

Godt til
middag
OKTOBER

GODE MIDDAGER TIL GODE PRISER



SE HVOR MYE
GRØNNSAKER
HVER OPPSKRIFT
INNEHOLDER

MIDDAGS-
PRODUKTER

79⁹⁰

Gjelder t.o.m. 31.10.2025

joker

Den gode naboen

GRATIS INSPIRASJON

LAVE PRISER I

Forslag til enkle og smakfulle middager

MIDDAGS-
PRODUKTER

79⁹⁰



Laks, porsjon m/skinn
Lerøy, 4x100 g
Enh.pris 199,75 pr. kg. Førpris 139,00



Karbonader, storfe,
Gilde, 720 g
Enh.pris 110,97 pr. kg. Førpris 109,90



Strimler av kyllingfilet,
Prior, 400 g
Enh.pris 199,75 pr. kg. Førpris 99,90



Lofotburger, 86 % torsk og sei,
Lofoten, 4x125 g
Enh.pris 159,80 pr. kg. Førpris 124,90



Kjøttkaker,
Fjordland, 605 g
Enh.pris 132,07 pr. kg. Førpris 84,90



Snack- og småpizzar, et utvalg,
Peppes, Dr. Oetker, Billys, 140-170 g
Enh.pris 117,50–142,68 pr. kg. Førpris 26,90–36,90

Middagstilbudene gjelder t.o.m. 31.10.2025 eller så langt beholdningen rekker. Kun private husholdninger.

HELE OKTOBER

og dessert med månedens tilbudsprodukter



Eggnudler,
Eldorado, 250 g
Førpris 19,90



Spaghetti, Fullkorn,
Sopps, 450 g
Førpris 28,90



Stjernebacon,
Gilde, 140 g
Førpris 39,90



Fusilli, fullkorn,
Sopps, 500 g
Førpris 33,90



Potetstappe, fersk,
Grønn & Frisk, 450 g



Wok sauce, teriyaki,
Blue Dragon, 120 g
Førpris 24,90



Mozzarella, revet
Apetina, 200 g
Førpris 44,90



Fløtepoteter, hvitløk,
Grønn & Frisk, 400 g



Mandelpoteter, ferdig kokte,
Grønn & Frisk, 1 kg



Wok sauce, oyster & spring onion,
Blue Dragon, 120 g
Førpris 27,90



Lettrømme,
TINE, 300 g
Førpris 25,90



Sjokoladepudding,
Piano, 500 ml
Førpris 32,90



Vaniljesaus,
Piano, 500 ml
Førpris 35,90



Blåbær,
Vilje, 225 g
Førpris 34,90



Jordbær,
Vilje, 225 g
Førpris 32,90



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:

4 stk fiskeburgere

2 stk gulrot

2 stk neper

4 stk reddik

Grønn&Frisk sous vide
mandelpoteter

SYLTELAJE TIL

HJEMMELAGET COLESLAW:

1 dl eddik

1 dl sukker

1 dl vann

½ ts salt



2 PERS.



CA. 25 MIN.



ENKEL



CA. 350 G GRØNT

FISKEBURGER

MED COLESLAW OG MANDELPOTETER

Kok opp ingrediensene til syltelaken og sett til side for avkjøling.

Skrell grønnsakene og finsnitt dem til fyrstikksmale staver med en skarp kniv eller en mandolin. Bland grønnsakene med syltelaken og la alt stå og trekke mens du steker poteter og fiskekaker.

Del mandelpoteter i to og stek dem i smør til de får en fin skorpe. Stek fiskekaker på middels varme og server med hjemmelaget coleslaw og sprø poteter.

Topp gjerne med friske urter som gressløk og kruspersille.



79⁹⁰

-30%

INGREDIENSER:

4 fiskeburgere
200 g fusilli
½ brokkoli
2 dl erter

smør eller olje til steking
olivenolje
salt
pepper
persille (kan sløyfes)



2 PERS.



CA. 20 MIN.



ENKEL



CA. 300 G GRØNT

RUSTIKK FISKEBURGER

MED FULLKORNSPASTA

Kok fusilli etter anvisning på pakken. Kutt brokkoli i fine buketter og la brokkoli og erter koke sammen med pastaen de siste fem minuttene.

Stek fiskekakene på middels varme. Hell av pastavannet og bland inn litt olivenolje, salt og pepper i pastaen.

Dryss over litt persille før servering.

79⁹⁰**-30%**



INGREDIENSER:

8 Gilde karbonader
8 sjalottløk
250 g sjampinjong
200 g brokkolini
2 pk Grønn&Frisk potetstappe
1 dl tyttebær
3 dl fløte
5 dl kjøttbuljong
smør til steking
rømme, til servering



4 PERS.



CA. 30 MIN.



ENKEL



CA. 600 G GRØNT

KARBONADEGRYTE MED POTETSTAPPE OG BROKKOLINI

Finhakk to sjalottløk og stek dem myke og blanke i smør. Tilsett buljong og fløte og smak sausen til med salt og pepper.

Del løk i to og sjampinjong i to eller fire og stek dem gylne i smør.

Stek karbonadene slik at de får en fin stekeskorpe. Kok brokkolini i lettsaltet vann med litt smør i 3–4 minutter og tilbered potetmosen etter anvisning på pakken.

Legg karbonader, løk og sopp i sausen og server med en myk potetstappe, brokkolini og friske urter.



79⁹⁰



-30%

INGREDIENSER:

4 PERS.



CA. 30 MIN.



ENKEL



CA. 750 G GRØNT

8 Gilde karbonader
1 pose Grønn&Frisk
fløtepoteter
2 gule løk
smør, til steking
2 dl rucola
søte cherrytomater
2 sjalottløk (kan sløyfes)
2 dl revet mozzarella
bladpersille (kan sløyfes)

STEKTE KARBONADER MED GRATINERTE POTETER

Hell fløtepotetene i en ildfast form og topp med revet mozzarella. Stek i ovn etter anvisning på pakken. (220 grader i 30 minutter.)

Karamellisert løk: Skrell løken og del den i ringer. Smelt smør i en panne og stek løken på middels varme, til den har karamellisert seg. Pass på at den ikke brenner seg, men blir blank og myk.

Finhakk sjalottløk og del tomatene i to eller fire og lag en frisk tomatsalat med rucola. Smak til med salt, pepper og gjerne litt god olivenolje.

Stek karbonadene i smør eller nøytral olje til de får en fin stekeskorpe.

Server stekte karbonader toppet med karamellisert løk, gratinerte poteter og en frisk tomatsalat til.

**79⁹⁰****-30%**

Månedens favorittmiddag

INGREDIENSER:

400 g Lerøy laksefilet
1 dl soltørkede tomater
100 g babyspinat
200 aspargesbønner
Grønn&Frisk sous vide
mandelpoteter
2 dl fløte
2 sjalottløk
2 fedd hvitløk



2-3 PERS.



CA. 45 MIN.



ENKEL



CA. 400 G GRØNT

KREMET LAKS I PANNE

MED SOLTØRKET TOMAT OG SPINAT

Stek laksen i smør. Krydre med salt og pepper.

Finkutt løk og hvitløk og fres det mykt og blankt i smør i en høy panne.

Skyll aspargesbønner, fjern endene og del bønnene i to. Grovhakk soltørkede tomater og stek de sammen med løken.

Tilsett fløte og la alt koke på svak varme til bønnene er møre.

Tilbered mandelpotetene som anvist på pakken.

Vend inn spinat og tilsett laksen. Topp med hakket persille om ønskelig.

Server kremet laks i panne med lune mandelpoteter.

79⁹⁰



-30%





INGREDIENSER:**400 g Lerøy laksefilet****150 g sukkererter****150 g brokkolini****150 g squash****50 g vårløk****3 nøster eggnudler****1 pose Teriyaki wok sauce****1 ss ristede sesamfrø****olje til steking** 2–3 PERS.  CA. 15 MIN.  ENKEL  CA. 500 G GRØNT

LAKSEWOK

MED SQUASH, BROKKOLINI OG SUKKERERTER

Fjern skinnet på laksen. Bruk en skarp kniv, legg fisken med skinnet ned og før kniven flatt langs skjærebrettet mellom kjøttet og skinnet. Del filetene i passende biter.

Del sukkerertene i to, og kutt opp brokkolini, squash og vårløk.

Varm opp en wokpanne (eller en vanlig panne med høye kanter) og tilsett olje. Pannen skal være varm og god. Tilsett laksebitene og stek i et par minutter til de er gjennomstekte. Krydre med salt og pepper, og ta laksebitene ut av pannen.

Tilsett litt mer olje og deretter grønnsakene. Wok over høy varme i et par minutter før du tilsetter woksauzen. La det surre i ca. ett minutt.

Tilbered eggnudlene som beskrevet på pakken.

Fordel eggnudler, grønnsaker og laks på tallerken og topp med ristede sesamfrø.

79⁹⁰**-30%**

INGREDIENSER:

1 pk strimlet
kyllingfilet 400 g
3 nøster eggnudler
½ rød paprika
½ gul paprika
1-2 gulrøtter
¼ brokkoli
¼ blomkål
½ rødløk

1 pose oyster & spring onion
wok sauce
koriander
olje til steking

2-3 PERS. CA. 15 MIN. ENKEL CA. 400 G GRØNT

KYLLINGWOK

MED PAPRIKA, BLOMKÅL OG BROKKOLI

Skrell gulrøtter, vask paprika og fjern frøene, og del alt i passende biter. Varm opp en wokpanne (eller en vanlig panne med høye kanter) og tilsett olje. Pannen skal være varm og god. Tilsett kyllingen og stek i et par minutter til bitene er gjennomstekt. Krydre med salt og pepper, og ta kyllingen ut av pannen.

Tilsett litt mer olje og deretter grønnsakene. Wok over høy varme i et par minutter før du tilsetter woksausen. La det surre et par minutter.

Tilbered eggnudlene som beskrevet på pakken.

Fordel eggnudler, grønnsaker og kylling på tallerken og topp med frisk koriander.

79⁹⁰



-30%



Bruk
kylling eller
laks, velg din
favoritt!





INGREDIENSER:

400 g Prior strimlet kyllingfilet
200 g fusilli
½ avokado
1 crispisalat
¼ rødløk
¼ agurk
1 pk stjernebacon
2 dl revet mozzarella

VINAIGRETTE:

4 ss olivenolje
1 ts dijonsennep
1 ts honning
sitron



2 PERS.



CA. 20 MIN.



ENKEL



CA. 450 G GRØNT

KYLLINGSALAT

MED FUSILLI OG BACON

Stek kyllingen i en panne med olje eller smør. Krydre med salt og pepper.

Kok fusilli etter anvisning på pakken. Legg baconskivene på et stekebrett kledd med bakepapir, og stek i ovnen på 200 grader til det er sprøtt.

Steketid varierer fra ovn til ovn, men ca. 10 minutter.

Bland alle ingrediensene til dressing og smak til med salt, pepper og litt sitronsaft.

Sil vannet av pastaen, vask og tørk salaten. Del opp salat, løk, avokado og agurk og bland alt sammen med kyllingen. Topp med revet ost og knuste baconskiver og server med en god vinaigrette.

79⁹⁰



-30%



INGREDIENSER:

1 pk Fjordland kjøttkaker



1 PERS.



CA. 10 MIN.



ENKEL

KJØTTKAKER I BRUN SAUS

MED ERTESTUING OG POTETER

Tilbered kjøttkakene etter anvisning på pakken og topp gjerne med friske tyttebær og urter.

**INGREDIENSER:**

Peppes Snack pizza pepperoni
Billys Taco supreme
Billys Original
Dr. Oetker My pizza slice



4 PERS.



CA. 15 MIN.



ENKEL

RASKE SLICES I OVNER

Stek i ovnen slik det står anvist på pakken og server med en frisk salat av tomater og ruccola. Topp gjerne pizzasticene med litt ruccola eller basilikumblader før servering.

SIDESALAT

2 dl ruccola
søte cherrytomater



INGREDIENSER:

1 sjokoladepudding
1 pose Toro brownies
300 frosne jordbær
3 ss sukker
2 dl kremfløte
2 ss vaniljesaus



CA. 12 KAKESTYKKER



CA. 40 MIN. + AVKJØLING



ENKEL

BROWNIES

MED SJOKOLADEPUDDING OG JORDBÆRCOULIS

Lag brownies etter anvisning på pakken, men lag den i en litt større form enn vanlig slik at den ikke blir så høy og stek litt kortere slik at den fremdeles blir myk og saftig.

Bland tinte, frosne bær og sukker. Kjør alt til en jevn saus med en stavmikser så det blir en jordbærcoulis. Pisk kremfløte og bland inn vaniljesaus.

Ta sjokoladepuddingen ut av emballasjen og del den i ca. 1,5 cm tykke skiver.

Avkjøl brownien og del den i rektangler – like store som skivene av sjokoladepuddingen. Legg puddingen på brownien og topp med vaniljekrem og jordbærcoulis.

-30%

INGREDIENSER:

4 egg
5 dl melk
3 dl hvetemel
50 g smør, smeltet
225 g blåbær, tint
2 ss sukker
1 ts sitronsaft



CA. 12 PANNEKAKER



CA. 35 MIN.



ENKEL

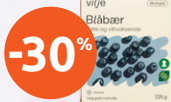
PANNEKAKER

MED RØRTE BLÅBÆR

Bland hvetemel og halvparten av melken i en bolle, og visp til en klumpfri røre. Tilsett eggene, smeltet smør og resten av melken og rør godt. La røren stå i minst 10 minutter før du begynner å steke.

Ha blåbær i en skål og mos de lett med en gaffel. Tilsett sukker og sitronsaft og rør til sukkeret er oppløst.

Stek pannekakene i smør over medium varme, ca. 2 minutter på hver side. Server med rørte blåbær.



Mitt beste middagstips:

Ny oppskrift hver måned fra Joker-kjøpmenn.



Anne Lene Sangesland
Joker Marnardal



INGREDIENSER:

400 Prior kyllingstrimler
200 g fusilli fullkorn
4 stk gulrot
65 g spinat
1 brokkoli
8 dl kyllingbuljong
1 beger rømme
100 g Apetina mozzarella
salt
pepper
smør til steking
friske urter til topping



4 PERS.



CA. 45 MIN.



ENKEL



CA. 1250 G GRØNT

KYLLINGGRYTE

MED GULROT, SPINAT OG BROKKOLI

Stek kyllingen gyllen i smør og sett pannen til side.

Kok kyllingbuljong og tilsett rømme.

Skrell gulrøtter og del dem i passende biter. Del brokkoli i fine buketter. (Ikke kast stilken, men skrell den og del den i passende biter.)

Kok pasta og gulrot i fem minutter, og tilsett brokkoli og stekt kylling.

La alt småkoke et par minutter før du rører inn mozzarella til det har smeltet inn i sausen. Deretter tilsetter du spinat.

Topp med friske urter før servering.

79⁹⁰



-30%