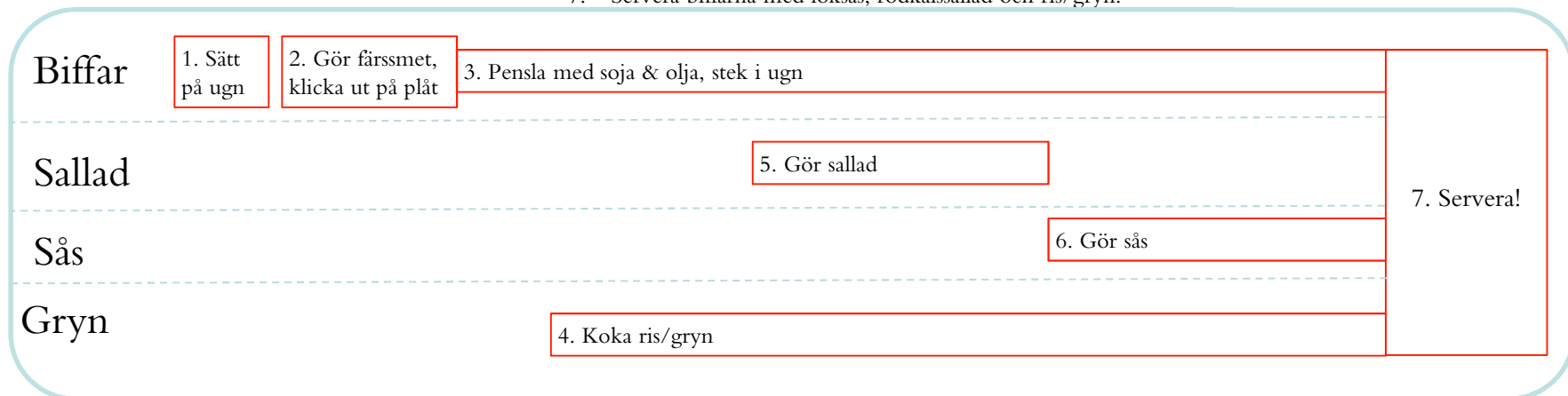
Gryn:

8 portioner ris/gryn

Sås:

½ påse hackad gul lök, 200 g
 Soja
 Buljong
 Maizena
 Smör, salt & svartpeppar

- Sätt ugnen på 225°.
- Blanda **1 kg viltfärs** med **1 burk mascarpone (250 g)**, **½ påse hackad gul lök (200 g)**, **2 pressade vitlöksklyftor**, **1 tsk salt** och **2 krm svartpeppar** i en bunke. Klicka ut färsmeten till 8 biffar på en plåt.
- Blanda ihop **1 msk olivolja** med **1 msk soja** och pensla över biffarna. Stek i ugnen i ca 20 min.
- Koka **ris/gryn** till **8 personer**.
- Blanda **¼ dl olivolja**, **3 msk äppelcidervinäger**, **2 tsk dijonsenap**, **¼ tsk salt** och **1 krm svartpeppar** i en stor salladsskål. Finstrimla **600 g rödkål**. Halvera, kärna ur och skär **2 äpplen** i 1 cm stora tärningar. Skala och skär **1 kålrabbi** i 1 cm stora tärningar. Vänd ner allt i salladsskålen.
- Smält **2 msk smör** i en kastrull och tillsätt **½ påse hackad gul lök (200 g)**. Fräs på medelvärme i 5 min. Tillsätt **5 dl vatten**, **2 tsk soja**, **½ msk buljongpulver (alt. ½ tärning)**, **1 tsk salt** och **2 krm svartpeppar**. Vispa ut **2 msk maizena** i **2 msk vatten** och tillsätt i såsen. Rör om under uppkokningen och låt puttra i 3 min. Blanda ner skyn som bildas på ugnsplåten.
- Servera biffarna med löksås, rödkålssallad och ris/gryn.



B. Saffransdoftande fisk- och räkgröta *med potatis*

Ingredienser: *(basförråd)*

Gryta:

400 g sejfilé

1 burk räkor, 170 g

1 kg potatis

½ purjolök

1 rödlök

1 burk krossade tomater

1 dl crème fraiche

1 påse saffran, ½ g

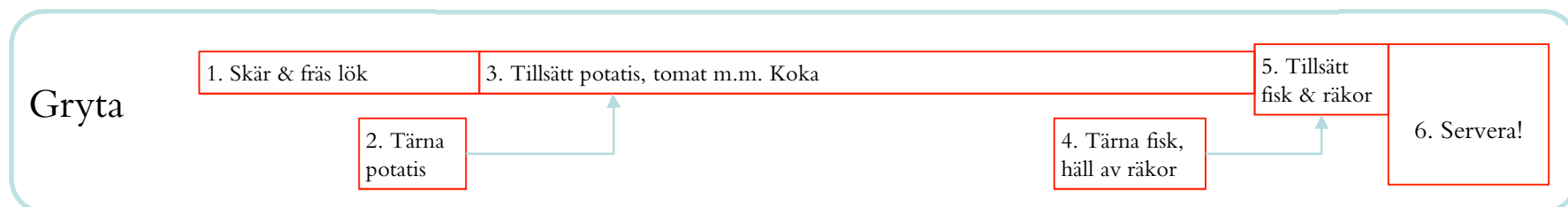
1 vitlöksklyfta

Tomatpuré

Buljong

Smör, salt & svartpeppar

1. Skölj och strimla ½ purjolök. Hacka 1 rödlök. Smält 1 msk smör i en stor gryta, pressa i 1 vitlöksklyfta och tillsätt lök och purjo. Fräs allt på medelvärme i 3 min.
2. Skala och skär 1 kg potatis i 2 cm stora tärningar.
3. Tillsätt potatisen och håll över 1 burk krossade tomater (400 g), 1 dl crème fraiche, 2 dl vatten, 2 msk tomatpuré, 1 påse saffran (½ g), ½ msk buljongpulver (alt. ½ tärning), ½ tsk salt och 1 krm svartpeppar. Låt koka under lock i ca 15 min.
4. Skär ca 400 g sejfilé i 3 cm stora tärningar. Häll av spadet från 1 burk räkor (170 g).
5. Lägg fisken i grytan och låt sjuda under lock i ca 4 min. Tillsätt räkorna, dra av grytan från värmen och låt räkorna bli varma, ca 2 min.
6. Klart att servera!



C. Salvia- och prosciuttoinlindad kyckling med papardellepasta och ljumna grönsaker

Ingredienser: (basförråd)

Kyckling:

450 g kycklinglårfilé
1 kruka salvia
70 g prosciutto
1 flaska vitt matlagningsvin
2 vitlöksklyftor
Buljong
Smör, neutral olja

Pasta:

350 g papardellepasta

Grönsaker:

2 palsternackor
2 majrovor
200 g svartrot
1 tråg haricots verts, 150 g
Olivolja, salt & svartpeppar

1. Skiva **2 vitlöksklyftor** tunt. Ta fram **ca 450 g kycklinglårfilé**. Lägg **2 salviablåd** och några vitlökskivor inuti varje filé och rulla ihop. Linda **en skiva prosciutto** runt varje kycklinglårpaket, totalt **70 g**.
2. Sätt på en stor kastrull vatten. Tillsätt **1½ tsk salt**. Skala och skär **2 palsternackor, 2 majrovor** och **200 g svartrot** i 2 cm bitar. Koka grönsakerna i 10 min. Tillsätt **1 tråg haricots verts (150 g)** de sista 2 min. Fiska upp grönsakerna (t.ex. med en sil) och blanda dem med **2 msk olivolja, ½ tsk salt** och **1 krm svartpeppar** i en skål.
3. *Pasta:* Koka **papardellepasta** till **4 personer, ca 350 g** i grönsaksvattnet.
4. Hetta upp **1 msk neutral olja** och **1 msk smör** i en stekpanna (med lock). Tillsätt **2 salviablåd** och stek kycklinglårpaketen på medelhög värme i 4-5 min.
5. Häll i **1 flaska vitt matlagningsvin (250 ml), 1 dl vatten** och **1 tsk buljongpulver (alt. ¼ tärning)**. Sänk värmen och låt puttra under lock i ca 10 min. Kolla så att kycklingen är genomstekt.
6. Skiva kycklinglårpaketen i tredjedelar och häll såsen i en skål. Servera kycklingen och såsen till pastan och de ljumna grönsakerna. Garnera med extra salviablåd!



Kyckling

1. Gör kycklingpaket

4. Stek kycklingpaket

5. Tillsätt vin m.m. puttra

Pasta

3. Koka pasta

6. Servera!

Grönsaker

2. Skär & koka grönsaker, häll över dressing

middagsfrid

D. Ugnspotatis med kesoröra och bönsallad

Ingredienser: (basförråd)

Potatis:

1 kg potatis
Olivolja

Kesoröra:

½ purjolök
½ röd paprika
250 g keso
1 dl crème fraiche
Dijonsenap
Salt & svartpeppar

Bönsallad:

1 burk svarta bönor
1 rödlök
½ röd paprika
1 galiamelon
1 ask körsbärstomater
Ljus vinäger
Olivolja, salt & svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225° och ta fram den djupa ugnsplåten.
2. Skölj och halvera **1 kg potatis** på längden. Lägg potatisarna på plåten med skalsidan nedåt, ringla över **2 msk olivolja** och baka i mitten av ugnen i ca 30 min. Rör om då och då.
3. Skölj och finhacka **½ purjolök** och **½ röd paprika**. Blanda **250 g keso** och **1 dl crème fraiche** i en skål. Rör ner grönsakerna och tillsätt **1 msk dijonsenap**, **1 tsk salt** och **1 krm svartpeppar**.
4. Blanda **4 msk olivolja**, **1 msk ljus vinäger**, **½ tsk salt** och **1 krm svartpeppar** i en stor skål. Sila av och skölj **1 burk svarta bönor (380 g)**. Skala och finhacka **1 rödlök** och skär **½ röd paprika** i grova bitar. Halvera **1 galiamelon**. Gröp ur kärnorna, skär bort skalet och hacka melonen i små bitar. Halvera **1 ask körsbärstomater (250 g)**. Häll ner grönsakerna och melonen i skålen, blanda runt.
5. Servera bakpotatisen med kesoröran och bönsalladen!



Potatis

1. Sätt på ugn

2. Halvera & ugnstek potatis

Kesoröra

3. Gör kesoröra

Bönsallad

4. Gör bönsallad

5. Servera!