



7 goda matlåderecept

Här är Sara Begners matlådor för under 20 kr per portion.

CHILI CON CARNE

4 portioner

ca 400 g nötfärs

2 msk smör eller margarin

2 gula lökar, skalade, finhackade

2 vitlöksklyftor, skalade, finhackade cirka 400 g nötfärs

1 stor paprika, strimlad

1 tärning köttbuljong

2 deciliter vatten

1 burk krossade tomater, 400 g

1 msk vinäger

2 msk chilisås

1 tsk spiskummin, malen

1 tsk salt

1 msk chilipulver

1 msk paprikapulver

1 burk kokta stora vita bönor, cirka 400 g, sköljda

1 burk kokta kidneybönor, cirka 400 g, sköljda

1/2 deciliter hackad koriander

Gör så här: Bryn kött och lök i matfett i en stor stekpanna. Flytta över till en stor gryta om rätten tillagas för 25 personer. Tillsätt vatten, tomater, vitlök, salt och kryddor. Koka under lock på svag värme 10–15 minuter. Lägg i paprika, majs och bönor. Hetta upp och låt koka 5–10 minuter. Smaka av. Servera med ris, bröd och sallad.

STEKT RIS MED FLÄSK

4 portioner

400 g fläskkarré, strimlad

1 msk färsk ingefära, riven, eller 1 tsk torkad

1–2 msk ljus soja

2 msk rapsolja

1 tsk sesamolja

1 skalad rödlök, i strimlor

2 äpplen, urkärnade, i bitar

2 morötter, i slantar

4 port. kokt ris

Gör så här: Blanda karré, ingefära och soja i en skål. Stek köttet i olja med lök, äpplen och morötter, 3–5 minuter. Vänd ned riset i stekpannan och servera med hackad koriander eller persilja, blandad sallad och soja eller sweet chili-sås.

KOKT FLÄSKLÄGG MED ROTMOS

4 portioner

Fläsklägg:

1 kg fläsklägg,
rimmat och benfritt
2 liter vatten
5 kryddpepparkorn
5 vitpepparkorn
1 lagerblad
1 tsk timjan
1–2 gula lökar, i klyftor

Rotmos:

1 kg kålrot, i bitar
3 morötter, i bitar
1/2 tsk salt
5 dl vatten
5–6 potatisar, i bitar

Spädning:

2 dl kokspad
1 buljongtärning
salt och peppar
matfett

Gör så här: Fläsklägg: Koka upp vattnet i en rymlig gryta. Lägg ner läggen, kryddor och lök. Koka upp och sjud sakta under lock 1–1,5 timme. Tag bort svålen, skär köttet i skivor eller bitar. Håll det varmt i lite av spadet. Rotmos: Lägg kålrötter och morötter i en gryta. Håll på vatten så det knappt täcker. Salta och koka 20–30 minuter. Lägg i potatisen och koka allt mjukt 15–20 minuter. Håll av kokspadet och spara en del till spädning. Mosa med potatisstöt. Späd med spadet och smaksätt med smulad buljongtärning och ev salt och peppar. Blanka av med en klick matfett

MANDELFISK

3–4 portioner
400 g fryst fiskfilé, t ex kolja, sej
50 g fast margarin eller
1/2 dl flytande
1 dl ströbröd
cirka 50 g hackad
mandel (c a 1 dl) eller
mandelspån (c a 2 dl)
1/2 tsk gurkmeja
2 krm salt
1 liten vitlöksklyfta
1/2 dl hackad persilja

Gör så här: Värm ugnen till 200°. Låt fiskblocket tina lite, så att det kan skivas. Skär det i cirka 2 centimeter tjocka skivor. Lägg dem intill varandra i en smord ugnssäker form. Smält fast margarin. Blanda det eller flytande margarin med ströbröd, mandel, gurkmeja, salt, pressad vitlök och persilja. Bred blandningen över fisken. Sätt in formen i mitten av ugnen. Gratinera i cirka 25 minuter. Servera med kokt eller pressad potatis och broccoli eller brytbönor och/eller finrivna morötter.

SUPERSNABB PASTA MED BASILIKA OCH PUMPAFRÖN

4 portioner
400 g spagetti
2 dl pumpafrön eller solrosfrön
2 vitlöksklyftor, skalade och skivade
1/2 dl olivolja
1 kruka basilika, hackad
100 g parmesan, grovriven
1 tsk salt
2 krm svartpeppar

Gör så här: Koka spagettin. Stek fröna med vitlök i oljan medan pastan kokar. Låt den rinna av i durkslag. Blanda ned spagetti med frön och vitlök. Blanda i basilika och parmesan. Smaka av med salt och peppar.

MAKARONIPUDDING

4–6 portioner

Ugnstemperatur 200°

4,5 dl makaroner

Cirka 200 g kött, skinka, korv eller köttrester

1 gul lök eller 1 liten purjolök

Cirka 2 dl riven ost

Äggstanning:

3 ägg

4 dl mjölk

0,5–1 tsk salt

1 krm svartpeppar

Gör så här: Sätt på ugnen. Koka makaronerna enligt anvisningen på förpackningen. Häll upp dem i ett durkslag, spola dem med kallt vatten och låt dem rinna av. Bred ut dem på ett ugnssäkert fat. Skär skinka, korv, eller kött i strimlor. Skala och hacka löken eller snitta, skölj och skär purjolöken i tunna skivor. Blanda de kokta makaronerna med kött, lök och riven ost.

Äggstanningen: Vispa samman ägg, mjölk, salt och peppar. Häll äggsmeten över makaronblandningen. Grädda i mitten av ugnen tills den stadgat sig och fått vacker färg, cirka 30 min.

UGNSPANNKAKA

4 portioner

Ugnstemperatur 225°

2,5–3 dl vetemjöl

1/2 tsk salt

6 dl mjölk

3–4 ägg

200–300 g rimmat fläsk

ev 2–3 äpplen

Gör så här: Vispa ihop pannkakssmeten. Skär fläsket i små tärningar. Lägg det i långpannan och låt det få färg i ugnen, cirka 10 minuter. Rör om. Kärna eventuellt ur äpplen, skär dem i ringar. Häll smeten i pannan och lägg på äppelringarna. Grädda i mitten av ugnen tills pannkakan stelnat och fått fin färg, 20–25 minuter. Skär den i bitar.