* Ingredienser:
* kycklingfilé 600
* Rapsolja 1/2

Röd curry pasta 1 msk

* Vitlök 3st
* Ingefära 10 skivor
* Fisk sås 3 msk
* Röd chili 1
* Caffe lime 4 blad
* Citron gräs 3st
* Lime saft 1/2
* Bambuskott 1 burk
* Mini majs 1 burk
* Sockerärter 100g
* Champinjoner 250 g
* Morätter 4st
* kokos mjölk 2 burkar
* Färsk koriander 2 kvistar
* Salt 1 krm
* Söt basilika
* Hur gör man?:
* 1. Hetta upp matoljan med röd curry. Lägg till vitlök, ingefära, citrongräs, caffe lime, hackade röd chili och fisk sås i några minuter.
* 2. Lägg i kycklingfilen. Tillsätt två burkar kokos mjölk och låt grytan koka i 5 minuter.
* 4. Lägg i grönsakerna och låt det kokas i 10 minuter. Strö över koriander bladen.
* 5. Servera grytan med ris.
* Smaklig måltid!
* Ingridinser:

Penne pasta 500g

Grillad kycklingfilé 500g

Crème fraiche 15 % 5 dl

Lök 1

Röd paprika 2st

Curry 1msk

Kycklingbuljong 1 tärning

Pasta krydda 1 tsk

Svart peppar ½ krm

Salt ½ krm

Parmesan

Hur gör man?:

1. Skiva löken och paprikan. Fräs de ner i kastrullen med olivolja.
2. Strö över curry, buljong och pasta krydda.
3. Tillsätt crème fraiche och låt det koka några minuter.
4. Lägg i kycklingbitarna och rör om ordentligt.
5. Servera grytan med pasta. Strö gärna över lite parmesan.

Smaklig Måltid!

* Ingredienser:
* Kyckling 1 kg
* Färska champinjoner eller
* på burk 200g
* Paprika 1st
* Gul lök 1st
* Margarin/smör/olja 2msk
* Vetemjöl 2 msk
* Buljong 1/2 tärning
* Salt ½ tsk
* Tabasco 3-4 stänk
* Grädde 1dl
* Persilja
* Hur gör man?:
* 1. Koka kycklingen och tillsätt buljongen. Låt kycklingen svalna och dra sedan av skinnet. Skär kycklingen sedan i små bitar.
* 2. Skölj och skiva svampen. Skär paprikan i strimlor och löken i skivor.
* 3. Smaksätt med salt och tabasco.
* 4. Tillsätt grädden och låt det koka i några minuter.
* 5. Strö över klippt persilja.
* 6. Serveras med kokt ris.
* Smaklig måltid!
* Ingredienser:
* 500g köttfärs
* 1 gullök
* 1 paprika
* 1 ägg
* 1 dl ströbröd
* salt
* peppar
* 1 ½ dl mjölk/grädde
* ½ morot
* 50 g ärter
* Hur gör man?
* 1. Blanda ströbröd med mjölk och låt blandningen sedan vila i tre minuter.
* 2. Börja med att hacka löken och paprikan. Blanda sedan löken, paprikan, ägget, köttfärsen och blandningen. Tillsätt lite salt och peppar.
* 3. Ta fram en skärbräda blöt den med vatten. Därefter breder du ut smeten på brädan.
* 4. Lägg på grönsakerna och försöka sedan få ihop smeten som en limpa.
* 5. Pensla limpan med kinesisk soja.
* 6. Grädda limpan slutligen på 200 grader i 45 minuter.
* 7. Serveras med kokt potatis eller ris samt en sås.
* Smaklig måltid!
* Ingredienser:
* 500g biff av nöt
* 1 lök
* 10 st champinjoner
* 1 paprika
* 50g smör
* ½ tsk salt
* 1 krm peppar
* 1 msk vetemjöl
* 4 msk tomatpuré
* 2 tsk fransk senap
* 5 dl vispgrädde
* Hur gör man?
* 1. Skär köttet i strimlor, 3-4 cm långa. Skala och strimla löken samt paprikan. Stek grönsakerna med matfett så att de får en guldgul färg. Ta sedan upp dem.
* 2. Stek köttstrimlorna. Minska värmen och tillsätt löken, paprikan, champinjonerna, salt, peppar och strö över mjölet. Rör om väl.
* 3. Blanda i tomatpurén och senap. Häll på grädden och sjud på svag värme 5 minuter.
* 4. serveras med ris eller kokt potatis och sallad.
* Smaklig måltid!
* Ingredienser:
* 1 st Stekt eller grillad kyckling
* 1 msk smör
* 1 paket bacon(150g)
* 1 skivad banan
* 3dl matlangningsgrädde
* ½ chilisås eller ketchup
* 2 msk vetemjöl
* 1 dl salta jordnötter
* Hur gör man?
* 1. Dela kycklingen, bena ur och skär köttet i mindre bitar.
* 2. Strimla och fräs baconet med smör i en stekpanna på medelvärme.
* 3. Vispa samman grädde, chilisås och vetemjöl. Häll blandningen över kycklingen.
* 4. Lägg därefter på baconet och banan över kycklingen och gratinera det hela i 225 grader, 15-20 minuter.
* 5. Strö över jordnötter när halva gratinergstiden gått.
* 6. Serveras med kokt ris och sallad.
* Smaklig måltid!
* Ingredienser:
* 800g fläskfilé
* 1 pkt bacon
* 100g mögelost
* salt
* peppar
* ½ dl olivolja
* sås:
* 3 dl vispgrädde
* ½ tärning köttbuljong
* svartpeppar
* salt
* 1 tsk vetemjöl
* 7g dragon
* Hur gör man?
* 1. Salta och peppra fläsket. Skär filerna i mitten och fyll dem med ost. Bind dem sedan med bacon.
* 2. smörj dem med olivolja. Lägg dem slutligen i ugnen på 200 grader i 45 minuter.
* 3. Serveras med potatis och dragonsås.
* Ingredienser:
* 800g köttfärs
* 3 st gullökar
* 2 burkar krossad tomat
* salt
* peppar
* basilika
* 1 pkt lasagne plattor
* 1 liter mjölk
* 1dl vetemjöl
* 50g olivolja
* ½ tsk muskatnött
* 3 klyftor vitlök
* 300g riven ost
* Köttfärs sås
* 1. Hacka löken och vitlöken. Fräs dem med en klick olja.
* 2. Fräs sedan löken med köttfärsen i ca 10 minuter.
* 3. Häll i krossad tomat samt salt och peppar. Låt sedan grytan koka i tio minuter.
* 4. Lägg till basilika.
* Såsen:
* 1. Smält matfettet i en kastrull på svag värme.
* 2. Lyft kastrullen från värmen , rör i mjölet.
* 3. Tillsätt mjölken, allt på en gång.
* 4. Sätt tillbaka kastrullen på värmen och koka upp under omrörning.
* 5. Koka såsen 5 minuter salt, peppar, muskatnött.
* Gör så här
* Värma ugnen på 225°, ta fram ugnsform
* 1. smörja med liten vit sås, lägg lasagne plattor , häll lite köttfärs, värrera detta 3 gånger, sist vit såsen över hela, låt den vila 2-3 timmar, sedan grädda lasagne in ugnen ca 20minuter, ta ut den och stö över lite tomatsås med basilika och peppar,