

---

# PasseMett.no Middagsforslag

## Uke 4

---

*Hver dag stiller hundretusen av nordmenn det store spørsmålet; hva skal jeg ha til middag i dag? Vi har derfor satt sammen et middagsforslag som bør passe inn i de fleste travle hjem. Ikke noe fancy greier, men en enkel, sunn og grei meny.*

### Sinna Tomatsuppe

- 1 pose tomatsuppe
- 1 boks hakkede tomater
- 1 chili
- 2 fedd hvitløk.

Kok opp tomatsuppen, tilsett hakkede tomater, chili og hvitløk. Kan også legge til et par egg og/eller ekstra makaroni.

Serveres gjerne med grovt brød og smør.

### Kapteinens fylte rødspette

- 1 pakke kapteinens fylte rødspette etter eget valg
- 1 pose stekegrønnsaker

Fisken tilberedes i stekeovn som anvist på pakken, mens grønnsakene stekes i en panne.

### Spaghetti med kylling og paprika

- 1 pakke spaghetti
- Kylling (stekt filet eller nygrillet)
- Paprika i forskjellige farger
- 1 Løk
- 2 fedd hvitløk

Kok spaghetti med grønnsaksbuljong. Gjerne al dente. Spar 1 dl av buljongvannet. Fres hvitløk og kylling i en gryte sammen med litt olivenolje i noen minutter. Tilsett strimlet paprika og løk og la det surre i kjelen på svak varme i ca 10 minutter. Vend til slutt inn den kokte spaghettien og buljongvannet du tok vare på.

Kilde: Rema 100

## Laks

1 pakke laksefilet

Poteter

Gulrøtter

Stek laksen i stekeovn som anvist på pakken. Kok poteter. Tilsett gulrøtter i passe biter på slutten av koketiden. Serveres gjerne sammen med remulade.

## Sunnere FredagsTaco

Karbonadedeig

Tacokrydder

Lettrømme

Salsa

Ost, lettvariant

Fullkornstortilla

Alle typer grønnsaker

Stek karbonadedeig og bland inn tacokrydder. Kutt og gjør klar dine favorittgrønnsaker. Varm opp tortillalefsene.

Serveres med salsa, lettrømme og en lettere variant av osten.

## Gratinert kyllinggryte

500 gram kylling, 600 gram poteter, 2 løk, 2 fedd hvitløk, 3 dl matfløte, dijonsennep, kajennepepper, hvitost

Stek kylling, krydre med kajennepepper og salt. Tilsett løk, hvitløk, sennep og matfløte og stek i 2 minutter på middels varme. Vask og kutt potetene i tynne skiver.

Bland alt i en ildfast form før du topper med ost. Stekes midt i ovnen på 200 grader i 20 minutter.

Serveres gjerne med en enkel salat.

Kilde: Rema 1000

## Fish & Chips

Fiskefilet

Poteter

Grønnsaksblanding

Kutt poteter i båter. Blandes med litt olje og salt og pepper og stekes i en ildfast form i ovnen. Fiskefilet tilberedes etter anvisning på pakken. Kok grønnsaksblanding.