

Ukemeny · Uke 1

Fem selvstendige middager — ingen batch denne uka.

MANDAG Alt-i-ett kyllinggryte m/ ris og kokosmelk	TIRSDAG Ovnsbakt laks m/ poteter, brokkoli & agurksalat langpanne	ONSDAG Ovnsbakt tomatsuppe m/ ostekrutonger	TORSDAG Rask wok m/ svin og risnudler	FREDAG Fisketaco sprøstekt hvit fisk
 KJØTT  ~40 min	 FISK  ~10 min	 GRØNT  ~50 min	 KJØTT  ~15 min	 FISK  ~20 min
 SKANN → OPPSKRIFT		 SKANN → OPPSKRIFT	 SKANN → OPPSKRIFT	
INGREDIENSER • Kyllingfilet • Paprika (gul + rød) • Kokosmelk • Gul løk	INGREDIENSER • Laksefilet • Småpoteter • Brokkoli • Rømme	INGREDIENSER • Cherrytomater • Tomater • Matfløte • Gul løk	INGREDIENSER • Strimlet svinekjøtt • Grønnkålsmiks • Risnudler • Gul løk	INGREDIENSER • Hvit fisk (frossen) • Revet ost • Rømme • Salat • Lime • Tortillas/lefser • Mais
SLIK brun kylling, surr ingefær/hvitløk/paprika, ha i ris + grønnsakskraft + kokosmelk → la trekke til risen er ferdig. Topp med cashew, vårløk, koriander, sweet chili. Én gryte.	SLIK laksefilet + småpoteter + brokkoli (brokkoli dampes med potetene) på langpanne, olje/salt → ovn 200 °C ~20 min. Server med agurksalat og rømme.	SLIK cherrytomater + tomater + løk/hvitløk + timian ovnbakes, kjøres glatt med kraft + fløte. Ostekrutonger: brødterninger + cheddar i ovnen.	SLIK stek strimlet svin, ha i grønnkålsmiks + hoisin woksaus, vend inn kokte risnudler, topp med cashew. ~15 min i én panne.	SLIK stek panert/hvit fisk, varm tortillas, sett fram salat, mais, tomat, ost, rømme, lime → alle bygger sin egen.
SJEKK SKAPET ☐ Basmatiris ☐ Hvitløk ☐ Grønnsaksbuljong		SJEKK SKAPET ☐ Hvitløk	SJEKK SKAPET ☐ Hoisin woksaus	