

Godt til
middag
NOVEMBER

GODE MIDDAGER TIL GODE PRISER



SE HVOR MYE
GRØNNSAKER
HVER OPPSKRIFT
INNEHOLDER

MIDDAGS-
PRODUKTER

69⁹⁰

Gjelder t.o.m. 30.11.2025

GRATIS INSPIRASJON

joker
Den gode naboen

LAVE PRISER I

Forslag til enkle og smakfulle middager

MIDDAGS-
PRODUKTER

69⁹⁰



Fish & Crisp, gourmetfiléer,
Findus, 480 g
Enh.pr. 145,63 pr. kg. Førpris 89,90



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



Kjøttboller, italienske,
Gilde, 400 g
Enh.pr. 174,75 pr. kg. Førpris 92,90



Kyllingfilet, naturell,
Prior, 460 g
Enh.pr. 151,96 pr. kg. Førpris 99,90



Kylling vingeklubber, grillet,
Prior, 700 g
Enh.pr. 99,86 pr. kg. Førpris 84,90



Elgkarbonader, med potetmos,
Fersk & Ferdig, 470 g
Enh.pr. 148,72 pr. kg. Førpris 89,90

Middagstilbudene gjelder t.o.m. 30.11.2025 eller så langt beholdningen rekker. Kun private husholdninger.

HELE NOVEMBER

og dessert med månedens tilbudsprodukter



Maccheroni, no. 37,
La Molisana, 500 g
Førpris 40,90



Pommes ekspress,
Eldorado, 450 g
Førpris 34,90

TILBEHØR
OG DESSERT
-30%



Hjerteresalat,
Gartner, 300 g



Gulrot,
Gartner, 750 g



Bérnaise,
Eldorado, 130 ml
Førpris 19,90



Kikerter, økologiske,
Vilje, 380 g
Førpris 19,90



Linser, økologiske,
Vilje, 380 g
Førpris 15,90



Potetmos, original,
Mills, 90 g
Førpris 19,90



Matfløte, 18 %,
TINE, 3 dl
Førpris 26,90



Apetina, original,
Arla, 200 g
Førpris 47,90



Fløteis, Non Stop, Oreo, Daim,
Hennig-Olsen, 450 ml
Førpris 99,90



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:

- 3 stk fish & crisp
- 2 avokado
- 1 lime
- 1 hvitløkssfedd
- 6 små tacoleder, tortillas
- 1 stk hjertesalat
- frisk koriander
- salt og pepper

SURSØTE GRØNNSAKER

- 2 ss eddik 7 %
- 4 ss sukker
- 5 ss vann
- 200 g gulrot
- 100 g kål
- 150 g eple
- 1 jalapeño



2 PERS.



CA. 35 MIN.



ENKEL



CA. 700 G GRØNT

CRISPY FISKETACOS

MED SURSØTE GRØNNSAKER

Varm opp eddik, sukker og vann, rør til sukkeret er oppløst og avkjøl laken.

Rens og skjær gulrot og kål i tynne strimler. Bland grønnsakene sammen med den avkjølte laken og mariner grønnsakene mens du forbereder resten. Bland inn eple i tynne strimler og finsnittet jalapeño rett før servering.

Tilbered fisken som beskrevet på pakken. Rens og mos avokadoen, rør inn limesaft og finhakket hvitløk. Smak til med salt og pepper.

Skjær hjertesalaten i smale kløfter. Varm lefsene og fyll dem med avokadørøre, hjertesalat, sprø fisk og sursøte grønnsaker. Topp med frisk koriander. Som ekstra tilbehør er det godt med smuldret fetaost, rømme og/eller chilimajones.



69⁹⁰

-30%



INGREDIENSER:

1 pakke fish & crisp
1 pose pommes ekspress
700 g gulrøtter
2 ss smør
1–1,5 dl matfløte
noen dråper sitrønsaft
130 ml aioli
2 ss sweet chilisaus
salt og pepper



4 PERS.



CA. 40 MIN.



ENKEL



CA. 700 G GRØNT

FISH AND CRISP

MED POMMES EKSPRESS, GULROTPURÉ OG AIOLI

Tilbered Fish & Crisp og Pommes Ekspress som beskrevet på pakkene.

Skrell og kutt gulrøttene i jevne biter. Kok gulrøttene helt møre i lettsaltet vann. Hell av kokevannet, ha gulrøttene tilbake i kasserollen og tilsett smør og matfløte. Kjør gulrøttene til en jevn mos/puré med en stavmikser. Smak til med noen dråper sitrønsaft, salt og pepper.

Bland sammen aioli og sweet chilisaus (bare rør det lett sammen).

Server nystekt fish & crisp med pommes ekspress, gulrotpuré og aioli.

69⁹⁰**-30%**

**INGREDIENSER:**

2 kyllingfileter
1 løk, finhakket
2-3 hvitløksfedd, finhakket
1 ss finrevet ingefær
1 rød chili, finsnittet
1 ½ ts karri
1 ts paprikapulver
½ ts chiliflakes eller chilipulver
400 g gulrøtter, skrelt og skåret i små terninger/biter
1 boks knuste tomater
8 dl kyllingkraft eller buljong
1 boks kokte linser
2 dl matfløte eller kokosmelk
noen dråper sitron- eller limesaft
salt og kvernet pepper
olje til steking
frisk koriander eller persille til topping
godt brød til servering



4 PERS.



CA. 40 MIN.



ENKEL



CA. 800 G GRØNT

SPICY LINESUPPE MED GULROT OG KYLLING

Skjær kyllingen i strimler og krydre med salt og pepper. Varm opp olje i en kasserolle eller gryte og brun kyllingen lett i noen minutter til den får litt farge. Løft kyllingen opp av gryta og legg til side så lenge.

Ha litt mer olje i kasserollen om nødvendig og fres løken myk og lett gyllen. Tilsett hvitløk, ingefær og chili og fres videre under omrøring i ett minutt. Ha i karri, paprika og chiliflakes/pulver og la alt frese videre i 30 sekunder. Tilsett gulrøtter, knuste tomater og kraft.

Kok opp og la suppen småkoke under lokk i ca. 20 minutter.

Skyll linsene godt og ha de over i suppa, kok videre i ca. 5 minutter (eller til gulrøttene er helt møre). Kjør suppa raskt med en stavmikser, men la det fortsatt være igjen noen hele linser og biter av gulrøtter. Rør inn matfløte eller kokosmelk, og smak til med salt, pepper og noen gode dråper sitron- eller limesaft.

Tilsett den stekte kyllingen og la den bli gjennomvarm før servering. Topp med koriander eller persille.

69⁹⁰**-30%**

INGREDIENSER:

2 stk kyllingfilet
250 g pommes ekspress
130 ml béarnaise saus
1 brokkoli, ca. 400 g
2 kokte maiskolber
1 stort hvitløksfedd, finhakket
2 ss smør
salt og pepper
nøytral olje og smør til steking
hakkede urter som
timian og persille til pynt

 2 PERS. CA. 30 MIN. ENKEL CA. 600 G GRØNT

KYLLINGFILET

MED BÉARNAISE, POMMES EKSPRESS, BROKKOLI OG MAIS

Klapp kyllingfiletene tørre med litt kjøkkenpapir og krydre de godt med salt og pepper på begge sider. Varm en mellomstor stekepanne til middels varme, tilsett en klunk olje og en klatt med smør. Legg i kyllingen når smøret bruser og stek kyllingen i 2–3 minutter på hver side til filetene har fått god stekeskorpe (la gjerne et par knuste hvitløksfedd og noen stilker timian få steke med for ekstra smak). Skru ned temperaturen, dekk kyllingen med et løst lokk av aluminiumsfolie og etterstek på svak varme i ca. 6 minutter.

Tilbered pommes ekspress som beskrevet på posen. Rens og skjær brokkolien i små buketter (husk å bruke stilken). Skjær av maiskornene fra kolben. Smelt smør i en liten kasserolle og fres hvitløken i smøret, hvitløken skal bli litt myk, men må ikke bli hardt stekt. Tilsett mais og en god klype salt og varm maisen i hvitløksmør.

Varm en stekepanne over høy varme. Tilsett en klunk med olje og stek brokkolien over høy varme til den får litt farge, dryss over litt salt og tilsett en liten klunk med vann i pannen og kok/damp brokkolien til vannet har fordampet.

Skjær kyllingen i pene skiver og server med pommes ekspress, brokkoli, mais og béarnaise.

69⁹⁰**-30%**



INGREDIENSER:

1 pose scampi, tint
300–400 g maccheroni
1 ss olivenolje
2 ss smør
3–4 hvitløksfedd, finhakket
3 dl matfløte
1 dl kokevann fra pastaen
1 dl revet parmesan
skallet og saften fra 1 sitron
salt og kvernet pepper
en klype chili
hakket frisk persille
eller basilikum



3–4 PERS.



CA. 30 MIN.



ENKEL

KREMET MACCHERONI

MED STEKT SCAMPI, HVITLØK OG SITRON

Kok pastaen i godt saltet vann til den er «al dente». Spar ca. 1 dl av kokevannet før du heller av resten.

Tørk scampien lett med kjøkkenpapir og krydre dem med salt og pepper.

Varm 1 ss olje og 1 ss smør til middels varme i en stor stekepanne. Stek scampien i ca. 1 minutt per side til de blir rosa og knapt gjennomstekte (de må ikke steke for lenge, da blir de seige). Løft scampien ut av pannen og over på en tallerken så lenge.

Ha resten av smøret over i pannen sammen med hvitløken og fres i 30 sekunder til hvitløken blir myk (men ikke stekt). Hell i fløten og la det koke forsiktig opp. Rør inn revet parmesan, sitronskall, sitronsaft og en klype chili. Smak til med salt og pepper. Tilsett den kokte pastaen og rør godt.

Juster konsistensen med litt av pastavannet, sausen skal bli saftig og kremet. Vend til slutt inn scampien slik at de varmes gjennom i sausen.

Dryss over hakkede urter og gjerne litt ekstra revet parmesan og sitronskall.

69⁹⁰



-30%



INGREDIENSER:

200 g maccheroni

200 g apetina

1 pakke italienske kjøttboller

250 g små tomater

2 hvitløksfedd, delt i to

½ rød chili, finsnittet

1 ts revet sitronskall

kvernet pepper

1 dl olivenolje

hakket persille eller basilikum

revet parmesan

 2 PERS. CA. 40 MIN. ENKEL CA. 250 G GRØNT

ITALIENSKE KJØTTBOLLER

MED TOMAT- OG FETAPASTA

Varm ovnen til 200 grader. Ha tomatene over i en passende ildfast form. Legg i apetina og tilsett hvitløk, chili, sitronskall og olje. Sett formen midt i ovnen og stek i 20–30 minutter, eller til tomatene er helt myke.

Stek kjøttbollene etter anvisning på pakken og kok pastaen mens formen står i ovnen. Ta vare på 1 dl av pastavannet før du heller ut resten.

Hell alt fra formen over i en beholder som passer til stavmikseren og kjør det sammen til en tykk og jevn saus. Juster konsistensen med litt av pastavannet hvis sausen virker veldig tykk.

Bland sausen sammen med nykokt pasta og stekte kjøttboller. Dryss over litt urter og revet parmesan før servering.

69⁹⁰

-30%



Månedens favorittmiddag

INGREDIENSER:

2 pakker italienske kjøttboller
150 g pancetta eller
bacon, i terninger
2 løk, hakket
1 rød paprika, renset og
delt i jevne biter
2 gulrøtter, skrelt og
skåret i små terninger
250 g aromasopp,
renset og delt i båter
250 g cherrytomater, delt i to
1 boks kikerter
200 g spinat, renset
6 dl kyllingkraft eller buljong
3 dl matfløte eller fløte
olje til steking
30 g ristede pinjekjerner

SIDESALAT OG TILBEHØR

2 hjertesalat
1 ts dijonsennep
1 ss sitronsaft
1–2 ts flytende honning
2 ss olivenolje
revet parmesan
salt og kvernet pepper
focaccia til servering

69⁹⁰



-30%



4 PERS.



CA. 50 MIN.



ENKEL



CA. 1200 G GRØNT

KJØTTBOLLEGRYTE

MED KIKERTER OG SPINAT

Stek pancetta/bacon i en gryte med litt olje til det begynner å bli sprøtt. Løft det ut av gryta så lenge (la alt fettete være igjen).

Tilsett løken og la den frese et par minutter under omrøring.

Ha i paprika, gulrøtter og sopp, og la alt surre sammen i 5–10 minutter. Tilsett tomater, kyllingkraft og fløte.

La det hele småkoke sammen til grønnsakene er møre.

Sil av laken på kikertene og skyll dem godt i kaldt vann. Ha kikertene og kjøttbollene over i gryta.

La gryta trekke videre til kjøttbollene er gjennomvarme (eller stek kjøttbollene i en stekepanne eller i ovnen før du har de over i gryta). Rør til slutt inn spinat og dryss over pinjekjerner.

Rens og del hjertesalaten i smale kløfter. Visp sammen sennep, sitronsaft, honning og olivenolje. Smak til med salt og pepper, vend dressingen sammen med salaten og dryss over litt revet parmesan.

Serveres med focaccia og sidesalat som ekstra tilbehør.





INGREDIENSER:

1 pakke Fersk & Ferdig
elgkarbonader
friske urter (kan sløyfes)



1 PERS.



CA. 10 MIN.



ENKEL

ELGKARBONADER

MED POTETMOS OG TYTTEBÆR

-30%



Varm alt etter anvisning på pakken og server med hakkede urter.



INGREDIENSER:

1 pakke kyllingvinger
2 dl sweet chilisaus
3 ss soyasaus
2 ts revet frisk ingefær
sesamfrø
finsnittet vårløk



2-4 PERS.



CA. 25 MIN.



ENKEL

KYLLINGVINGER

MED SWEET CHILI- OG SOYAGLAZE

Stek kyllingvingene som beskrevet på pakken.

Rør sammen sweet chilisaus, soyasaus og ingefær. Pensle kyllingvingene med glazen straks de kommer ut av ovnen. Dryss over sesamfrø og vårløk og server resten av glazen ved siden av.

-30%

INGREDIENSER:

150 g Oreo-kjeks
60 g smør, smeltet og avkjølt
3 bokser Oreo is fra
Hennig Olsen
2 dl fløte



6-8 PERS.



CA. 40 MIN.



ENKEL

OREO-ISKAKE

Bruk en rundt form ca. 20 cm i diameter og dekk bunnen og sidene av formen med bakepapir.

Knus kjeksene til fine smuler og bland smulene sammen med smøret. Kle bunnen av formen med kjeksblandingen, trykk den godt sammen.

La isen blir litt temperert før du fordeler den jevnt over kjeksbunnen i formen, press isen lett sammen og glatt ut overflaten. Sett iskaken i fryseren og la den stå frem til servering, eller minimum en halvtimes tid.

Ta kaken ut av fryseren og fjern form og bakepapir før du setter kaken over på et serveringsfat.

Topp med myk pisket krem og dryss over litt ekstra kjeks eller hakket sjokolade som pynt.

-30%





Mitt beste middagstips:

Ny oppskrift hver måned fra Joker-kjøpmenn.



Roger Løberg Pedersen
Assisterende butikksjef
Joker Duestien



INGREDIENSER:

1 pose scampi, tint
1 rødløk, i smale kløfter
3 hvitløksfedd, finsnittet
1-2 paprika i biter
1 liten purre, finsnittet
3 gulrøtter, i tynne strimler
1 brokkoli, i små buketter
1 boks kikerter
soyasaus
sweet chili saus
1 pose woksauce, Blue Dragon
Oyster & Spring Onion
kokt jasminris eller nudler
sesamfrø og koriander til pynt
nøytral olje til steking



3-4 PERS.



CA. 30 MIN.



ENKEL



CA. 750 G GRØNT

ROGERS SCAMPIWOK

MED GRØNNSAKER OG CHILISAUS

Stek hvitløk i en god klunk olje før du tilsetter løk. Fres dette litt før du tilsetter paprika, gulrøtter og purre.

Tilsett brokkoli og la alt frese godt sammen under omrøring. Hell laken av kikerterne og skyll dem godt før du har de over i pannen.

Bland i oyster & spring onion sauce, og smak til med sweet chilisauis og soyasaus. Dette settes så til side på svak varme.

Stek scampi raskt over høy varme i en panne med litt olje. Krydre lett med salt og pepper og tilsett en god mengde sweet chilisauis. Bland godt sammen. Scampien er ferdig når den blir rosa, og må ikke stekes for lenge.

Ha scampien over i woken og dryss over litt sesamfrø og koriander hvis du vil. Serveres med kokt ris eller nudler.

-30%



69⁹⁰