



Ibland tryter fantasin när maten ska på bordet. Här är 5 lättlagade rätter som förgyller dina vardagsmiddagar.

AV YLVA PORSKLEV FOTO: STEFAN WETTAINEN

Räddare MITT I VECKAN

Tacos med rostad sötpotatis och refried beans

🕒 30 MIN + 15 MIN I UGN

Refried beans är en basvara i det mexikanska köket. Kokta bönor fräses med olja och kryddor och serveras till det mesta.

Till 4 pers:

- 400 g sötpotatis
- 2 msk olivolja
- 2 krm rökt paprikapulver
- ½ tsk salt

Refried beans:

- 1 förpackning svarta bönor (380 g)
- 1 vitlöksklyfta
- 1 röd chili, t ex spansk peppar
- 1 msk olivolja
- 2 dl majs (fryst och tinad)
- 2 tsk worcestersås
- ½ tsk salt

Tillbehör:

- 2 avokador
- 12 små mjuka tortillabröd
- 1 kruka koriander
- 150 g fetaost
- gräddfil

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225°. Skala sötpotatisen och skär i stora tärningar. Sprid ut tärningarna på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över olja och krydda med paprikapulver och salt. Rosta mitt i ugnen 15–20 min.

2. Refried beans: Skölj bönorna. Skala och hacka vitlöken. Kärna ur och strimla chilin. Stek vitlök och chili i oljan på medelvärme ca 2 min. Tillsätt bönorna och stek ytterligare ca 2 min. Mosa bönorna lätt med ett potatissöt. Rör ner majs och krydda med worcestersås och salt. Stek 2–3 min under omrörning.

3. Kärna ur och skiva avokadon. Värm tortillabröden enligt anvisning på förpackningen.

4. Fyll tortillabröden med sötpotatis, bönröra och avokado. Strö över korianderblad och smulad fetaost. Servera med en klick gräddfil. ✨



Allt i ett-panna med chorizo & spenat

Allt i ett-panna med chorizo och spenat

🕒 30 MIN

En fräsch variant på korv och ägg som även passar perfekt som brunchrätt.

Till 4 pers:

- 250 g haricots verts
- 2 salladslökar
- 200 g färsk chorizokorv
- 2 msk olivolja
- 200 g färsk spenat
- 4 ägg
- 1 krm chiliflakes

Garnering:

- bladpersilja

Gör så här:

1. Ansa haricots vertsen och koka dem i lättsaltat vatten ca 5 min. Häll av i durkslag.

2. Sätt på högsta värme och grill i ugnen. Strimla salladslöken.

3. Skär ett snitt i chorizon och dra av ytterhöljet. Skär innanmätet i små tärningar. Använd en stekpanna med ugnståligt handtag. Stek chorizon i olja tills den får fin färg.

4. Rör ner salladslöken och stek ytterligare 2–3 min. Vänd ner spenaten och stek tills vätskan kokat bort. Rör ner bönorna och gör fyra gropar i fräset. Knäck ner ett ägg i varje grop.

5. Ställ in stekpannan i ugnen och stek tills äggvitan stelnat. Strö över chiliflakes, garnera med persilja och servera. ✨



Pistaschkyckling med rostad rödkål

⌚ 15 MIN + 25 MIN I UGN

Stek kyckling och kål på samma plåt och servera med en färdig röra eller sås.

Till 4 pers:

- 4 stora kycklingklubbor
- 1 tsk salt
- 1 krm nymald svartpeppar
- ½ msk dijonsenap
- ½ dl pressad citron
- 1 msk olivolja
- 35 g rostade pistaschnötter utan skal

Kål:

- 700 g rödkål
- 1 msk balsamvinäger
- ½ tsk salt

Garnering:

- hackad persilja

Tillbehör:

- mathavre
- färdig röra eller sås, t ex smak-satt crème fraiche

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225°. Krydda kycklingen med salt och peppar och lägg den på en plåt med bakplåtspapper.
2. Vispa ihop senap, citronsaft och olja. Hacka nötterna. Pensla kyck-

- lingen med såsen och strö över nötterna, spara lite till garnering.
3. **Kål:** Skär kålen i 1 ½ cm tjocka skivor och lägg dem på plåten med kycklingen. Pensla kålen med balsamvinäger och strö över salt.
 4. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min tills kycklingen är genomstekt.
 5. Strö de sparade nötterna och hackad persilja över kycklingen. Servera med mathavre och röra eller sås. ✨

Vegolasagne med belugalinser, färskost och rosmarin

⌚ 20 MIN + KOKTID + 20 MIN I UGN

Med färska lasagneplattor och färskost går det ganska snabbt att göra lasagne till vardags.

Till 4 pers:

- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 2 morötter
- 2–3 kvistar rosmarin eller 1 tsk torkad
- 2 msk olivolja
- 1 dl rött vin
- 1 dl belugalinser
- 1 burk krossade tomater (400 g)
- 3 ½ dl vatten
- 1 tsk salt
- 1 krm nymald svartpeppar
- 300 g naturell färskost
- 200 g riven gruyèreost eller annan lagrad ost
- 200 g färska lasagneplattor

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225°. Skala och hacka lök och vitlök. Skala och grovriv morötterna. Hacka rosmarinbladen. Fräs grönsakerna i olja i en gryta ca 3 min.
2. Tillsätt vinet och låt det koka in. Rör ner linser och krossade tomater och häll på vattnet. Sjud under lock på svag värme ca 25 min. Krydda med salt och peppar.
3. Rör ihop färskost och ost, men spara 1 dl av den rivna osten.
4. Bred ut lite av linsröran i en smord ugnssäker form. Lägg på lasagneplattor och skeda över ytterligare ett lager linsgryta. Klicka ut hälften av färskoströran. Upprepa med ytterligare ett lager plattor, linsröra och färskoströra. Avsluta med lasagneplattor. Pressa ner plattorna lätt, så att kanten blir blöta. Strö över den sparade rivna osten.
5. Gratiner mitt i ugnen ca 20 min. ✨

Kycklingbullar med krämig risoni

⌚ 30 MIN

En ny familjefavorit! Se till att köttbullarna är riktigt genomstekta.

Till 4 pers:

- 400 g kycklingfärs
- ½ gul lök
- ¾ dl fiberhavregryn
- 1 msk ostronsås
- 1 ägg
- ¾ tsk salt
- 1 krm nymald svartpeppar
- 1 msk olivolja

Risoni:

- 6 dl vatten
- ½ dl konc kycklingfond
- 3 dl risoni
- 2 salladslökar
- ½ citron
- 2 dl crème fraiche

Garnering:

- citronskal
- strimlad salladslök

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 250°. Skala och grovriv löken. Blanda kycklingfärsen med lök, havregryn, ostronsås, ägg, salt och peppar. Låt blandningen stå ca 10 min.
2. Rulla ganska stora köttbullar av färsen med blöta händer och lägg dem efter hand på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över olja och tillaga mitt i ugnen ca 12 min, vänd dem efter halva tiden. Stek tills kycklingen är genomstekt.
3. Koka upp vatten och fond. Tillsätt risonin och rör om. Koka på svag värme ca 10 min, tills buljongen nästan kokat in helt. Rör om då och då.
4. Ansa och strimla salladslöken. Skölj citronen i ljummet vatten och riv skalet. Rör ner salladslök, citronskal och crème fraiche i risonin.
5. Lägg upp risonin på ett stort fat och lägg kycklingbullarna ovanpå. Garnera med citronskal och salladslök. ✨



Kycklingbullar med krämig risotti