



Detta bör du ha hemma denna vecka:

2 st ägg, smör, vetemjöl, köttbuljongtärning, grönsaksbuljong, ströbröd, salt, svartpeppar, vitlök, matolja, curry, vitvinsvinäger, balsamvinäger, cayennepeppar



= Denna rätt är lite tuffare att tillaga



= Ekologiska varor



Tips & Råd från Middagsplan:

*För att underlätta för er i köket börja alltid med att läsa igenom recept och ta fram alla ingredienser innan ni startar.

*Till tzatzikin blir 1/2 vitlöksklyfta lagom för små barn, är ni vuxna i familjen och gillar lite sting passar det bra med 1-2 vitlöksklyftor.

*Toppa gärna pasta carbonara med en ägggula om ni har hemma, riktigt gott.

*Överbliven dill går utmärkt att hacka och frysa in.

Dessa varor ska finnas med i kassen **vecka 37**

Grönsaker

1kg potatis
4st gul lök
3st röd lök
1st röd paprika
1st purjolök
7st tomater
1 knippe dill
1st romansallad
1st gurka
3st morötter
1st aubergine
2st apelsin

Skafferi produkter

1burk citronpeppar
1pkt ris
1pkt tortillabröd
1pkt bulgur
1pkt pasta tagliatelle
1 burk saltgurka
1 burk kapris

Fisk

500 g laxfilé

Kött

400g nötfärs
450 g kycklinglårfilé
2 pkt bacon

Mejeri

5 dl yoghurt
1 pkt fetaost
2,5 dl matlagingsgrädde
1 bit parmesan
1pkt mjölk

laxfilé
apelsin
purjolök
röd paprika
vitlök
matolja
curry
tomat
grönsaksbuljong
vatten
vitvinsvinäger
dill
cayennepeppar
ris

A. Kinesisk lax wok med ris

1. Koka **ris för 4 pers** enligt anvisning på paket.
2. Skala och hacka **2st apelsiner**, lägg i en liten skål och tillsätt **1 krm cayennepeppar**, ställ åt sidan.
3. Ta bort skinnet från **laxen och skär den i tärningar**.
4. Rensa och skiva **1st purjolök, 1st paprika**, klyfta **2st tomater** och pressa **2st vitlöksklyftor**.
5. Fräs **1 tsk curry i olja** i en wok/traktörpanna i hög temperatur och tillsätt **löken**. Blanda försiktigt ner **laxbitarna, paprika, tomater, ½ st. buljongtärning, 1 ½ dl vatten och ½ dl vitvinsvinäger**. Blanda försiktigt och sänk värmen till medeltemperatur. Koka 4-5 min under lock tills **laxen** är genomkokt.
6. Smaka av med **½ tsk salt** och **1krm svartpeppar**. Hacka ca **1 dl dill**.
7. Servera laxwoken med ris, hackad dill och apelsinsallad.