

Godt til
middag
MAI

GODE MIDDAGER TIL GODE PRISER



SE HVOR MYE
GRØNNSAKER
HVER OPPSKRIFT
INNEHOLDER

MIDDAGS-
PRODUKTER

69⁹⁰

Gjelder t.o.m. 31.5.2025

GRATIS INSPIRASJON

joker
Den gode naboen

LAVE PRISER

Forslag til enkle og smakfulle middager

MIDDAGS-
PRODUKTER
69⁹⁰



Kjøttpølse,
original, Gilde, 900 g
Enh.pris 77,67 pr. kg. Førpris 99,90



Fish & Crisp,
Findus, 480 g
Enh.pris 106,13 pr. kg. Førpris 86,90



Kyllingfilet strimler,
Prior, 400 g
Enh.pris 174,75 pr. kg. Førpris 99,90



Pulled Pork,
Tulip, 500 g
Enh.pris 139,80 pr. kg. Førpris 124,90



Triple Meat,
Peppes Pizza, 570 g
Enh.pris 122,63 pr. kg. Førpris 86,90

Middagstilbudene gjelder t.o.m. 31.5.2025 eller så langt beholdningen rekker. Kun private husholdninger.

I HELE MAI

og dessert med månedens tilbudsprodukter



Grana Padano,
Eldorado, 200 g
Førpris 72,90



Avocado,
Season, stykk



Mandelpotetstappe,
Hoff, 500 g
Førpris 51,90



Bremykt,
mykere, Bremykt, 500 g
Førpris 54,90



Stjernebacon,
skivet, Gilde, 140 g
Førpris 39,90



Apetina,
original, Arla, 200 g
Førpris 46,90



Sweet & Sour,
Ben's Original, 450 g
Førpris 46,90



Tikka masala,
Ben's Original, 450 g
Førpris 49,90



Tagliatelle,
fersk, Eldorado, 250 g
Førpris 26,90



Philadelphia,
light, Philadelphia, 200 g
Førpris 37,90



Gelé,
bringebær, jordbær, citron,
Freia, 125 g
Førpris 19,90-22,90



Sjokolademousse,
sjokoladebiter, Freia, 100 g
Førpris 35,90



Sjokolademousse,
Daim, Freia, 100 g
Førpris 29,90



Vaniljekrem,
Piano, 500 g
Førpris 39,90



Philadelphia,
original, Philadelphia, 200 g
Førpris 39,90

TILBEHØR
OG DESSERT
-30%



Utgiver: Joker 2025
Foto: Sindre Trolsås, Mvh
Layout: Mvh
Trykk: Aksell





MER FRUKT OG GRØNT

De nye nasjonale kostrådene anbefaler at vi spiser enda mer frukt og grønt. Derfor anbefaler vi enda mer av dette som tilbehør til våre middagsretter.

Se hvor mange gram hver oppskrift inneholder.

INGREDIENSER:

1 pakke Fish & Crisp
200 g squash
100 g sukkererter
1 hvitløksfedd
50 g smør
2 dl fløte eller matfløte
1 sitron
250 g tagliatelle
60 g revet grana padano
hakket persille
salt og kvernet sort pepper
olivenolje



2 PERS.



CA. 30 MIN.



ENKEL



CA. 350 G GRØNT

SITRONPASTA

MED FISH & CRISP

Tilbered fisken som beskrevet på pakken.

Skjær squashen i tynne skiver, rens og del sukkerertene på langs.

Finhakk hvitløken og fres den sammen med revet sitronskall og 0,5 ts kvernet sort pepper i 1 ss av smøret til løken blir myk og lett gyllen, tilsett fløte og visp inn resten av smøret. Smak til med salt og la fløtesausen småkoke mens du koker pastaen (ta vare på litt av pastavannet når du heller det av).

Stek squashen gyllen i en stekepanne, tilsett sukkererter og la de få steke med de siste 30 sekundene, krydre med salt og pepper.

Bland nykott pasta sammen med fløtesausen og smak til med sitronsaft (begynn med saften av ½ sitron og smak deg frem, den skal smake friskt av sitron). Bland inn revet ost og de stekte grønnsakene, tilsett litt av pastavannet så sausen blir kremet og saftig. Dryss over hakket persille og server med sprøstekt fisk på toppen.

69⁹⁰



-30%



INGREDIENSER:

1 pakke Fish & Crisp
400 g poteter
250 g frosne grønne ertar
1 ss smør
1 dl majones
1 ss yoghurt naturell
eller creme fraiche
1 ts Dijonsennep
2 sjalottløk, finhakket
4 ss finhakket sylteagurk
3 ss hakket persille, dill og/
eller gressløk
olivenolje
salt og knusnet pepper



4 PERS.



CA. 45 MIN.



ENKEL



CA. 300 G GRØNT

FISH AND CHIPS

MED ERTEMOS OG ENKEL REMULADE

Tilbered fisken som beskrevet på pakken. Del potetene i smale båter/kløfter. Ha potetene over i en ildfast form, drypp over olje, krydre med salt og pepper og vend alt godt sammen. Stek potetene midt i ovnen ved 215 grader til potetene er gylne, sprø og møre (vend på potetene en gang underveis i steking), ca. 20 minutter.

Kok opp ertene med litt vann og en klype salt, la ertene koke i to minutter. Hell av vannet og kjø ertene raskt sammen til en mos med en god skje smør (bruk en stavmikser eller hurtigmikser). Smak til med salt og pepper.

Rør sammen majones, yoghurt, sennep, sjalottløk, sylteagurk og urter. Smak til med salt og pepper.

Server Fish & Crisp med kløftepoteter, ertemos og remulade.

-30%**69⁹⁰**



INGREDIENSER:

200 g Apetina original
1 rød paprika
1 rødlok
2 hvitløksfedd
500 g cherrytomater
0,5 dl olivenolje
400 g strimlet kyllingfilet
200 g fersk spinat, rensset
400 g tagliatelle
frisk basilikum
salt, pepper, chilipulver/
tørket chili
olje til steking



4 PERS.



CA. 45 MIN.



ENKEL



CA. 300 G GRØNT

BAKT FETAPASTA

MED TOMAT OG KYLLING

Varm ovnen til 200 grader. Rens og skjær paprika og rødlok i strimler/ skiver og finsnitt hvitløken. Ha tomater, paprika, rødlok og hvitløk over i en middels stor ildfast form, ca. 30 x 20 cm. Legg fetaosten i midten, drypp over olivenolje og krydre med salt, pepper og chili. Vend rundt på grønnsakene sånn at alt har fått olje og krydder på seg. Stek midt i ovnen i 30 minutter.

Kok pastaen (ta vare på litt av pastavannet når du heller det av) og stek kylling gyllen i en stor stekepanne med litt olje. Krydre kyllingen med salt og pepper og rør til slutt inn spinaten.

Mos osten og tomatene med en gaffel og rør inn pasta, kylling og spinat. Tilsett en skvett av pastavannet for en ekstra saftig saus. Pynt med frisk basilikum og litt ekstra fetaost hvis ønskelig.

69⁹⁰



-30%



INGREDIENSER:

400 g strimlet kyllingfilet
1 glass Tikka Masala
1 mango
1 avokado
1 liten rødløk
1 lime
frisk koriander
olje til steking

TIL SERVERING

kokt ris
nanbrød
yoghurt naturell



4 PERS.



CA. 40 MIN.



ENKEL



CA. 650 G GRØNT

KYLLING TIKKA MASALA

MED MANGO- OG AVOKADOSALAT

Stek kyllingen gyllen i en stekepanne. Hell over sausen (ha en liten skvett med vann over i glasset, rist og hell det over i sausen), kok opp og la det småkoke i 5 minutter.

Rens og skjær mango og avokado i jevne biter. Finhakk løken og bland sammen mango, avokado, rødløk og lime. Dryss over en klype salt og tilsett hakket frisk koriander.

Server kylling tikka masala med nykokt ris, mango- og avokadosalat, en skje yoghurt og varme nanbrød.

69⁹⁰**-30%**

Månedens favorittmiddag



4 PERS.



CA. 1 TIME



ENKEL



CA. 400 G GRØNT

POTETPAI

MED KJØTTPØLSE, BACON, FETA OG BROKKOLI

Varm ovnen til 180 grader. Tilbered potetstappen som beskrevet på posen. Bruk en paiform som er ca. 26 cm i diameter og trykk potetstappen jevnt ut i formen og langs med kantene.

Skjær pølsene og baconet i små biter. Rens og del brokkolien i mini-buketter. Stek baconet gyllent og sprøtt i en stekepanne. Løft baconet ut av pannen og stek pølsebitene gylne. Stek til slutt brokkolibukettene raskt over høy varme. Ha alt over i potetbunnen og smuldre over osten.

Visp sammen creme fraiche og egg. Krydre med salt og pepper og hell eggeblandingen over i paien. Stek paien midt i ovnen i ca. 45 minutter, eller til overflaten er gyllen og paien har «satt seg». Dryss over persille.

INGREDIENSER:

1 pose mandelpotetstappe

2 kjøttpølser

1 pakke bacon

400 g brokkoli

150 g Apetina original

3 dl creme fraiche eller matfløte

3 store egg

salt og kvernet pepper

smør og/eller olje til steking



69⁹⁰







INGREDIENSER:

1 pakke pulled pork
1 pose mandelpotetstappe
1,5 ss tacokrydder
2 avokado
1 glass tacosaus
4 ss rømme
knust chips eller nachos

PAPRIKASALSA

1 rød paprika
½ rødløk
1 rød chili
1 boks mais
1 lime
salt
hakket frisk koriander



4 PERS.



CA. 40 MIN.



ENKEL



CA. 550 G GRØNT

TEX-MEX POTETSTAPPE

MED PULLED PORK

Tilbered pulled pork som beskrevet på pakken, og tilbered potetstappen som beskrevet på posen. Smak potetstappen til med tacokrydder.

Rens og skjær paprikaen i små biter, finhakk løken og finsnitt chili. Bland paprika, rødløk, mais og chili. Smak til med limesaft og salt og rør inn hakket koriander.

Riv kjøttet fra hverandre med to gafler. Server potetstappe toppet med pulled pork, paprikasalsa, avokado i skiver, tacosaus, rømme og knust chips.



INGREDIENSER: 4 PERS. CA. 35 MIN. ENKEL CA. 700 G GRÖNT

1 pakke pulled pork
1 dl BBQ-saus
syltet eller marinert rødløk
4 burgerbrød

KÅLSALAT

5 dl finsnittet hodekål
2 gulrøtter
1 eple
1 dl majones
1 dl creme fraiche
eller gresk yoghurt naturell
1 ss hakket sylteagurk
1 ss sitronsaft
en raus klype sukker
salt
hakket persille og/
eller koriander

PULLED PORK-BURGER

MED KÅLSALAT

Varm pulled pork etter anvisning på pakken. Rens og skjær kål, gulrøtter og eple i tynne strimler, eller riv alt grovt på et rivjern.

Visp sammen majones, creme fraiche, sylteagurk, sitron og sukker. Smak dressingen til med salt og bland dressingen sammen med grønnsakene.

Riv det varme kjøttet fra hverandre med to gafler og stek kjøttet i en varm stekepanne til kjøttet blir litt sprøtt i kanten. Bland inn BBQ-saus.

Varm brødene og fyll de med kålsalat og pulled pork. Topp med syltet eller marinert rødløk.



INGREDIENSER:

Triple Meat pizza

1 dl rømme

spinatblader

salt og kvernet pepper



1 PERS.



CA. 15 MIN.



ENKEL

TRIPLE MEAT PIZZA

Stek pizzaen som anvist på pakningen og server med en enkel rømmedip ved å blande rømme med salt og pepper. Smak til ønsket mengde.

Topp med spinatblader om ønskelig.



69⁹⁰



INGREDIENSER:

4 PERS.



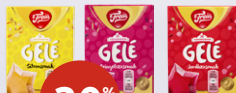
CA. 25 MIN + 6-8 TIMER I KJØLESKAP



ENKEL

1 pakke bringebærgelé,
eller smak etter ønske
4 dl fløte
1 dl melk
100 g sukker
frøene fra ½ vaniljestang,
eller 1 ts vaniljesukker
3 plater gelatin
300 g friske bær
sukker

friske urter etter ønske

**-30%**

GELÉ, PANNA COTTA OG BÆR

Tilbered geleen som beskrevet på pakken. Fordel geleen i passende pene glass og sett glassene i kjøleskapet.

Lag panna cottaen når geleen har stivnet. Kok opp 2 dl fløte med melk, sukker og vanilje. Bløtlegg gelatinplatene i kaldt vann. Trekk fløtemelken vekk fra varmen, klem vannet godt ut av gelatinplatene og smelt gelatinen inn i den varme fløtemelken. Rør forsiktig til all gelatinen har smeltet. Sil blandingen over i bolle og rør inn resten av den kalde fløten. Avkjøl fløteblanding til romtemperatur (la den ev stå litt i kjøleskapet, men pass på så blandingen ikke blir for kald og stivner). Fordel den avkjølte fløteblanding over geleen i glassene. La desserten stå kaldt til panna cottaen har stivnet, dette kan med fordel forberedes dagen i forveien.

Topp med friske eller rørte bær (rør bærene sammen med en spiseskje sukker) rett før servering. Pynt eventuelt med friske urter.



Pynt med
bær til
17. mai!



INGREDIENSER:**BROWNIESBUNN**

125 g sjokolade
125 g smør
1 dl sukker
1 dl brunt sukker
2 store egg
1 ts vaniljesukker
1,5 dl hvetemel

OSTEKREM OG TOPPING

400 g Philadelphia original
150 g sukker
2 ts vaniljesukker
3 ss sitronsaft
3 dl fløte
1 pose Freia Melkesjokolade
Sjokolademousse
revet sjokolade til pynt
friske bær til pynt hvis ønskelig



4 PERS.



MIDDELS



CA. 1 TIME OG 25 MIN + 6-8 TIMER I KJØLESKAP

BROWNIES-OSTEKAKE

MED SJOKOLADEMOUSSE

Varm ovnen til 170 grader. Kle en rund form, 20-22 cm i diameter, 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 eggene, og rør til slutt inn melet. Hell røren over i formen og stek kaken midt i ovnen i ca. 18 minutter. Avkjøl kaken i formen.

Visp sammen kremost, sukker og vaniljesukker til sukkeret er oppløst. Visp fløten til myk krem.

Rør sitronsaften sammen med ostekremen og vend til slutt inn myk pisket krem. Bre ostekremen over browniesbunnen og jevn ut overflaten. Lag sjokolademoussen som beskrevet på pakken og bre den over ostekremen.

La ostekaken stå i kjøleskapet i minst 6 timer før servering, gjerne natten over. Løsne kakeringen, dra av bakepapiret og løft kaken forsiktig over på et passende fat. Riv over sjokolade og topp med friske bær om ønskelig.



Mitt beste middagstips:

Ny oppskrift hver måned fra Joker-kjøpmenn.



Børge Larsen
Kjøpmann,
Joker Henningsvær



INGREDIENSER:

- 450 g kjøttpølse
- ½ løk
- 1 hvitløksfedd
- 1 boks knuste tomater
- 1 pose fersk tagliatelle
- 1 pose amerikansk blanding
- 1 boks mais
- 50 g revet grana padano
- 100 g revet ost
- 1 pk hvitløksbaguetter
- salt og kvernet pepper
- olje og/eller smør til steking

4 PERS. CA. 45 MIN. ENKEL CA. 500 G GRØNT

PØLSEFORM

Varm ovnen til 180 grader. Bruk en ildfast form, ca. 20 x 30 cm, og smør den med litt smør eller olje.

Skjær pølsene i små biter. Finsnitt løk og hvitløk og fres det i litt olje i en liten kasserolle til løken blir myk og blank. Tilsett tomatene og la det småputre mens du forbereder resten.

Kok pastaen som anvist på posen.

Kok grønnsaksblandingen et par små minutter i lettsaltet vann, hell av vannet. Ha pølsebitene over i formen og tilsett grønnsaker, pasta og mais.

Smak tomatsausen til med salt og pepper og hell den over i formen. Bland alt godt sammen og dryss over grana padano og revet ost. Stek formen midt i ovnen til osten er gyllen, ca. 25 minutter.

Server med nystekte hvitløksbaguetter.

69⁹⁰



-30%

