

Sunt och gott hela veckan

MÅNDAG

Fiskpinnar i tunnbrödrulle



- 400 gram fiskpinnar
- 100 gram salladskål
- 200 gram morötter i stavar
- 250 gram cocktailtomater i halvor
- 150 gram gurka i stavar
- 2 dl matlagingsyoghurt, ev låglaktos matyoghurt
- 2 msk ajvar relish
- 2 tsk finrivet apelsinskal
- 0.5 tsk oregano
- 1 krm äppelcidervinäger
- salt och peppar
- 240 gram mjukt tunnbröd

Stek fiskpinnarna i ugnen enligt anvisningen på paketet. Blanda matlagingsyoghurt, ajvar relish, apelsinskal, oregano samt salt och peppar till en sås. Fyll tunnbröden med fiskpinnar, grönsaker och sås.

TISDAG

Ugnspannkaka med äppelmos



1 förp magert bacon

1 msk margarin, gärna flytande

200 gram purjolök i fina ringar

1 st äpple i tärningar

4 st ägg

5 dl vetemjöl

1 l mellanmjölk 1,5 % fett

1 tsk salt

4 msk äppelmos

200 gram cocktailtomater

Skär baconet i bitar. Stek bacon i margarin i en stekpanna, lägg köttet åt sidan. Fräs purjolök och äpple så att det blir mjukt och lite glansigt. Lägg det stekta i en smord långpanna, 20x30 cm. Vispa ihop mjöl och hälften av mjölken till en slät smet. Tillsätt resten av mjölken, äggen och salt. Häll smeten i långpannan. Grädda ugnspannkakan i 30-40 minuter i 200 grader.

Servera med äppelmos och cocktailtomater.

ONSDAG

Kassler på en kvart



100 gram gul lök i ganska stora bitar

1 msk margarin, ev mjölkfritt

400 gram kassler i strimlor

1.5 msk stark senap

3 msk sweet chilisås

2 dl matlagingsyoghurt

1 dl finhackad dill

100 gram isbergssallad i fina bitar

280 gram pasta

Stek löken i en stekpanna. Rör ner kassler, senap, sweet chilisås och matlagingsyoghurt. Låt allt bli varmt. Avsluta med att röra ner dill och isbergssallad. Servera kasslern med kokt pasta.

TORSDAG

Korv och currypanna



400 gram falukorv (11 % fett) i bitar

1 msk margarin

100 gram gul lök i klyftor

1 röd eller gul paprika i tärningar

2 tsk curry

1 äpple i tärningar

4 dl krossade tomater

240 gram kokta vita bönor

1 mango i tärningar

3 dl jasmineris

Stek korven i margarin i en stekpanna. Tillsätt lök och paprika. Strö på curry, rör lite och tillsätt därefter äpple och tomater. Låt currypannan koka ihop i någon minut.

Avsluta med att röra ner vita bönor och mango. Servera rätten med kokt ris.

FREDAG**Grekiska köttbullar i tomatsås****Köttbullar:**

1 skiva smulat halvgrovt formbröd

1 dl vatten

400 gram mager nötfärs

75 gram fetaost fett 16 %

50 gram skållad sötmandel, grovt hackad

2 klyftor vitlök, pressade

1 st ägg

1 tsk salt

1 tsk mynta

Tomatsås:

4 dl krossade tomater

1 st buljongtärning

2 tsk socker

280 gram pasta

Smula formbrödet i en bunke. Häll på vatten och låt brödet dra en stund. Rör ner färs, smulad fetaost, sötmandel, vitlök, ägg, salt och mynta. Forma till köttbullar.

Tomatsåsen: Blanda tomater, buljongtärning och socker i en kastrull. Låt såsen koka i några minuter. Lägg i köttbullarna i tomatsåsen och låt dem koka tills de är färdiga, ca 5 minuter. Servera med kokt pasta.

LÖRDAG

Smarrig gnocchi och laxgratäng



Foto: KRISTIN LIDELL

600 gram färska gnocchi (obs, det måste vara färsk pasta)

bechamelsås:

2 msk margarin, gärna flytande

2 msk vetemjöl

5 dl mellanmjölk 1,5 % fett

200 gram gravad lax

200 gram gröna ärter

50 gram färsk babyspenat

25 gram parmesan i bit

0.5 dl ströbröd

Koka gnocchin enligt anvisningen på paketet. Smält margarinet till såsen. Strö på mjöl och rör med en trägaffel. Späd med mjölken. Låt såsen koka under omrörning i 5 minuter. Smaka av med salt och peppar. Varva gnocchi, lax, ärtor och spenat i en smord ugnsfast form. Täck med såsen. Strö på riven ost och ströbröd. Gratinera i 225 grader i 10-15 minuter.

SÖNDAG

Indisk majssoppa



100 gram gul lök i stora bitar

1 msk olivolja

500 gram frysta majskorn

2 st grönsaksbuljongtärningar

1 l vatten

1 tsk vindalooh (indisk kryddpasta) ev mer

1 dl lättcreme fraiche

Varma myntasnittar:

8 skiva halvgrovt formbröd

1 dl KESO chili (Arla)

1 msk finhackad färsk mynta

Fräs löken i olja i en gryta. Tillsätt majskorn, buljongtärningar, vatten och vindalooh.

Låt soppan koka i 5-10 minuter. Rör ner creme fraiche. Kör soppan slät med en mixerstav.

Blanda keso och mynta. Lägg en klick keso på 4 brödsivor. Lägg på de återstående brödsivorna som lock. Stek mackorna i ett våffeljärn (det behövs inget fett).

Servera soppan med snittarna.