

Middag lördag 2026-07-25

Kycklingköttbullar med pasta

Ta fram

Ingrediens	Mängd per 10 portioner
Pasta	2 frp (ca 800 g)
Frost broccoli	1/5 frp (500 g)
Kycklingköttbullar	2 frp (1,2 kg)
Isbergssallad	1 stort huvud (300 g)
Tomat	4-5 st medelstora (500 g)
Gurka	2 st (500 g)
Ketchup	

Alternativt

Ingrediens	Mängd per portion	Ersätter ovan
Glutenfri pasta	80 g	Pasta
Vegetariska köttbullar	110 g	Kycklingköttbullar

Gör så här

1. Koka pastan enligt instruktioner på förpackningen. Glöm inte salt!
2. Tina broccolin (om den inte redan tinat).
Tips: fräs broccolin lite snabbt i ett stekjärn för mer smak!
3. Stek köttbullarna
4. Skölj av noga och gör en sallad på isbergssallad, tomat och gurka.
5. Servera alltsammans med sallad och ketchup.

Smaklig spis!

Lunch söndag 2026-07-26

Bulgursallad med pannoumi

Ta fram

Ingrediens	Mängd per 10 portioner
Kornbulgur	10 dl (600 g)
Rödlök	3 medelstora (400 g)
Morot	5-6 medelstora (500 g)
Zucchini	3 medelstora (750 g)
Äppelcidervinäger	
Pannoumi	800 g
Gurka	2 st (450 g)
Turkisk Yoghurt	6 dl (625 g)
Vitlök	
Torkad timjan	
Ruccola	½ frp (250 g)
Salt	
Peppar	
Olja	

Alternativt

Ingrediens	Mängd per portion	Ersätter ovan
Turkisk yoghurt (laktosfri)	0.6 dl (60 g)	Turkisk yoghurt
Turkisk Havregurt	0.6 dl (60 g)	Turkisk yoghurt
Vita bönor	½ pkt à 150g (75 g)	Pannoumi
Quinoa	½ dl (40 g)	Kornbulgur
Laktosfri halloumi	½ pkt (90 g)	Pannoumi

Gör så här

Bulgursallad

1. Koka bulgurn enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skala lök och morötter, strimla löken och slanta morötterna. Tärna zucchini.
3. Stek lök, morötter och zucchini i olja. Krydda med salt och peppar.
4. Blanda de stekta grönsakerna med bulgur, timjan och äppelcidervinäger.
5. Tärna Pannoumi och stek den fräsigt i olja i stekpannan.
Vänd ner i den ljumma bulgursalladen.

Tzatziki

1. Grov riv gurkan och krama ur vätskan.
2. Blanda gurkan med turkisk yoghurt, skalad och finrivnen vitlök och smaka av med salt och svartpeppar.
3. Skölj och vänd ner rucolan i bulgursalladen och servera med tzatzikin.

Smaklig spis!

Middag söndag 2026-07-26

Gulaschsoppa med bröd

Ta fram

Ingrediens	Mängd per 10 portioner
Vegofärs	500 g
Gul lök	4-5 st (500 g)
Vitlök	
Potatis	2 kg
Paprika	3-4 st medelstora (400 g)
Tomatpure	5 msk (75 g)
Belugalinser	4 dl (340 g)
Krossade tomater	1,2 kg
Grönsaksbuljong	5 msk (50 g)
Olja	
Paprikapulver	
Peppar	
Salt	
Kuvertbröd	10 st
Crème fraiche	5 dl

Alternativt

Ingrediens	Mängd per portion	Ersätter ovan
Laktosfri crème fraiche	0.5 dl	Crème fraiche
Mjölkfri crème fraiche	0.5 dl	Crème fraiche
Glutenfri fralla	1 st	Kuvertbröd
Köttfärs	100 g	Vegofärs+Belugalinser

Gör så här

1. Fräs färsen först så att den får fint med färg.
2. Finhacka gul lök och vitlök. Rör ner i fräsen och låt fräsa med tills den mjuknar.
3. Skär paprika och potatis i bitar. Vänd ner tillsammans med tomatpuré. Låt fräsa med i 1-2 minuter.
4. Håll nu ner resterande ingredienser. Spara lite av vattnet och håll på om soppan känns för torr.
5. Låt koka upp och sedan sjuda i 30-40 minuter eller tills linserna är mjuka. Håll på mer vatten om det behövs.
6. Smaka av med salt och peppar.
7. Servera med crème fraiche och ett gott bröd.

Smaklig spis!

Lunch måndag 2026-07-27

Frebacos Jambalaya

Ta fram

Ingrediens	Mängd per portion
Havreris	1 L (600 g)
Gul lök	4-5 st medelstora (450 g)
Vitlök	
Paprika	5-6 st stora (600 g)
Champinjoner	400 g
Chorizo	8 st (1 kg)
Krossade Tomater	1,2 kg
Grönsaksbuljong	3 msk (30 g)
Torkad basilika	
Torkad timjan	
Torkad mejram	
Salt	
Peppar	
Chili	
Olja	

Alternativt

Ingrediens	Mängd per portion	Ersätter ovan
Vegochorizo	1 st (75 g)	Chorizo

Gör så här

Havreris

1. Koka upp 4 ½ liter vatten med salt
2. Häll i havreriset
3. Sänk värmen och låt sjuda under lock 10-12 minuter
4. Tag kastrullen från värmen och låt svälla under lock i 5 minuter
5. Fluffa upp riset med en gaffel innan servering

Jambalaya

1. Finhacka lök, vitlök och paprika. Dela champinjonerna och strimla chorizon.
2. Hetta upp olja i en gryta och stek chorizon. Lägg i lök, vitlök och paprika och bryn dem mjuka. Lägg sedan i svampen och bryn.
3. Krydda med salt, peppar och chili efter smak.
4. Häll på krossade tomater, buljong och örtekryddor.
5. Sjud jambalayan på svag värme några minuter.
6. Rör i det färdiga riset i grytan.

Njut!

Middag måndag 2026-07-27

Pasta Alfredo med kyckling

Ta fram

Ingrediens	Mängd per 10 portioner
Pasta (Penne)	800 g
Gul lök	4-5 st (500 g)
Vitlök	
Kyckling (innerfilé, förstekt)	1 kg
Timjan	
Crema fraiche	7 ½ dl
Grönsaksfond	½ msk (6 g)
Riven ost	5 dl (250 g)
Zucchini	2-3 st (600 g)

Alternativt

Ingrediens	Mängd per portion	Ersätter ovan
Glutenfri pasta	80 g	Pasta
Laktosfri crema fraiche (lätt)	0,7 dl	Crema fraiche (lätt)
Gröna ärtor	½ dl (50 g)	Kycklingbitar?
Champinjoner	4-5 st medelstora (60 g)	Kycklingbitar?
Mjölkfri crema fraiche	0,7 dl	Crema fraiche (lätt)

Gör så här

1. Koka upp vatten till pastakoket.
2. Skala och finhacka lök och vitlök.
3. Hetta upp smör- & rapsolja i en stekpanna. Stek vitlök och lök ca 2 min. Lägg i kycklingen och fräs tills den fått fin färg. Salta och peppra och tillsätt timjan.
4. Koka pastan al dente enligt anvisning på förpackningen.
5. Rör ner crema fraiche, lite hett pastavatten och buljongfond i stekpannan. Låt sjuda 3-4 min. Tillsätt riven ost.
6. Blanda den nykokta pastan med såsen. Toppa med lite timjan.

Smaklig spis!

Lunch tisdag 2026-07-28

Potatissallad med vegetariska bollar

Ta fram

Ingrediens	Mängd per 10 portioner
Potatis	2,5 kg
Äpple	2 medelstora (325 g)
Purjolök	1 st stor (200 g)
Kapris	
Majonnäs	3 ¼ dl (325 g)
Crème fraîche	3 ¼ dl
Vegetariska bollar	2 frp (1 kg)
Tomat	4-5 medelstora (500 g)
Salt	
Peppar	
Olja	

Alternativt

Ingrediens	Mängd per portion	Ersätter ovan
Mjölkfri crème fraîche	0,3 dl	Crème fraîche
Laktosfri crème fraîche	0,3 dl	Crème fraîche
Äggfri majonnäs	0,3 dl	Majonnäs

Gör så här

1. Koka potatis.
2. Skär potatisen och äpplet i tärningar.
3. Skölj, skala och finhacka purjolöken.
4. Lägg potatis, äpple, purjolök och kapis i en skål. Vänd försiktigt ner majonnäs och crème fraîche. Smaksätt med salt.
5. Skölj och skär upp tomaterna.
6. Stek bollarna i lite olja.
7. Servera bollarna med potatissalladen och tomat.

Njut!

Middag tisdag 2027-07-28

Burgare med chipotlemajo och picklad rödlök

Ta fram

Ingrediens	Mängd per 10 portioner
Rödlök	5 medelstora (750 g)
Ättikssyra (24%)	1 ¼ dl
Socker	5 dl
Vatten	8 ¾ dl
Olja	
Tomat	3-4 medelstora (400 g)
Isbergssallad	1 huvud (300 g)
Majonnäs	250 g
Chipotle	Efter smak, c:a 2-3 msk (37,5 g)
Pannoumiburgare	10 plättar
Hamburgerbröd	10 st
Salt	
Peppar	
Morötter	Utdelad mängd
Gräddfil	Utdelad mängd

Alternativt

Ingrediens	Mängd per portion	Ersätter ovan
Glutenfritt bröd	1 st	Hamburgerbröd
Vegoburgare Ärtor	1 plätt	Pannoumiburgare
Äggfri majonnäs	25 g	Majonnäs
Laktosfri gräddfil	Utdelad mängd	Gräddfil

Gör så här

Picklad rödlök

1. Skala och skiva löken i tunna skivor. Koka upp ättika, socker och vatten. Rör om tills det lösts upp och dra av från värmen, smaka av med salt och lägg i löken. Låt lagen svalna, rör om då och då.

Chipotlemajo

1. Rör ihop chipotle och majonnäs till chipotlemajonnäs
2. smaka av med salt och ev peppar.

Burgare

1. Skölj salladen och tomaterna noga, Strimla salladen och skiva tomaterna.
2. Gör stavar av morötterna.
3. Krydda gräddfilen fritt för att dippa morötterna.
4. Stek burgare.
5. Montera burgare.

Dipp med morotsstavar: krydda gräddfilen fritt, skär morötterna i stavar och dippa i gräddfilen!
Njut!

Lunch onsdag 2026-07-29

Kebabrulle

Ta fram

Ingrediens	Mängd per 10 portioner
Vegokebab	1 kg
Vitlök	
Turkisk yoghurt	5 dl (500 g)
Majonnäs	2 ½ dl (250 g)
Sallad	1 stort huvud eller 2 mindre (300 g)
Tomat	4-5 medelstora (500 g)
Gurka	1 st (300 g)
Rödlök	2-3 medelstora (225 g)
Libabröd	10 st
Salt	
Peppar	
Olja	

Alternativt

Ingrediens	Mängd per portion	Ersätter ovan
Äggfri majo	0,3 dl (25 g)	Majonnäs
Nöt- & kycklingkebab	70 g	Vegokebab
Laktosfri yoghurt	2 msk (30 g)	Turkisk Yoghurt
Mjölkfri yoghurt	2 msk (30 g)	Turkisk Yoghurt
Glutenfri wrapsbröd	1 st (45 g)	Libabröd

Gör så här

1. Stek vegokebab i lite olja så att den får fint med färg.
2. Finhacka/pressa vitlöken till såsen
3. Rör ihop yoghurt, majonnäs, vatten (efter behov), vitlök, salt och peppar till den milda såsen.
4. Skölj sallad, tomat och gurka ordentligt och hacka eller strimla dem och löken.
5. Lägg ut ett libabröd. Lägg lite kebab i mitten.
6. Fortsätt med isbergssallad, tomat, rödlök och gurka.
7. Avsluta med att ringla över såsen. Rulla ihop.

Hugg in!

Middag onsdag 2026-07-29

Fiskköttbullar med tomatsås

Ta fram

Ingrediens	Mängd per 10 portioner
Gul lök	3 medelstora (250 g)
Vitlök	
Tomatpure	2-3 msk (40 g)
Chilipulver	
Torkad basilika	
Krossade tomater	1,2 kg
Pasta (Linguine)	800 g
Fiskköttbullar	1 kg
Strösocker	
Isbergssallad	300 g
Gurka	2 st (500 g)
Paprika	2-3 st medelstora (300 g)
Ost	200 g
Salt	
Peppar	
Olja	

Alternativt

Ingrediens	Mängd per portion	Ersätter ovan
Mjölkfri ost	0.5 dl (25 g)	Riven ost
Vegetariska Köttbullar	100 g	Fiskköttbullar
Glutenfri Fettuchine	80 g	Pasta

Gör så här

Tomatsås

1. Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs i oljan i en kastrull, ca 3 minuter, tills löken mjuknar.
2. Tillsätt tomatpurén och fräs ytterligare 1 minut.
3. Rör ner krossade tomater, kryddor och socker (efter smak). Låt koka på svag värme under lock, ca 15 minuter.

Fiskköttbullar

1. Håll vatten i en kastrull och koka pastan enligt anvisningar.
2. Stek fiskköttbullarna i valfritt fett i en stekpanna.
3. Skölj noga och hacka ihop isbergssallad, gurka och paprika. Krydda fritt.
4. Riv osten
5. Servera pastan med fiskköttbullarna, håll över tomatsåsen och toppa sedan med den rivna osten.

Njut!

Lunch torsdag 2026-07-30

Potatissallad med bönor

Ta fram

Ingrediens	Mängd per 10 portioner
Potatis	1,7 kg
Äpple	6-7 st medelstora (750 g)
Salladslök	2 stora knippen (120 g)
Små tomater	400 g
Spenat	Ca ½ frp (200 g)
Sockerärtor	1 ¼ frp (200 g)
Fetaost	2 ½ frp (375 g)
Vita bönor	3 frp (700 g avrunnen vikt)
Persilja	
Vitlök	2 klyftor
Rapsolja	c:a 1 ½ dl (efter smak)
Honung	2 msk
Äppelcidervinäger	c:a ½ dl (efter smak)
Örtagårdskrydda	
Salt	
Peppar	

Alternativt

Ingrediens	Mängd per portion	Ersätter ovan
Mjölkfri mozzarella	40 g (ca 1 dl)	Fetaost

Gör så här

1. Koka potatisen.
2. Skölj äpplen och grönsakerna noga och hacka dem
3. Dela upp fetan i småbitar
4. Häll av bönorna.
5. Finhacka vitlöken och persiljan.
6. Blanda rapsolja, honung, vinäger, persilja och vitlök till en dressing. Smaka av med örtagårdskrydda.
7. Blanda potatisen, bönorna, grönsakerna, äpplen, fetan och dressingen. Smaka av med kryddor.

Njut!

Middag torsdag 2026-07-30

Tacos!

Ta fram

Ingrediens	Mängd per 10 portioner
Vegofärs	1 kg
Tacokrydda	
Rödlök	2-3 st medelstora (200 g)
Tomat	3-4 st medelstora (400 g)
Sallad	1 st stort huvud (200 g)
Gurka	1 stor (400 g)
Majs	3 dl (300 g)
Salsa	5 dl
Ost	200 g
Gräddfil	3 dl
Tortillas	15 st
Tacochips	300 g
Olja	

Alternativt

Ingrediens	Mängd per portion	Ersätter ovan
Laktosfri Gräddfil	0,3 dl	Gräddfil
Mjölkfri gräddfil	0,3 dl	Gräddfil
Mjölkfri ost	0,4 dl (20 g)	Riven ost
Glutenfria tortillas	2 st (100 g)	Tortillas

Gör så här

1. Stek färsen i oljan, rör i tacokrydda efter smak.
Tips: Slå i lite vatten i vegofärsen under stekning, då blir den lite saftigare och fastnar mindre!
2. Skölj noga och hacka grönsakerna, häll av majs.
3. Riv osten.
4. Servera tacofärsen med grönsaker, majs, salsa, riven ost, gräddfil i tortillabröd med tacochips som tillbehör.

¡Disfruta!

Lunch fredag 2026-07-31

Pannoumi tikka masala

Ta fram

Ingrediens	Mängd per 10 portioner
Havreris	9 dl (675 g)
Pannoumi	1 kg
Gul lök	3 medelstora (400 g)
Vitlök	
Tomatpure	2 ½ - 3 msk (40 g)
Tikkamix	
Krossade tomater	800 g
Grädde (laktosfri)	6 ¼ dl
Gul paprika	4-5 st medelstora (500 g)
Olja	
Salt	
Peppar	

Alternativt

Ingrediens	Mängd per portion	Ersätter ovan
Mjölkfri fraiche	0.6 dl	Grädde
Laktosfri halloumi	1 plätt (90 g)	Pannoumi

Gör så här

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen (10-12 minuter).
2. Skär pannoumin i tärningar. Skala och skiva löken. Skala och riv vitlöken.
3. Stek pannoumin och lök i oljan i en stor gryta. Rör i vitlök, tomatpuré, kryddmix, tomatkross och grädden. Sjud några minuter och smaka av med salt och peppar.
4. Skölj noga, dela, kärna ur och skär paprikorna i skivor.
5. Servera grytan med ris och paprika.

Smaklig spis!

Middag fredag 2026-07-31

Burrito bowl med pulled pork

Ta fram

Ingrediens	Mängd per portion
Vitlök	
Majs	7 dl (500 g)
Srirachasås	
Bulgur	c:a 9 dl (500 g)
Pulled pork (fläsk)	700 g
Svarta bönor	2 frp (460 g avrunnen vikt, 760 g förp)
Turkisk yoghurt	5 dl
Lime	3-4 st (200 g)
Paprika	4-5 st medelstora (500 g)
Tomater	5-6 st medelstora (500 g)
Olja	
Salt	

Alternativt

Ingrediens	Mängd per portion	Ersätter ovan
Pulled Oumph	70 g	Pulled pork
Mjölkfri yoghurt	½ dl (50 g)	Yoghurt/creme fraiche
Laktosfri yoghurt	½ (50 g)	Yoghurt/creme fraiche
Glutenfritt ris (Jasmine)	1 dl (70 g)	Bulgur

Gör så här

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. Värm pulled pork i en gryta eller stek på låg värme i ett stekjärn.
3. Häll av och blanda bönor i pulled pork och låt det bli varmt.
4. Smaksätt yoghurten med finrivet limeskal.
5. Skölj av grönsakerna.
6. Kärna ur och strimla paprikan.
7. Öppna majsens och låt den rinna av.
8. Tärna tomater och blanda med limejuice.
9. Servera pulled pork med bulgur, majs, grönsaker, srirachasås och lime-yoghurt.

Smaklig spis!

Lunch lördag 2026-08-01

Snabb pastasallad

Ta fram

Ingrediens	Mängd per 10 portioner
Paprika	2 st medelstora (150 g)
Gurka	2 st (500 g)
Tomater	3-4 medelstora (400 g)
Röd lök	1 medelstor (100 g)
Fetaost	375 g
Majs	7 dl (500 g)
Oliver	200 g
Vita bönor	400 g (avrunnen vikt)
Äppelcidervinäger	½ dl (40 g)
Rapsolja	1 ½ dl
Oregano	
Färdigkokt pasta	2 kg
Salt	
Peppar	

Alternativt

Ingrediens	Mängd per portion	Ersätter ovan
Kycklinginnerfile	100 g	Vita bönor
Glutenfri pasta	80 g	Pasta
Laktosfri feta	37,5 g	Feta
Mjölkfri feta	37,5 g	Feta

Gör så här

1. Skölj av grönsakerna.
2. Halvera och kärna ur paprikan.
3. Skala och skiva löken.
4. Skär alla grönsaker i stora bitar.
5. Skär fetaosten i bitar.
6. Låt majs, oliver och bönor rinna av.
7. Vispa ihop vinäger med olja och vatten till en dressing. Smaksätt med oregano, salt och peppar.
8. Blanda pastan med grönsakerna, majs, oliver, ost, bönor och dressing.

Hejdå, tack för denna gången!
Trevlig resa hem.