

**Godt til  
middag**  
SEPTEMBER

# GODE MIDDAGER TIL GODE PRISER

Oppskriftene er utviklet i samarbeid med Lise Finckenhagen



**MIDDAGS-  
PRODUKTER**

**59<sup>90</sup>**  
pr. stk

Gjelder t.o.m. 30.9.2024

**GRATIS INSPIRASJON**

**joker**  
Den gode naboen

# LAVE PRISER I H

Forslag til enkle og smakfulle middager

MIDDAGS-  
PRODUKTER

59<sup>90</sup>  
pr. stk



**Karbonader av storfe kjøtt,**  
Folkets, 600 g  
Enh.pris 99,83 pr. kg  
Førpris 81,90



**Scampi,**  
rå u/skall 31/40,  
Fiskemannen, 500 g  
Enh.pris 119,80 pr. kg  
Førpris 139,90



**Kyllingfilet favorittkylling, strimler,**  
Prior, 400 g  
Enh.pris 149,75 pr. kg  
Førpris 96,90



**Rå kjøttboller og pepperoniboller**  
Folkets, 360 g  
Enh.pris 166,39 pr. kg. Førpris 69,90/67,90



**Pytt i panne, original, Findus, 540 g**  
Enhetspris 110,93 pr. kg. Førpris 72,90

FIKS FERDIG  
MIDDAG

59<sup>90</sup>  
pr. stk



**Big One, pepperoni, 590 g**  
Enhetspris 101,53 pr. kg. Førpris 99,00

Middagstilbudene gjelder t.o.m. 30.9.2024 eller så langt beholdningen rekker. Kun private husholdninger.

# ELE SEPTEMBER

og dessertert med månedens tilbudsprodukter



**Crispi mix**, Grønn&Frisk, 175 g



**Fløtepotet**, hvitløk, Grønn&Frisk, 500 g



**Potetmos**,  
original og gressløk, Mills, 90 g  
Enh.pris 4,41/4,18 pr. kg.  
Førpris 18,90/17,90



**Nanbrød**, original,  
Santa Maria, 260 g  
Førpris 33,90



**Tomater knuste**,  
Mutti, 400 g  
Enh.pris 43,58 pr. kg.  
Førpris 24,90



**Hvitløksdressing**, Idun, 440 g  
Enh.pris 77,80 pr. kg.  
Førpris 48,90



**Gresk yoghurt**, naturell,  
Synnøve, 350 g  
Enh.pris 79,80 pr. kg.  
Førpris 39,90



**Dronningsjokolade**,  
Freia, 100 g  
Enh.pris 230,30 pr. kg.  
Førpris 34,90



**Kremtopp, 33%**,  
TINE, 250 ml  
Enh.pris 139,72 pr. liter  
Førpris 49,90



**Nude 80% frukt**,  
mango og strawberry,  
Hennig-Olsen, 500 ml  
Enh.pris 111,86 pr. liter  
Førpris 79,90

**INGREDIENSER:**

400 g strimlet kyllingfilet  
1 rød paprika  
1 grønn paprika  
1 løk  
1 pose tacokrydder  
olje til steking

**HVETETORTILLAS**

7 dl siktet hvetemel  
1 ts salt  
1 ts bakepulver  
2,5 dl varmt vann  
3 ss nøytral olje

4 PERS. 1 TIME 30 MIN. MIDDELS

# KYLLINGTACO

## MED HJEMMELAGDE HVETETORTILLAS

Rens og del paprika og løk i jevne strimler. Stek grønnsakene myk og gylne over middels varme i en stekepanne med litt olje. Ta grønnsakene ut av pannen så lenge. Varm pannen og stek kyllingen over høy varme til strimlene blir gylne. Dryss over tacokrydderet, tilsett en skvett med vann og ha alle grønnsakene tilbake i pannen. Gi alt et skikkelig oppkok mens du blander det godt sammen. La det hele surre på svak varme i et par minutter. Bland mel, salt og bakepulver i en bakebolle. Tilsett vann og olje og arbeid deigen rolig sammen i 1 minutt til deigen har samlet seg. Øk hastigheten og arbeid deigen videre i 3 minutter til den er glatt og smidig. Del deigen i 16-20 like store emner og rull ut små boller. Legg bollene ved siden av hverandre i en brødpose, press ut luften, tett igjen posen, og la bollene hvile i minst 15 minutter.

Ta en og en bolle ut av posen og kjevl de ut til tynne leiver. Bruk litt olje under utbakingen hvis deigen klistrer seg litt fast i benken.

Stek tortillaene i en varm og tørr stekepanne. Stek i ca. 40 sekunder på den ene siden før du snur lefsa og steker videre i 20 sekunder. Dekk de ferdigstekte tortillaene til med et kjøkkenhåndkle slik at de holder seg varme og myke.

Fyll tortillaene med grønnsaksblanding og kyllingen. Her serverer vi med hjemmelaget tomatsalsa, mangosalsa og avokado- og yoghurtkrem.

59<sup>90</sup>

-30%



Tips!

Se [joker.no](http://joker.no) for oppskrifter på deilig tilbehør til taco

**INGREDIENSER:**

👤 4 PERS.

🕒 50 MIN.

👤 ENKEL

**400 g strimlet kyllingfilet****1 rødløk****2 hvitløksfedd****1 ts revet frisk ingefær****1 rød chili****4 mellomstore gulrøtter****3 stalker stangselleri****2 syrlige epler****1-2 ss karripulver****2 dl Mutti polpa****1 l kyllingbuljong****2,5 dl kokosmelk****salt og kvernet pepper****olje/eller smør til steking****limesaft****yoghurt naturell til servering****nanbrød til servering**

# KYLLINGSUPPE

## MED KARRI

Rens og hakk løken. Finhakk hvitløken og finsnitt chilien (rist vekk frøene).

Rens og skjær gulrøtter, stangselleri og eple i små terninger.

Fres løk, hvitløk, ingefær, chili, gulrøtter, stangselleri og eple i en mellomstor kasserolle over middels høy varme. Bruk gjerne en blanding av smør og olje og fres til alle grønnsakene er knapt møre, 5-10 minutter. Rør inn karri og tilsett tomater og buljong. Kok opp og la det hele småkoke halvveis under lokk i ca. 25 minutter, eller til alle grønnsakene er helt møre. Hell i kokosmelk og gi suppen et nytt oppkok. Tilsett kyllingen og la suppen syde (rett under kokepunktet) i noen få minutter, eller til kyllingen har trukket ferdig.

Smak til med salt, pepper og noen gode dråper limesaft. Dryss over koriander og server suppen med det samme.

**59<sup>90</sup>****-30%**

# Lise Finckenhagens favoritt i september.

Ny oppskrift hver måned fra Lise.

 2 PERS.  20 MIN.  ENKEL

## INGREDIENSER:

- 250 g rå scampi, tint
- 250 g fersk tagliatelle
- 3 fedd hvitløk
- 0,5 ts knust tørket chili
- 2 dl fløte
- 0,5 dl revet parmesan
- 1 liten pose rensert og vasket spinat
- 0,5 sitron
- salt og kvernet pepper
- 1 ss smør
- olivenolje
- persille og basilikum



## KREMET PASTA MED SCAMPI, HVITLØK OG CHILI

Kok pastaen «al dente» etter anvisning på pakken. Det skal være litt tyggemotstand i den. Ta vare på 1 dl av kokevannet når du heller det av.

Klapp scampien tørr med kjøkkenpapir. Finhakk hvitløken. Varm en stor stekepanne og tilsett en klunk med olje. Stek scampien raskt over høy varme til den begynner å få litt farge. Krydre med salt og pepper, og tilsett smør, hvitløk og chili. La det hele frese sammen et lite minutt eller to over middels høy varme. Hell i fløten og la det koke til sausen tykner noe. Press over noen gode dråper sitronsaft og rør inn parmesan og spinat. Sausen er klar når spinaten har falt litt sammen.

Bland den kokte pastaen sammen med sausen, spe med litt av kokevannet fra pastaen hvis sausen virker veldig tykk.

Dryss over hakkede urter og server scampipastaen med det samme, gjerne toppet med litt ekstra parmesan og en klype chili.



Lise Finckenhagen  
Kokk





**INGREDIENSER:**

250 g rå scampi  
2 ts finrevet eller  
finhakket frisk ingefær  
2 hvitløksfedd, finrevet eller  
finhakket  
100 g sukkererter  
3 vårløk  
1 dl sweet chilisaus  
1 lime  
frisk koriander  
salt og kvernet pepper  
olje til steking  
kokt ris til servering

 2 PERS.  25 MIN.  ENKEL

## SCAMPI

### MED SUKKERERTER, VÅRLØK OG SWEET CHILI

Tin scampiene og la de renne godt av seg på litt kjøkkenpapir.

Rens og del sukkerertene i to eller fire på langs. Rens og del vårløken i jevne biter (skjær de gjerne litt på skrå).

Varm en wokpanne – eller bruk en stor stekepanne. Stek scampiene over høy varme i litt olje til de skifter farge, krydre med salt og pepper og tilsett ingefær og hvitløk underveis i steking. Tiltsett sukkererter og vårløk og la alt steke sammen i 30 sekunder. Tiltsett sausen og gi det hele et oppkok. Serveres straks med kokt ris, frisk koriander og lime til å presse over.





**INGREDIENSER:**

 4 PERS.  1 TIME  ENKEL

**SUPERENKELT YOGHURTBRØD**

380 g siktet hvetemel  
30 g bakepulver  
1 ts salt  
450 g gresk yoghurt naturell  
1 ss olivenolje

**KJØTTBOLLER I TOMATSAUS**

1 pakke Rå kjøttboller,  
italienske eller pepperoni  
½ løk  
1-2 hvitløksfedd  
1 boks Mutti polpa  
en klype sukker  
en klype chilipulver eller  
chiliflakes  
salt  
olivenolje til steking  
1 pose revet mozzarella  
hakket persille eller basilikum  
crispi mix til servering

# GRATINERT SANDWICH

## MED KJØTTBOLLER OG HJEMMEBAKT YOGHURTBRØD

Varm ovnen til 180°C. Bland sammen mel, bakepulver og salt i en bakebolle. Tilsett yoghurt og arbeid deigen sammen i ca. 5 minutter til deigen er godt blandet, smidig og litt klissete. Smør en liten brødform med olivenolje og legg i deigen. Stek brødet midt i ovnen i 35 - 40 minutter. Avkjøl brødet 10 minutter i formen før du hvelver det ut av formen og avkjøler videre på rist.

Stek kjøttbollene raskt over høy varme i en stekepanne med litt olje til kjøttbollene er gygne på alle sider. Løft kjøttbollene over på en tallerken så lenge. Tilsett litt mer olje i pannen hvis nødvendig og fres løk og hvitløk over middels høy varme til løken er gyllen og myk. Tilsett tomater, sukker og chili. La tomatsousen putre under sporadisk omrøring i 15-20 minutter til den har tyknet. Smak til med salt. Ha kjøttbollene over i tomatsousen og la de kose seg i sausen i 2-3 minutter.

Varm ovnen til 215°C. Del yoghurtbrødet i 4 skiver på langs av brødet. Legg skivene over på et stekebrett med bakepapir. Fordel kjøttboller og saus på skivene og dryss over ost. Drypp over litt ekstra olivenolje og gratiner sandwichene midt i ovnen i ca. 10 minutter, eller til osten er gyllen. Dryss over litt hakkede urter og server sandwichen med en frisk salat.

59<sup>90</sup>

-30%



**INGREDIENSER:****PIZZADEIG**

5 g fersk gjær  
3 dl vann, ca. 15-20°C  
450 g hvetemel  
½ ts sukker  
1 ts salt  
1 ss olivenolje (kan sløyfes)

**TOMATSAUS**

1 boks Mutti polpa  
1 lite hvitløksfedd  
1 ss olivenolje  
salt

**TOPPING**

revet mozzarella  
rød paprika i tynne skiver  
rødløk i tynne skiver  
Rå kjøttboller pepperoni  
frisk basilikum



**-30%**



**59<sup>90</sup>**



4 PERS.



1 TIME + HEVETID



MIDDELS

# HJEMMELAGET PIZZA

## MED KJØTTBOLLER

Rør gjæren ut i vannet. Tilsett mel og sukker. Elt deigen lett sammen til alt er godt blandet. Tilsett salt og evt. olivenolje, og elt deigen videre i 10-15 minutter til deigen er smidig og elastisk. Dekk bakebollen med plastfolie og et kjøkkenklede over der igjen. La deigen hvile i romtemperatur 1 time. Hell deigen over på et bakebord og del den i 4 like store emner.

Rull hvert emne til jevne boller. Legg bollene over på et godt melet brett eller lignende. Pass på at det er god plass mellom bollene så de ikke hever seg inn i hverandre. Dryss over litt ekstra mel, dekk med plastfilm og sett deigbollene i kjøleskapet natten over (for raskere heving kan du la deigemnene heve i romtemperatur i ca. 4 timer).

Hell tomatene i sil og la de renne av seg i 20 minutter. Bland tomatene med finrevet hvitløk, olivenolje og en raus klype salt.

Ta deigen ut av kjøleskapet en times tid før bruk (slik at deigen blir romtemperert). Varm stekeovnen til 250-275°C (maks temperatur), og gjerne med en pizzastein.

Løft en deigbolle over på et godt melet bakebord. Dryss over litt mel og press fra midten av deigen med fingertuppene. Jobb deg ut mot kanten uten å røre selve kanten (luften skal presses ut mot kanten – og bli der). Tenk at du skal lage en ramme. Snu på deigen mens du fortsetter å presse/dytte fra midten og ut mot kanten. Dra og strekk litt innimellom, men pass hele tiden på å bevare luften i kanten/rammen.

Jobb med pizzabunnen til den har fått ønsket form og tykkelse, og pass hele tiden på at det er godt med mel på undersiden så deigen ikke fester seg til bakebordet.

Smør på et tynt og jevnt lag saus, dryss over ost og topp med finsnittet løk, paprika i tynne skiver og delte kjøttboller. Stek pizzaen gyllen. I en tradisjonell stekeovn tar det ca. 8 minutter. Dryss over noen frisk basilikumblader før servering.







#### INGREDIENSER:

1 pose karbonader  
2 pakker ferske fløtepoteter  
med hvitløk  
1 dl rørte tyttebær eller  
tyttebærsyltetøy til servering  
sennep til servering  
hakket persille eller  
frisk timian til pynt  
smør og/eller olje til steking

#### BRUN SAUS

3 ss smør  
3 ss hvetemel  
6 dl brun kraft/oksebuljong  
1 ss sennep  
salt og kvernet pepper

 4 PERS.  35 MIN.  ENKEL

## KARBONADER

MED BRUN SAUS, FLØTEPOTETER OG TYTTEBÆR

Tilbered potetene som beskrevet på pakken.

Smelt smøret til sausen i en liten tykkbunnet kasserolle. Visp inn melet og brun jevningen over middels høy varme under stadig omrøring til jevningen er gyllenbrun.




Spe med varm kraft, litt etter litt, mens du hele tiden visper for å unngå klumper. Kok opp og la sausen småkoke i ca. 15 minutter. Smak til med sennep, salt og pepper.

Varm karbonadene i en stekepanne med litt smør eller olje.

Server karbonadene med fløtepoteter, brun saus, tyttebær og sennep. Dryss over litt friske urter rett før servering.



**INGREDIENSER:**

 4 PERS.
  50 MIN.
  MIDDELS

1 pose karbonader  
1 pose potetstappe

**OVNSBAKTE GRØNNSAKER**

2 stk pastinakk

4 stk gulrot

½ sellerirot

2 stk mellomstore beter

2 hvitløksfedd

2 kvaster frisk timian

½ sitron

1 ss flytende honning

3 ss olivenolje

salt og kvernet pepper

**FLØTESAUS**

3 ss smør

3 ss mel

6 dl brun kraft/oksebuljong

2 dl fløte

salt og kvernet pepper

noen dråper soyasaus

**SURSØT RØDLØK**

1 rødløk

1 lime eller 1½ ss eddik 7%

1½ ss sukker

en klype salt

# KARBONADER

## MED POTETSTAPPE, FLØTESAUS OG OVNSBAKTE GRØNNSAKER

Varm ovnen til 200°C. Skrell og skjær rotfruktene i jevne biter og kløfter. Legg grønnsakene utover i en passende ildfast form eller på et stekebrett dekket med bakepapir. Tilsett knust hvitløk, timian og olivenolje. Press over sitronsaft og drypp over honning. Krydre godt med salt og pepper. Bak grønnsakene midt i ovnen til grønnsakene er helt møre, ca. 35-40 minutter. Vend litt på grønnsakene underveis.

Rens og finsnitt løken, bland løken godt sammen med limesaft, sukker og salt. La løken marinere mens du forbereder resten.

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

Tilbered potetstappen som beskrevet på posen.

59<sup>90</sup>

-30%



**INGREDIENSER:**

250 g mel  
2 ss sukker  
½ ts salt  
1 ts kardemomme  
5 dl melk  
3 store egg  
smør til steking

**SJOKOLADESAUS**

1 dl fløte  
100 g kokesjokolade

**TIL SERVERING**

1 boks Nude mango  
1 boks Nude jordbær  
kremtopping  
ristede nøtter eller kroken

2 PERS. 15 MIN. ENKEL

# DESSERTPANNEKAKER

Bland sammen mel, sukker, salt og kardemomme i en bolle. Visp melken gradvis inn i det tørre og visp til slutt inn eggene. La røren hvile i 20 minutter.

Bruk litt smør i pannen og stek fine, gylne pannekaker over middelhøy til høy varme.

Kok opp fløten til sausen. Skru av varmen og rør hakket sjokolade inn i den varme fløten. Bruk en visp og rør til sausen blir helt glatt og blank.

Server pannekaker fylt eller toppet med is, krem og sjokoladesaus. For ekstra krønsj er det godt å drysse over litt ristede nøtter eller kroken.

-30%





**INGREDIENSER:**

Big One pizza  
hvitløksdressing  
crispi mix

2 PERS. 12 MIN. ENKEL

## BIG ONE PIZZA

Stek pizzaen på 225°C i 12 minutter.

**Tips:** Server med hvitløksdressing og en frisk ferdigkuttet salat.



**INGREDIENSER:**

Pytt i panne fra Findus  
2 egg  
syltet agurk og rødbete  
salt og pepper

2 PERS. 10 MIN. ENKEL

## PYTT I PANNE

Stek pytt i panne etter anvisning på pakken.

**Tips:** Server med et stekt egg og topp med syltet rødbet og agurk.



# Mitt beste middagstips:

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



Torill Dullum Lund  
Joker Nerskogen



## INGREDIENSER:

600 g strimlet kyllingfilet

1 stor rødløk

1 rød paprika

1 grønn paprika

200 g sjampinjong eller

aromasopp

3 dl kyllingbuljong

2,5 dl kokosmelk eller fløte

2 ss maisenna

1½ ss red curry paste

salt og kvernet pepper

nøytral olje og smør til

steking

frisk koriander

yoghurt naturell til servering

ris til servering

nanbrød til servering

4 PERS. 40 MIN. ENKEL

## HØSTGRYTE

### MED KYLLINGFILET

Rens og del løk og paprika i smale strimler. Rens og del soppen i jevne biter. Rør sammen kyllingbuljong, kokosmelk og maisenna.

Stek løk og paprika raskt over høy varme til grønnsakene er knapt myke. Ha det over på en tallerken så lenge. Stek soppen gyllen over høy varme og ha den også over på tallerkenen.

Varm pannen på nytt og stek kyllingen raskt over høy varme, krydre med salt og pepper. Ha kyllingen ut av pannen så lenge. Fres curry pasten over middels varme i et par minutter under omrøring. Tilsett kyllingbuljong-blandingen og gi det et oppkok under omrøring.

Ha kyllingen tilbake i pannen/sausen og la det småkoke/syde i ca. 10 minutter. Bland alle grønnsakene sammen med kyllingen og gi det hele et nytt oppkok.

Dryss over koriander og server gryta med ris, nanbrød og litt yoghurt ved siden av (hvis du synes gryta er litt sterk kan du tilsette en skje med yoghurt for en mildere smak).

59<sup>90</sup>



-30%

