

**Godt til
middag**
SEPTEMBER

GODE MIDDAGER TIL GODE PRISER



**MIDDAGS-
PRODUKTER**

69⁹⁰

Gjelder t.o.m. 30.9.2025

GRATIS INSPIRASJON

joker
Den gode naboen

LAVE PRISER I H

Forslag til enkle og smakfulle middager

MIDDAGS-
PRODUKTER

69⁹⁰



Kjøttdeig, storfe,
Folkets, 400 g

Enh.pris 174,75 pr. kg. Førpris 84,90



Svin biffstrimler, korean BBQ,
Folkets, 500 g

Enh.pris 139,80 pr. kg. Førpris 99,90



Karbonader, storfe,
Folkets, 600 g

Enh.pris 116,50 pr. kg. Førpris 82,90



Pulled pork,
Tulip, 500 g

Enh.pris 139,80 pr. kg. Førpris 124,90



Tikka masala,

Fersk & Ferdig, 480 g

Enh.pris 145,63 pr. kg. Førpris 94,90



Pai, ost & skinke / bacon & brokkoli
Stabburet, 220 g

Enh.pris 158,86 pr. kg. Førpris 59,90 / 57,90



2 for
69⁹⁰

Middagstilbudene gjelder t.o.m. 30.9.2025 eller så langt beholdningen rekker. Kun private husholdninger.

ELE SEPTEMBER

og dessert med månedens tilbudsprodukter



Hvitløksbaguetter, 2 pk,
Eldorado, 350 g
Førpris 31,90



Tagliatelle,
Eldorado, 500 g
Førpris 31,90



Bacon ternet, bøkerøkt,
Tulip, 2x125 g
Førpris 58,90



Tomater, knuste,
Mutti, 400 g
Førpris 26,90



Kjøttkakesaus, original,
Toro, 45 g
Førpris 15,90



Hvitløksdressing,
Idun, 440 g
Førpris 49,90



Melange, flytende,
Mills, 500 ml
Førpris 44,90



Brokkoli, fersk,
BAMA, stk



Pizzabunn, original,
Peppes Pizza, 550 g
Førpris 48,90



Grønn & Frisk salater,
65 g
Utvælget kan variere



Ben & Jerry's,
Half Baked, Cookie Dough, Chocolate Fudge Brownie, 465 ml
Førpris 99,90–109,00
Gjelder avbildede varianter



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:

400 g kjøttdeig
2 ss margarin eller olje til steking
1 løk i skiver
4 gulrøtter i skiver
2 stilker stangselleri i skiver
4 poteter i grove biter
1 boks Mutti tomater
5 dl vann
2 ss tomatpuré
1 ss tørket oregano
½ ts salt
½ ts pepper
½ buljongterning
hvitløksbaguetter



4 PERS.



CA. 20–40 MIN.



ENKEL



CA. 750 G GRØNT

RASK MIDDAGSGRYTE

MED KJØTTDEIG OG GRØNNSAKER

Stek kjøttdeig i margarin eller olje på høy varme i en jerngryte. Kutt løk, gulrot og stangselleri i skiver og poteter i grove biter. Ha grønnsaker og poteter i gryten, og stek i et par minutter før du tilsetter resten av ingrediensene.

La gryta koke i 15–20 minutter og smak til med salt og pepper.

Server gjerne med nystekte hvitløksbaguetter.

Tips: Ønsker du sausen litt tykkere, kan du tilsette litt maizena utrørt i litt vann.

69⁹⁰



-30%

INGREDIENSER:

400 g kjøttdeig
1 pose tacokrydder
1 liten boks mais
1 glass salsa
150 g revet ost
8 mellomstore tortillalefser
frisk koriander
olje til steking
hvitløksdressing til servering

AVOKADORØRE

2 modne avokadoer
1 stort hvitløksfedd
½–1 chili
1 lime
salt
1 liten rødlok
150 g små tomater
en liten bunt koriander

 4 PERS. CA. 45 MIN. ENKEL CA. 450 G GRØNT

QUESADILLA

MED KJØTTDEIG OG MAIS

Stek kjøttdeigen i en varm stekepanne med litt olje. Stek til kjøttdeigen er godt brunet og hakk den opp underveis. Rør inn krydderblandingen og tilsett 1 dl vann. Kok/fres under omrøring til alt er godt blandet. Rør til slutt inn mais og salsaen og hell alt over i en liten bolle så lenge.

Lag avokadorøren. Rens og mos avokadoen. Rør inn finhakket eller revet hvitløk, finsnittet chili (fjern frøene for å fjerne litt av heten), limesaft og en god klype salt. Finhakk rødloken og skjær tomatene i små biter, bland løk og tomater sammen med avokadoen og rør til slutt inn en håndfull grovhakket koriander.

Fordel kjøttet på fire av tortillalefsene, dryss over ost og litt frisk koriander om ønskelig. Topp med de resterende lefsene og klem de litt godt sammen. Stek en og en quesadilla i en varm stekepanne til tortillaen er sprø på begge sider og osten har smeltet.

Serveres nystekte med avokadorøre og hvitløksdressing.

Tips! En perfekt måte å bruke rester etter tacomiddagen!

69⁹⁰**-30%**



INGREDIENSER:

500 g pulled pork
300 g tagliatelle
1 løk
1 hvitløksfedd
250 g sjampinjong
3 dl matfløte
0,5 dl finrevet grana padano
1 pose, 60 g babyspinat
salt og kvernet pepper
flytende melange til steking
gressløk
hvitløksbaguetter



4 PERS.



CA. 40 MIN.



ENKEL



CA. 350 G GRØNT

KREMET PASTA

MED PULLED PORK

Varm kjøttet som beskrevet på pakken og dra kjøttet fra hverandre med to gafler. Kok pastaen som beskrevet på pakken.

Skjær løken i skiver og hakk hvitløken. Rens og skjær soppen i skiver eller biter.

Stek løken myk og gyllen over middels høy varme i en stekepanne, tilsett hvitløk mot slutten av steketiden. Ta løken ut av pannen så lenge og stek soppen gyllen i samme panne, krydre med salt og pepper. Ha løken tilbake i pannen og hell over matfløte. La det koke noen minutter til sausen tykner noe. Senk temperaturen, rør inn grana padano og smak til med salt og pepper. Tilsett pulled pork, nykokt pasta og spinat.

Dryss over gressløk og server med varme hvitløksbaguetter.



69⁹⁰



-30%



INGREDIENSER:**1 Peppes pizzabunn****300 g pulled pork****1 rødløk****1 lime****1 ss sukker****1,5 dl hvitløksdressing****150 g revet mozzarella****0,5–1 dl revet grana padano****1 pose ruccula, 60 g****olivenolje****salt****BBQ-saus og ekstra
hvitløksdressing til servering** 3–4 PERS. CA. 45 MIN. ENKEL CA. 150 G GRØNT

HVIT PIZZA

MED PULLED PORK

Tilbered kjøttet som beskrevet på pakken, og riv eller skjær det i mindre biter.

Finsnitt rødløken og bland løken godt sammen med saften fra 1 lime, sukker og en klype salt. La løken marinere mens du forbereder resten.

Varm ovnen til 210 grader. Rull pizzabunnen ut på et stekebrett og smør hvitløksdressingen jevnt over bunnen. Dryss over mozzarella og grana padano. Fordel kjøttet og klem opp kantene litt hvis du ønsker litt tykkere kanter. Stek pizzaen midt i ovnen i ca. 15 minutter, eller til overflaten er gyllen og bunnen er stekt.

Vend salaten sammen med en teskje olivenolje og en klype salt. Topp pizzaen med litt BBQ-saus, marinert rødløk og ruccula.

Server ekstra hvitløksdressing ved siden av og/eller ringle litt over helt til slutt.

**69⁹⁰****-30%**

**INGREDIENSER:**

1 Peppes pizzabunn
500 g korean BBQ-
marinerte biffstrimler av svin
170 g revet mozzarella
1 grønn paprika
1 liten rødløk
100 g sjampinjong
1 dl mais
3 ss sorte oliven i skiver
babyleaf miks til servering

SAUS

4 ss Heinz ketchup eller BBQ-saus
2 ts sterk chilisaus
2 ss brunt sukker
4 ss soyasaus
1–2 hvitløksfedd
2 ts eddik
2 ss vann

**69⁹⁰****-30%**

3–4 PERS.



CA. 30 MIN.



ENKEL



CA. 350 G GRØNT

SPICY RØD PIZZA

MED KOREANSK BBQ-MARINERT SVINEKJØTT

Bland alle ingrediensene til sausen i en liten kasserolle, kok opp under omrøring og la sausen koke i noen få sekunder. Hell sausen over i en bolle og avkjøl.

Rens og skjær paprika og løk i tynne strimler eller små biter, og soppen i skiver.

Varm ovnen til 210 grader. Stek gjerne kjøttet raskt over høy varme i en stekepanne for å få en liten stekeskorpe (stekes ferdig i ovnen).

Rull pizzabunnen ut på et stekbrett og smør sausen jevnt over bunnen. Dryss over osten og fordel paprika, løk, sopp, mais, oliven og biffstrimler.

Stek pizzaen midt i ovnen i ca. 15 minutter, eller til overflaten er gyllen og bunnen stekt.

Serves gjerne med babyleafsalat og et lite dryss med hakket koriander og chiliflakes etter smak.

INGREDIENSER:

4 PERS.



CA. 40 MIN.



ENKEL



CA. 800 G GRØNT

500 g korean BBQ-marinerter biffstrimler av svin
1 brokkoli
salt og pepper
olje til steking
kokt ris til servering
frisk koriander til servering
sesamfrø

AGURKSALAT

1 agurk
3 vårløk, finsnittet
1 (stort) hvitløksfedd, revet
2 ts finrevet fersk ingefær
1 ts sukker
1 ts chiliflakes, knust tørket chili
1–2 ss chilisaus
2 ½ ss soyasaus
½ lime
1 ss sesamfrø
en god klype salt

**69⁹⁰****-30%**

BOWL

MED BBQ-MARINERT SVINEKJØTT OG SMASHA AGURKSALAT

Rens og del brokkolien i små buketter, husk å bruke stilken – skrell og del den i skiver.

Bank agurken mør med en kjevle eller lignende, den skal knuses lett for å bryte opp teksturen, men ikke moses. Del agurken i jevne biter. Bland sammen resten av ingrediensene til agurksalaten i en bolle. Juster mengden chilisaus og chiliflakes etter hvor sterkt du liker det. Bland agurken sammen med dressingen.

Stek kjøttet i en varm stekepanne med litt olje til kjøttet blir gyllent og gjennomstekt. Stek brokkolien over høy varme i litt olje til brokkolien får ordentlig god farge. Krydre med salt og pepper, ha en liten klunk med vann i pannen og la vannet raskt dampe vekk samtidig som brokkolien blir knapt mør. Hell den straks ut av pannen.

Server koreansk BBQ-marinert svin med kokt ris, lynstekt brokkoli med smasha agurksalat. Dryss over litt ekstra sesamfrø og frisk koriander før servering.



Månedens favorittmiddag

INGREDIENSER:

1 pose karbonader
1 pose kjøttkakesaus
100 g tyttebær,
frosne eller ferske
40 g sukker
2 dl syltet rødløk
gratinert brokkoli til servering
kokte poteter til servering
melange til steking
hakket persille til pynt

GRATINERT BROKKOLI MED BACON

1 stor brokkoli
1 lite hvitløksfedd (kan sløyfes)
30 g smør
30 g mel
4,5 dl melk
100 g revet ost
100 g bacon i terninger,
sprøsteskes
salt og pepper
hakket persille



👤 4 PERS.

🕒 CA. 45 MIN.

🏠 ENKEL

🌱 CA. 600 G GRØNT

STEKTE KARBONADER I BRUN SAUS

MED KOKTE POTETER OG GRØNNSAKER

Varm karbonadene i en stekepanne. Tilbered sausen som beskrevet på posen. Rør tyttebærene sammen med sukkeret til sukkeret er oppløst. Bland de rørte tyttebærene sammen med syltet rødløk.

GRATINERT BROKKOLI

Varm ovnen til 215 grader.

Rens og del brokkolien i jevne buketter, skrell og skjær stilken i skiver. Kok brokkolien 1–2 minutter i kokende lettsaltet vann, hell av vannet og la brokkolien renne godt av seg (ev. rester av vann vil tynne ut sausen).

Finhakk hvitløken. Smelt smøret i en liten kasserolle. Tilsett hvitløk hvis du vil bruke det og la hvitløken få fres litt i smøret – uten at den får farge. Rør inn melet og la det småboble under omrøring i et lite minutt. Spe med melken mens du hele tiden visper for å unngå klumper.

La sausen småkoke i 5 minutter, visp godt med jevne mellomrom. Smak sausen til med salt og pepper, trekk sausen vekk fra varmen og rør inn halvparten av osten.

Ha brokkolien over i en passende ildfast form, hell over sausen og dryss over resten av osten. Gratinér brokkolien midt i ovnen til overflaten er gyllen og boblende, ca. 15 minutter.

Server stekte karbonader med brun saus, gratinert brokkoli, kokte poteter og syltet løk med tyttebær. Topp med sprøstekt bacon, dryss over litt hakket persille og kvern over litt sort pepper om ønskelig.

Tips: Se joker.no for oppskrift på syltet rødløk.





INGREDIENSER:

8 karbonader
1 liten gul løk
1 hvitløkssfedd
1 boks Mutti tomater
150 g revet mozzarella
2–3 mellomstore gulrøtter
1 squash
200 g pasta tagliatelle
hakket frisk persille eller
basilikum
salt og pepper
olivenolje

69⁹⁰**-30%**

4 PERS. CA. 45 MIN. ENKEL CA. 600 G GRØNT

GRATINERTE KARBONADER

MED GULROT, SQUASH OG TAGLIATELLE

Finhakk løk og hvitløk og fres løken myk og bløt over middels høy varme i litt olje. Tilsett tomatene og la det småkoke i 10 minutter. Smak til med salt og pepper og en liten klype sukker. Skrell gulrøttene og fortsett å skrelle gulrøttene i tynne bånd. Skjær squashen i tynne strimler, unngå å bruke den aller innerste myke kjernen.

Varm ovnen til 210 grader og varm karbonadene i en stekepanne. Ha karbonadene over i en ildfast form og topp med knuste tomater og revet ost. Gratiner karbonadene i ovnen til osten har smeltet.

Kok opp leettsaltet vann til pasta og grønnsaker. Kok pastaen al dente og løft pastaen opp av pastavannet og over i en panne eller lignende. Drypp over litt olivenolje så ikke pastaen klistrer seg sammen. Kok gulrøtter og squash knapt møre i pastavannet, dette går fort, ca. 30 sekunder. Hell av vannet og bland grønnsakene sammen med pastaen.

Server grønnsakstagliatellen toppet med gratinerte karbonader. Dryss over litt hakkede urter og server gjerne hvitløksdressing ved siden av.



INGREDIENSER:

iskjeks
mørk, lys eller hvit sjokolade,
kokesjokolade
kakestrøssel
is etter ønske

-30%



3 PERS.



CA. 15 MIN.



ENKEL

PYNTET KJEKS

MED TRE ULIKE BEN&JERRY'S-IS

Hakk sjokoladen, ha den i en bolle og smelt sjokoladen rolig over vannbad.

Ha kakestrøssel i en liten skål. Dypp kanten av iskjeksen først i den smeltede sjokoladen og så i kakestrøssel før sjokoladen rekker å stivne. La stå til kantene har stivnet, eller server den pyntede kjeks med det samme – toppet med en god kule av din favorittis.





INGREDIENSER:

1 Peppes pizzabunn
1 boks Mutti tomater
1 hvitløksfedd
1 ts oregano
2-3 ts olivenolje
salt

125 g bacon i terninger
150 g revet mozzarella
sammenvispet egg til pensling

SIDESALAT (2-4 PERS.)

1 pose babyleaf mix
200 g små tomater
100 g blomkål
½ rødløk
2 ss olivenolje
2 ts hvitvinseddik eller sitronsaft
1 ts honning
salt og pepper



5 STORE ELLER 8 LITT MINDRE HORN



CA. 45 MIN.



ENKEL



CA. 550 G GRØNT

PIZZAHORN

MED TOMAT, OST OG BACON

Hell tomatene over i sil og la dryppe litt av seg. Bland de avrente tomatene med finhakket eller revet hvitløk, oregano og olivenolje. Smak til med salt.

Sprøstek baconet.

Varm ovnen til 215 grader. Fjern papiret fra pizzabunnen og legg bunnen over på et lett melet underlag. Del opp i trekanter. Legg en skje med saus (den må være litt tykk) midt på den bredeste enden, topp med litt bacon og ost og rull sammen samtidig som du passer på at fyllet holder seg på plass. Legg de ferdigformede hornene over på et stekebrett med bakepapir (bruk papiret fra bunnen), pensle med egg og dryss over litt ekstra ost. Stek hornene midt i ovnen i 12-15 minutter. Serveres varme, lune eller kalde, kan også frysas.

Del tomatene i to eller fire. Skjær blomkålen i tynne skiver (kan eventuelt rives på rivjern) og finsnitt løken. (For en mildere løksmak kan du la den skivede løken ligge noen minutter i iskaldt vann, tørk godt av vannet før du blander løken i salaten).

Rør sammen olje, eddik og honning og smak dressingen til med salt og pepper. Bland sammen salat, tomater, blomkål, løk og dressing.

-30%



INGREDIENSER:

1 pk Tikka masala

1 PERS.

CA. 15 MIN.

ENKEL

TILBEHØR

½ mango

½ chili

koriander

nanbrød

69⁹⁰



TIKKA MASALA

MED NANBRØD OG MANGOSALSA

Varm Tikka masala som anvist på pakken. Skrell og del mango i fine biter og bland med chili i skiver og finhakket koriander. Server gjerne med nanbrød.



1 PERS.

CA. 20 MIN.

ENKEL

BACON- OG BROKKOLIPAI

Varm paien som beskrevet på pakken. Rør sammen alle ingrediensene til dressingen 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.

INGREDIENSER:

1 pai, bacon & brokkoli

CRÈME FRAÎCHE-DRESSING

1 dl crème fraîche

1 ts sitronsaft

2 ss finhakket sjalottløk eller
rødløk

2 ss finhakket gressløk
salt og kvernet pepper

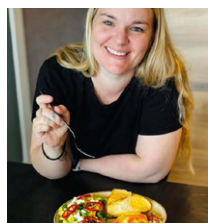


2 for
69⁹⁰



Mitt beste middagstips:

Ny oppskrift hver måned fra Joker-kjøpmenn.



Norgunn Bjørnevik Sjøen
Joker Haugen



INGREDIENSER:

400 g kjøttdeig Folkets
1 boks Mutti tomater
2 ss tomatpure
1 stor gulrot
1 stilk stangselleri
1 sjalottløk
1 ts tørket oregano
1 dl utblandet kjøttbuljong
400 g potet
400 g blomkål
0,5 dl fløte
2 ss melange flytende
100 g revet ost
salt og pepper

TILBEHØR

hvitløksbaguetter
din favorittsalat
en klatt rømme

👤 4 PERS. ⌚ CA. 20–40 MIN. ➕ ENKEL 🌱 CA. 600 G GRØNT

KJØTTDEIGGRATENG

MED POTET- OG BLOMKÅLMOS

Kutt potetene i terninger og kok dem i lettsaltet vann. Tilsett blomkål i buketter etter ti minutter og kok videre til alt er mørt. Stek kjøttdeigen og sett til side. Finhakk gulrot, stangselleri og sjalottløk, og stek til de er myke og blanke. Tilsett tomatpure, hermetiske tomater, buljong og kjøttdeig. Smak til med salt og pepper.

Sil vannet av potetene og blomkålen og la de dampe litt av seg før du tilsetter flytende melange, fløte, salt og pepper. Mos med stavmikser eller potetmoser.

Hell kjøttdeigfyllet i en ildfast form og bre potet- og blomkålmos over fyllet. Topp med revet ost. Stek midt i ovnen på 220 grader i 15–20 minutter.

Stek hvitløksbaguetter etter anvisningen på pakken og server med en god salat.



69⁹⁰