



BILLIGA RÄTTER

att inspireras av

Soppor

Potatisoppa v
Grönsakssoppa v
Spenatsoppa v
Linsoppa v
Korvsoppa
Gulaschoppa
Morotssoppa v
Svampsoppa v
Ärtsoppa v
Minestroneoppa v

Pasta

Pasta med köttfärssås
Pasta med ostsås v
Pasta med tomatsås v
Pasta med svampsås v
Pasta med skinksås
Gnocchi v
Pastasallad med kassler
Vegetarisk lasagne v
Spenatpasta v
Pasta med pesto v

Ägg & mjöl

Omelett v
Tjockpannkaka v
Tunnpannkaka v
Raggmunk v
Nudlar med ägg och vitkål v
Hemgjord pizza
Knäckepizza
Knäckemacka med kokt ägg v
Gubbröra på smörgås
Tortilla med ägg v

Grytor, gratäng & wok

Chili sin carne v
Högrevsgröta med rotfrukter
Kikärtsgryta banan och curry v
Pad thai med kyckling och ägg
Indisk linsgröta v
Moussaka
Skinka i potatisgratäng
Korvstroganoff
Grillroststroganoff v
Kasslergryta
Böngryta v
Kycklinggryta

Protein

Hemgjord kebab
Tacos
Kålpudding
Halloumibiffar v
Kikärtsbiffar v
Linsbiffar v
Tonfiskröra
Laxröra
Bacon
Kycklingklubbor
Köttbullar

När tiden är knapp

Blodpudding
Korv med bröd
Hamburgare
Falukorvsburgare
Potatisbullar v
Fiskpinnar med mos
Pyttipanna
Sill
Fiskbullar
Havregrynsgröt v
Bruna bönor v

V = vegetariskt

De flesta rätter går att göra vegetariska genom att byta ut proteinet.

Bra att ha hemma

- Potatis
- Pasta
- Ägg
- Linser
- Olja
- Knäckebröd
- Krossade tomater
- Lök
- Nudlar
- Havregryn
- Vitkål
- Buljong
- Torrjäst
- Mjöl

Av rester

Stekt ris
Matpaj
Pyttipanna
Pastasås
Pastagrätäng
Soppa

Tillbehör

Kokt potatis
Ris
Matvete
Pizzasallad
Råkostsallad
Hemodlade groddar
Rivna morötter
Frysta grönsaker
Rotfrukter i ugn
Hummus
Knäckebröd
Hembakat bröd