INGRID HAUGEN

BILLIG & GODT I AIRFRYEREN

Enkle retter til en god pris for hele familien

BILLIG · GODT · FOR HELE FAMILIEN



INGRID HAUGEN

LIBROVA

BOK 2 · MED PÅ KJØPET

Billig & godt i airfryeren

Billig og mettende mat for hele familien, laget av enkle råvarer

Billig · Godt · For hele familien

Ingrid Haugen

LIBROVA · 2026

Kundeområdet ditt
Alle bøkene i samlingen finner du alltid på denne adressen:
https://librova.eu/nb-no/pages/kundeomrade-airfryer-h6t2qv

Billig & godt i airfryeren – Billig og mettende mat for hele familien, laget av enkle råvarer
Ingrid Haugen

© 2026 Librova. Alle rettigheter forbeholdt. Utgivelsen er kun beregnet på kjøperens personlige bruk. Kopiering, distribusjon og videresalg uten utgiverens tillatelse er forbudt.

Merk: følg alltid bruksanvisningen fra produsenten av airfryeren. Kurven og maten blir svært varme: bruk grytevotter og hold barn unna under tilberedningen. Stek kylling, svin og kjøttdeig helt gjennom, uten rosa kjøtt inni (75 °C for fjærfe og kjøttdeig). Oppskriftene inneholder vanlige allergener (gluten, egg, melk, nøtter, fisk osv.): sjekk ingredientene hvis du lager mat til noen med allergi. Tilberedningstidene er veiledende fordi apparatene er forskjellige – sjekk alltid den første omgangen i god tid.

Innhold

1. Fra forfatteren
2. Billig innkjøp og matlaging
3. Poteter, ris og pastagrateng
4. Kyllinglår, kjøttdeig og pølser
5. Egg, bønner og linser
6. Rester blir til nye retter
7. Familiegrateng og paier
8. Ukeplan med budsjett og sjekkliste for tørrvarelageret

Fra forfatteren

Hei, og velkommen til kjøkkenet mitt.

Jeg skrev denne boken til ukene da pengene er små og alle hjemme likevel er sultne. Til slutten av måneden, når kjøleskapet ser litt tomt ut, men skapet fortsatt har en boks bønner, en pose ris og noen poteter. Til kveldene da du vil ha et ordentlig, mettende måltid på bordet uten å bruke formue.

Billig matlaging trenger ikke bety kjedelig mat. Noen av de beste rettene jeg kjenner, lages av det rimeligste i butikken: sprø poteter, en ostegratinert pastarett, klissete kyllinglår, en gryte med bønner og gyllen topp. Airfryeren din passer perfekt til slik matlaging. Den blir varm raskt, bruker lite olje og gjør enkle råvarer sprø og gyldne.

Dette finner du i boken

- **44 mettende oppskrifter** for hele familien, laget med råvarer fra en hvilken som helst dagligvarebutikk.
- En **temperatur og tid** for hver oppskrift, pluss tydelige tegn som viser når maten er ferdig.
- Et kapittel om **billig innkjøp og matlaging**: hva du bør ha i skapet, hvordan du lager store porsjoner, bruker rester og fryser mat trygt.

- Et helt kapittel om **rester som blir til nye retter**, slik at gammelt brød, kokt ris og restene av søndagssteiken blir et nytt måltid i stedet for å havne i søpla.
- En **ukeplan med budsjett** og en **sjekkliste for tørrvarelageret** helt til slutt, klare til bruk.

Hver oppskrift har merkelappen «Rimelig». Prisene varierer fra butikk til butikk og fra måned til måned, så jeg oppgir ikke eksakte priser. I stedet forteller merkelappen at retten er laget av rimelige, hverdagslige råvarer. Der en oppskrift er spesielt billig, kaller jeg den «Ekstra rimelig».

Noen ord før du begynner

Du trenger ingen erfaring. Les oppskriften én gang fra start til slutt, sett fram råvarene og følg trinnene ett for ett. Hvis airfryeren din er liten, lager du bare maten i to omganger. Airfryere er litt forskjellige, så første gang du lager en oppskrift, bør du sjekke maten et par minutter før tiden er ute.

Aller viktigst: nyt det. Et billig måltid laget hjemme og delt rundt bordet er noe av det beste som finnes.

Med varme hilsener fra kjøkkenet mitt til ditt,

Ingrid

Billig innkjøp og matlaging

Billig matlaging starter før du slår på airfryeren. Litt planlegging, et godt fylt skap og en frys du bruker godt sparer deg for mer penger enn noen enkeltoppskrift. Dette kapittelet viser deg hvordan.

Slik bruker du denne boken

- **Les hele oppskriften først.** Sjekk at du har alt, og at retten får plass i airfryeren din.
- **Forvarm i 3 minutter** på temperaturen i oppskriften, med mindre airfryeren din ikke trenger det. Maten blir jevnere stekt og sprøere.
- **Ikke fyll kurven for full.** Den varme luften trenger plass til å sirkulere. Hvis maten ligger i en haug, damper den i stedet for å bli sprø. Stek i to omganger om nødvendig.
- **Rist eller snu** maten halvveis når oppskriften sier det.
- **Sjekk tidlig første gang.** Airfryere er forskjellige. Se på maten 3–5 minutter før tiden er ute.
- **Bruk steketermometer** hvis du har. Kylling, kalkun og kjøttdeig må nå 75 °C i midten. Svinekjøtt må nå 70 °C.

Formene du trenger

Mange oppskrifter i denne boken er gratenger og paier. Til dem trenger du en ovnsfast form som får plass i airfryeren med litt luft rundt. En **rund eller firkantet form på 20 cm** (metall, glass eller keramikk) passer i de fleste kurver på 5 liter eller mer. Mål kurven før du kjøper en form. Har du en airfryer av ovnstypen, kan du bruke brettene den har.

Noen få ting til gjør hverdagen enklere:

- bakepapir eller silikonmatter (mindre oppvask);
- en oljesprayflaske eller en kost (slik at du bare bruker en teskje eller to olje);
- varmebestandig tang og grytevotter;
- et steketermometer (valgfritt, men veldig nyttig).

> **Sikkerhet:** Legg aldri løst bakepapir i airfryeren under forvarmingen, for viften kan løfte det opp mot varmeelementet. Legg alltid noe tungt, som mat, oppå. Hvis du dekker en form med folie, brett den godt rundt kantene så den ikke blåser av.

Slik bruker du vanlig stekeovn i stedet

Alle oppskriftene er skrevet for airfryer. Hvis du må lage en større mengde i vanlig stekeovn, bruk omtrent 20 °C høyere enn airfryer-temperaturen og legg til 5–15 minutter. Husk at en ovn med varmluft blir varmere: med varmluft bruker du 20

°C lavere enn i en vanlig ovn. Eksempel: 200 °C i vanlig ovn = 180 °C med varmluft. Sjekk alltid tegnene på at maten er ferdig i oppskriften.

Listen over tørrvarelageret

Har du disse basisvarene hjemme, kan du lage de fleste oppskriftene i denne boken med bare en eller to ferske ting fra butikken. Kjøp butikkenes egne merker (for eksempel fra Kiwi, Rema 1000 eller Coop): de er som regel like gode og mye billigere. Du finner en sjekkliste du kan skrive ut i siste kapittel.

Hvor	Hva du bør ha
Skap: karbohydrater	Ris, tørr pasta, hvetemel, hvetemel med hevemiddel, havregryn, tørt rasp
Skap: hermetikk	Hakkede tomater, bakte bønner, kidneybønner, kikerter, røde linser (tørre eller på boks), mais, tunfisk, corned beef
Skap: smak	Buljongterninger, tomatpuré, sennep, honning, soyasaus, worcestersaus, hvitløkspulver, tørkede urter, paprikapulver, mild karripulver, malt spisskummen, chiliflak, salt, sort pepper
Skap: olje og eddik	Nøytral matolje eller solsikkeolje, en liten flaske olivenolje (valgfritt), eddik eller hvitvinseddik
Grønnsaksreolen	Poteter, løk, gulrøtter, hvitløk
Kjøleskap	Egg, melk, smør eller margarin, norvegia eller lagret ost

Hvor	Hva du bør ha
Frys	Frosne erter, frosne blandede grønnsaker, frossen spinat, brødskiver, butterdeig, kyllinglår, kjøttdeig, pølser

Ti vaner som sparer penger

1. **Planlegg ukens middager** før du handler. Bruk planen i siste kapittel.
2. **Skriv handleliste** og hold deg til den.
3. **Sjekk først hva du allerede har** i kjøleskapet, frysen og skapet.
4. **Kjøp rimeligere kjøttstykker:** kyllinglår og klubber i stedet for brystfilet, kjøttdeig, pølser.
5. **Kjøp løse grønnsaker** så du bare betaler for det du trenger.
6. **Se på kiloprisen** på hylleetiketten, ikke bare prisen på pakken.
7. **Bruk frosne grønnsaker.** De er billige, holder seg i månedsvis, og ingenting går til spille.
8. **Strekk kjøttet med bønner, linser, havregryn eller grønnsaker.** En pakke kjøttdeig rekker mye lenger på den måten.
9. **Riv osten selv** fra en blokk. Lagret ost gir mer smak, så du trenger mindre.

10. **Ikke kast rester.** Gjør dem om til et nytt måltid (se kapittelet «Rester som blir nye retter»).

Lage store porsjoner

Å lage store porsjoner betyr å lage dobbelt så mye en gang og spise det to ganger: én gang i dag, og én gang fra frysen en travel dag. Det sparer penger, tid og energi.

- **Passer godt å lage mye av:** kjøttboller, chilligrateng, bønneburgere, linsekaker, shepherd's pie, pølse- og bønnegryte, pølsehorn.
- **Lag basisen, ikke alltid hele retten.** Stek for eksempel en stor mengde kjøttdeig med løk og tomat. Bruk halvparten til et chilligrateng i dag og frys resten til en shepherd's pie neste uke.
- **Kjøl maten raskt ned.** Fordel den i en flat beholder og sett den i kjøleskapet eller frysen innen 2 timer (innen 1 time for ris).
- **Merk alt** med navn og dato.

Bruke restene

Hver oppskrift i denne boken forteller hvor lenge maten holder seg. Som en generell regel:

- Kokt kjøtt, pasta og grønnsaker holder seg i **2–3 dager** i en tildekket beholder i kjøleskapet.
- **Kokt ris** er et særtilfelle: kjøl den ned innen 1 time, oppbevar den i kjøleskapet og spis den innen **24 timer**.
- Varm opp rester **bare én gang**, til de er dampende varme hele veien gjennom.

Kapittelet «Rester som blir nye retter» gir deg oppskrifter på gammelt brød, kokt ris, kokt pasta, potetmos og rester fra steik.

Nedfrysing

Mat	Tid i frysen	Slik tiner du
Rå kylling, kjøttdeig, pølser	Opptil 3 måneder	Over natten i kjøleskapet, på en tallerken
Ferdige gratenger, paier, gryter	Opptil 3 måneder	Over natten i kjøleskapet
Kjøttboller, burgere, kaker (stekte eller rå)	Opptil 3 måneder	Over natten i kjøleskapet, eller stek rett fra frysen der oppskriften sier det
Brød og rasp	Opptil 3 måneder	Rist rett fra frysen, eller tin på kjøkkenbenken
Revet ost	Opptil 3 måneder	Bruk rett fra frysen

Mat	Tid i frysen	Slik tiner du
Kokt ris	Opptil 1 måned	Tin i kjøleskapet og varm til den er dampende varm; bruk innen 24 timer etter tining

Tips: Frys maten flatt i fryseposer. Det tar mindre plass, fryser raskere og tiner raskere.

Mattrygghet: Frys aldri ned rått kjøtt som allerede er tint, med mindre du steker det først. Ikke tin kjøtt på kjøkkenbenken. Er du i tvil, kast det.

Fem vanlige feil

1. **For mye i kurven.** Maten blir bløt og blek. La det være plass og stek i omganger.
2. **Ingen olje i det hele tatt.** En teskje olje gjør poteter og rasp sprø og gyldne.
3. **For mye olje.** Den drypper og ryker. Spray eller pensle, ikke hell.
4. **Ikke sjekke midten.** Utsiden av kylling kan se ferdig ut før innsiden er stekt. Skjær inn i det tykkeste stedet eller bruk termometer.
5. **En form som er for stor.** Hvis formen tar i sidene av kurven, kommer ikke luften til, og maten blir ujevnt stekt.

Poteter, ris og pastagrateng

Poteter, ris og pasta er hjertet i billig familiemat. De metter godt, koster svært lite og nesten alle liker dem. I dette kapittelet gjør du dem om til gyldne gratenger, sprø pytt i panne og trøstende retter som mette fire personer for veldig lite penger.

> **Tips:** Til pastagrateng koker du pastaen 2 minutter kortere enn det som står på pakken. Den blir ferdig i airfryeren og holder seg fast i stedet for å bli bløt.

Potetgrateng med purre og ost

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 50 min · Airfryer 170 °C · 20 cm form · Rimelig

Tynne potetskiver kokt i hvitløksmelk med myk purre og en gyllen osteskorpe. Deilig alene med grønn salat, eller ved siden av pølser.

INGREDIENSER

- 800 g poteter (mjølige, for eksempel Asterix), skrelt
- 1 stor purre (ca. 250 g)
- 15 g smør
- 2 fedd hvitløk, presset
- 4 dl melk
- ½ ts salt og en klype sort pepper
- 80 g lagret ost (norvegia), revet

SLIK GJØR DU

1. Skjær potetene i tynne skiver, ca. 3 mm tykke. Ikke skyll dem: stivelsen hjelper til å tykne sausen.
2. Trim purren, del den på langs og skyll bort jord. Skjær den i tynne skiver.
3. Smelt smøret i en stor kjele på middels varme. Ha i purren og stek i 5 minutter under omrøring, til den er myk.

4. Tilsett hvitløk, melk, salt, pepper og potetskivene. La det småkoke forsiktig i 8–10 minutter, og rør forsiktig innimellom, til potetene så vidt er møre og melken har tyknet litt.
5. Forvarm airfryeren på 170 °C i 3 minutter.
6. Hell potetene, purren og melken i en ovnsfast form på 20 cm og jevn ut. Strø osten over.
7. Stek i airfryeren på 170 °C i 20–25 minutter, til toppen er gyllen og boblende og en kniv går lett gjennom potetene.
8. La stå i 5 minutter før servering, så sausen får satt seg.

Holder seg i 2 dager i en tildekket beholder i kjøleskapet. Varm opp én gang på 170 °C i 10–12 minutter til den er dampende varm. Inneholder melk. Variant: bruk 1 stor løk i stedet for purre, eller legg 100 g hakket kokt skinke oppå potetene før osten.

Sprø bakte poteter med bakte bønner og ost

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 55 min · Airfryer 200 °C · Ekstra rimelig

Airfryeren gir bakte poteter et sprøtt, salt skall og en luftig fyll. Med bakte bønner og smeltet ost er dette et av de billigste mettende måltidene som finnes.

INGREDIENSER

- 4 mellomstore bakepoteter (ca. 250 g hver)
- 2 ts nøytral matolje
- ½ ts salt
- 1 boks (ca. 400 g) bakte bønner
- 100 g lagret ost (norvegia), revet
- 15 g smør (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Skrubb potetene under kaldt vann og tørk dem godt med tørkepapir.
2. Stikk hver potet 5–6 ganger med en gaffel. Gni dem inn med oljen og dryss over saltet.
3. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter. Legg potetene i kurven i ett lag, med litt luft mellom dem.
4. Stek i 40–50 minutter og snu dem halvveis. De er ferdige når skallet er sprøtt og en kniv går inn i midten uten motstand.

5. Rundt 5 minutter før slutt varmer du bønnene i en liten kjele på lav varme til de er varme, og rører innimellom.
6. Skjær et kryss i toppen av hver potet og klem forsiktig sidene så den åpner seg. Tilsett litt smør hvis du vil.
7. Hell bønnene over potetene og strø osten på toppen. Sett dem tilbake i airfryeren i 2–3 minutter på 200 °C, til osten har smeltet.

Stekte poteter (uten fyll) holder seg i 2 dager i kjøleskapet; varm dem på 180 °C i 8–10 minutter til de er dampende varme. Inneholder melk. Vanlig feil: fuktig skall blir ikke sprøtt, så tørk potetene alltid godt. Variant: fyll med tunfisk fra boks blandet med mais og en skje majones i stedet for bønner.

Pytt i panne med corned beef og sprø kanter

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · Airfryer 200 °C · Rimelig

En klassiker fra tørrvarelageret: sprø potetterninger, myk løk og biter av corned beef. Server med speilegg eller bakte bønner til et solid middagsmåltid.

INGREDIENSER

- 600 g poteter, skrelt og skåret i terninger på 1,5 cm
- 1 løk, hakket
- 1 ss nøytral matolje
- ½ ts paprikapulver
- 1 boks (340 g) corned beef, kald
- 1 ts worcestersaus
- Sort pepper

SLIK GJØR DU

1. Legg potetterningene i en bolle med kaldt vann i 5 minutter, sil av og tørk dem godt med et rent kjøkkenhåndkle.
2. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
3. Vend potetene og løken med oljen og paprikapulveret i en bolle.
4. Hell dem i kurven og stek i 15 minutter. Rist kurven hvert 5. minutt, til potetene er gyldne og møre.

5. Mens potetene steker, åpner du boksen med corned beef og skjærer innholdet i terninger på 2 cm. Det blir penere biter hvis boksen har stått i kjøleskapet.
6. Ha corned beef i kurven, dryss over worcestersausen og rikelig med sort pepper, og bland forsiktig.
7. Stek i ytterligere 6–8 minutter og rist én gang, til corned beef er dampende varm og sprø i kantene.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet. Varm opp én gang på 200 °C i 5–6 minutter til den er dampende varm. Worcestersaus inneholder fisk. Variant: ha i en håndfull frosne erter eller mais sammen med corned beef. Vanlig feil: for mye røring river corned beef i stykker; bland forsiktig.

Pastagrateng med tunfisk og mais

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · Airfryer 180 °C · 20 cm form · Rimelig

Kremet, ostete og laget nesten helt av det du har i skapet. En familiefavoritt mot slutten av måneden.

INGREDIENSER

- 300 g tørr pasta (penne eller fusilli)
- 30 g smør
- 30 g hvetemel
- 5 dl melk
- 1 ts sennep
- 100 g lagret ost (norvegia), revet
- 2 bokser (145 g hver) tunfisk i vann, silt av
- 1 liten boks (ca. 200 g) mais, silt av
- Salt og sort pepper

SLIK GJØR DU

1. Kok pastaen i en stor kjele med saltet, kokende vann i 2 minutter kortere enn det som står på pakken. Sil av.
2. Mens pastaen koker, lager du sausen. Smelt smøret i en kjele på middels varme. Rør inn melet og la det surre i 1 minutt.
3. Ta kjelen av varmen og tilsett melken litt om gangen. Pisk godt etter hver porsjon, så det ikke blir klumper.

4. Sett kjelen tilbake på varmen og rør til sausen koker og tykner, ca. 3–4 minutter. Rør inn sennepen og to tredeler av osten. Smak til med salt og pepper.
5. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter.
6. Bland pasta, saus, tunfisk (i flak) og mais. Hell det i en ovnsfast form på 20 cm og strø resten av osten på toppen.
7. Stek i airfryeren på 180 °C i 12–15 minutter, til toppen er gyllen og kantene bobler.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet, eller frys i porsjoner i opptil 1 måned. Varm opp én gang på 170 °C i 12–15 minutter (dekk med folie hvis toppen brunes for fort) til den er dampende varm. Inneholder gluten, melk og fisk. Variant: ha i 100 g frosne erter i sausen sammen med tunfisken.

Pastagrateng med tomat og squash

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 40 min · Airfryer 200 °C, deretter 180 °C · 20 cm form · Rimelig

En vegetargrateng med ovnsbakte grønnsaker, en rik tomatsaus og seig, smeltet mozzarella på toppen.

INGREDIENSER

- 300 g tørr pasta
- 1 squash, skåret i terninger på 1,5 cm
- 1 løk, hakket
- 1 ss nøytral matolje
- 2 fedd hvitløk, presset
- 1 boks (400 g) hakkede tomater
- 1 ss tomatpuré
- 1 ts tørkede urter
- ½ ts sukker
- Salt og sort pepper
- 1 kule (125 g) mozzarella, revet i biter
- 30 g lagret ost (norvegia), revet

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Vend squash og løk i oljen. Stek i 10 minutter og rist én gang, til de er myke og begynner å bli brune i kantene.

3. Kok i mellomtiden pastaen 2 minutter kortere enn det som står på pakken. Sil av, og ta vare på 1 dl av kokevannet.
4. Bland hakkede tomater, tomatpuré, hvitløk, urter, sukker, en klype salt og pepper i en stor bolle.
5. Tilsett pasta, de stekte grønnsakene og kokevannet du sparte. Bland godt og hell det i en ovnsfast form på 20 cm.
6. Legg mozzarella og lagret ost på toppen.
7. Skru airfryeren ned til 180 °C. Stek i 12–15 minutter, til osten er smeltet og delvis gyllen og sausen bobler.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet, eller frys i opptil 1 måned. Varm opp én gang på 170 °C i 12–15 minutter til den er dampende varm. Inneholder gluten og melk. Variant: bruk 1 rød paprika eller en halv aubergine i stedet for squash. Vanlig feil: uten kokevannet fra pastaen kan graten bli tørr.

Makaroni med ost og sprø topp

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · Airfryer 180 °C · 20 cm form · Ekstra rimelig

Myk, ostete makaroni under en gyllen raspskorpe. Ren trøstemat, laget av en håndfull billige råvarer.

INGREDIENSER

- 250 g tørr makaroni
- 40 g smør
- 40 g hvetemel
- 6 dl melk
- 1 ts sennep
- 150 g lagret ost (norvegia), revet
- Salt og sort pepper
- 30 g tørt rasp (eller 1 skive gammelt brød, revet til smuler)
- 1 ts nøytral matolje

SLIK GJØR DU

1. Kok makaronien 2 minutter kortere enn det som står på pakken. Sil av.
2. Smelt smøret i en kjele på middels varme. Rør inn melet og la det surre i 1 minutt.
3. Ta kjelen av varmen og pisk inn melken litt om gangen, til sausen er jevn.

4. Sett kjelen tilbake på varmen og rør til sausen koker og tykner, 3–4 minutter. Ta den av varmen og rør inn sennepen og 120 g av osten. Smak til med salt og pepper.
5. Rør inn makaronien og hell alt i en ovnsfast form på 20 cm.
6. Bland raspet med oljen og resten av osten. Strø det over toppen.
7. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter. Stek i 12–15 minutter, til toppen er sprø og gyllen og sausen bobler i kantene.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet, eller frys i opptil 1 måned. Varm opp én gang på 170 °C i 12–15 minutter med en skvett melk rørt inn, til den er dampende varm. Inneholder gluten og melk. Vanlig feil: hvis du tilsetter osten mens sausen fortsatt koker, kan den bli grynete; ta alltid kjelen av varmen først. Variant: rør inn 2 skivede tomater eller en håndfull frosne erter før steking.

Ovnsbakt grønnsaksris med erter og mais

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 45 min · Airfryer 180 °C · 20 cm form · Ekstra rimelig

Ris bakt i buljong til den er luftig og full av smak, uten kjele å passe på. Server den alene eller ved siden av kyllinglår eller pølser.

INGREDIENSER

- 1 løk, finhakket
- 1 gulrot, i små terninger
- 1 ss nøytral matolje
- 250 g langkornet ris
- 1 ts paprikapulver
- 6 dl kokende grønnsaks- eller kyllingbuljong (av 1 buljongterning)
- 100 g frosne erter
- 100 g mais (fra boks og silt av, eller frossen)
- Salt og sort pepper

SLIK GJØR DU

1. Skyll risen i en sil under kaldt vann til vannet er nesten klart. La renne godt av.
2. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter.
3. Ha løk, gulrot og olje i en ovnsfast form på 20 cm (minst 6 cm dyp) og rør. Stek i 5 minutter, til løken

begynner å bli myk.

4. Rør inn risen og paprikapulveret. Hell forsiktig i den kokende buljongen og rør én gang.
5. Dekk formen tett med folie og brett den godt rundt kantene så den ikke blåser av.
6. Stek i airfryeren på 180 °C i 25 minutter. Løft forsiktig et hjørne av folien (pass på dampen) og sjekk: mesteparten av væsken skal være tatt opp.
7. Rør inn erter og mais, dekk til igjen og stek i ytterligere 5–8 minutter, til risen er mør og all væsken er borte.
8. La stå tildekket i 5 minutter. Løsne med en gaffel og smak til med salt og pepper.

Kjøl ned rester innen 1 time, oppbevar i kjøleskapet og spis innen 24 timer. Varm opp bare én gang, til den er dampende varm. Vanlig feil: kald buljong gjør at risen koker ujevnt; bruk alltid kokende buljong. Variant: ha i 1 ts mild karripulver sammen med paprikaen, eller rør inn rester av kokt kylling sammen med ertene.

Potetkaker med ost og vårløk

8 stk. (4 porsjoner) · Enkel · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 50 min · Airfryer 200 °C · Ekstra rimelig

Gyldne potetkaker, sprø utenpå og myke inni, laget av bare poteter, ost og vårløk. Server med bakte bønner og salat.

INGREDIENSER

- 800 g mjølige poteter (for eksempel Asterix), skrelt og delt i biter
- 15 g smør
- 4 vårløk, i tynne skiver
- 80 g lagret ost (norvegia), revet
- 1 egg, sammenpisket
- 3 ss hvetemel, pluss 2 ss til å dryss på
- ½ ts salt og en klype sort pepper
- 1 ss nøytral matolje, til spray eller pensling

SLIK GJØR DU

1. Legg potetene i en kjele med kaldt, saltet vann. Bring i kok og la småkoke i 15 minutter, til de er møre når du stikker en kniv i dem.
2. Sil av godt og la dem stå i silen i 5 minutter så dampen går av. Mos dem med smøret til de er jevne. La avkjøle i 10 minutter.

3. Rør inn vårløk, ost, egg, 3 ss mel, salt og pepper.
4. Med melete hender former du massen til 8 kaker, ca. 2 cm tykke. Dryss dem lett med resten av melet.
5. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter. Legg bakepapir i kurven eller pensle den med olje.
6. Legg kakene i ett lag (stek i to omganger om nødvendig) og pensle eller spray toppen med olje.
7. Stek i 12–15 minutter og snu forsiktig halvveis, til de er dypt gyldne og sprø på begge sider.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet. Frys de rå kakene på et brett, deretter i pose, i opptil 3 måneder; stek rett fra frysen på 190 °C i 18–20 minutter til de er dampende varme i midten. Inneholder gluten, egg og melk. Vanlig feil: hvis moset er varmt og vått, faller kakene fra hverandre; la det avkjøle og damp av først.

Pasta med saus av ovnsbakt paprika og tomat

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · Airfryer 200 °C · Rimelig

Airfryeren steker grønnsakene til de er søte og lett forkullet. Bland dem til en glatt saus som selv de som er skeptiske til grønnsaker liker.

INGREDIENSER

- 2 røde paprika, uten kjerner og skåret i store biter
- 1 løk, delt i båter
- 4 mellomstore tomater, halvert
- 3 fedd hvitløk, med skall
- 1 ss nøytral olje eller olivenolje
- 1 ss tomatpuré
- ½ ts tørkede urter
- Salt og sort pepper
- 350 g tørr pasta (spaghetti eller en annen form)
- 30 g lagret ost (norvegia) eller hard italiensk ost, revet, til servering

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Vend paprika, løk, tomater og hvitløk i oljen og en klype salt.

3. Stek i 15–18 minutter og rist én gang, til grønnsakene er myke og forkullet i kantene.
4. Kok i mellomtiden pastaen etter anvisningen på pakken. Ta vare på 1,5 dl av kokevannet før du siler av.
5. Klem den myke hvitløken ut av skallet. Ha alle de stekte grønnsakene, hvitløken, tomatpuréen, urtene og 1 dl av pastavannet i en blender, eller bruk en stavmikser. Mix til det er glatt. Smak til med salt og pepper.
6. Bland sausen med den avsilte pastaen. Tilsett litt mer pastavann hvis den er for tykk.
7. Server med revet ost på toppen.

Sausen holder seg i 3 dager i kjøleskapet eller 3 måneder i frysen. Varm opp én gang til den er dampende varm. Inneholder gluten og melk (i osten). Variant: rør inn 2 ss kremost i sausen for en kremet versjon, eller ha i en klype chiliflak. Vanlig feil: hvis du mikser uten pastavann, blir sausen tykk og tørr.

Kyllinglår, kjøttdeig og pølser

Du trenger ikke dyre kjøttstykker for å lage et deilig måltid. Kyllinglår og kyllingklubber er billigere enn brystfilet, de blir saftigere og har mer smak. Kjøttdeig og pølser er enkle å strekke med havregryn, bønner, ris og grønnsaker, så én pakke metter hele familien.

> **Mattrygghet:** Kylling, kjøttdeig, burgere, kjøttboller og pølser må stekes til de når 75 °C i midten. Det skal ikke være rosa kjøtt, og kjøttsaften skal være klar. Vask hender, skjærebrett og kniver etter at du har rørt rått kjøtt.

Kyllinglår med honning og sennep og poteter

3–4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 45 min · Airfryer 200 °C, deretter 190 °C · Rimelig

Sprø kyllinghud, en klissete søt glasur og gylne poteter, alt stekt i samme kurv. Et helt måltid med minimalt oppvask.

INGREDIENSER

- 500 g små poteter, halvert (eller større poteter skåret i biter på 3 cm)
- 2 ts nøytral matolje
- ½ ts salt
- 6 kyllinglår med ben og skinn (ca. 800 g)
- ½ ts paprikapulver
- Sort pepper
- 2 ss honning
- 1 ss sennep (grov eller Dijon)
- 1 ts soyasaus

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Vend potetene i 1 ts olje og en klype salt. Stek i 10 minutter.
3. Tørk i mellomtiden kyllingen med tørkepapir. Gni huden inn med resten av oljen og dryss over

paprikapulver, resten av saltet og litt pepper.

4. Rist potetene og skyv dem til sidene av kurven. Legg kyllinglårene i midten med skinnsiden opp. Hvis de ikke får plass i ett lag, steker du dem i to omganger.
5. Skru airfryeren ned til 190 °C og stek i 18 minutter.
6. Bland honning, sennep og soyasaus. Pensle det utover kyllinghuden.
7. Stek i ytterligere 5–7 minutter, til glasuren er klissete og mørk gyllen og kyllingen når 75 °C på det tykkeste stedet, ved benet. Kjøttsaften skal være klar.
8. La kyllingen hvile i 5 minutter før du serverer den med potetene.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet. Varm opp én gang på 180 °C i 8–10 minutter til den er dampende varm. Inneholder sennep og soya (gluten i de fleste typer soyasaus). Vanlig feil: hvis du pensler på honningen for tidlig, brenner den seg; ha den på først de siste minuttene. Variant: bruk 8 kyllingklubber i stedet for kyllinglår.

Kyllingklubber med røkt paprika

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 35 min · Airfryer 190 °C · Ekstra rimelig

Kyllingklubber er blant de billigste kjøttstykkene i butikken. Med en enkel krydderblanding blir de sprø, røykfulle og saftige. Server med ris, coleslaw eller bakte poteter.

INGREDIENSER

- 8 kyllingklubber (ca. 1 kg)
- 1 ss nøytral matolje
- 2 ts paprikapulver (røkt paprika hvis du har)
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ts tørkede urter
- 1 ts lys farin (valgfritt)
- ¾ ts salt
- ¼ ts sort pepper

SLIK GJØR DU

1. Tørk klubbene med tørkepapir. Skjær 2 grunne snitt i det tykkeste av hver: det hjelper dem å bli jevnt stekt.
2. Bland oljen med alle krydderne, farisukkeret, saltet og pepperen i en stor bolle.
3. Ha i klubbene og gni blandingen godt utover dem.
4. Forvarm airfryeren på 190 °C i 3 minutter.

5. Legg klubbene i kurven i ett lag, med litt luft mellom dem. Stek i to omganger om nødvendig.
6. Stek i 22–25 minutter og snu dem halvveis, til huden er sprø og mørk gyllen.
7. Sjekk den tykkeste klubben: den må nå 75 °C ved benet, uten rosa kjøtt og med klar kjøttsaft. Hvis ikke, stek i 3–5 minutter til.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet. Spis dem kalde neste dag, eller varm opp én gang på 180 °C i 8 minutter til de er dampende varme. Frys de rå klubbene i krydderblandingen i opptil 3 måneder; tin i kjøleskapet før steking. Variant: bytt paprikapulveret med 2 ts mild karripulver. Vanlig feil: for mye i kurven gir blek, myk hud.

Kyllinglår med sitron og urter, gulrøtter og løk

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 40 min · Airfryer 190 °C · Rimelig

Benfrie lår med frisk sitron og urter, stekt sammen med søte gulrøtter og rødløk. Server med ris eller brød som drar til seg saften.

INGREDIENSER

- 4 gulrøtter (ca. 400 g), skrelt og skåret i staver på 1 cm
- 2 rødløk, delt i båter
- 1½ ss nøytral olje eller olivenolje
- 600 g benfrie kyllinglår uten skinn (ca. 6–8 lår)
- 1 sitron (skall og saft)
- 2 fedd hvitløk, presset
- 1 ts tørkede urter
- ¾ ts salt og en klype sort pepper

SLIK GJØR DU

1. Bland kyllingen med 1 ss olje, sitronskall, 1 ss sitronsaft, hvitløk, urter, salt og pepper i en bolle. La stå i 10 minutter (eller opptil 12 timer, tildekket, i kjøleskapet).
2. Forvarm airfryeren på 190 °C i 3 minutter.
3. Vend gulrøttene og løken i resten av oljen. Stek i 8 minutter.

4. Rist grønnsakene og legg kyllinglårene flatt oppå.
5. Stek i 15–18 minutter og snu kyllingen halvveis, til den er gyllen og når 75 °C på det tykkeste stedet. Skjær en bit opp: det skal ikke være rosa.
6. Press resten av sitronsaften over alt før servering.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet. Varm opp én gang på 180 °C i 6–8 minutter til den er dampende varm. Variant: ha i 200 g halverte små poteter sammen med gulrøttene og stek dem 5 minutter lenger. Vanlig feil: gulrotstaver som er for tykke blir harde; hold dem på ca. 1 cm.

Kjøttboller i tomatsaus

24 kjøttboller (4 porsjoner) · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 40 min · Airfryer 190 °C, deretter 180 °C · 20 cm form · Rimelig

Havregryn gjør at kjøttdeigen rekker lenger og holder kjøttbollene myke. Server dem med spaghetti, ris, potetmos eller i et rundstykke.

INGREDIENSER

- 500 g kjøttdeig av storfe
- 40 g havregryn
- 1 egg
- 1 liten løk, revet
- 1 ts tørkede urter
- ¾ ts salt og en klype sort pepper
- 1 ts nøytral matolje
- **Til sausen:** 1 boks (400 g) hakkede tomater, 1 ss tomatpuré, 1 fedd hvitløk (presset), ½ ts sukker, ½ ts tørkede urter, 1 dl vann

SLIK GJØR DU

1. Bland kjøttdeig, havregryn, egg, løk, urter, salt og pepper med hendene i en stor bolle til det er godt blandet.
2. Rull massen til 24 boller med fuktige hender, hver omtrent på størrelse med en valnøtt.

3. Forvarm airfryeren på 190 °C i 3 minutter. Pensle kurven med oljen.
4. Legg kjøttbollene i kurven i ett lag (to omganger om nødvendig). Stek i 10 minutter og rist halvveis, til de er brune hele veien rundt.
5. Bland i mellomtiden alle ingrediensene til sausen i en ovnsfast form på 20 cm.
6. Legg de brunede kjøttbollene i sausen og vend dem så de blir dekket.
7. Stek på 180 °C i 10–12 minutter og rør én gang, til sausen bobler og kjøttbollene når 75 °C i midten, uten rosa inni.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet, eller frys i sausen i opptil 3 måneder. Tin i kjøleskapet og varm opp én gang til de er dampende varme. Inneholder gluten (havregryn kan inneholde gluten) og egg. Variant: bruk halvparten kjøttdeig av storfe og halvparten svinekjøttdeig. Vanlig feil: hvis du presser blandingen for hardt, blir kjøttbollene seige; bland forsiktig.

Fylt paprika med kjøttdeig, ris og ost

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 40 min · Airfryer 180 °C · Rimelig

En halv pakke kjøttdeig, litt ris og en boks tomater fyller åtte paprikahalvdeler. Fargerikt, mettende og en god måte å bruke opp kokt ris fra dagen før.

INGREDIENSER

- 4 paprika (hvilken som helst farge)
- 1 ts nøytral matolje
- 250 g kjøttdeig av storfe
- 1 løk, finhakket
- 1 fedd hvitløk, presset
- 1 ts paprikapulver
- 200 g hakkede tomater (en halv boks på 400 g)
- 250 g kokt ris (ca. 100 g tørr, eller 1 ferdigkokt pose)
- Salt og sort pepper
- 60 g lagret ost (norvegia), revet

SLIK GJØR DU

1. Varm oljen i en stekepanne på middels høy varme. Ha i kjøttdeig og løk og stek i 8 minutter. Del kjøttdeigen opp med en skje, til den er brun og det ikke er noe rosa igjen.

2. Tilsett hvitløk og paprikapulver og stek i 1 minutt. Rør inn tomatene og risen og varm gjennom i 2–3 minutter. Smak til med salt og pepper.
3. Skjær paprikaene i to fra topp til bunn. Fjern kjerner og hvite deler, men la stilken sitte (den hjelper halvdelene å holde formen).
4. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter.
5. Fyll hver paprikahalvdel med kjøttdeigblandingen og trykk den forsiktig ned. Sett dem i kurven eller på et brett (to omganger om nødvendig).
6. Stek i 12 minutter. Strø osten på toppen og stek i ytterligere 3–5 minutter, til paprikaen er myk i kantene, osten er gyllen og fyllet er dampende varmt (75 °C).

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet (hvis du har brukt rester av ris, spis innen 24 timer etter at risen først ble kokt). Varm opp én gang på 180 °C i 8–10 minutter til den er dampende varm. Inneholder melk. Variant: bytt kjøttdeigen med 1 boks (400 g) kidneybønner, silt av, for en vegetarversjon.

Burgere av svinekjøttdeig og eple

6 burgere · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · Airfryer 190 °C · Rimelig

Revet eple gjør at burgerne holder seg saftige og gir en mild sødme. Server i myke hamburgerbrød med salat og tomat, eller med poteter og erter.

INGREDIENSER

- 500 g svinekjøttdeig
- 1 spiseeple, skrelt og revet
- 1 liten løk, revet
- 30 g tørt rasp
- 1 ts tørket salvie (eller tørkede urter)
- ¾ ts salt og en klype sort pepper
- 1 ts nøytral matolje
- Til servering: 6 hamburgerbrød, salat, skivet tomat

SLIK GJØR DU

1. Klem det revne eplet og løken i hendene over vasken for å presse ut ekstra saft.
2. Bland svinekjøttdeig, eple, løk, rasp, salvie, salt og pepper i en bolle.
3. Del i 6 like store deler og form burgere på ca. 1,5 cm tykkelse. Trykk tommelen ned midt i hver av dem så det blir en liten fordypning: da buler de ikke opp.

4. Forvarm airfryeren på 190 °C i 3 minutter. Pensle burgerne lett med olje.
5. Stek i ett lag i 12–15 minutter og snu halvveis, til de er gylne og midten når 75 °C, uten rosa inni.
6. La hvile i 2 minutter, og server i hamburgerbrødene med salat og tomat.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet. Frys de rå burgerne mellom ark av bakepapir i opptil 3 måneder; stek rett fra frysen på 180 °C i 20–22 minutter og snu halvveis, til de er 75 °C i midten. Inneholder gluten. Vanlig feil: vått eple gjør at burgerne faller fra hverandre; klem det godt.



Pølser og bønner: varmende, mettende og billig.

Foto: Acabashi / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Pølsegryte med bønner

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 35 min · Airfryer 190 °C, deretter 180 °C · 20 cm form · Ekstra rimelig

Brunede pølser i en rik saus av tomat og bønner. Varmende, mettende og veldig billig. Server med potetmos, ris eller godt brød.

INGREDIENSER

- 8 svinepølser
- 1 løk, i skiver
- 1 ts nøytral matolje
- 1 boks (400 g) hakkede tomater
- 1 boks (400 g) cannellini-, smør- eller hvite bønner, silt av og skyllet
- 1 ss tomatpuré
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts worcestersaus
- 1 dl varm kylling- eller grønnsaksbuljong (av ½ buljongterning)
- Salt og sort pepper

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 190 °C i 3 minutter.
2. Vend løken i oljen. Legg pølser og løk i kurven og stek i 10 minutter og rist halvveis, til pølsene er brune.

3. Bland i mellomtiden tomater, bønner, tomatpuré, paprikapulver, worcestersaus og buljong i en ovnsfast form på 20 cm.
4. Skjær hver pølse i 3 biter og rør dem sammen med løken ned i sausen.
5. Skru airfryeren ned til 180 °C. Stek i 15 minutter og rør halvveis, til sausen er tykk og boblende og pølsene når 75 °C i midten.
6. Smak til med salt og pepper og server.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet, eller frys i opptil 3 måneder. Tin i kjøleskapet og varm opp én gang til den er dampende varm. Inneholder fisk (worcestersaus) og gluten (i de fleste pølser). Variant: bruk en boks bakte bønner i stedet for de vanlige bønnene og dropp buljongen. Vanlig feil: hvis sausen er for tykk, ha i en skvett vann før steking.

Chilligrateng med kjøttdeig og bønner og ostetopp

4–5 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 40 min · Airfryer 200 °C, deretter 180 °C · 20 cm form · Rimelig

En mild chili laget helt i airfryeren, strukket med kidneybønner og toppet med smeltet ost. Server med ris, bakte poteter eller tortillalefser.

INGREDIENSER

- 400 g kjøttdeig av storfe
- 1 løk, finhakket
- 2 fedd hvitløk, presset
- 1 ts malt spisskummen
- 1 ts paprikapulver
- ¼–½ ts chiliflak (etter smak)
- 1 ss tomatpuré
- 1 boks (400 g) hakkede tomater
- 1 boks (400 g) kidneybønner, silt av og skyllet
- 1 buljongterning av storfe, smuldret
- Salt og sort pepper
- 70 g lagret ost (norvegia), revet

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Ha kjøttdeig og løk i en ovnsfast form på 20 cm (minst 6 cm dyp). Del kjøttdeigen opp med en skje.

3. Stek i 8–10 minutter og rør og del opp kjøttdeigen hvert 3. minutt, til den er brun og det ikke er noe rosa igjen.
4. Ta formen forsiktig ut. Øs av overflødig fett. Rør inn hvitløk, spisskummen, paprikapulver, chiliflak, tomatpuré, hakkede tomater, bønner og buljongterning.
5. Skru airfryeren ned til 180 °C. Stek i 15 minutter og rør halvveis, til det er tykt og boblende. Smak til med salt og pepper.
6. Strø osten på toppen og stek i ytterligere 3–4 minutter, til den er smeltet og gyllen.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet, eller frys (uten osten) i opptil 3 måneder. Tin i kjøleskapet og varm opp én gang til den er dampende varm. Inneholder melk. Variant: bruk 200 g kjøttdeig og 1 ekstra boks bønner for å gjøre den enda billigere. Vanlig feil: hvis du ikke deler opp kjøttdeigen, blir det store harde klumper; rør ofte mens den brunes.

Pølser, paprika og poteter fra kurven

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 40 min · Airfryer 200 °C, deretter 180 °C · Rimelig

Pølser, sprø poteter og søt paprika stekt sammen i én kurv. Ti minutter arbeid, så er middagen ferdig.

INGREDIENSER

- 500 g poteter, skåret i terninger på 2 cm (du trenger ikke skrelle dem)
- 1 ss nøytral matolje
- 1 ts tørkede urter
- ½ ts salt
- 8 svinepølser
- 1 rød paprika, skåret i biter på 2 cm
- 1 rødløk, delt i båter

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Vend potetene i halvparten av oljen, urtene og saltet. Stek i 10 minutter.
3. Vend paprikaen og løken i resten av oljen.
4. Rist kurven. Legg paprika, løk og pølser oppå potetene.
5. Skru ned til 180 °C og stek i 15–18 minutter. Rist kurven og snu pølsene hvert 5. minutt.

6. Det er ferdig når potetene er gylne og myke inni, og pølsene er brune hele veien rundt og når 75 °C i midten.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet. Varm opp én gang på 190 °C i 6–8 minutter til den er dampende varm. Inneholder gluten (i de fleste pølser). Variant: bytt paprikaen med 1 squash eller 200 g sopp. Vanlig feil: en full kurv damper i stedet for å steke; hvis du har en liten airfryer, steker du i to omganger.

Egg, bønner og linser

Egg, bønner og linser er noen av de billigste proteinkildene du kan kjøpe. En boks bønner eller en pose røde linser koster svært lite, holder seg i månedsvis og blir til burgere, kaker, gratenger og karriretter. Egg gir en rask middag av nesten ingenting. Ha en eller to kjøttfrie dager i uka, så merker du forskjellen på handlekvitteringen.

> **Tips:** Hell alltid av og skyll bønner og kikerter fra boks, og tørk dem på kjøkkenpapir. Tørre bønner holder bedre sammen i burgere og blir sprøere i airfryeren.

Ovnsbakte egg i krydret tomat- og paprikasaus

3 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 35 min · 190 °C, deretter 170 °C · form på 20 cm · Ekstra rimelig

Egg som er møre og myke i en rik, lett krydret tomatsaus. Server rett fra formen med sprøtt brød eller toast å dyppe i.

INGREDIENSER

- 1 løk, i tynne skiver
- 1 rød paprika, i tynne skiver
- 1 ss nøytral olje eller olivenolje
- 2 fedd hvitløk, presset
- 1 ts malt spisskummen
- 1 ts paprikapulver
- 1 klype chiliflak (valgfritt)
- 1 boks (400 g) hakkede tomater
- ½ ts sukker og ½ ts salt
- 6 egg
- Til servering: sprøtt brød, hakket frisk persille eller koriander (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 190 °C i 3 minutter.
2. Legg løk, paprika og olje i en ovnsfast form på 20 cm og rør rundt. Stek i airfryeren i 8 minutter, og rør én gang,

til grønnsakene er myke.

3. Rør inn hvitløk, spisskummen, paprikapulver, chili, hakkede tomater, sukker og salt. Stek i 8 minutter til, til sausen bobler og har tyknet litt.
4. Lag 6 små groper i sausen med en skje. Slå ett egg i hver grop.
5. Sett ned temperaturen til 170 °C. Stek i 8–10 minutter, til eggehviten er helt stivnet og hvit, og plommen fortsatt er myk. Stek 2–3 minutter lenger hvis du vil ha fast plomme.
6. Dryss over urter, hvis du bruker det, og server med brød.

Smaker best med en gang. Sausen (uten egg) holder seg i 3 dager i kjøleskapet eller 3 måneder i fryseren. Inneholder egg. Variant: smuldre 50 g fetaost over før du tilsetter eggene. Vanlig feil: stekte egg fortsetter å steke i den varme formen, så ta den ut så snart hvitene har stivnet.

Potet- og løkfrittata

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 40 min · 180 °C, deretter 160 °C · form på 20 cm · Ekstra rimelig

En tykk omelett på spansk vis, laget av myke poteter og søt løk. Spis den lun med salat, eller kald dagen etter.

INGREDIENSER

- 400 g poteter, skrelt og skåret i tynne skiver (ca. 3 mm)
- 1 løk, i tynne skiver
- 1½ ss nøytral olje eller olivenolje
- 6 egg
- ½ ts salt og en klype sort pepper
- Olje eller smør til å smøre formen

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter.
2. Vend potet- og løkskivene i oljen. Stek i airfryeren i 12–15 minutter, og rist hvert 5. minutt, til potetene er myke (ikke sprø).
3. Smør en ovnsfast form på 20 cm godt med olje eller smør.
4. Pisk eggene med salt og pepper i en stor bolle. Tilsett de lune potetene og løken, og la det stå i 5 minutter slik at smakene blander seg.
5. Hell blandingen i formen og jevn den ut.

6. Sett ned temperaturen til 160 °C. Stek i 15–18 minutter, til frittataen er gyllen på toppen og stivnet i midten. Trykk forsiktig på midten: den skal kjennes fast, uten flytende egg.
7. La den stå i 5 minutter, kjør en kniv rundt kanten og skjær den i båter.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet. Spis den kald, eller varm den opp én gang på 160 °C i 6–8 minutter til den er rykende varm hele veien. Inneholder egg. Variant: tilsett 50 g revet norvegia eller en neve frosne erter i eggene. Vanlig feil: for høy temperatur gjør toppen brun før midten har stivnet, så hold deg til 160 °C.

Eggemuffins med ost og spinat

8 stk. (4 porsjoner med salat eller poteter) · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 30 min · 160 °C · Ekstra rimelig

Små kvikkpaier uten bunn, stekt i muffinsformer av silikon. Passer til en lett middag med bakte poteter, og er fine i matpakken dagen etter.

INGREDIENSER

- 100 g frossen hakket spinat, tint
- 6 egg
- 4 ss melk
- 60 g lagret norvegia, revet
- 3 vårløk, i tynne skiver
- ¼ ts salt og en klype sort pepper
- Olje til å smøre formene
- 8 muffinsformer av silikon

SLIK GJØR DU

1. Press den tinte spinaten hardt mellom hendene for å få ut så mye vann som mulig.
2. Pisk eggene med melk, salt og pepper i en kanne.
3. Pensle innsiden av muffinsformene med litt olje. Fordel spinat, ost og vårløk mellom dem.
4. Hell eggeblandingen over, slik at hver form blir omtrent tre fjerdedeler full.

5. Forvarm airfryeren på 160 °C i 3 minutter. Sett formene forsiktig i kurven (i to omganger om nødvendig).
6. Stek i 14–16 minutter, til muffinsene har hevet seg, er lett gylne og faste i midten. En kniv stukket i midten skal komme ren ut.
7. La dem stå i 2 minutter før du tar dem ut av formene. De siger litt sammen når de kjølner: det er helt normalt.

Holder seg i 3 dager i kjøleskapet, eller du kan fryse dem i opptil 1 måned. Varm opp én gang på 160 °C i 5–6 minutter til de er rykende varme hele veien. Inneholder egg og melk. Variant: bytt ut spinaten med 80 g hakket skinke, eller med paprika i terninger og mais. Vanlig feil: våt spinat gir bløte muffins, så press den godt.

Krydrede kidneybønneburgere

6 burgere · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 45 min (inkludert 15 min avkjøling) · 190 °C · Ekstra rimelig

Sprø utenpå og myke inni. Disse kjøttfrie burgerne lages av to bokser bønner og noen få krydder. Server i burgerbrød med salat og en skje majones eller relish.

INGREDIENSER

- 2 bokser (400 g hver) kidneybønner, avrent, skylt og tørket
- 1 liten løk, revet
- 1 fedd hvitløk, presset
- 1 ts malt spisskummen
- 1 ts paprikapulver
- ½ ts salt og en klype sort pepper
- 60 g tørr brødrasp
- 1 egg
- 1 ss nøytral olje
- Til servering: 6 burgerbrød, salat, tomatskiver

SLIK GJØR DU

1. Legg bønnene i en stor bolle og most dem med en potetstapper eller gaffel. La noen små biter bli igjen for tekstur.

2. Press den revne løken over vasken for å få ut ekstra saft. Ha den i bønnene sammen med hvitløk, spisskummen, paprikapulver, salt, pepper, brødrasp og egg. Bland godt.
3. Form 6 burgere på ca. 2 cm tykkelse med våte hender. Legg dem på en tallerken og sett dem kaldt i 15 minutter, slik at de blir faste.
4. Forvarm airfryeren på 190 °C i 3 minutter. Legg bakepapir i kurven eller pensle den med olje.
5. Pensle begge sider av burgerne med olje og legg dem i kurven i ett lag.
6. Stek i 12–14 minutter, og snu forsiktig halvveis, til burgerne er sprø og gylne på begge sider og varme i midten.

Holder seg i 3 dager i kjøleskapet. Rå burgere kan fryses i opptil 3 måneder med bakepapir mellom hver; stek dem direkte fra frossen på 180 °C i 18–20 minutter. Inneholder gluten og egg. Vanlig feil: hvis blandingen er for myk til å forme, tilsett 1–2 ss mer brødrasp. Variant: tilsett 50 g revet norvegia i blandingen.

Kaker av røde linser og gulrot

8 kaker (4 porsjoner) · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 50 min · 190 °C · Ekstra rimelig

Røde linser er ferdige på 15 minutter og blir til gylne, mildt krydrede kaker. Server med ris, salat og en skje naturell yoghurt.

INGREDIENSER

- 150 g tørre røde linser, skylt
- 4 dl vann
- 1 gulrot, revet
- 1 liten løk, finhakket
- 1 ts mild karripulver
- ½ ts salt
- 60 g tørr brødrasp
- 1 egg
- 1 ss nøytral olje

SLIK GJØR DU

1. Ha linser og vann i en kjele. Kok opp og la det småkoke i 12–15 minutter, og rør innimellom, til linsene er møre og alt vannet er tatt opp. Hvis det er vann igjen, hell det godt av.
2. Fordel linsene på en tallerken og la dem kjøle seg ned i 10 minutter.

3. Ha linsene i en bolle sammen med gulrot, løk, karripulver, salt, brødrasp og egg. Bland godt. Blandingen skal holde sammen når du trykker på den.
4. Form 8 kaker på ca. 1,5 cm tykkelse med våte hender.
5. Forvarm airfryeren på 190 °C i 3 minutter. Legg bakepapir i kurven eller pensle den med olje.
6. Pensle kakene med olje og legg dem i kurven i ett lag.
7. Stek i 14–16 minutter, og snu forsiktig halvveis, til kakene er gylne og sprø på begge sider.

Holder seg i 3 dager i kjøleskapet, eller du kan fryse ferdigstekte kaker i opptil 3 måneder. Varm opp én gang på 180 °C i 6–8 minutter til de er rykende varme. Inneholder gluten og egg. Vanlig feil: våte linser gir bløte kaker som går i stykker, så kok dem tørre og la dem kjølne. Variant: tilsett en neve frosne erter eller mais i blandingen.

Krydret kikerter og poteter fra kurven

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 35 min · 200 °C · Ekstra rimelig

Sprø, krydrede poteter og kikerter med myk rødløk. Avslutt med en yoghurtdressing med sitron for en mettende, kjøttfri middag.

INGREDIENSER

- 600 g poteter, i terninger på 2 cm (du trenger ikke skrelle dem)
- 1 boks (400 g) kikerter, avrent, skylt og tørket godt
- 1 rødløk, delt i båter
- 1½ ss nøytral olje
- 1 ts malt spisskummen
- 1 ts mild karripulver
- ½ ts salt
- **Til dressingen:** 150 g naturell yoghurt, 1 ss sitronsaft, en klype salt

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Vend potetene i 1 ss olje og halvparten av krydderet og saltet. Stek i airfryeren i 10 minutter.
3. Vend kikertene og løken i resten av oljen, krydderet og saltet.

4. Rist kurven og ha i kikerter og løk.
5. Stek i 10–12 minutter til, og rist hvert 4. minutt, til potetene er gylne og myke inni og kikertene er sprø.
6. Rør sammen ingrediensene til dressingen og ha den over før servering.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet (oppbevar dressingen separat). Varm opp én gang på 200 °C i 5 minutter til det er rykende varmt. Inneholder melk (i yoghurten). Variant: tilsett 1 squash i terninger sammen med kikertene. Vanlig feil: kikerter som ikke er tørket godt, blir værende myke, så dypp dem tørre med kjøkkenpapir.

Tortillagrateng med bønner og ost

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 180 °C · form på 20 cm · Rimelig

Lag på lag av myke tortillaer, krydrede bønner i tomat og smeltet ost, nesten som en meksikansk lasagne. Server med en enkel salat.

INGREDIENSER

- 1 ts nøytral olje
- 1 løk, finhakket
- 1 fedd hvitløk, presset
- 1 ts malt spisskummen
- 1 ts paprikapulver
- 1 boks (400 g) blandede bønner, avrent og skylt
- 1 boks (400 g) hakkede tomater
- 100 g mais (fra boks og avrent, eller frossen)
- ½ ts salt
- 4 vanlige tortillaer (ca. 20 cm)
- 100 g lagret norvegia, revet

SLIK GJØR DU

1. Varm oljen i en stekepanne på middels varme. Stek løken i 5 minutter til den er myk. Tilsett hvitløk, spisskummen og paprikapulver og stek i 1 minutt.

2. Tilsett bønner, tomater, mais og salt. La det småkoke i 5 minutter, til det har tyknet litt. Most noen av bønnene med en gaffel.
3. Klipp om nødvendig til tortillaene med saks, slik at de ligger flatt i en ovnsfast form på 20 cm.
4. Fordel en fjerdedel av bønneblandingen i formen. Dekk med en tortilla, deretter en ny fjerdedel av bønnene og en fjerdedel av osten. Gjenta til alt er brukt opp, og avslutt med en tortilla, resten av bønnene og resten av osten.
5. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter.
6. Stek i 15 minutter, til osten er smeltet og gyllen og graten er rykende varm i midten. Hvis toppen blir brun for fort, dekk løst med aluminiumsfolie og brett den godt ned.
7. La den stå i 5 minutter og skjær den i 4 porsjoner.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet, eller du kan fryse den i opptil 1 måned. Varm opp én gang på 170 °C i 12–15 minutter til den er rykende varm. Inneholder gluten og melk. Variant: tilsett 150 g rester av kokt kylling eller stekt kjøttdeig i bønneblandingen. Vanlig feil: en vassen bønneblanding gjør tortillaene bløte, så la den koke inn til den er tykk.

Egge- og potetkarri

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 40 min · 150 °C, deretter 200 °C · Ekstra rimelig

Hardkokte egg og sprø poteter i en mild tomatkarrisaus. En billig og mettende middag med ris eller flatbrød. Eggene og potetene steker i airfryeren mens du lager sausen.

INGREDIENSER

- 8 egg, rett fra kjøleskapet
- 500 g poteter, skrelt og i terninger på 2 cm
- 2 ts nøytral olje, pluss 1 ss til sausen
- 1 løk, finhakket
- 2 fedd hvitløk, presset
- 1 ss mild karripulver
- 1 boks (400 g) hakkede tomater
- 2 dl varm grønnsaksbuljong (av ½ buljongterning)
- ½ ts sukker og salt etter smak
- 3 ss naturell yoghurt (valgfritt)
- Til servering: kokt ris eller flatbrød

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 150 °C i 3 minutter. Legg hele egg (med skall) i kurven og stek i 15 minutter for hardkokte egg.

2. Legg eggene rett i en bolle med kaldt vann og la dem ligge i 5 minutter. Skrell dem og del dem i to.
3. Skru opp airfryeren til 200 °C. Vend potetene i 2 ts olje og en klype salt, og stek i 15–18 minutter, og rist to ganger, til de er gylne og myke inni.
4. Mens eggene og potetene steker, lager du sausen. Varm 1 ss olje i en kjele på middels varme. Stek løken i 6–8 minutter til den er myk og lett gylden.
5. Tilsett hvitløk og karripulver og rør i 1 minutt.
6. Tilsett tomater, buljong og sukker. La det småkoke i 10 minutter, og rør innimellom, til sausen er tykk. Smak til med salt.
7. Ta kjelen av varmen og rør inn yoghurten, hvis du bruker den. Ha i potetene og eggene og legg sausen forsiktig over. Server med ris eller flatbrød.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet. Varm opp én gang, forsiktig i en kjele, til den er rykende varm. Må ikke fryses (eggene blir seige). Inneholder egg og melk (hvis du bruker yoghurt). Vanlig feil: egg kan sprekke hvis de berører hverandre eller den varme kanten på kurven, så gi dem plass. Variant: tilsett 100 g frosne erter eller spinat i sausen de siste 3 minuttene.

Sprø kikertboller med urter

16 boller (4 porsjoner) · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 190 °C · Ekstra rimelig

Falafelaktige boller av kikerter fra boks, sprø utenpå og myke inni. Server i varmt pitabrød med salat og yoghurtdipp.

INGREDIENSER

- 1 boks (400 g) kikerter, avrent, skylt og tørket godt
- 1 liten løk, grovhakket
- 1 fedd hvitløk
- En liten neve frisk persille eller koriander (eller 1 ts tørkede blandede urter)
- 1 ts malt spisskummen
- ½ ts salt
- 3 ss hvetemel
- 1 ss nøytral olje
- Til servering: 4 pitabrød, salat, naturell yoghurt blandet med en klype salt og hvitløk

SLIK GJØR DU

1. Ha kikerter, løk, hvitløk, urter, spisskummen og salt i en foodprosessor. Kjør i korte støt til det er finhakket, men ikke helt glatt. (Ingen foodprosessor? Most godt med en potetstapper og hakk løk og urter svært fint.)

2. Rør inn melet. Blandingen skal være fast nok til å rulle. Hvis den er for klissete, tilsett 1 ss mer mel.
3. Rull 16 boller på størrelse med en valnøtt med våte hender, og trykk dem litt flate.
4. Forvarm airfryeren på 190 °C i 3 minutter. Legg bakepapir i kurven eller pensle den med olje.
5. Pensle eller spray bollene med olje og legg dem i kurven i ett lag.
6. Stek i 12–15 minutter, og snu halvveis, til de er dypt gylne og sprø.
7. Server i varmt pitabrød med salat og yoghurtdipp.

Holder seg i 3 dager i kjøleskapet, eller du kan fryse ferdigstekte boller i opptil 3 måneder. Varm opp én gang på 180 °C i 5–6 minutter til de er varme. Inneholder gluten (mel, pitabrød) og melk (yoghurtdipp). Vanlig feil: en glatt masse gir tunge boller, så kjør bare til blandingen ser ut som grov brødrasp. Variant: bruk kikertmel i stedet for hvetemel for en glutenfri versjon, og server uten pitabrød.

Rester blir til nye retter

Mat du kaster er penger du kaster. Halvbrødet som har blitt litt tørt, risen fra middagen i går, restene av søndagssteiken: alt kan bli et nytt og godt måltid. I dette kapittelet lærer du hvordan du oppbevarer og varmer opp rester trygt, og hvordan du gjør dem om til noe familien gleder seg til.

Trygg oppvarming

Rester er helt trygge hvis du følger noen enkle regler.

1. **Kjøl maten raskt ned.** Legg restene i en flat, tildekket boks og sett dem i kjøleskapet innen 2 timer etter tilberedning. La aldri mat stå framme over natten.
2. **Kokt ris krever ekstra forsiktighet.** Kjøl den ned innen 1 time, oppbevar den i kjøleskapet og bruk den innen 24 timer. Ris kan inneholde bakterier som overlever koking og formerer seg raskt ved romtemperatur.
3. **Bruk de fleste rester innen 2 dager.** Kokt kjøtt, pasta, poteter og grønnsaker holder seg i 2 dager i kjøleskapet (3 dager for enkelte retter; hver oppskrift sier hvor lenge).
4. **Varm opp bare én gang.** Ta ut kun den mengden du trenger. Varm aldri opp den samme maten to ganger.

5. **Rykende varm betyr dampende helt gjennom.** Hvis du har termometer, skal midten nå 75 °C. Skjær inn i midten av tykke stykker for å sjekke.
6. **Tin frosne rester i kjøleskapet**, ikke på kjøkkenbenken. Bruk dem innen 24 timer etter tining.
7. **Er du i tvil, kast det.** Hvis maten lukter eller ser rar ut, skal du ikke spise den.

Oppvarmingstider i airfryeren

Rest	Temperatur	Tid	Tips
Stekte poteter	200 °C	5–8 min	De blir sprø igjen
Kyllingbiter (med bein)	180 °C	8–10 min	Sjekk at midten er rykende varm
Skiver av steik	170 °C	4–6 min	Pakk inn i aluminiumsfolie med en skje saus så de ikke tørker ut
Pastagrateng, kjøttpai med potetmos (1 porsjon)	170 °C	10–15 min	Dekk med folie, godt brettet ned, hvis toppen blir brun for fort
Pizzaskiver	180 °C	3–4 min	Sprø bunn, ingen bløt midte
Pølsehorn, paier	170 °C	5–7 min	Deigen blir sprø igjen

Potet- og grønnsakskaker av rester

8 stk. (4 porsjoner) · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 200 °C · Ekstra rimelig

Den klassiske måten å bruke opp restene fra søndagsmiddagen på: poteter og grønnsaker som er presset til sprø, gylne kaker. Deilig med speilegg eller kaldt pålegg og sylteagurk.

INGREDIENSER

- 500 g kokte rester av poteter (mos eller stekte), kalde
- 250 g kokte rester av grønnsaker (kål, rosenkål, gulrot, erter, purre), kalde
- 3 vårløk, i tynne skiver (eller ½ løk, finhakket)
- 40 g lagret norvegia, revet (valgfritt)
- 2 ss hvetemel, pluss 1 ss til å strø på
- ½ ts salt og rikelig med sort pepper
- 1 ss nøytral olje

SLIK GJØR DU

1. Most potetene i en stor bolle. Stekte poteter kan knuses grovt med en gaffel.
2. Hakk grønnsakene fint og ha dem i potetene sammen med vårløk, ost (hvis du bruker det), 2 ss mel, salt og pepper. Bland godt.

3. Form 8 flate kaker på ca. 2 cm tykkelse. Strø lett med mel.
4. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter. Legg bakepapir i kurven eller pensle den med olje.
5. Pensle begge sider av kakene med olje og legg dem i ett lag (i to omganger om nødvendig).
6. Stek i 12–15 minutter, og snu forsiktig halvveis, til kakene er dypt gylne, sprø og rykende varme i midten.

Bruk rester som ikke er mer enn 2 dager gamle, og spis kakene med en gang (ikke varm dem opp igjen). Inneholder gluten, og melk hvis du bruker ost. Variant: tilsett 100 g hakkede rester av steik eller skinke. Vanlig feil: svært myk mos gjør at kakene flyter utover, så tilsett 1 ss mer mel.

Brødpudding med rosiner

4–6 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 55 min (inkludert 15 min trekketid) · 160 °C · form på 20 cm · Ekstra rimelig

Gammelt brød blir til en myk, kremet pudding med en sprø, gyllen topp. En av de beste dessertene du kan lage av nesten ingenting.

INGREDIENSER

- 6–7 skiver gammelt formbrød (ca. 250 g)
- 30 g bløtt smør, pluss litt til å smøre formen
- 50 g rosiner
- 2 egg
- 3 dl melk
- 40 g sukker, pluss 1 ss til toppen
- ½ ts malt kanel eller kakekrydder
- ½ ts vaniljeekstrakt (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Smør en ovnsfast form på 20 cm med smør.
2. Smør brødskivene med smøret. Skjær hver skive i 4 trekanter.
3. Legg trekantene i formen med smørsiden opp, så de overlapper litt. Dryss rosinene mellom lagene.
4. Visp egg, melk, 40 g sukker, krydder og vanilje i en kanne. Hell langsomt over brødet.

5. Trykk brødet forsiktig ned med en skje og la det trekke i 15 minutter.
6. Dryss over 1 ss sukker. Forvarm airfryeren på 160 °C i 3 minutter.
7. Stek i 22–28 minutter, til kremen har stivnet (den skal ikke riste i midten) og toppen er gyllen og sprø. Hvis toppen blir brun for fort, dekk med aluminiumsfolie og brett den godt ned.
8. La den stå i 5 minutter før du serverer den lun.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet. Spis den kald, eller varm opp én porsjon én gang på 160 °C i 5–6 minutter til den er varm. Inneholder gluten, egg og melk. Variant: bruk gammelt rosinbrød, boller eller brioche og dropp rosinene. Vanlig feil: ferskt brød blir bløtt, og denne puddingen fungerer best med brød som er 2–3 dager gammelt.

Brødgrateng med skinke og ost

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 55 min (inkludert 15 min trekketid) · 160 °C · form på 20 cm · Ekstra rimelig

Terninger av gammelt brød som trekker i en eggekrem med sennep, skinke og ost, og så stekes til den har hevet seg og er gyllen. Server med grønn salat eller bakte bønner.

INGREDIENSER

- 200 g gammelt brød (hvilket som helst), i terninger på 2 cm
- 100 g kokt skinke, hakket
- 80 g lagret norvegia, revet
- 3 vårløk, i skiver
- 4 egg
- 3 dl melk
- 1 ts sennep
- ¼ ts salt og en klype sort pepper
- Smør eller olje til å smøre formen

SLIK GJØR DU

1. Smør en ovnsfast form på 20 cm.
2. Legg halvparten av brødterningene i formen. Strø over halvparten av skinken, halvparten av vårløken og halvparten av osten. Gjenta med resten av brødet,

skinken og vårløken. Ta vare på resten av osten til toppen.

3. Visp egg, melk, sennep, salt og pepper. Hell jevnt over brødet og trykk ned med en skje.
4. La det trekke i 15 minutter. Dryss resten av osten på toppen.
5. Forvarm airfryeren på 160 °C i 3 minutter.
6. Stek i 25–30 minutter, til graten har hevet seg, er gyllen og stivnet i midten. En kniv stukket i midten skal komme ut uten flytende egg.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet. Varm opp én porsjon én gang på 160 °C i 8–10 minutter til den er rykende varm. Inneholder gluten, egg, melk og sennep. Variant: bruk rester av stekte pølser, bacon eller grønnsaker i stedet for skinken. Vanlig feil: hvis toppen blir brun før midten har stivnet, dekk med folie (godt brettet ned) de siste 10 minuttene.

Sprø riskaker av rester

8 stk. (4 porsjoner som lett måltid) · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · 200 °C · Ekstra rimelig

Risen fra i går, blandet med egg og ost og stekt til sprø små kaker i airfryeren. Server med salat og en skje sweet chili-saus eller ketchup.

INGREDIENSER

- 400 g kald kokt ris (kokt for under 24 timer siden og oppbevart i kjøleskapet)
- 1 egg
- 50 g lagret norvegia, revet
- 2 vårløk, i tynne skiver
- 50 g frosne erter eller mais, tint
- 3 ss hvetemel
- ¼ ts salt og en klype sort pepper
- 1 ss nøytral olje

SLIK GJØR DU

1. Del den kalde risen opp med fingrene, så det ikke er store klumper.
2. Bland ris, egg, ost, vårløk, erter, mel, salt og pepper i en bolle til det henger sammen.
3. Press blandingen godt sammen til 8 flate kaker på ca. 1,5 cm tykkelse med våte hender.

4. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter. Legg bakepapir i kurven eller pensle den med olje.
5. Pensle kakene med olje på begge sider og legg dem i ett lag.
6. Stek i 12–14 minutter, og snu forsiktig halvveis, til kakene er gylne og sprø utenpå og rykende varme i midten.

Spis med en gang; kakene skal ikke oppbevares eller varmes opp, fordi risen allerede er kokt én gang. Inneholder gluten, egg og melk. Variant: tilsett 1 ts mild karripulver eller en neve hakkede rester av kylling. Vanlig feil: ris rett fra en varm kjele holder ikke sammen, den må være kald.

Stekt egg-ris fra airfryeren

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 25 min · 200 °C · form på 20 cm · Ekstra rimelig

Billigere og raskere enn takeaway. Kald ris, frosne grønnsaker, egg og soyasaus blir til et helt måltid, laget rett i airfryeren.

INGREDIENSER

- 500 g kald kokt ris (kokt for under 24 timer siden og oppbevart i kjøleskapet)
- 150 g frosne blandede grønnsaker (trenger ikke tines)
- 1 ss nøytral olje
- 2 ss soyasaus
- 1 fedd hvitløk, presset
- 3 egg
- 3 vårløk, i tynne skiver
- Valgfritt: 150 g rester av kokt kylling, svinekjøtt eller skinke, hakket

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Del risen opp med fingrene. Bland ris, frosne grønnsaker, olje, soyasaus, hvitløk og kjøtt (hvis du bruker det) i en ovnsfast form på 20 cm.
3. Stek i 8 minutter, og rør halvveis.

4. Pisk eggene. Skyv risen til sidene av formen og hell eggene i midten.
5. Stek i 2 minutter, rør så eggene inn i risen og del dem i små biter.
6. Stek i 3–4 minutter til, og rør én gang, til eggene har stivnet helt og risen er rykende varm hele veien.
7. Dryss over vårløken og server.

Spis med en gang; ikke oppbevar eller varm opp, fordi risen allerede er kokt én gang. Inneholder egg og soya (de fleste soyasauser inneholder gluten). Variant: tilsett en skvett sesamolje eller en klype chiliflak til slutt. Vanlig feil: fersk, varm ris blir klissete, mens kald ris fra kjøleskapet gir løse, luftige korn.



Risen fra i går, middagen i dag.

Foto: Grendelkhan / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Håndpaier med stekt kylling og mais

6 stk. · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 180 °C · Rimelig

De siste restene av en helstekt kylling, blandet med mais og en kremet fyllmasse og pakket inn i gyllen butterdeig. Godt lunt til middag og kaldt i matpakken.

INGREDIENSER

- 1 ark (320 g) utrullet butterdeig, kald
- 200 g rester av stekt kylling, uten skinn, strimlet
- 100 g mais (fra boks og avrent, eller frossen og tint)
- 3 ss kremost (eller 2 ss majones)
- 2 vårløk, i skiver
- ½ ts tørkede blandede urter
- Salt og sort pepper
- 1 egg, sammenpisket

SLIK GJØR DU

1. Bland kylling, mais, kremost, vårløk, urter og en klype salt og pepper i en bolle.
2. Rull ut butterdeigen og skjær den i 6 like store rektangler.
3. Fordel fyllet på den ene halvdelen av hvert rektangel, og la det være en kant på 1 cm.

4. Pensle kanten med egg. Brett deigen over fyllet og trykk kantene godt sammen med en gaffel så det blir tett.
5. Pensle toppen med egg og lag et lite snitt i hver, slik at dampen slipper ut.
6. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter. Legg bakepapir i kurven.
7. Legg paiene i kurven med plass mellom (i to omganger om nødvendig). Stek i 12–15 minutter, til de har hevet seg og er dypt gylne, og fyllet er rykende varmt (75 °C i midten).

Bruk kylling som ble stekt for under 2 dager siden. De ferdigstekte paiene holder seg i 1 dag i kjøleskapet; spis dem kalde, men ikke varm dem opp igjen (kyllingen er allerede varmet opp én gang). Inneholder gluten, egg og melk. Variant: bruk rester av stekt kalkun eller skinke, eller en neve kokte rester av grønnsaker. Vanlig feil: for mye fyll gjør at paiene sprekker.

Pastafrittata av rester

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 30 min · 160 °C · form på 20 cm · Ekstra rimelig

Kokt spagetti eller annen pasta i en ostete omelett, sprø i kantene. Det høres uvanlig ut, men er en klassisk italiensk måte å bruke opp pasta på, og barna elsker den.

INGREDIENSER

- 250 g rester av kokt pasta (naturell, eller med litt tomatsaus)
- 6 egg
- ½ dl melk
- 60 g lagret norvegia eller hard italiensk ost, revet
- 3 vårløk, i skiver, eller en neve hakket persille
- ¼ ts salt og en klype sort pepper
- Olje eller smør til å smøre formen

SLIK GJØR DU

1. Smør en ovnsfast form på 20 cm godt.
2. Pisk egg, melk, mesteparten av osten, vårløk, salt og pepper i en stor bolle.
3. Tilsett pastaen og bland så hver bit blir dekket. Lang pasta kan klippes i kortere biter med saks.
4. Hell blandingen i formen og jevn den ut. Dryss over resten av osten.

5. Forvarm airfryeren på 160 °C i 3 minutter.
6. Stek i 16–20 minutter, til frittataen er gyllen og sprø på toppen og fast i midten, uten flytende egg.
7. La den stå i 3 minutter og skjær den i båter.

Bruk pasta som ble kokt for under 2 dager siden. Holder seg i 1 dag i kjøleskapet og er god kald; ikke varm den opp igjen. Inneholder gluten, egg og melk. Variant: tilsett 80 g hakket skinke, rester av grønnsaker eller noen få cherrytomater i skiver. Vanlig feil: en form som ikke er godt smurt, gjør at frittataen setter seg fast.

Pizza på gammelt brød

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 20 min · 180 °C · Ekstra rimelig

En baguett eller et grovt brød som har blitt hardt, blir en sprø pizzabunn. Bruk opp rester fra kjøleskapet som topping.

INGREDIENSER

- 1 gammel baguett eller ½ grovt brød (ca. 250 g)
- 1 ss nøytral olje eller olivenolje
- 6 ss tomatpuré blandet med 3 ss vann (eller 1,5 dl passata)
- 1 ts tørkede blandede urter
- 1 kule (125 g) mozzarella, revet i biter, eller 100 g norvegia, revet
- Topping fra kjøleskapet: skinkeskiver, rester av pølse, mais, paprikaskiver, sopp, løk

SLIK GJØR DU

1. Skjær baguetten i biter som passer i kurven, og del hver bit i to på langs. Av et brød skjærer du tykke skiver på ca. 2 cm.
2. Pensle snittflatene lett med olje.
3. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter. Legg brødet i med snittflaten opp og stek i 3 minutter til det er lett

sprøtt.

4. Smør på tomatblandingen og dryss over urter.
5. Legg på topping og avslutt med osten.
6. Stek i 5–7 minutter, til osten er smeltet og bobler og eventuelt kjøtt er rykende varmt.

Smaker best med en gang. Rester av pizza holder seg i 1 dag i kjøleskapet; varm opp én gang på 180 °C i 3–4 minutter. Inneholder gluten og melk. Variant: smør på rester av pastasaus i stedet for tomatpuré. Vanlig feil: for mye saus gjør brødet bløtt, et tynt lag er nok.

Familiegrateng og paier

Noen måltider samler alle rundt bordet: en boblende kjøttdeigpai, en gyllen ovnspannekake med pølser, en varm eplepai med vaniljesaus. Dette er trøstende, rimelige klassikere fra hjemmekjøkkenet, og de funker alle i airfryeren. De fleste kan lages i forkant eller fryses, så de passer perfekt i travle uker.

> **Tips:** Utrullet butterdeig fra kjøledisken eller frysedisken er billig og sparer mye tid. Paiene i dette kapittelet har bare lokk av deig, ingen bunn. Da blir de sprø i airfryeren, og du bruker mindre deig.

Ovnspannekake med pølser

3–4 porsjoner · Middels · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 50 min (inkludert 20 min hvile for røren) · Airfryer 200 °C · 20 cm metallform · Svært rimelig

Pølser stekt i en luftig, gyllen pannekakerøre. Server med løksaus, erter og gulrøtter til en klassisk familiemiddag.

INGREDIENSER

- 100 g hvetemel
- 2 egg
- 1,5 dl melk
- En klype salt
- 6 grillpølser av svin
- 2 ss nøytral matolje

SLIK GJØR DU

1. Lag røren. Ha mel og salt i en kanne. Tilsett eggene og litt av melken, og visp til røren er glatt. Visp inn resten av melken. La røren hvile i 20 minutter (eller opptil 12 timer i kjøleskapet).
2. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter. Sjekk at en rund metallform på 20 cm (ikke løsbunnform) passer i kurven med minst 5 cm fri plass over.
3. Ha oljen og pølsene i formen. Stek i airfryeren i 8 minutter, og snu pølsene én gang, til de er brune og oljen er veldig varm.

4. Visp røren igjen. Arbeid raskt og forsiktig, og hell den i den varme formen rundt pølsene. Det skal syde.
5. Stek på 200 °C i 18–22 minutter, til røren har hevet seg og er dypt gyllen og sprø i kantene. **Ikke åpne airfryeren de første 15 minuttene**, ellers kan røren falle sammen.
6. Sjekk at pølsene har 75 °C i midten og at midten av røren er stekt (ikke våt). Server med en gang.

Smaker best rett fra airfryeren. Rester holder seg 1 dag i kjøleskapet; varm opp én gang på 180 °C i 5–6 minutter til de er dampende varme. Inneholder gluten, egg og melk. Vanlig feil: hvis oljen ikke er veldig varm, hever ikke røren seg, så varm alltid formen med pølsene først. Variant: ha i 1 skåret rødløk i formen sammen med pølsene.

Klassisk kjøttdeigpai med potetmos

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 30 min · Total tid: 1 t · Airfryer 180 °C · 20 cm form · Rimelig

Smakfull kjøttdeig med gulrot og saus under et luftig potetmoslokk, stekt til det er gyllent. Lag dobbel porsjon og frys den ene til en annen dag.

INGREDIENSER

- 1 ss nøytral matolje
- 400 g storfekjøttdeig
- 1 løk, finhakket
- 2 gulrøtter, i små terninger
- 1 ss hvetemel
- 1 ss tomatpuré
- 3 dl varm oksekraft (av 1 buljongterning)
- 1 ss worcestershiresaus
- ½ ts tørkede blandede urter
- 80 g frosne erter
- **Til moset:** 800 g mjølige poteter (for eksempel Asterix), skrelt og skåret i biter; 30 g smør; 60 ml melk; salt og pepper
- 30 g lagret norvegia, revet (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Varm oljen i en stor panne på middels høy varme. Ha i kjøttdeigen og stek i 6–8 minutter, mens du deler den opp, til den er brun og ikke lenger rosa.
2. Tilsett løk og gulrot og stek i 5 minutter. Rør inn melet og tomatpuréen og stek i 1 minutt.
3. Tilsett kraften, worcestershiresausen og urtene. La det småkoke i 15 minutter, og rør innimellom, til sausen er tykk. Rør inn ertene og smak til med salt og pepper.
4. Kok i mellomtiden potetene i lettsaltet vann i 15 minutter, til de er møre. Sil av og mos dem med smør og melk til moset er glatt. Smak til.
5. Ha kjøttsausen i en ovnsfast form på 20 cm (minst 6 cm dyp). Fordel moset over og lag striper med en gaffel. Strø over ost, hvis du bruker det.
6. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter. Stek i 20–25 minutter, til toppen er gyllen, sausen koker i kantene og midten er dampende varm.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet, eller frys (før eller etter steking) i opptil 3 måneder. Tin i kjøleskapet og stek på 180 °C i 25–30 minutter, til midten er dampende varm (75 °C). Inneholder gluten, melk og fisk (worcestershiresaus). Variant: bruk 250 g kjøttdeig og 1 boks (400 g) avrente grønne linser, så rekker den lenger. Vanlig feil:

en tynn fyllmasse får moset til å synke; la sausen koke inn til den er tykk.

Potet- og løkpai med ost

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 55 min · Airfryer 180 °C · 20 cm form · Rimelig

Møre poteter og søt løk i en ostefyll under et sprøtt lokk av butterdeig. En vegetarisk pai som metter godt og er veldig billig å lage.

INGREDIENSER

- 500 g poteter, skrelt og skåret i terninger på 2 cm
- 15 g smør
- 2 løk, i tynne skiver
- 150 g lagret norvegia, revet
- 1 ts sennep
- 4 ss melk
- ¼ ts salt og rikelig med sort pepper
- ½ plate (ca. 160 g) utrullet butterdeig, kald
- 1 egg, sammenpisket (eller litt melk)

SLIK GJØR DU

1. Kok potetene i lettsaltet vann i 8–10 minutter, til de så vidt er møre. Sil godt av.
2. Smelt i mellomtiden smøret i en stekepanne på middels varme. Stek løken i 10 minutter, og rør ofte, til den er myk og gylden.

3. Bland forsiktig poteter, løk, ost, sennep, melk, salt og pepper i en bolle. Ha blandingen i en ovnsfast form på 20 cm og trykk lett ned.
4. Skjær deigen slik at den er litt større enn toppen av formen. Legg den over fyllet og trykk den fast mot kantene på formen. Skjær bort overskytende deig.
5. Pensle deigen med egg og lag 2 små snitt i midten, så dampen slipper ut.
6. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter. Stek i 20–25 minutter, til deigen har hevet seg og er dypt gyllen og fyllet er dampende varmt.
7. La paien hvile i 5 minutter før du skjærer den.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet. Varm opp én gang på 170 °C i 10–12 minutter til den er dampende varm. Den andre halvdelen av deigplaten kan pakkes inn og fryses i opptil 3 måneder (bruk den til pølserullene i dette kapittelet). Inneholder gluten, egg, melk og sennep. Variant: ha i 1 skåret purre sammen med løken. Vanlig feil: våte poteter gjør deigen bløt; sil dem godt av og la dem dampe av i noen minutter.

Kyllingpai med sopp

4 porsjoner · Middels · Aktiv tid: 30 min · Total tid: 1 t · Airfryer 180 °C · 20 cm form · Rimelig

Møre biter av kyllinglår og sopp i en kremet saus, toppet med gyllen butterdeig. En søndagspai til hverdagspris.

INGREDIENSER

- 1 ss nøytral matolje
- 500 g benfrie kyllinglår uten skinn, skåret i biter på 3 cm
- 1 løk, hakket
- 200 g sopp, i skiver
- 25 g smør
- 25 g hvetemel
- 3 dl varm kyllingkraft (av 1 buljongterning)
- 75 ml melk
- ½ ts tørkede blandede urter (eller timian)
- Salt og sort pepper
- ½ plate (ca. 160 g) utrullet butterdeig, kald
- 1 egg, sammenpisket

SLIK GJØR DU

1. Varm oljen i en stor panne på middels høy varme. Ha i kyllingen og stek i 5 minutter, og snu, til den er lett brunet på alle sider.

2. Tilsett løk og sopp og stek i 5 minutter, til soppen er myk.
3. Tilsett smøret. Når det er smeltet, rører du inn melet og steker i 1 minutt.
4. Rør inn kraften litt etter litt, deretter melken. Tilsett urtene. La det småkoke i 10 minutter, og rør ofte, til sausen er tykk og kyllingen er gjennomstekt (75 °C, ikke rosa). Smak til med salt og pepper.
5. Ha fyllet i en ovnsfast form på 20 cm og la det avkjøles i 10 minutter (varmt fyll smelter deigen).
6. Legg deigen over, trykk den fast mot kantene på formen og skjær bort overskuddet. Pensle med egg og lag 2 små snitt i midten.
7. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter. Stek i 20–25 minutter, til deigen har hevet seg og er dypt gyllen og fyllet koker og er dampende varmt.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet. Fyllet (uten deig) kan fryses i opptil 3 måneder; tin i kjøleskapet, legg på deigen og stek som beskrevet til paien er dampende varm. Inneholder gluten, egg og melk. Variant: ha i 100 g frosne erter eller mais i fyllet. Vanlig feil: en tynn saus gjør deigen bløt; la den koke inn til den dekker baksiden av en skje.

Pølseruller i butterdeig

12 stykker · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 40 min · Airfryer 180 °C · Rimelig

Hjemmelagde pølseruller koster mye mindre enn ferdigkjøpte. Server dem varme til middag med bønner og salat, eller kalde på piknik og i matpakken.

INGREDIENSER

- 1 plate (320 g) utrullet butterdeig, kald
- 400 g svinepølsekjøtt (eller 6 grillpølser av svin, uten skinn)
- 1 liten løk, revet og presset tørr
- 2 ss tørr brødsmule
- 1 ts tørket salvie eller blandede urter
- En klype sort pepper
- 1 egg, sammenpisket

SLIK GJØR DU

1. Bland pølsekjøtt, løk, brødsmule, salvie og pepper i en bolle.
2. Rull ut deigen og del den i to på langs, så du får 2 lange strimler.
3. Del pølsekjøttet i 2. Form hver halvdel til en lang pølse og legg den langs midten av hver strimmel.

4. Pensle den ene langsiden på hver strimmel med egg. Brett deigen over fyllet og trykk kantene sammen. Forsegl med en gaffel.
5. Skjær hver rull i 6 biter. Pensle toppen med egg og lag 2 små snitt på hver.
6. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter. Legg bakepapir i kurven.
7. Legg rullene i ett lag med plass mellom (stek i to omganger om nødvendig). Stek i 15–18 minutter, til de er dypt gylne og har hevet seg og kjøttet har 75 °C i midten.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet. Frys ustekte ruller på et brett, deretter i pose, i opptil 3 måneder; stek direkte fra frossen på 170 °C i 22–25 minutter til de har 75 °C i midten. Inneholder gluten og egg. Variant: ha 50 g revet lagret norvegia eller 1 revet eple i pølsekjøttet. Vanlig feil: varm deig er vanskelig å jobbe med; ha den i kjøleskapet til du skal bruke den.

Rimelig fiskegrateng med potetmos

4 porsjoner · Middels · Aktiv tid: 30 min · Total tid: 1 t · Airfryer 180 °C · 20 cm form · Rimelig

Frossen hvit fisk i kremet persillesaus med erter, under et ostegratinert potetmoslokk. En trøstende familiegrateng laget med fisk fra fryseren.

INGREDIENSER

- 400 g frosne filetbiter av hvit fisk (for eksempel sei eller torsk), tint i kjøleskapet
- 30 g smør
- 30 g hvetemel
- 4 dl melk
- 1 ts sennep
- 2 ss hakket fersk persille (eller 1 ts tørket)
- 100 g frosne erter
- Salt og sort pepper
- **Til moset:** 800 g mjølige poteter, skrelt og skåret i biter; 30 g smør; 50 ml melk
- 40 g lagret norvegia, revet

SLIK GJØR DU

1. Kok potetene i lettsaltet vann i 15 minutter, til de er møre. Sil av og mos dem med smør og melk. Smak til med salt og pepper.

2. Lag i mellomtiden sausen. Smelt smøret i en kjele, rør inn melet og kok i 1 minutt. Ta kjelen av varmen og visp inn melken litt etter litt. Sett den tilbake på varmen og rør til sausen er tykk og boblende, 3–4 minutter.
3. Rør inn sennep, persille og erter. Smak til med salt og pepper.
4. Tørk fisken med kjøkkenpapir og skjær den i biter på 3 cm. Legg fisken i en ovnsfast form på 20 cm (minst 6 cm dyp) og hell den varme sausen over.
5. Fordel moset over, og begynn ved kantene. Stryk det forsiktig jevnt. Strø over osten.
6. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter. Stek i 25–30 minutter, til toppen er gyllen, sausen koker i kantene og fisken i midten er hvit og lett faller i flak.

Holder seg i 1 dag i kjøleskapet. Varm opp én gang på 170 °C i 15 minutter til den er dampende varm. Kan fryses før steking i opptil 1 måned; tin i kjøleskapet og stek som beskrevet, med 5–10 minutter ekstra. Inneholder fisk, gluten, melk og sennep. Variant: ha i 2 hardkokte egg, delt i fire, sammen med fisken. Vanlig feil: våt fisk gir en vandig grateng; tørk den alltid godt.

Blomkål og brokkoli i ostesaus

4 porsjoner som hovedrett med brød, 6 som tilbehør · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · Airfryer 180 °C · 20 cm form · Rimelig

Møre grønnsaker i en glatt ostesaus med gylden topp. Server som vegetarisk hovedrett med godt brød, eller ved siden av pølser eller kylling.

INGREDIENSER

- 1 middels blomkålhode (ca. 600 g), delt i buketter
- 1 lite brokkolihode (ca. 250 g), delt i buketter
- 30 g smør
- 30 g hvetemel
- 4,5 dl melk
- 1 ts sennep
- 120 g lagret norvegia, revet
- Salt og sort pepper
- 2 ss tørr brødsmule

SLIK GJØR DU

1. Kok blomkålen i en stor kjele med lettsaltet kokende vann i 3 minutter. Tilsett brokkolien og kok i 2 minutter til. Sil godt av og la grønnsakene dampe av i sivet.
2. Smelt smøret i en kjele på middels varme. Rør inn melet og kok i 1 minutt.

3. Ta kjelen av varmen og visp inn melken litt etter litt. Sett den tilbake på varmen og rør til sausen er tykk og boblende, 3–4 minutter.
4. Ta kjelen av varmen. Rør inn sennep og 90 g av osten. Smak til med salt og pepper.
5. Legg grønnsakene i en ovnsfast form på 20 cm og hell sausen over. Bland resten av osten med brødsmulen og strø over.
6. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter. Stek i 12–15 minutter, til toppen er gyllen og boblende.

Holder seg i 2 dager i kjøleskapet. Varm opp én gang på 170 °C i 10–12 minutter til den er dampende varm. Inneholder gluten, melk og sennep. Variant: bruk 800 g blomkål alene, eller ha i litt skåret skinke fra rester. Vanlig feil: våte grønnsaker gjør sausen vandig; sil dem veldig godt av.

Eplepai med kanel og havrekrummer

4–6 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 45 min · Airfryer 170 °C · 20 cm form · Svært rimelig

Myke, søte epler under et sprøtt krummelag av havre. Server varm med vaniljesaus, fløte eller iskrem til en rimelig familiedessert.

INGREDIENSER

- 600 g epler (for eksempel Gravenstein eller Aroma), skrelt, uten kjerne og skåret i biter på 2 cm
- 2 ss sukker (3 ss hvis eplene er sure)
- ½ ts malt kanel
- 1 ss vann
- **Til krummelaget:** 120 g hvetemel, 60 g kaldt smør i små terninger, 50 g sukker, 30 g havregryn

SLIK GJØR DU

1. Bland epler, sukker, kanel og vann i en ovnsfast form på 20 cm.
2. Ha melet i en bolle og tilsett smøret. Gni smøret inn i melet med fingertuppene til det ligner brødsmuler.
3. Rør inn sukker og havregryn.
4. Strø krummelaget jevnt over eplene. Ikke trykk det ned.
5. Forvarm airfryeren på 170 °C i 3 minutter.

6. Stek i 25–30 minutter, til toppen er gyllen og sprø og fruktsaften bobler opp i kantene. Stikk en kniv i midten: eplene skal være myke.
7. La paien hvile i 5 minutter før servering.

Holder seg i 3 dager i kjøleskapet, eller frys i opptil 3 måneder. Varm opp én porsjon én gang på 160 °C i 6–8 minutter til den er varm. Inneholder gluten og melk. Variant: bruk halvparten epler og halvparten frosne bær, eller pærer som begynner å bli myke. Vanlig feil: hvis toppen blir brun før eplene er myke, dekk løst til med folie (brett den godt under kantene) de siste 10 minuttene.

Ovnskake med syltetøy og kokos

9 ruter · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 45 min (pluss avkjøling) · Airfryer 150 °C · 20 cm firkantet form · Svært rimelig

En lett kake med syltetøy og kokos på toppen, slik mange husker den fra barndommen. Spis den som kake, eller varm med vaniljesaus som dessert.

INGREDIENSER

- 100 g smør eller margarin, romtemperert, pluss litt til smøring av formen
- 100 g sukker
- 2 egg
- 100 g hvetemel og 1 ts bakepulver
- 2 ss melk
- 4 ss jordbær- eller bringebærsyltetøy
- 3 ss kokosmel

SLIK GJØR DU

1. Smør en firkantet kakeform på 20 cm (eller en som passer i airfryeren) og legg bakepapir i bunnen.
2. Pisk smør og sukker i en bolle med tresleiv eller elektrisk håndmikser til det er lyst og luftig, ca. 3 minutter.
3. Pisk inn eggene ett om gangen, og ha i 1 ss av melet sammen med hvert egg.

4. Vend inn resten av melet, bakepulveret og melken til røren er glatt. Fordel røren i formen.
5. Forvarm airfryeren på 150 °C i 3 minutter. Stek i 25–30 minutter, til kaken har hevet seg og er gyllen og en trepinne stukket i midten kommer ren ut.
6. La kaken stå i formen i 10 minutter. Varm syltetøyet i en liten kjele eller i mikrobølgeovnen i noen sekunder, så det er lett å smøre.
7. Smør syltetøyet over den varme kaken og strø over kokosmel. La den avkjøles og skjær den i 9 ruter.

Holder seg i 3 dager i en tett boks, eller frys (uten syltetøy og kokos) i opptil 3 måneder. Inneholder gluten, egg og melk. Variant: dropp kokosen og strø over 1 ss sukker i stedet. Vanlig feil: hvis toppen blir for brun før midten er stekt, går airfryeren varm; dekk til med folie (brett den godt under kantene) og senk til 140 °C neste gang.

Ukeplan med budsjett og sjekkliste for tørrvarelageret

Dette siste kapittelet samler alt. Her finner du en ferdig ukeplan med oppskrifter fra denne boken som utnytter restene best mulig, en handleliste for uken, en sjekkliste for tørrvarelageret som du kan krysse av før du handler, og raske oversikter over tider, temperaturer og oppbevaring.

Ukeplanen med budsjett

Denne planen gir middag til en familie på fire i sju dager. Hver dag er lagt opp slik at noe fra ett måltid hjelper til med det neste: risen fra mandag blir tirsdagens stekte ris, og ekstra potetmos fra torsdag blir fredagens potet- og grønnsakskaker. To middager er uten kjøtt for å holde kostnadene nede.

Dag	Middag	Kapittel	Planlegg i forveien
Mandag	Kyllingklubber med røkt paprika og ovnsbakt grønnsaksris med erter og mais	Kyllinglår, kjøttdeig og pølser + Poteter, ris og pastagrateng	Kok 100 g ekstra ris. Avkjøl den innen 1 time og sett den i kjøleskapet til i morgen.
Tirsdag	Stekt egg-ris fra airfryeren (med rester av kylling)	Rester blir til nye retter	Bruk risen fra mandag (innen 24 timer).

Dag	Middag	Kapittel	Planlegg i forveien
Onsdag	Krydrede kidneybønneburgere med grønn salat	Egg, bønner og linser	Lag 6 burgere; frys de som ikke blir spist.
Torsdag	Klassisk kjøttdeigpai med potetmos og erter	Familiegrateng og paier	Kok 300 g ekstra poteter og ha det ekstra moset i kjøleskapet sammen med eventuelle grønnsaksrester.
Fredag	Potet- og grønnsakskaker av rester med speilegg og bakte bønner	Rester blir til nye retter	Bruk torsdagens ekstra potetmos og grønnsaker.
Lørdag	Pølser, paprika og poteter fra kurven	Kyllinglår, kjøttdeig og pølser	Ta vare på gammelt brød til søndag.
Søndag	Makaroni med ost og sprø topp, deretter brødpudding med rosiner	Poteter, ris og pastagrateng + Rester blir til nye retter	Bruk det gamle brødet til smulene og puddingen.

Tips: Bytt ut en hvilken som helst dag med en annen oppskrift fra samme kapittel. Planen fungerer best når du beholder koblingene mellom restene (ris på mandag til tirsdag, potetmos på torsdag til fredag).

Handleliste for planen

Sjekk sjekklisten for tørrvarelageret nedenfor først, og kjøp bare det du ikke har.

Avdeling	Dette kjøper du
Kjøtt	8 kyllingklubber (ca. 1 kg); 400 g storfekjøttdeig; 8 grillpølser av svin
Frukt og grønt	Ca. 2 kg poteter; 5 løk; 1 rødløk; 3 gulrøtter; 1 rød paprika; 1 bunt vårløk; hvitløk; salatblader og tomater
Kjøledisken	12 egg; 2 liter melk; 250 g smør; 300 g lagret norvegia
Brød	6 hamburgerbrød; 1 loff
Hermetikk og tørrvarer	2 bokser kidneybønner; 1 boks bakte bønner; 1 boks mais; 50 g rosiner; 250 g makaroni; langkornet ris (du trenger 350 g)
Frysedisken	Frosne erter; frossen grønnsaksblanding

Sjekkliste for tørrvarelageret

Kryss av det du har før du går og handler. Hvis du har det meste av dette hjemme, kan du alltid lage en mettende middag.

✓	Skapet	✓	Kjøleskap og fryser
☐	Langkornet ris	☐	Egg
☐	Tørr pasta (ulike former og makaroni)	☐	Melk
☐	Hvetemel	☐	Smør eller margarin
☐	Bakepulver	☐	Lagret norvegia (blokk)

✓	Skapet	✓	Kjøleskap og fryser
☐	Havregryn	☐	Naturell yoghurt
☐	Brødsmuler (tørre)	☐	Frosne erter
☐	Tørkede røde linser	☐	Frossen grønnsaksblanding
☐	Hakkede tomater (hermetikk)	☐	Frossen spinat
☐	Bakte bønner	☐	Butterdeig
☐	Kidneybønner, blandede bønner, kikerter	☐	Skivet brød
☐	Mais	☐	Kyllinglår eller kyllingklubber
☐	Tunfisk	☐	Storfe- eller svinekjøttdeig
☐	Corned beef	☐	Pølser
☐	Buljongterninger (kylling, okse, grønnsaker)	☐	Frosne filetbiter av hvit fisk
☐	Tomatpuré	☐	Poteter (kjølig og mørkt)
☐	Sennep, honning, soyasaus, worcestershiresaus	☐	Løk (kjølig og mørkt)
☐	Paprikapulver, malt spisskummen, mild karri, chiliflak	☐	Gulrøtter
☐	Tørkede blandede urter, tørket salvie, malt kanel	☐	Hvitløk
☐	Hvitløkspulver, salt, sort pepper	☐	Syltetøy
☐	Nøytral matolje, sukker	☐	Sitroner

Tider og temperaturer i airfryeren

En rask oversikt over de viktigste matvarene i denne boken. Tidene gjelder en forvarmet airfryer; sjekk alltid tegnene på at maten er ferdig.

Mat	Temperatur	Tid	Ferdig når
Kyllinglår med ben	190 °C	23–25 min	75 °C ved beinet, klar saft
Kyllingklubber	190 °C	22–25 min	75 °C ved beinet, sprø hud
Benfrie kyllinglår	190 °C	15–18 min	75 °C, ikke rosa inni
Grillpølser av svin	180–190 °C	12–15 min	75 °C i midten, brune over det hele
Kjøttboller (på størrelse med en valnøtt)	190 °C	10 min, deretter 10 min i saus	75 °C, ikke rosa inni
Burgere (1,5 cm tykke)	190 °C	12–15 min	75 °C, ikke rosa inni
Bakte poteter (250 g)	200 °C	40–50 min	Kniven går inn uten motstand
Potetterninger (2 cm)	200 °C	15–20 min	Gylne utenpå, møre inni
Hardkokte egg	150 °C	15 min	Avkjøl i kaldt vann før skalling
Pastagrateng (20 cm form)	180 °C	12–15 min	Gyllen topp, boblende i kantene

Mat	Temperatur	Tid	Ferdig når
Paier med butterdeig (bare lokk)	180 °C	20–25 min	Hevet, dypt gyllen, fyllet dampende varmt
Eggeretter og frittataer	160 °C	15–30 min	Fast i midten, ikke rått egg
Eplepai med krummer	170 °C	25–30 min	Gyllen topp, frukten myk og boblende
Ovnskake (20 cm form)	150 °C	25–30 min	Trepinnen kommer ren ut

Trygge innvendige temperaturer

Mat	Temperatur i midten
Kylling og kalkun (hele stykker og kjøttdeig)	75 °C
Kjøttdeig og farse: burgere, kjøttboller, pølser, pølseruller	75 °C
Svinekjøtt (hele stykker, ikke kjøttdeig)	70 °C
Oppvarmede rester	75 °C (dampende varme helt igjennom)

Oppbevaring

Mat	Kjøleskap	Fryser
Stekt kylling, kjøttdeigretter, pølser	2 dager	3 måneder
Pastagrateng	2 dager	1 måned

Mat	Kjøleskap	Fryser
Kjøttdeigpai, gryteretter, chili	2 dager	3 måneder
Fiskegrateng	1 dag	1 måned (før steking)
Bønneburgere, linsekaker, kikertboller	3 dager	3 måneder
Eggemuffins	3 dager	1 måned
Kokt ris	24 timer	1 måned
Eplepai, ovnskake	3 dager	3 måneder

Målomregning

Mål	Tilsvarer
1 ts (teskje)	5 ml
1 ss (spiseskje)	15 ml (3 ts)
1 krus	ca. 3 dl
100 g langkornet ris (rå)	ca. 250 g kokt
100 g tørr pasta	ca. 220 g kokt
100 g tørkede røde linser	ca. 250 g kokte
1 boks bønner (400 g)	ca. 240 g avrent
1 middels løk	ca. 150 g
1 middels gulrot	ca. 100 g
1 middels potet	ca. 200 g
Vanlig stekeovn 200 °C	Varmluftovn 180 °C
Vanlig stekeovn 180 °C	Varmluftovn 160 °C

> Kos deg i kjøkkenet, og husk: det beste budsjettmåltidet er det som blir spist, ikke kastet. Ingrid