

Godt til
middag
APRIL

GODE MIDDAGER TIL GODE PRISER

Oppskriftene er utviklet i samarbeid med Lise Finckenhagen

MIDDAGS-
PRODUKTER

59⁹⁰
pr. stk

Gjelder t.o.m. 30.4.2024

GRATIS INSPIRASJON

joker

Den gode naboen

LAVE PRISER

Lag enkle og smakfulle middager



MIDDAGS-
PRODUKTER

59⁹⁰
pr. stk

Kyllingfilet i strimler,
Prior, 400 g
Enh.pr. 149,75 pr. kg
Førpris 95,90

Kjøttdeig, Folkets, 14% storfe u/salt og vann, 400 g
Enh.pr. 149,75 pr. kg. Førpris 75,90



Fiskekaker, hjemmelagde, Lofoten, 450 g
Enh.pr. 133,11 pr. kg. Førpris 79,90

Svenske kjøttboller, Folkets, 600 g
Enh.pr. 99,83 pr. kg. Førpris 79,90



FIKS FERDIG
MIDDAG
59⁹⁰
pr. stk

Fjordland, Sweet&sour, 460 g
Enhetspris 130,22 pr. kg. Førpris 79,90

Pai, Stabburet,
Ost&skinke/
Bacon&brokkoli, 220 g
Enhetspris 136,14 pr. kg

2 for
59⁹⁰
FIKS FERDIG
MIDDAG

Middagstilbudene gjelder t.o.m. 30.4.2024 eller så langt beholdningen rekker.

I HELE APRIL

med månedens tilbudsprodukter



Potetmos, Mills, original/med gressløk, 90 g
Førpris 15,90



Råkost Mix, Grønn&Frisk 200 g



BrokkolitoPPER, Eldorado, 450 g
Førpris 23,90

TILBEHØR
OG DESSERTER
-30%



Woksau, Blue Dragon,
Teriyaki/Oyster spring onion, 120 g
Førpris 19,90/26,90



Spagetti, Barilla, 1 kg
Førpris 36,90

Fløteis, Hennig-Olsen is, Non Stop/Daim/Smil/Oreo, 450 ml
Førpris 94,90

Kun private husholdninger. Vi tar forbehold om trykkfeil og utsolgte varer.



INGREDIENSER:

300 g svenske kjøttboller
1 pose potetmos
250 g brokkolittopper
2 ss smør
rørte tyttebær til servering

FLØTESAUS
2 ss smør
2 ss mel
3 dl oksekraft
1 dl fløte
salt og kvernet pepper
noen dråper soyasaus



59⁹⁰

-30%



👤 2 PERS. ⌚ 35 MIN. 🍴 ENKEL

SVENSKKE KJØTTBOLLER MED FLØTESAUS OG TYTTEBÆR

Stek kjøttbollene i en stor stekepanne med litt olje og/eller smør til de er gjennomvarme.

Smelt smøret til sausen i en kasserolle. Bruk en visp og rør inn melet. Brun jevningen over middels varme under stadig omrøring, jevningen skal bli gyllenbrun (men for all del ikke brent). Spe med varm kraft, litt etter litt, mens du hele tiden visper energisk for å unngå klumper. La sausen småkoke i 10-15 minutter. Rør med jevne mellomrom og tilsett fløten mot slutten av koketiden.

Smak sausen til med salt og kvernet pepper og gjerne noen dråper soyasaus (eventuelt Worcestershire-saus). Legg kjøttbollene over i sausen og la de kose seg på svak varme frem til servering.

Tilbered potetmosen som beskrevet på pakken.

Kok brokkolittoppene et par minutter i lettsaltet vann. Hell av koketvannet og vend en smørklatt sammen med brokkolien. Server kjøttboller i fløtesaus med potetmos, brokkolittopper og rørte tyttebær.

INGREDIENSER:

300 g svenske kjøttboller
2 hvitløkfedd
1 sjalottløk
1 boks gode tomater
1 klype chiliflak
200 g spaghetti
revet parmesan
frisk basilikum
olivenolje
salt og kvernet pepper

HVITLØKSBRØD

1 halvsteekt baguette
50 g mykt smør
3 hvitløkfedd
3 ss hakket persille

59⁹⁰

-30%

👤 2 PERS. ⌚ 35 MIN. 🍴 ENKEL

KJØTTBOLLER I TOMATSAUS

Rens og finhakk hvitløk og sjalottløk. Varm en kasserolle og fres løk og hvitløk i en god klunk olivenolje. Fres under omrøring over middels varme til løken blir helt myk og gyllen. Tilsett chili og tomater og la sausen putre videre i cirka 15 minutter. Smak til med salt og pepper. Kok spaghettien «al dente» i godt saltet vann. Stek kjøttbollene i en stekepanne til bollene er gjennomvarme.

Varm ovnen til 225 grader. Skjær baguetten i jevne skiver. Bland sammen smør, finhakket hvitløk og persille. Smør hvitløksmøret på bagettskivene og stek hvitløksbrødet midt i ovnen til skivene blir gylne og sprø.

Bland kjøttbollene sammen med tomatsausen og server med nykokt spaghetti. Dryss over revet parmesan og grovhakket basilikum – og server hvitløksbrødet ved siden av.





INGREDIENSER:

4 fiskekaker
Brokkoli-topper, 300 g
1 dl matfløte, melk eller
creme fraiche
2 ss smør
350 g små poteter
olivenolje
salt og kvernet pepper



LIMEMARINERT
RØDLØK
1 stor rødløk
3 ss limesaft
1,5 ss sukker

REMULADE
2 dl majones
3 ss creme fraiche
1 ss Dijon sennep
1 ss sitronsaft
1 sjalottløk,
finhakket
2 ss hakket kapers
2 ss hakket
sylteagurk
0,5 dl hakkede urter
som persille, dill,
basilikum, kjørvel
og estragon
salt og kvernet
pepper

2 PERS. 45 MIN. MIDDELS

FISKEKAKER

MED BROKKOLIPURÉ, STEKTE POTETER,
SYLTET RØDLØK OG REMULADE

Rens og skjær rødløk tynne skiver. Bland rødløken godt sammen med limesaft, sukker og en klype salt. La rødløken marinere i minst 10 min.

Visp sammen majones, creme fraiche, sennep og sitronsaft til remuladen. Rør inn sjalottløk, kapers, sylteagurk og urter. Smak til med litt kvernet pepper og en klype salt hvis nødvendig. Varm stekeovnen til 225 grader. Del potetene i to, eventuelt kan de deles i grove biter eller smale kløfter. Ha potetene over i en ildfast form og tilsett en god klunk olje, salt og kvernet pepper. Vend alt godt sammen og stek potetene midt i ovnen til de er gylne og møre, 20 – 25 minutter.

Kok brokkolien i lettsaltet vann til brokkolien er helt mør. Hell av kokevannet (la det renne godt av) og kjør brokkolien sammen med matfløte og smør i en hurtigmikser eller med en stavmikser. Smak pureen til med salt og pepper. Varm fiskekakene i en stekepanne med litt olje og/eller smør. Server varme fiskekaker med brokkolipuré, syltet rødløk, stekte poteter og remulade.

INGREDIENSER:

2 PERS. 20 MIN. ENKEL

**FISKEKAKER
MED SAFTIGE NUDLER**

Del fiskekakene i jevne biter og stek bitene i en stekepanne med litt olje eller smør. Kok nudlene som beskrevet på pakken.

Rens og skjær løk og paprika i smale båter. Snitt vårløken på skrå og del sukkerertene i to på langs. Varm en stekepanne med litt olje og stek grønnsakene over høy varme under omrøring til grønnsakene er knapt møre. Tilsett fiskekaker, nudler og woksaus – og gi det hele et oppkok mens du blander alt godt sammen. Dryss over sesamfrø, en god klype chili flakes og grovhakket koriander.

4 fiskekaker
100 g eggnudler
0,5 rødløk
1 liten paprika, gul eller rød
2 vårløk
100 g sukkererter
1 pose woksaus – oyster & spring onion
sesamfrø
chili flakes
koriander
nøytral olje og smør til steking

59⁹⁰

-30%



Lise Finckenhagens favoritt i april.

Ny oppskrift hver måned fra Lise.

INGREDIENSER:

400 g kjøttdeig
1 stor løk
2-4 hvitløkfedd
1 rød paprika
2 ts tørket oregano
en klype tørket chili
1 ss tomatpure
2 bokser gode knuste
tomater (å 400 g)
8 dl kjøttkraft
150 g spagetti
10 cherrytomater
olje til steking
salt og kvernet pepper
sukker
frisk basilikum
eller persille
revet parmesan
til servering

 4 PERS.  45 MIN.  ENKEL

ONE POT

Finhakk løk og hvitløk. Rens og skjær paprikaen i små biter. Bruk en romslig gryte og fres kjøttdeig, løk og hvitløk til kjøttdeigen er godt brunet. Tilsett paprika, oregano, chili og tomatpure og bland alt godt sammen. Hell i tomater, kjøttkraft og spagetti knekt i mindre biter. Kok opp og la sausen småputre under lokk i cirka 20 minutter.

Smak til med salt, pepper og en god klype sukker. Tilsett delte eller hele cherrytomater – og la det hele småkoke videre til pastaen er ferdigkokt. Virker gryta litt «tynn» kan du la den koke uten lokk de siste minuttene. Rør med jevne mellomrom underveis i kokingen slik at det ikke fester seg i bunnen av gryta. Dryss over revet parmesan og hakket frisk basilikum eller persille.



Tips!
Rør inn 0,5–1 dl matfløte hvis du ønsker en kremet saus.



Lise Finckenhagen
Kokk



**INGREDIENSER:**

400 g kjøttdeig
2 ss smør
1 stor løk
4 hvitløkfedd
3-4 gulrøtter
3 stilker stangselleri
0,5 ts malt spisskummen
1 ss hakket frisk timian
eller 1 ts tørket timian
1 ss hakket frisk rosmarin
eller 1 ts tørket rosmarin
2 ss tomatpuré
2 ss mel
5 dl kjøttbuljong
2 ts Worcester saus
salt og kvernet pepper
nøytral olje eller olivenolje
til steking

POTETLOKK:

1 pose potetmos
50 g revet
parmesan
100 g revet ost
hakket persille
til pynt

3-4 PERS. 45 MIN. MIDDELS

COTTAGE PIE

Rens alle grønnsakene. Hakk løk og hvitløk. Skjær gulrøtter og selleri i små terninger.

Varm en stekepanne, tilsett smør og brun kjøttdeigen godt. Hell det over på en tallerken så lenge (la gjerne fettene i pannen få være igjen). Varm pannen på nytt, tilsett litt olje hvis nødvendig og fres alle grønnsakene over middels varme til grønnsakene blir myke. Tilsett spisskummen underveis i steking. Rør ofte slik at det ikke fester seg i bunnen av pannen. Tilsett tomatpuré, timian og rosmarin. La det frese et lite minutt under omrøring før du rører inn mel og buljong. La det hele småputte i 15 – 20 minutter. Smak til med Worcester saus, salt og kvernet pepper.

Varm ovnen til 215 grader. Tilbered potetmosen som beskrevet på posen. Rør inn revet parmesan.

Hell kjøttsaus over i en passende ildfast form. Bre over potetmosen. Dryss over revet ost og drypp litt olje her og der. Stek «paien» midt i ovnen til overflaten blir gyllen, cirka 20 min. Dryss over hakket persille og server paien rykende varm.



INGREDIENSER:

1 boks Oreo-is

BROWNIES

1 firkantet form cirka 20 x 20 cm

125 g sjokolade

125 g smør

1 dl sukker

1 dl brunt sukker

2 store egg

1 ts vaniljesukker

1,5 dl hvetemel

SJOKOLADESAUS

1,5 dl fløte

80 g mørk sjokolade

1 ts meierismør



👤 4 PERS. ⌚ 15 MIN. + BAKETID 🍷 ENKEL

BROWNIES MED OREO-IS OG VARM SJOKOLADESAUS

Varm ovnen til 170 grader. Kle formen med bakepapir i bunnen og på sidene.

Hakk sjokoladen. Smelt smøret i en liten kasserolle, trekk kasserollen vekk fra varmen og rør inn sjokoladen til den smelter.

Visp sukker, brunt sukker og egg sammen i en bolle. Sikt sammen mel og vaniljesukker.

Rør sjokoladeblandingen sammen med eggeblandingen, og rør til slutt inn melet. Hell røren over i formen og stek kaken midt i ovnen i 20 minutter. Avkjøl kaken i formen.

Kok opp fløten til sjokoladesausen i en liten kasserolle. Trekk kasserollen vekk fra varmen og rør inn sjokoladen til sausen blir blank og jevn. Rør til slutt inn smøret og oppbevar sjokoladesausen på et lunt sted inntil servering. Ev. kan den forsiktig varmes opp igjen rett før servering.

Del browniesen i passende biter og server den toppet med oreo-is og varm sjokoladesaus.







INGREDIENSER:

1 pose brokkoliotopper, 450 g
400 g strimlet kyllingfilet
4 vårløk
3 hvitløkfedd
1 ss finrevet fersk ingefær
8 dl grønnsakbuljong eller
kyllingkraft
3 dl kokosmelk
nøytral olje og/eller smør
salt og kvernet pepper
1 lime
revet kokos, koriander og
sprøstekt løk til pynt



 4 PERS.  20 MIN.  ENKEL

BROKKOLISUPPE MED INGEFÆR, KOKOS OG KYLLING



Tin brokkolien noe og del bukettene i mindre biter. Rens og skjær vårløken i små biter og hakk eller finsnitt hvitløken.

Varm en klunk olje (og/eller litt smør) i en kasserolle, fres hvitløk og vårtløk under omrøring i 2 minutter. Tilsett ingefær og la det frese et lite minutt til. Tilsett brokkolien, hell i kraft og kokosmelk. Kok opp og la det hele småkoke i cirka 7 minutter, eller til brokkolien er helt mør.

Kjør suppen glatt og jevn med en stavmikser. Smak til med salt, pepper og limesaft. Tilsett strimlet kylling og la det hele trekke rett under kokepunktet i et par minutter, eller til kyllingen er gjennomvarm/kokt. Server suppen toppet med koriander, kokos og sprøstekt løk.

INGREDIENSER:

400 g kyllingfilet
200 g brokkoliotopper
1 paprika, rød eller gul
1 rødløk
4 vårløk
1 boks minimais
1 boks bambusskudd
2 poser woksau – oyster & spring onion
friske urter som koriander og/eller gressløk (kan sløyfes)
rød chili
nøytral olje til steking
kokt ris til servering

 4 PERS.  20 MIN.  ENKEL

KYLLINGWOK

Del brokkolien i små buketter. Rens og del paprikaene i jevne biter, skjær rødløken i smale båter og del vårløken (finsnitt noe til pynt). Hell av laken på maisen og bambusskuddene og del minimaisen i to på langs.

Varm litt olje i en wok eller stor stekepanne. Stek kyllingen raskt over høy varme, stek det gjerne i flere omganger (for ikke å avkjøle pannen) og hell kyllingen over på en tallerken så lenge.

Varm woken på nytt, tilsett litt olje, paprika og løk. Stek raskt under omrøring i cirka 30 sekunder, tilsett vårløk og brokkoli og stek videre til grønnsakene er knapt møre.

Bland kylling, woksau og grønnsaker og topp gjerne med frisk koriander, litt finsnittet chili og vårløk. Server kokt ris ved siden av.





INGREDIENSER:

1 pai, bacon & brokkoli

CRÈME FRAICHE-DRESSING

1 dl crème fraîche

1 ts sitronsaft

2 ss finhakket sjalottløk eller rødløk

2 ss finhakket gressløk

salt og kvernet pepper

BACON- OG BROKKOLIPAI

Varm paien som beskrevet på pakken. Rør sammen alle ingrediensene til dressing og smak den til med salt og pepper. Del paien i to før servering og legg på en god skje med crème fraîche-dressing og en enkel salat med tomater og reddik.

2 for
59⁹⁰





FJORDLAND SWEET AND SOUR

Varm retten som beskrevet på pakken. Topp den ferdige retten med ristede sesamfrø og frisk koriander hvis ønskelig. Hvite sesamfrø kan du riste i en varm og tørr stekepanne til de blir gylne. Ristede sesamfrø kan drysses over andre wok-retter eller salater.

59⁹⁰

Mitt beste middagstips:

Ny oppskrift hver måned fra Joker-kjøpmenn med månedens produkter.



Egil Heien
Joker Egersund



INGREDIENSER: FLØTESAUS MED PAPRIKA

- 400 g strimler av kyllingfilet
 - 2-3 gulrøtter
 - 200 g sukkererter
 - 2 ss smør
 - stekte poteter
 - hakket persille
 - salt og kvernet pepper
 - olje til steking
- 1 ss tomatpuré
 - 1 ss mel
 - 3,5 dl kyllingkraft/buljong
 - 2 dl fløte
 - 1 ss hakket frisk estragon eller 0,5 ts tørket estragon (kan sløyfes)
 - salt og kvernet pepper

👤 3-4 PERS. ⌚ 35 MIN. 🍴 ENKEL

KYLLINGSNADDER

Rens og finhakk hvitløk og sjalottløk til sausen. Rens paprikaen og skjær den i små terninger.

Smelt smøret i en liten kasserolle og fres hvitløk, sjalottløk og paprika over middels varme til grønnsakene er helt bløte (men ikke stekt). Rør inn tomatpuré og mel. Visp inn kraft/buljong og fløte. Kok opp under omrøring og la sausen småputre.

Skrell og skjær gulrøttene i tynne strimler eller smale bånd. Rens og del sukkertene i tre på langs. Kok opp 2 cm vann i en kasserolle. Tilsett en god klype salt og ha i smøret. Tilsett gulrøttene og smørdamp gulrøttene til de er knapt møre (cirka 1 minutt). Ha i sukkerertene og la det hel dampe/koke videre i 30 sekunder. Hell av eventuell væske som er igjen i kasserollen.

Krydre kyllingen med salt og pepper. Stek strimlene raskt over høy varme i en blanding av olje og smør.

Smak sausen til med salt og pepper. Krydre med estragon og kjøør gjerne sausen jevn med en stavmikser. Bland kyllingen med grønnsakene og server med stekte poteter og fløtesaus. Dryss over hakket persille.



-30%



Tips!

Bruk ferdigkuttete grønnsaker, hvis du har dårlig tid!