

Ukesmeny for middager

Her er et forslag til en hel ukesmeny med gode middager!

Mandag - Kyllingfilet med ratatouille og fullkornsrís/byggris (til 4 personer)



Ingredienser:

- 4 kyllingfileter
- Fullkornsrís eller byggris (2 boil-in-bag poser)

Ratatouille

- 2 stk rød paprika
- 2 stk gul paprika
- 1 stk grønn paprika
- 1 stk squash
- 4 fedd hvitløk
- 1 stk liten løk
- 1 stk aubergine
- 1 boks hakkede tomater (á 400 g)
- 1 stk buljongterning (grønnsaks- eller hønsebuljong)
- 1 dl vann
- 5 ss tomatpuré
- 3 ts timian (tørket)
- ½ potte frisk persille (eller 4 ss tørket persille)
- ½ ts sitronpepper
- 2 ss sitronsaft.

Fremgangsmåte:

Ratatouille

- Vask og rens grønnsakene, kutt alt opp i litt store biter (foruten om hvitløken som skal finhakkes).

- Alle grønnsakene freses lett i litt olje (maks 1 ss) i en stor kjele. Bruker du en teflonbelagt kjele sparer du fett.
- Tilsett tomatpure og fres denne med de siste minuttene.
- Bland så i hakkede tomater, vann, sitronsaft, urter, krydder og buljongterning.
- La alt koke under lokk i 30 minutter.
- Legg ratatouillen i en ildfast form eller på et serveringsfat, ha den ferdigstekte kyllingfileten oppå. Pynt med timian.

Ris

- Kok risen etter anvisning på pakken mens ratatouillen koker.

Kyllingfilet

- Tørk kyllingfiletene, del dem i 2-3 biter.
- Stek kyllingfiletene gyldenbrune i noen dråper olje, ca. 2-3 min på hver side.

TIPS - rask variant:

Trenger du å få unnagjort middagen på litt kortere tid kan du kjøpe en frossen grønnsaksblanding/wokblanding og helle over hakkede tomater og krydder/urter.

Tirsdag - Hjemmelaget fiskegrateng med råkost og poteter (til 4 personer)



Ingredienser:

Fiskegrateng

- 2 dl tørr fullkornsmakaroni
- 4 dl skummet melk
- 2 ss hvetemel
- ½ ts salt (kan med fordel sløyfes)
- ½ ts pepper
- ½ ts malt muskat
- 3 stk egg
- 400 g sei-/torskfilet
- 4 ss strøkavring

Råkostsalat

- 3 stk finrevet gulrot
- 1 stk finsnittet fennikel
- 1 stk finstrimlet rødløk
- 2 stk appelsin
- saften av 1 sitron

Fremgangsmåte:

Fiskegrateng

- Skjær seifiletten/torskfileten i biter.
- Kok makaroni som anvist på pakken.
- Lag jevning av 1 dl kald melk og hvetemel.
- Kok opp resten av melken. Rør inn jevningen og ta et nytt oppkok, rør underveis.
- Tilsett salt og krydder, og avkjøl sausen litt.
- Skill egg og plommer. Rør eggeplommene inn i sausen, og ha i kokt makaroni og fiskebiter.
Hell alt over i en smurt ildfast form.
- Stivpisk eggehvite og ha på toppen av formen. Vend forsiktig inn i sausen. Dryss til slutt over strøkavring.
- Stek gratengen midt i ovnen på 220° i ca 20 minutter eller til den er gylden.

Råkostsalat

- Bland revne gulrøtter og finsnittet fennikel og rødløk i en bolle.
- Skrell appelsinene og skjær ut båter - gjerne uten hinnene.
- Smak til med saften av 1 sitron.

Poteter

- Kok poteter.
Er du usikker på om du koker poteter riktig, ler "[Hvordan koke poteter](#)" på Bama.no

TIPS - rask variant:



Kjøp en fiskegrateng med høyt innhold av fisk (Jeg vil anbefale å teste ut Fiskegrateng Fransk fra Findus. Den inneholder 75% fisk, mens andre gratenger ofte inneholder kun 20-30% fisk. Denne fiskegratengen har mer fett enn andre grunnet et oljelag på toppen, men dette kan man jo da bruke som saus). Kok potetene kvelden før eller på morgenen, eller skjær dem opp i små biter før du koker dem. Spis en rå gulrot ved siden av.

Onsdag - Pasta pronto med salat (4 personer)



Ingredienser:

- 500 g tagliatelle fullkorn eller annen fullkornspasta
- 1 hvitløksfedd
- 200 g kokt skinke,
- 200 g frosne erter
- 1 ss rapsolje
- 1 dl basilikum
- 3 dl TINE Matyoghurt Gresk Type
- ½ ts salt (kan med fordel sløyfes)
- ½ ts pepper
- eventuelt et lite dryss av revet lett hvitost over

Fremgangsmåte

- Kok pastaen etter anvisning på pakken
- Finhakk hvitløk og del skinke i biter. Eventuelt kan du bruke en pakke med ferdigkuttete skinkebiter.
- Fres hvitløk og skinke i litt olje, tilsett erter og basilikum.
- Ha nykokt pasta i pannen. Vend inn matyoghurten, bland godt og tilsett eventuelt litt revet hvitost.
- Smak til med salt og pepper.

Server retten med en frisk salat etter eget ønske.

TIPS - rask variant:

Spar tid ved å koke opp vannet i en vannkoker. Ha det så over i kjelen du skal koke pastaen i.

Bruk ferdig oppkuttet skinke. Har du ikke friske urter, så ta en kikk i kjøkkenskapet ditt.

Kanskje du finner et krydder du kan bruke, som f.eks oregano?

Torsdag - Chili con carne med ekstra grønnsaker eller salat (4 personer)



Ingredienser:

- 400 g karbonadedeig
- 1 gul løk i båter
- 2 fedd hvitløk finhakket
- ½ rød chili finhakket
- 1 ss rapsolje
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 boks kidneybønner
- 1 boks gule bønner i tomatsaus
- 2 røde paprika i biter
- ½ ts cumin
- 1 ss oregano
- pepper

Fremgangsmåte:

- Brun karbonadedeigen sammen med løk, hvitløk og chili på høy varme.
- Hell over tomatene og la det koke opp.
- Bland inn kidneybønner, tomatbønner, paprika og krydder.
- La alt koke et par minutter.

Server med en frisk salat eller putt ekstra grønnsaker i gryta.
Grønnsaker som egner seg er f.eks gulrøtter, purre, squash og sjampinjong.

TIPS - rask variant:

Denne retten tar i utgangspunktet veldig kort tid. Du må bare sørge for å ha alle ingrediensene i hus.

Fredag - Indisk kyllingsuppe (4 personer)**Ingredienser:**

- 1 liten løk, finhakket
- 1 fedd hvitløk, finhakket
- ½ -3/4 rød chili, finhakket
- 1 ss revet frisk ingefær
- 2 gulrøtter, grovt revet
- 1 (syrlig) eple, grovt revet
- ca. 2 ts karri
- 9-10 dl kyllingkraft eller kyllingfond (utblandet i vann)
- 2 dl lett kokosmelk/lett matfløte/Vita
- hjertegod sin «mat»
- 3 kyllingfileter, i biter
- salt (kan med fordel sløyfes)
- pepper
- rikelig med frisk koriander, grovt hakket løk



Fremgangsmåte:

- Hakk opp og riv som angitt i oppskriften til venstre, slik at du har alt klart før du setter i gang.
- Fres løken i litt olje i en gryte, til den er blank og myk.
- Ha i hvitløk, chili og ingefær og la det surre med noen minutter.
- Tilsett gulrøtter, epler og karri og la dette surre med et minutt eller så, før du tilsetter kyllingkraft eller utblandet kyllingfond.
- Kok opp og la det småkoke i ca. 10-15 minutter.
- I mellomtiden deler du kyllingfileten i jevnstore biter, som stekes i litt olje på middels varme til kyllingen har en fin stekeskorpe på alle sider. Krydre kyllingen med litt salt og litt nykvernet pepper underveis. Den trenger ikke være helt gjennomstekt enda.
- Tilsett kyllingbiter og lett kokosmelk/ lett matfløte i suppegryten og gi suppen et lett oppkok.
- Smak til med mer karri, chili og pepper om nødvendig, og la suppen trekke et par minutter - til kyllingen er gjennomkokt.
- Rett før servering rører du inn rikelig med koriander.

Server med ei god grov brødskive/rundstykke eller litt fullkornsrís/bygggrís.

TIPS - rask variant:

Kjøp en posesuppe og tilsett ekstra grønnsaker og eventuelt kjøtt/kylling/skinke.

Lørdag - Lakseburgere med mangosalat



Ingredienser:

Lakseburgere

- 400 g laksefilet, uten skinn og bein
- 1 ss gressløk, frisk
- ½ ts pepper

Grove hamburgerbrød

- 3 dl vann
- 25 g gjær
- 1 ts salt
- 1 ss olje
- 2 dl grov sammalt hvete
- 2 dl fin sammalt hvete
- 4 dl hvetemel
- 2 ss skummet melk,
- 1 ss sesamfrø
- 1 ss linfrø

Mangosalat

- 1 mango, i terninger
- 1/3 agurk, i terninger
- 2 vårløk, finsnittet
- ¼-½ rød chili, finhakket
- 1 ts revet frisk ingefær
- ca. ½ lime, saften

Fremgangsmåte:

Lakseburgere

- Finhakk laksefileten og gressløk, og bland sammen med salt og pepper.
- Form flate lakseburgere.
- Stek lakseburgerne i stekepannen. Bruk mager kesam som dressing.

Grove hamburgerbrød

- Smuldre gjæren i en bakebolle og rør den ut i lunkent vann.
- Tilsett olje, salt og mel, og elt deigen til den blir smidig.
- La deigen heve under plast i ca. 30 minutter.
- Form deigen til en pølse og del den i 10 emner.
- Form emnene til runde brød, trykk dem flate og sett dem på et stekebrett med bakepapir.
- La brødene etterheve i 15-20 minutter.
- Pensle brødene med melk og strø på sesam- og linfrø.
- Stek brødene midt i ovnen på 200° i ca. 15 minutter. Avkjøl på rist.

Lag gjerne større porsjon og frys ned hamburgerbrød.

Mangosalat

- Skjær opp ingrediensene til salaten og vend den forsiktig sammen. Dette kan gjerne gjøres på forhånd slik at alle de gode smakene får tid til å sette seg.

TIPS - rask variant:



Kjøp fiskeburgere/fiskekaker med et høyt innhold av fisk (f.eks Lofoten grov fiskeburger med 80% fisk). Putt denne mellom et par grove brødsiver eller et grovt rundstykke og fyll med grønnsaker og mager kesam. En sunn og god middag på 5-10 minutter!

Søndag - Biff med kokte poteter og grønnsaker med sjampinjong & persillesaus (4 personer)



Ingredienser:

Biff

- 4 stk biff av eget ønske (magert kjøtt)
- ½ ts salt (kan med fordel sløyfes)
- ½ ts pepper
- 1 ss olje til steking

Kokte poteter og grønnsaker

- Kokte poteter og grønnsaker etter eget ønske, f.eks gulrøtter, blomkål og brokkoli.

Sjampinjong & persillesaus

- 200 g frisk sjampinjong
- 4 ss finhakket bladpersille
- ca. 6 dl sjy/kraft eller buljong
- 1,5 ss maisstivelse (maizena)
- ½ ts pepper

Fremgangsmåte:

Sjampinjong & persillesaus

- Skjær soppen i skiver. Stek den raskt i en kjele.
- Kok opp sjyen.
- Rør maizena ut i litt kaldt vann og hell over i kjelen under omrøring.
- Kok opp på nytt og smak til med pepper.
- Ha i finhakket persille og la sausen koke i ca. 5 minutter.
- Tilsett sjampinjongene.

Biff - Krydre biffene og stek dem i en panne på sterk varme til kjøttsaft pipler ut på oversiden. Snu biffen og vent til det pipler, for medium stekt biff.

Poteter og grønnsaker - Kok poteter og ønskede grønnsaker.

TIPS - rask variant:



Bruk posesjysaus som du tilsetter vann, sjampinjong og persille.

Kok potetene kvelden før eller på morgenen eller skjær dem opp i små biter før du koker dem.