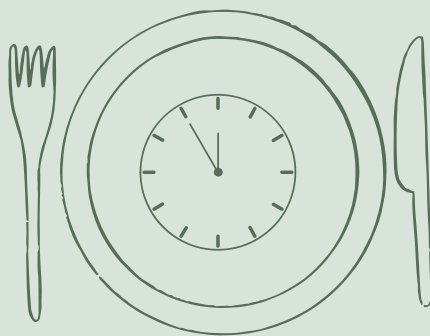


3 KJAPPE MIDDAGER

for travle ettermiddager



Kyllingwok

Tid: 20 minutter

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 400 g kyllingfilet
- 1 pose frosne wokgrønnsaker
- 4 porsjoner fullkornsnudler
- Olivenolje til steking

Woksaus:

- 2,5 dl kyllingkraft (se tips)
- 3 ss soyasaus
- 1 ss østerssaus
- 1 ss ketchup

Fremgangsmåte:

1. Skjær opp kyllingfilet i terninger og varm opp en stekepanne med litt olje
2. Stek kyllingen og legg til side
3. Kok fullkornsnudlene etter anvisning på pakken
4. Ha litt mer olje i stekepannen og stek wokgrønnsakene på høy varme til de er møre
5. Bland sammen ingrediensene til sausen, og ha den stekte kyllingen og sausen over wokgrønnsakene når de er møre.
6. La koke 1-2 minutter før retten er klar til servering.

Produkttips:



Potet- og purresuppe

Tid: 40 minutter

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 100 g purre (ca. en halv purre)
- 1 løk
- 1400 g potet
- 300 g sellerirot
- 5 dl oksekraft (se tips)
- 5 dl vann
- 2 dl fløte
- Smør til steking

Produkttips:



Fremgangsmåte:

1. Skrell poteter og sellerirot
2. Hakk opp potetene i mindre biter (ca. 8 biter) og sellerirot i små terninger
3. Grovhakk purre og løk
4. Varm opp en stor gryte og ha i litt smør
5. Stek purre og løk i noen minutter, før du har i sellerirot, poteter, oksekraft og vann
6. La alt koke til potetene er møre etter ca. 15-20 minutter
7. Ta gryten av platetoppen, ha i fløte og bruk en stavmikser eller blender for å få en silkemyk suppe
8. Smak til med salt, pepper og eventuelt mer fløte.

Serveringsforslag:

- Stekt spekeskinke
- Stekte pølsebiter
- Krutonger
- Ristet gresskarkjerner
- Olivenolje
- Spirer



Kremet lakseform

Tid: 30-40 minutter

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 300 g fullkornspasta
- 600 g amerikansk blanding (frossen)
- 4 laksefileter (delt i to)
- 0,5 beger crème fraîche
- Soyasaus
- Sitronpepper

Produkttips

Du kan også bruke andre fryste og ferske grønnsaker!



Fremgangsmåte:

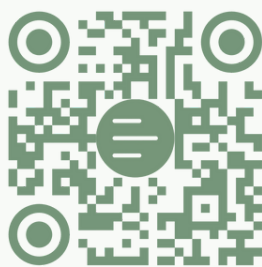
1. Sett stekeovnen på 200 grader over- og undervarme
2. Kok pastaen som anvist på pakken
3. Mens pastaen koker gjør du klar resten av ingrediensene
4. Ha de frosne grønnsakene i en stor ildfast form. Vend inn den kokte pastaen, og topp med laksefiletene og creme fraiche
5. Ha over litt soyasaus og sitronpeppera
6. Stek midt i ovnen i ca. 20 minutter
7. Når den er ferdig stekt bruker du to gafler for å blande alt sammen



Likte du disse oppskriftene?

Medlemskapet **Enkelt Planlagt** lanseres snart!

Les mer - og skriv deg på venteliste [her](#):



Enkelt≡
Planlagt