

GRATIS HEFTE



Oppskrifter på gode
hverdagsmiddager
og matpakketips.

Godt til middag.
Og litt til overs i matpakka.

LAKSELION

Laksebowl 4–5

Matpakketips! Laksesalat 5

KJØTTBOLLER AV KYLLING

Gratinerte kyllingboller i tomat saus 6

Kyllingkjøttboller med nudler 7

Mapakketips! Kjøttbollesandwich 7

BIFFKARBONADER

Karbonadesmørbrød 8

Mapakketips! Pitabrød med karbonade 8

Fargerike biffkarbonader 9

STEINBIT

Tandorikrydret steinbit 10–11

Mapakketips! Fisksewraps 11

HJEMMELAGDE FISKEKAKER

Stekte fiskekaker med brokkoliris 12–13

Mapakketips! Fiskelykke 12

KYLLINGFILET

Kremet kyllingpasta 14

Stekt ris med kylling 15

Mapakketips! Stekt ris 15

GRANDIOSA

Grandiosa med salat 16–17

Mapakketips! Restepizza 17

KJØTTPØLSE

Superenkel makaronigrateng 18–19

Mapakketips! Matpakkegrateng 18

Flere oppskrifter finner du på joker.no

Hei, hverdag!

Så var du tilbake igjen. Traust. Velkjent. Og veldig velkommen! Det er fint med varierende middagstider, spise litt ute og litt inne, ta måltidene på sparket gjennom sommeren – men det er jammen godt å hilse rutinene velkommen igjen! Og hverdagsmiddagen ikke minst.

Skolestart, jobbstart. Tirsdager med trening, fredagskveld i sofakroken. Hverdag er bra, og hverdagsmiddag helt topp! Vi i Joker har satt sammen et oppskriftshefte med herlige hverdagsmiddager som er enkle, raske og skikkelig smakfulle – i tillegg får du supre tips til hvordan du kan bruke opp middagsrestene i matpakken.

Vel bekomme, hver dag.

UTGITT AV JOKER 2018 LAYOUT: ASKO REKLAME TRYKK: BODONI



Kyllingfilet

finkuttet, Prior, 400 g
Enh.pris 149,75 pr. kg



Biffkarbonader

Finsbråten, 360 g
Enh.pris 166,39 pr. kg



Hjemmelagde Fiskekaker

Lofoten, 450 g
Enh.pris 133,11 pr. kg



Kjøttboller

av kylling, Prior, 400 g
Enh.pris 149,75 pr. kg



UTVALGTE MIDDAGSPRODUKTER

5990
PR.STK.

Tilbudene gjelder t.o.m. 23.9.

Steinbitfilet

Fiskemannen, 500 g
Enh.pris 119,80 pr. kg



Lakseloin

Frøya, 300 g
Enh.pris 199,67 pr. kg



Pizza Grandiosa

nybakt, pepperoni, 480 g
Enh.pris 124,79 pr. kg



Kjøttpølse

original, Gilde, 900 g
Enh.pris 66,56 pr. kg



Tilbudene gjelder t.o.m. 23.9. eller så langt beholdningen rekker. Vi tar forbehold om trykkfeil og utsolgte varer.



Laksebowl

Porsjoner: 4 ⌚ 25 minutter ☁ enkel

Ingredienser:

- 600 g lakseloin (2 pakker)
- 250 g eggnudler
- 2 gulrøtter
- ½ – 1 mango
- ½ agurk
- 1 avokado
- 2 vårløk
- 3 ss majones
- 1 ss sterk chilisaus eller sambal oelek
- 1 pose Teriyaki wok sauce
- sesamfrø
- nøytral olje til steking
- salt og kvernet pepper

Slik gjør du:

1. Skjær laksen i jevne skiver på skrå, ca. 2–3 cm tykke.
2. Kok nudlene som beskrevet på pakken.
3. Skrell og skjær gulrøttene i strimler, eller riv dem på et rivjern. Rens og del mango og agurk i jevne biter. Rens og skjær avokadoen i tynne skiver, og finsnitt vårløken.
4. Rør sammen majones og chilisaus.
5. Varm teriyakisausen i en kasserolle.
6. Krydre lakseskivene lett med salt og pepper. Varm litt olje i en stekepanne og stek laksen over høy varme i ca. 1 minutt på den ene siden.
7. Fordel nudler, gulrøtter, mango, agurk, avokado og vårløk i fire dype skåler. Legg på laksen og drypp over en god skje med saus. Topp med chilimajones og dryss over sesamfrø.



MATPAKKETIPS ↗

Laksesalat

Bland restene etter middagen med frisk grønn salat.



Gratinerte kyllingboller i tomatsaus

Porsjoner: 4 🕒 40 minutter ☁ enkel

Ingredienser:

- 600 g kyllingkjøttboller
- 350 g spaghetti
- 1 glass tomatsaus
- 200 g revet ost
- hakket persille eller basilikum til pynt

Slik gjør du:

1. Varm ovnen til 220°C.
2. Varm kjøttbollene i en stekepanne og hell over tomatsausen.
3. Kok spaghetti i lettsaltet vann. Hell av kokevannet og ha spaghetti over i en passende ildfast form.
4. Hell over kjøttbollene og dryss over revet ost. Stek det hele midt i ovnen til osten er og gyllen. Dryss over urter til slutt.



KJØTTBOLLER
AV KYLLING, PRIOR, 400 G

5990

Enh.pris 149,75 pr. kg

Kyllingkjøttboller med nudler

Porsjoner: 4 🕒 20 minutter 🍴 enkel

Ingredienser:

- 600 g kyllingkjøttboller
- 250 g eggnudler
- 1 brokkoli
- 1 rødløk
- 4 vårløk
- 5 ss sweet chili sauce
- 1 ss soyasaus
- sesamfrø
- frisk koriander
- olje til steking



Slik gjør du:

1. Varm kjøttbollene i en stekepanne.
2. Kok nudlene som beskrevet på pakken.
3. Rens og del brokkolien i små buketter (husk å bruke stilken, den kan skrelles og skjæres i skiver). Rens og skjær rødløk og vårløk i tynne skiver.
4. Rør sammen sweet chili sauce og soyasaus. Bland 4 ss av sausen sammen med kjøttbollene i pannen, og la de kose seg over svak varme.
5. Varm en stor stekepanne med litt olje. Stek brokkoli og rødløk over høy varme under omrøring i ca. 2 minutter. Tilsett vårløk og stek videre under omrøring i 1 minutt. Vend inn de kokte nudlene og resten av sausen. Dryss til slutt over sesamfrø og gjerne litt hakket koriander.



PS! Restene blir en super lunsj i morgen.



← MATPAKKETIPS

Kjøttbollesandwich

Lag en sandwich fylt med friske salatblader, kjøttboller i tomatsaus og revet ost.
Eller fyll matboksen med rester av kjøttboller og nudler med sweet chili sauce.



Karbonadesmørbrød

Porsjoner: 2–4 ⌚ 25 minutter ☁ enkel

Ingredienser:

- 2 store løk
- 4 biffkarbonader
- 200 g cherrytomater
- 1 ss balsamicoeddik
- brødsiver
- grønn salat
- agurk
- speilegg
- smør og nøytral olje til steking
- en klype sukker

Slik gjør du:

1. Rens og skjær løken i 1 cm tykke skiver.
2. Varm en stor stekepanne og tilsett litt smør og olje. Stek løken over middels varme til den er mør, saftig og gyllen. Rør med jevne mellomrom. Tilsett en god klype sukker mot slutten av steketiden, da blir den ekstra god og sødmefull.
3. Varm karbonadene.
4. Del tomatene i to og stek dem raskt i en varm stekepanne med litt olje. Dryss over en klype salt og drypp over litt balsamicoeddik. Hell tomatene over på en tallerken.
5. Topp brødsiver med noen fine salatblader, agurkskiver, karbonade, stekt løk, speilegg og stekte tomater.



MATPAKKETIPS →

Pitabrød med karbonade

Fyll pitabrød med salat, karbonade, stekt løk eller rødløk i tynne skiver, agurk, tomat, paprika og tzatziki.





Fargerike biffkarbonader

Porsjoner: 4 ⌚ 40 minutter 🍴 enkel

Ingredienser:

- 600 g poteter
- 4–8 biffkarbonader
- 1 blomkål
- 2 gulrøtter
- saften av ½ appelsin
- 2 dl lettromme eller lettmaiones
- 3 ss sweet chili sauce
- olivenolje
- salt og kvernet pepper
- persille eller gressløk til pynt

Slik gjør du:

1. Varm ovnen til 210°C.
2. Del potetene i smale båter og vend de i olje, salt og pepper. Fordel potetbåtene utover et stekebrett med bakepapir, eller i en ildfast form (potetbåtene skal helst ikke ligge oppå hverandre). Stek potetene midt i ovnen til de er gylne, sprø og møre.
3. Varm karbonadene i en stekepanne, eller varm de på et brett i ovnen, samtidig med potetene.
4. Skrell gulrøttene og kast det ytterste skallet. Fortsett å skrelle gulrøttene til lange tynne gulrotbånd. Ha

- båndene over i en liten bolle, og tilsett appelsinsaft, noen gode dråper olivenolje og en klype salt.
5. Rens og skjær blomkålen i 1 cm tykke skiver. Stek blomkålen i en stor stekepanne med litt olje. Krydre med salt og pepper og stek blomkålen gyllen og mør.
 6. Rør lett sammen rømme og sweet chili sauce.

Server karbonadene med potetbåter, gulrotbånd, stekt blomkål og rømmedipp. Dryss gjerne over litt friske urter før servering.

BIFFKARBONADER
FINSBRÅTEN, 360 G

5990

Enh.pris 166,39 pr. kg





Tandorikrydret steinbit

Porsjoner: 4 🕒 20 minutter ☁ enkel

Ingredienser:

- 600 g steinbitfilet uten skinn
- tandorikrydder (kan byttes ut med tacokrydder)
- 1 mango
- 2 ss mangochutney
- 1 lime
- agurk
- gresk yoghurt naturell
- rød chili
- frisk koriander
- nanbrød
- olje og/eller smør til steking

Slik gjør du:

1. Krydre fiskestykkene godt med tandorikrydder.
2. Rens og skjær mangoen i jevne biter. Bland mangobitene med mangochutney, limesaft, litt hakket eller finsnittet rød chili (hvis ønskelig) og 2 ss grovhakket koriander.
3. Skjær agurken i lange bånd eller tynne skiver.
4. Stek fisken i en stekepanne over middels varme. Bruke gjerne både litt olje og smør i pannen, og stek fiskestykkene til de akkurat flaker seg ved et lett trykk.

Server steinbiten på varme nanbrød med yoghurt naturell, agurkbånd og mangosalat.



STEINBITFILET
FISKEMANNEN, 500 G

59⁹⁰

Enh.pris 119,80 pr. kg

MATPAKKETIPS

Fiskewraps

Pakk rester av steinbit og grønnsaker
i tortillalefser som wraps.





MATPAKKETIPS

Fiskelykke

Lag fine fiskeburgere, eller topp brødkiven med remulade, salat, agurk og fiskekake. Cherrytomater, sukkererter og reddiker er fint følge i matpakka.

Stekte fiskekaker med brokkoliris

Porsjoner: 4 ⌚ 25 minutter ☁ enkel

Ingredienser:

- 8 fiskekaker
- 1 brokkoli
- 2 gulrøtter
- 2 dl gresk yoghurt naturell eller rømme
- 1 båt hvitløk
- en klype sukker
- 1 sitron
- olivenolje
- gressløk
- salt og pepper

Slik gjør du:

1. Varm fiskekakene i en stekepanne.
2. Riv brokkolien på et rivjern. Skrell brokkolistilken og skjær den i tynne strimler eller tynne bånd. Skrell og skjær gulrøttene i tynne strimler, eller riv dem på et råkostjern.
3. Bland brokkolistrimler og gulrotstrimler med noen gode dråper olivenolje og noen dråper sitronsaft. Krydre med en klype salt og litt pepper. Bland det godt sammen.
4. Rør yoghurt sammen med finhakket hvitløk, 1 ts revet sitronskall (bruk kun det ytterste gule skallet), noen dråper sitronsaft og en klype sukker. Smak dressing til med salt og pepper, og bland til slutt inn 2 ss hakket gressløk.
5. Varm en stor stekepanne. Tilsett litt olje og stek den revne brokkolien raskt over høy varme. Krydre med salt og pepper.

Server fiskekakene med stekt brokkoliris, råkost og yoghurtdressing. Pynt med litt ekstra gressløk.



FISKEKAKER
HJEMMELAGDE, LOFOTEN, 450 G

5990

Enh.pris 133,11 pr. kg



Kremet kyllingpasta

Porsjoner: 4 ⌚ 25 minutter ☁ enkel

Ingredienser:

- 400 g finkuttet kyllingfilet
- 1 pakke bacon
- 2 båter hvitløk
- 3 dl fløte eller matfløte
- 1 dl revet parmesan eller finrevet hvitost
- 350 g pasta
- 1 dl hakket persille
- olje til steking
- salt og pepper

Slik gjør du:

1. Krydre kyllingstrimlene med salt og pepper.
2. Skjær baconet i små biter. Finhakk hvitløken.
3. Varm en stor stekepanne med litt olje. Stek kyllingstrimlene over høy varme til de har fått litt stekeskorpe og er gjennomstekte.
4. Løft kyllingstrimlene ut av pannen så lenge. Sprøstek baconet i samme panne, tilsett hvitløken underveis i steking.
5. Hell fløten over baconet og la det småputre til sausen tykner litt.
6. Kok pastaen knapt mør i lettsaltet vann. Ta vare på et par dl av kokevannet.
7. Ha pastaen tilbake i kasserollen. Tilsett baconet (pass på å få med all fløtesausen), kyllingstrimlene og revet ost. Tilsett 1–2 dl av pastavannet og bland alt godt sammen til en saftig og kremet pasta. Blir sausen for tykk kan du spe med litt mer av kokevannet. Virker den tynn vil den tykne hvis du setter kasserollen over svak varme (rør hele tiden).
8. Vend inn hakket persille og server pastaen med det samme.



KYLLINGFILET
FINKUTTET, PRIOR, 400 G

59⁹⁰

Enh.pr. 149,75 pr. kg



Stekt ris med kylling

Porsjoner: 4 🕒 20 minutter ☁ enkel

Ingredienser:

- 400 g finkuttet kyllingfilet
- 300 g kokt ris
- 2 båter hvitløk, finhakket eller revet
- 2 vårløk, finsnittet
- 1 gulrot, skåret i tynne strimler
- maiskorn fra 1 kokt maiskolbe eller 1 liten boks
- 50 g sukkererter
- 2 store egg
- 2 ss soyasaus
- 1 ts sesamolje
- nøytral olje til steking
- ekstra soyasaus til servering
- salt og pepper

Slik gjør du:

1. Finhakk hvitløken. Skjær vårløken i tynne skiver. Riv gulroten i tynne strimler, eller skjær den i små terninger. Del sukkerertene på langs.
2. Visp sammen eggene.
3. Varm litt olje i en wok eller stor stekepanne. Stek kyllingestrimlene og krydre med salt og pepper. Hell kyllingestrimlene over på en tallerken.
4. Varm woken på nytt, tilsett litt olje og fres gulroten knapt mør. Tilsett hvitløk, vårløk og sukkererter og fres videre i noen sekunder.
5. Ha i den kokte risen og stek videre under omrøring til risen er blank. Tilsett mais og de stekte kyllingestrimlene. Bland alt godt sammen og rør inn soyasaus og sesamolje.
6. Lag et «rede» i pannen og hell i eggene. Rør fra midten til eggene stivner (omtrent som eggerøre).

Serveres straks, gjerne med soyasaus.



← MATPAKKETIPS

Stekt ris

Resten av stekt ris er supert som matpakke. Legg ved noen fristende druer og små søte paprikaer.



Grandiosa med salat

Porsjoner: 2–4 ⌚ 20 minutter ☁ enkel

Ingredienser:

- 1–2 Grandiosa pepperoni
- små tomater
- rødløk
- olivenolje
- balsamicoeddik
- ruccolasalat
- frisk basilikum
- 3 dl lettrømme
- 8 ss gressløk
- 5 g sukker
- ½ sitron
- salt og pepper

Slik gjør du:

1. Stek pizzaen som beskrevet på pakken.
2. Del tomatene i jevne biter. Bland tomatene med noen dråper olivenolje og balsamico. Dryss over en klype salt, litt finsnittet rødløk og noen basilikumblader.
3. Topp den nystekte pizzaen med en god håndfull ruccolasalat før servering.
4. Lag rømmedressing ved å blande rømme med hakket gressløk, sukker og sitronsaft. Smak til med salt og pepper.



GRANDIOSA
NYBAKT, PEPPERONI, 480 G

5990

Enh.pris 124,79 pr. kg

MATPAKKETIPS

Restepizza

Kald pizza med paprika, gulrot og agurk skåret i jevne staver. Bland rømmedressing med litt sweet chili sauce eller pesto.





MATPAKKETIPS ↗

Matpakkegrateng

Kald grateng sammen med jordbær og vannmelon er supert i matpakka!

Superenkel makaronigrateng

Porsjoner: 4 ⌚ 40 minutter ☁ enkel

Ingredienser:

- 250 g makaroni, gjerne fullkorn
- 600 g kjøttpølser
- 1 glass tomat saus
- maiskorn av 2 kokte maiskolber, eller 1 stor boks
- 200 g revet ost
- hjertesalat
- vannmelon
- olje til steking

Slik gjør du:

1. Varm ovnen til 210°C.
2. Kok makaronien i lettsaltet vann.
3. Skjær pølsene i små biter og stek pølsebitene i en stor stekepanne med litt nøytral olje.
4. Bland makaroni, pølser, mais og tomat saus i en passende ildfast form. Dryss over revet ost og stek gratengen midt i ovnen til osten er gyllen, ca. 20 minutter.

Serveres med en frisk og sprø salat av hjertesalat og biter av vannmelon.



KJØTTPØLSE
ORIGINAL, GILDE, 100 G

5990

Enh.pris 66,56 pr. kg





For mer middagsinspirasjon
og gode matpakketips se joker.no