

Fem familiemiddager for 500kr

→ pluss to restemiddager

Hei!

Værsgod! Vi har laget dette heftet med fem hverdagsmiddager for deg som ønsker å lage sunn og billig mat til din familie.

I heftet finner du oppskrifter og handleliste. Vi kan ikke garantere prisene i alle matbutikker, men på vår nærbutikk (Coop Extra) kostet disse fem middagene 500 kr. Det var mer enn nok til vår familie på fem; to voksne og tre barn (11-18 år). Vi fikk faktisk nok rester til to restemiddager også!

Vi vet at mange har travle hverdager, så disse enkle middagene tar maks 30 min å lage!

På vår YouTube-kanal finner du forklaringer og tips på hvordan lage disse middagene. Søk opp "Hjerte hjemme" på YouTube!



Du finner mer inspirasjon på vår blogg og hjemmeside: www.hjertehjemme.no

Følg oss på sosiale medier:



Handleliste for fem middager:

→ inkludert to restemiddager

10 stk potet
1 pose gulrot (1,5 kg)
3 stk løk
1 stk blomkål (eller brokkoli)
Ananas (1 boks)
Mais (1 stor boks)
1 pose lapskausblanding (frossen)
1 pk buljongterninger
1 stk loff
1 pk kjøttpølser
1 pk karbonader (eller koteletter/fiskekaker)
Laks (1 pk med fire fileter)
4 pk kyllingkjøttdeig
1 boks potetsalat
1 pk ris
1 stk tomatpuré (liten boks)

Fra kjøkkenskap:

Olje (eller smør)
Krydder: salt, pepper, paprika, hvitløkpulver,
karri, ingefær

Tips:

Sjekk alltid fryser og skap
hjemme før du handler.

Se etter tilbud og datovarer
når du handler!



Hverdagssuppe

Dette er mye suppe, og av restene kan du enkelt lage lapskaus en annen dag - og servere med resten av loffen.

Ingredienser

- 1 pose lapskausblanding
- 1 pk kjøttpølser
- 2 buljongterninger
- Salt og pepper

+ Loff

Slik gjør du

1. Kok opp 2 l vann & 2 buljongterninger
2. Kutt pølsene i terninger
3. Tilsett lapskausblanding og pølsebiter
4. Smak til med salt og pepper
5. Kok i 10-12 minutt

- Server med loff



Karbonader m/grønnsaker

I dag koker vi potet og grønnsaker både til denne middagen og middagen i morgen!

Ingredienser

1 pose karbonader
(eller fiskekaker eller koteletter)
10 poteter
1 blomkål (eller brokkoli)
ca 8 gulrøtter
1 løk

+ potetsalat

Slik gjør du

1. Kok potet, gulrot og blomkål (nok til to middager)
2. Del løken i tynne skiver
3. Stek løk og karbonader i en panne med olje/smør

- Server med potetsalat



Laks m/stekte grønnsaker

I dag bruker vi potet og grønnsaker fra middagen i går! Hvis du synes det blir lite med kun fire laksefiléer, så har du kanskje igjen noen karbonader fra i går du kan bruke?

Ingredienser

Laks (1 pk med fire filéer)
Kokte poteter og grønnsaker
(fra dagen før)

+ potetsalat

Slik gjør du

1. Stek laks i stekepannen med godt med olje/smør
2. Del de kokte potetene i biter, og stek potet og grønnsaksrester raskt i olje/smør
3. Krydre begge pannene med salt, pepper, paprika og hvitløkpulver - etter smak

-Server med potetsalat

Hvis du har mye rester etter de tre første middagene kan det kanskje passe med en restemiddag nå? Se vår YouTube-video for tips!



Orientalisk gryte

En mild og familievennlig gryterett med hint av spennende krydder. I dag koker vi nok ris for to dager. Blir det rester av gryteretten, kan disse brukes til restemiddag eller frys ned.

Ingredienser

- 1 stor løk
- 2 pk kyllingkjøttdeig
- 4 gulrøtter
- 2 buljongterninger
- En liten boks tomatpuré
- Mais (ca 5 ss)
- 5 dl vann (kokende) + 1 dl ananaslake
- Krydder: 2 ts karri, 4 ts paprikapulver, 1/3 ts ingefær, 1/3 ts pepper, 1 ts salt, 4 ts hvitløkpulver
- + ris (kok nok for to dager)

Slik gjør du

1. Finhakk løk, og stek den i sammen med kjøttdeigen i en stor gryte (med olje/smør)
2. Skjær gulrot i terninger og tilsett i gryten
3. Bland alt krydderet sammen og tilsett dette - sammen med tomatpuré, 5 dl kokende vann, 1 dl ananaslake, 2 buljongterninger og 5 ss mais (1/3 av en stor boks)
4. La gryten småkoke i ca 10-15 min uten lokk, rør av og til
5. Kok ris etter anvisning på pakken

- Server med ris og ananasbiter



Stekt ris m/kjøttdeig

Vi lager stekt ris med restene av risen fra i går! Dersom du får for mye kjøttdeig i dag, kan du fryse denne ned ferdig stekt, eller blande med restene fra orientalsk gryte og lage restemiddag.

Ingredienser

Rester av kokt ris

2 pk kyllingkjøttdeig

2/3 boks mais (resten som er igjen)

3-4 gulrøtter

1 løk

Krydder: 1 ts salt, 1 ts hvitløkpulver, 1 ts pepper, 4 ts paprikapulver

+ potetsalat

Slik gjør du

1. Finhakk løk, og stek den sammen med kjøttdeigen i olje
2. Bland krydderet sammen, og hell halvparten av krydderblandingen i kjøttdeigen og rør godt
3. Stek ris i en panne med rikelig med olje. Tilsett finhakkede gulrøtter, mais og siste halvdel av krydderblandingen og rør godt

- Server med potetsalat og rå gulrotstaver

