

April uke 16

Etter påsken er det godt å komme i gang med enkle hverdagsmiddager. Her er en ukemeny som gjør det lett å komme tilbake i rutinene. På menyen står blant annet laks med kremet couscous, en cheezy tomatsuppe, pytt i panne og lasagne med røde linser.

Som ukens ekstra får du oppskrift på fylte horn. Disse er fine å ha i fryseren eller ta med på tur.

Alle ingrediensene finner du i de aller fleste dagligvarer.

UKENS FISK



Laks med kremet
couscous

UKENS SUPPE



Cheezy tomatsuppe
med persilleolje

UKENS ENKLE



Pytt i panne med
speilegg og pølser

UKENS PASTA



Lasagne med røde linser,
gulrot og cheezy saus

UKENS EKSTRA



Fylte horn

Matprepp, tips & triks!

Er du som meg og digger løsninger som gjør hverdagen litt enklere så er dette arket til deg! Jeg ønsker at mine oppskrifter skal være så enkle som mulig men noen ganger er det ekstra godt med noen smarte tips.

Her er en kort oppsummering av prepping, tips og triks:

Laks med kremet couscous

Jeg har kremet couscousen med creme fraiche, og jeg bruker original creme fraiche, ikke lett-produkt. Det gir en mye bedre smak!

Bruk gjerne laksefileter uten skinn og ben.

Cheezy tomatsuppe

Bruk godt modne tomater for best smak.

Suppen kan lages klar i forkant og varmes opp før servering.

Pytt i panne med speilegg og pølser

Pytt i panne er en perfekt rett for å bruke opp det du har i kjøleskapet. Tilsett gjerne ekstra grønnsaker eller andre rester du har liggende.

Lasagne med røde linser

Lasagnen er supergod med en enkel grønn salat til.

Du kan fint fryse ned restene og varme opp igjen senere.

Fylte horn

Desse er ypperlig å ha med seg på tur i skogen, eller kanskje i bilen hvis dere skal kjøre langt.

Disse hornene kan du fint fryse ned og la tine på kjøkkenbenken. Kan anbefale å varme dem kjapt opp før de spises.

Handleliste

Basivarer og andre ingredienser

Du finner kanskje mye av dette hjemme, hvis ikke legger du de til handlelisten.

Salt og pepper
Olivenolje
Smør, ca. 125 g
Dijonsennep
Flytende kyllingfond
2,5 dl kylling- eller grønnsakskraft
Muskat (valgfritt)
Tørket timian (valgfritt)

Husk å sjekke
godt hjemme
før du handler:)

Grønnsaker og frukt

1 purreløk
Revet ingefær (lite)
2 sitroner
1 bunt fersk koriander
1 bunt bladpersille
800 g gode tomater
3 sjalottløk
1 hvitløk (ca. 5–6 fedd)
Ca. 6–7 gulrøtter
400 g poteter
200 g søtpotet
1 gul løk

Fisk, kjøtt og kylling

4 stk laksefilet (ca. 500 g)
300 g pølser
400 g kjøttdeig
1 pakke kokt skinke

Meieri og kjølevarer

200 g creme fraiche
5 egg
Norsk mozzarella eller cheddar (til suppen)
1 pose revet mozzarella
Ca. 1 liter melk
150 g revet ost
meierismør

Tørrevarer

3 dl couscous
700 g ferdig pastasaus
1 boks kokte røde linser
1 pakke lasagneplater
175 g fibra fullkornshvetemel
425 g hvetemel
0,5 pk tørrgjær
Sesamfrø



4 porsjoner



45 minutter

Laks med kremet couscous

Ovnsbakt laks servert med lett og kremet couscous – en enkel og smakfull middag.

Du trenger:

- 1 purreløk
- 1 ss smør
- 1 ss olje
- 2 fedd hvitløk
- 0,5 ts revet ingefær
- 2 klyper salt
- 1 klype pepper
- 2 ts dijonsennep
- 3 dl couscous
- 7 dl kokende vann
- 1,5 ss flytende kyllingfond
- 200 g creme fraiche
- 4 stk laksefilet
- sitron
- 1 fersk koriander

Slik gjør du:

1. Hakk purreløk i små biter og stek den i ca. 5 minutter i smør og olje (i en stor stekepanne). Ha i presset hvitløk og revet ingefær og stek i 1 minutt til før du har i salt, pepper, dijonsennep, couscous, kokende vann, flytende kyllingfond og creme fraiche. Rør alt godt sammen og småkok i et par minutter. Smak til med salt.
2. Hvis du bruker en stekepanne som tåler stekeovn kan du legge laksefiletene oppå couscousen (hvis ikke heller du couscousen i en ildfastform og har laksefiletene over). Riv over litt sitronskall og dryss på med salt og pepper.
3. Stek på 180 grader i ovnen i 12-14 minutter.
4. Før servering kan du drysse over fersk, hakket koriander.

Allergierstatninger: Bruk laktosefri creme fraiche og smør ved laktoseintoleranse.



4 porsjoner



40 minutter

Cheezy tomatsuppe

Cheezy tomatsuppe med persilleolje, cheddar og mozzarella. Ekstra god om du lager toast til også. Nam!

Du trenger:

800 g gode tomater
3 sjalottløk
0,5 hvitløk
3 gulrøtter
3 klyper salt
3 kvaster timian (valgfritt)
0,3 dl olivenolje
2,5 dl kylling eller grønnsakskraft
smak til med salt
norsk mozzarella eller cheddar

Persilleolje

1 bunt bladpersille
1 dl olivenolje
1 skvis citron
1 klype salt

Slik gjør du:

1. Forvarm oven til 200 c varmluft. Ha tomater, sjalottløk, og gulrot i en ildfast form. Del en hvitløk i 2 og legg den ene delen i formen sammen med salt, timian og dryss olje over. Stek i ca 20 min.
2. Blend alt I en blender sammen med kraft og smak til med salt. Hold suppen varm i en kjele.
3. For å lage persilleolje kan du blende sammen persille, olje, citron og salt til en jevn grønn olje.
4. Hell suppen i skåler og riv godt med ost over, dryss til slutt over den grønne fine persilleoljen. Hvis du vil ha ekstra kos, så lag gjerne toast ved siden av. Du kan bruke den samme osten, altså cheddar og mozzarella.

Allergierstatninger: Bruk laktosefri eller plantebasert ost ved melkeallergi eller laktoseintoleranse.



4 porsjoner



35 minutter

Pytt i panne

En enkel og mettende hverdagsrett hvor du bruker det du har i kjøleskapet. Sprø grønnsaker, pølser og speilegg på toppen.

Du trenger:

400 g poteter
250 g gulrøtter
200 g søtpotet
1 gul løk
300 g pølser
2 ss olivenolje til steking
1 god ss smør
2 klyper salt
4 egg

Slik gjør du:

1. Kutt poteter og gulrøtter i små terninger. Skrell søtpotet og kutt i like terninger. Finhakk løken.
2. Kutt pølsene i små biter og stek dem i litt olje i en panne. Legg de over i en skål, la pannen stå med stekefettet i, denne skal brukes senere.
3. Kok poteter og gulrøtter i 5 min, ha så i søtpotet og kok videre i 3 min. Hell av vannet.
4. Varm opp smør og olje i stekepannen du stekte pølsene i og stek grønnsakene i 10 min, til de blir lett gylne.
5. Ha i finhakket løk og stek videre i 2 min. Smak til med salt og bland inn pølsene.
6. Stek speilegg, legg over grønnsakene og server.

Allergierstatninger: For vegetarvariany kan du bruke vegetarpølser som alternativ. For melkefritt alternativ kan smør erstattes med plantebasert smør eller olje.



4 porsjoner



45 minutter

Lasagne med røde linser

En god og mettende lasagne med røde linser, kjøttdeig, gulrot og en rik og ostete saus.

Du trenger:

3 ss olivenolje
400 g kjøttdeig
1 revet gulrot
3 hvitløksfedd, presset
1 boks kokte røde linser
700 g ferdig pastasaus
2 gode klyper salt

Cheezy saus

1 ss meierismør
2 ss hvetemel
6 dl melk
1 pose revet mozzarella
1 god klype salt
evt 1/3 ts muskat (hvis du har)
1 eske lasagneplater

Slik gjør du:

1. Varm olivenolje og stek kjøttdeig til brunet. Ha i hvitløk, gulrot og kokte røde linser (skyll dem først).
2. Stek i 2 min før du heller i pastasaus og salt.
3. Smelt smør i en kjele og visp inn melet. La surre mens du visper i 30 sekunder, hell i melk, ca 2 dl av gangen, visp! La småkoke mens du rører inn 1 pose revet mozzarella. Du skal nå ha en litt tykk og veldig ostete ostesaus.
4. Fordel lagvis i en ildfastform. Start med kjøttsaus, så ostesaus, så lasagneplater i 4 lag. Altså, 4 lag med lasagneplater. Avslutt med å toppe med en god del av ostesausen.
5. Inn i ovnen på 200 grader varmluft i ca 20 min.
6. Grill lett mot slutten hvis du vil ha den skikkelig gyllen.
7. Voila!

Allergierstatninger: Bruk glutenfrie lasagneplater ved glutenallergi. Bytt ut meierismør med melkefritt smør ved laktoseintoleranse eller melkeallergi.



16 stk



2 t 35 min

Fylte horn

Myke og saftige horn fylt med ost og skinke. Perfekt til matpakken, tur eller som noe godt på farten. Lag en stor porsjon og frys ned til senere.

Du trenger:

175 g fibra fullkornshvetemel
400 g hvetemel
0,5 pk tørrgjær
1 ts salt
75 g smeltet smør
4 dl melk
150 g revet ost
1 pk kokt skinke
sesamfrø
1 egg til pensling

Slik gjør du:

1. I en kjøkkenmaskinbolle med eltekrok kan du ha i fullkornshvetemel, hvetemel, tørrgjær og salt.
2. Smelt smøret og hell i melk. La det bli ca 35-37 grader før du heller det over i bakebollen sammen med de tørre ingrediensene.
3. Elt i 10 minutter ti du får en smidig deig.
4. Hev til dobbel størrelse (ca 45 min – 1 time).
5. Del deigen i to og kjevle ut to store rundinger som du deler i 8 pizzastykker hver.
6. Legg litt ost og skinke på den tykkeste delen av hvert pizzastykke og dryss litt tørket timian over. Rull pizzastykkene sammen så du får fine horn.
7. Legg hornene på et stekebrett som er dekket med bakepapir. Dekk med et kjøkkenhåndkle og la etterheve i ca. 30 min.
8. Pensle med egg og dryss over sesamfrø.
9. Stek på 225 grader over/undervarme i ca. 12 min.

Allergierstatninger: Bruk plantebasert melk, smør og ost ved melkefri kost. Velg glutenfritt mel ved glutenallergi.