KARIN LINDQVIST

BILLIGT & GOTT I AIRFRYERN

Enkla, prisvärda rätter för hela familjen

BILLIGT · GOTT · FÖR HELA FAMILJEN



KARIN LINDQVIST

LIBROVA

BOK 2 · PÅ KÖPET

Billigt & gott i airfryern

Billiga och mättande måltider för hela familjen av enkla ingredienser

Billigt · Gott · För hela familjen

Karin Lindqvist

LIBROVA · 2026

Ditt kundområde
Alla böcker i samlingen hittar du alltid på den här adressen:
https://se.librova.eu/pages/kundomrade-airfryer-m4xk7r

Billigt & gott i airfryern – Billiga och mättande måltider för hela familjen av enkla ingredienser
Karin Lindqvist

© 2026 Librova. Alla rättigheter förbehållna. Publikationen är endast avsedd för köparens personliga bruk. Kopiering, spridning och återförsäljning utan förlagets tillstånd är förbjuden.

Observera: följ alltid tillverkarens bruksanvisning för din airfryer. Korgen och maten blir mycket heta: använd grytvantar och håll barn på avstånd under tillagningen. Tillaga kyckling, fläsk och köttfärs ordentligt, utan rosa kött inuti (75 °C för fågel och köttfärs). Recepten innehåller vanliga allergener (gluten, ägg, mjölk, nötter, fisk m.m.): kontrollera ingredienserna om du lagar mat åt någon med allergi. Tillagningstiderna är riktvärden eftersom apparaterna skiljer sig åt – kolla alltid den första omgången i god tid.

Innehåll

1. Från författaren
2. Handla och laga mat billigt
3. Potatis, ris & pastagratänger
4. Kycklinglår, färs & korv
5. Ägg, bönor & linser
6. Rester som blir nya
7. Familjegratänger & pajer
8. Veckoplan & skafferilista

Från författaren

Hej och välkommen till mitt kök.

Jag skrev den här boken för de veckor när pengarna är små men alla hemma ändå är hungriga. För slutet av månaden, när kylskåpet ser lite tomt ut men skafferiet fortfarande har en burk bönor, en påse ris och några potatisar. För de kvällar när du vill ha en ordentlig, mättande middag på bordet utan att det kostar skjortan.

Billig mat behöver inte vara tråkig mat. Några av de godaste rätter jag vet görs på det billigaste i butiken: frasig potatis, en ostig pastagratäng, klibbiga kycklinglår, en gryta med bönor och gyllene ostkant. Din airfryer är perfekt för den här sortens matlagning. Den blir het på nolltid, behöver bara lite olja och gör enkla råvaror frasiga och gyllene.

Det här hittar du i boken

- **44 mättande recept** för hela familjen, gjorda på ingredienser från vilken matbutik som helst.
- **Temperatur och tid** för varje recept, plus tydliga tecken som visar när maten är klar.
- Ett kapitel om **att handla och laga mat billigt**: vad du ska ha i skafferiet, hur du storlagar, hur du använder rester

och hur du fryser mat på ett säkert sätt.

- Ett helt kapitel om **rester som blir nya måltider**, så att gammalt bröd, kokt ris och resten av söndagssteken blir en ny middag i stället för att hamna i soporna.
- En **veckoplan för billig mat** och en **checklista för skafferiet** i slutet, färdiga att använda.

Varje recept har en etikett: ”Budgetvänligt”. Priserna varierar från butik till butik och från månad till månad, så jag anger inga exakta priser. I stället talar etiketten om att rätten görs på billiga vardagsråvaror. Där ett recept är extra billigt kallar jag det ”Extra budgetvänligt”.

Några ord innan du börjar

Du behöver ingen erfarenhet. Läs receptet en gång från början till slut, ställ fram ingredienserna och följ stegen ett i taget. Om din airfryer är liten lagar du helt enkelt maten i två omgångar. Airfryers varierar lite, så första gången du lagar ett recept ska du titta till maten några minuter före tiden är slut.

Och framför allt: njut. En billig middag, lagad hemma och delad runt bordet, är något av det bästa som finns.

Varma hälsningar från mitt kök till ditt,

Karin

Handla och laga mat billigt

Billig matlagning börjar redan innan du sätter på airfryern. Lite planering, ett välfyllt skafferi och en frys som du använder väl sparar mer pengar än något enskilt recept. Det här kapitlet visar hur.

Så använder du den här boken

- **Läs hela receptet först.** Kontrollera att du har allt och att rätten ryms i din airfryer.
- **Förvärm i 3 minuter** på den temperatur som receptet anger, om inte din airfryer klarar sig utan. Maten tillagas jämnare och blir frasigare.
- **Fyll inte korgen för mycket.** Den heta luften behöver plats att röra sig på. Om maten ligger i en hög ångkokas den i stället för att bli fräsch. Laga i två omgångar vid behov.
- **Skaka eller vänd** maten halvvägs när receptet säger det.
- **Titta till maten tidigt första gången.** Airfryers varierar. Kolla maten 3–5 minuter före tiden är slut.
- **Använd en matlagningstermometer** om du har en. Kyckling, kalkon och köttfärs ska nå 75 °C i mitten. Fläskkött ska nå 70 °C.

Formarna du behöver

Många recept i den här boken är gratänger och pajer. För dem behöver du en ugnssäker form som ryms i airfryern med lite luft runt omkring. En **rund eller kvadratisk form på 20 cm** (metall, glas eller keramik) passar i de flesta korgar på 5 liter eller mer. Mät din korg innan du köper en form. Har du en airfryer i ugnsstil kan du använda dess plåtar.

Några andra saker gör livet enklare:

- bakplåtspapper eller silikonmattor (mindre disk);
- en oljespray eller en bakpensel (så att du bara behöver en eller två tesked olja);
- värmetåliga tänger och ugnsvantar;
- en matlagningstermometer (valfri, men mycket användbar).

> **Säkerhet:** Lägg aldrig löst bakplåtspapper i airfryern under förvärmningen, eftersom fläkten kan lyfta det mot värmeelementet. Tynga alltid ner det med mat. Om du täcker en form med folie ska du vika den ordentligt runt kanterna så att den inte kan blåsa bort.

Om du använder vanlig ugn i stället

Alla recepten är skrivna för airfryer. Om du behöver laga en större mängd i vanlig ugn, använd ungefär 20 °C högre temperatur än i airfryern och lägg till 5–15 minuter. Kom ihåg

att en varmluftsugn blir varmare: för varmluft använder du 20 °C lägre än för vanlig ugn med över- och undervärme. Exempel: 200 °C i vanlig ugn = 180 °C i varmluftsugn. Kontrollera alltid tecknen på att maten är klar i receptet.

Listan för skafferiet

Med de här baravarorna hemma kan du laga de flesta recepten i boken med bara en eller två färska varor från affären. Köp butikernas egna märken (ICA Basic, Coop Xtra, Garant och liknande): de är oftast lika bra och mycket billigare. Du hittar en utskrivbar checklista i sista kapitlet.

Var	Vad du ska ha hemma
Skafferiet: kolhydrater	Ris, torr pasta, vetemjöl, havregryn, ströbröd
Skafferiet: konserver	Krossade tomater, vita bönor i tomatsås, kidneybönor, kikärtor, röda linser (torkade eller på burk), majs, tonfisk
Skafferiet: smaksättare	Buljongtärningar, tomatpuré, senap, honung, sojasås, worcestershiresås, vitlökspulver, blandade torkade örter, paprikapulver, mild currypulver, spiskummin, chiliflingor, salt, svartpeppar
Skafferiet: olja och vinäger	Rapsolja eller solrosolja, en liten flaska olivolja (valfritt), matvinäger eller vitvinsvinäger
Grönsakslådan	Potatis, lök, morötter, vitlök
Kylen	Ägg, mjölk, smör eller margarin, lagrad ost (t.ex. prästost eller Herrgård)

Var	Vad du ska ha hemma
Frysen	Frysta ärtor, fryst grönsaksblandning, fryst spenat, skivat bröd, smördeg, kycklinglår, köttfärs, korv

Tio vanor som sparar pengar

1. **Planera veckans middagar** innan du handlar. Använd planen i sista kapitlet.
2. **Skriv en inköpslista** och håll dig till den.
3. **Kolla först vad du redan har** i kylen, frysen och skafferiet.
4. **Köp billigare styckningsdelar:** kycklinglår och kycklingklubbor i stället för bröst, köttfärs, korv.
5. **Köp lösvikt** av grönsaker så att du bara betalar för det du behöver.
6. **Titta på kilopriset** på hyllkanten, inte bara på förpackningens pris.
7. **Använd frysta grönsaker.** De är billiga, håller i månader och ingenting går till spillo.
8. **Späd ut köttet med bönor, linser, havregryn eller grönsaker.** Ett paket köttfärs räcker mycket längre på det sättet.
9. **Riv osten själv** från en bit. Lagrad ost ger mer smak, så du behöver mindre.

10. **Släng inte rester.** Gör en ny måltid av dem (se kapitlet ”Rester som blir nya måltider”).

Storlagning

Storlagning betyder att du lagar dubbel mängd en gång och äter den två gånger: en gång i dag och en gång ur frysen en stressig dag. Det sparar pengar, tid och energi.

- **Bra att storlaga:** köttbullar, chiligratäng, bönburgare, linsbiffar, köttfärspaj med potatismos, korv- och böngryta, korvrullar.
- **Laga basen, inte alltid hela rätten.** Stek till exempel en stor mängd köttfärs med lök och tomat. Använd hälften till en chiligratäng i dag och frys resten till en köttfärspaj nästa vecka.
- **Kyl ner maten snabbt.** Bred ut den i en grund form och ställ den i kylen eller frysen inom 2 timmar (inom 1 timme för ris).
- **Märk allt** med namn och datum.

Använda rester

Varje recept i boken berättar hur länge det håller. Som huvudregel gäller:

- Tillagat kött, tillagad pasta och tillagade grönsaker håller i **2–3 dagar** i en täckt form i kylen.
- **Kokt ris** är ett specialfall: kyl ner det inom 1 timme, förvara det i kylen och ät det inom **24 timmar**.
- Värm rester **bara en gång**, tills de är riktigt varma hela vägen igenom.

Kapitlet ”Rester som blir nya måltider” ger dig recept på gammalt bröd, kokt ris, kokt pasta, potatismos och rester från söndagssteken.

Frysning

Mat	Tid i frysen	Så tinar du
Rå kyckling, köttfärs, korv	Upp till 3 månader	Över natten i kylen, på ett fat
Färdiga gratänger, pajer, grytor	Upp till 3 månader	Över natten i kylen
Köttbullar, burgare, biffar (tillagade eller råa)	Upp till 3 månader	Över natten i kylen, eller tillaga direkt från fryst där receptet säger det
Bröd och ströbröd	Upp till 3 månader	Rosta direkt från fryst, eller tina i rumstemperatur
Riven ost	Upp till 3 månader	Använd direkt från fryst

Mat	Tid i frysen	Så tinar du
Kokt ris	Upp till 1 månad	Tina i kylen och värm tills det är riktigt varmt; använd inom 24 timmar efter upptining

Tips: Frys maten platt i fryspåsar. Det tar mindre plats, fryser snabbare och tinar snabbare.

Livsmedelssäkerhet: Frys aldrig om rått kött som har tinats, om du inte tillagar det först. Tina inte kött i rumstemperatur. Vid minsta tvekan: släng det.

Fem vanliga misstag

1. **För mycket i korgen.** Maten blir mjuk och blek. Lämna plats och laga i omgångar.
2. **Ingen olja alls.** En tesked olja gör potatis och ströbröd frasiga och gyllene.
3. **För mycket olja.** Det droppar och ryker. Spraya eller pensla, häll inte.
4. **Att inte kontrollera mitten.** Utsidan på kyckling kan se klar ut innan insidan är genomstekt. Skär i den tjockaste delen eller använd termometer.
5. **En för stor form.** Om formen nuddar korgens sidor kan luften inte röra sig och maten blir ojämnt tillagad.

Potatis, ris & pastagratänger

Potatis, ris och pasta är hjärtat i billig familjemat. De mättar, kostar nästan ingenting och nästan alla gillar dem. I det här kapitlet gör du dem till gyllene gratänger, frasig pyttipanna och tröstande rätter som mättar fyra personer för en spottstyver.

> **Tips:** Till pastagratänger ska du koka pastan 2 minuter kortare än det står på paketet. Den blir färdig i airfryern och förblir fast i stället för att bli mjuk.

Ostgratinerad potatis med purjolök

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 50 min · 170 °C · form 20 cm · Budgetvänligt

Tunna potatisskivor kokta i vitlöksmjölk med mjuk purjolök och ett gyllene ostlock. Gott på egen hand med en grönsallad, eller vid sidan av korv.

INGREDIENSER

- 800 g potatis (mjölig sort), skalad
- 1 stor purjolök (ca 250 g)
- 15 g smör
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 4 dl mjölk
- ½ tsk salt och 1 krm svartpeppar
- 80 g lagrad ost (t.ex. prästost eller Herrgård), riven

GÖR SÅ HÄR

1. Skär potatisen i tunna skivor, ca 3 mm tjocka. Skölj dem inte: stärkelsen hjälper till att tjockna såsen.
2. Putsa purjolöken, dela den på längden och skölj bort jord. Skiva den tunt.
3. Smält smöret i en stor kastrull på medelvärme. Tillsätt purjolöken och fräs i 5 minuter under omrörning tills den är mjuk.

4. Tillsätt vitlök, mjölk, salt, peppar och potatisskivorna. Låt sjuda försiktigt i 8–10 minuter och rör varsamt då och då tills potatisen är nästan mör och mjölken har tjocknat lite.
5. Förvärm airfryern på 170 °C i 3 minuter.
6. Häll potatisen, purjolöken och mjölken i en ugnssäker form på 20 cm och bred ut jämnt. Strö osten över.
7. Tillaga i airfryern på 170 °C i 20–25 minuter, tills ytan är gyllene och bubblar och en kniv glider lätt genom potatisen.
8. Låt stå i 5 minuter innan servering så att såsen sätter sig.

Håller 2 dagar i en täckt form i kylen. Värm en gång på 170 °C i 10–12 minuter tills det är riktigt varmt. Innehåller mjölk. Variation: använd 1 stor gul lök i stället för purjolöken, eller lägg 100 g hackad kokt skinka ovanpå potatisen före osten.

Frasig bakad potatis med bönor och ost

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 55 min · 200 °C · Extra budgetvänligt

Airfryern ger bakad potatis ett frasigt, salt skal och ett fluffigt inre. Toppad med bönor och smält ost är det en av de billigaste mättande middagarna som finns.

INGREDIENSER

- 4 medelstora bakpotatisar (ca 250 g styck)
- 2 tsk rapsolja
- ½ tsk salt
- 1 burk (410 g) vita bönor i tomatsås
- 100 g lagrad ost (t.ex. prästost eller Herrgård), riven
- 15 g smör (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Skrubba potatisen under kallt vatten och torka den noga med hushållspapper.
2. Sticka varje potatis 5–6 gånger med en gaffel. Gnid in med oljan och strö över saltet.
3. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter. Lägg potatisen i korgen i ett enda lager med lite utrymme mellan.
4. Tillaga i 40–50 minuter och vänd halvvägs. De är klara när skalet är frasigt och en kniv går in i mitten utan

motstånd.

5. Cirka 5 minuter före slutet värmer du bönorna i en liten kastrull på låg värme tills de är varma, och rör om då och då.
6. Skär ett kors i toppen på varje potatis och tryck försiktigt på sidorna så att den öppnar sig. Lägg på lite smör om du vill.
7. Häll bönorna över potatisen och toppa med osten. Sätt tillbaka dem i airfryern i 2–3 minuter på 200 °C, tills osten har smält.

Färdigbakad potatis (utan topping) håller 2 dagar i kylen; värm på 180 °C i 8–10 minuter tills den är riktigt varm. Innehåller mjölk. Vanligt misstag: våta skal blir inte frasiga, så torka alltid potatisen noga. Variation: toppa med tonfisk på burk blandad med majs och en sked majonnäs i stället för bönor.

Pyttipanna med frasiga kanter

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 200 °C · Budgetvänligt

En klassiker från skafferiet: frasiga potatistärningar, mjuk lök och bitar av falukorv. Servera med ett stekt ägg eller vita bönor för en rejäl vardagsmiddag.

INGREDIENSER

- 600 g potatis, skalad och skuren i 1,5 cm tärningar
- 1 gul lök, hackad
- 1 msk rapsolja
- ½ tsk paprikapulver
- 340 g falukorv, kall från kylen
- 1 tsk worcestershiresås
- Svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg potatistärningarna i en skål med kallt vatten i 5 minuter, häll av dem och torka noga med en ren kökshandduk.
2. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
3. Blanda potatisen och löken med oljan och paprikapulvret i en skål.
4. Häll dem i korgen och tillaga i 15 minuter. Skaka korgen var 5:e minut tills potatisen är gyllene och mör.

5. Medan potatisen tillagas skalar du falukorven och skär den i 2 cm tärningar. Den är lättare att skära snyggt om den är kall.
6. Lägg korven i korgen, ringla över worcestershiresåsen och peppra rejält. Blanda försiktigt.
7. Tillaga i ytterligare 6–8 minuter, skaka en gång, tills korven är varm och frasig i kanterna.

Håller 2 dagar i kylen. Värm en gång på 200 °C i 5–6 minuter tills det är riktigt varmt. Worcestershiresåsen innehåller fisk. Variation: tillsätt en näve frysta ärtor eller majs tillsammans med korven. Vanligt misstag: att röra för mycket gör att potatisen blir mosig; blanda försiktigt.

Pastagratäng med tonfisk och majs

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · 180 °C · form 20 cm · Budgetvänligt

Krämig, ostig och gjord nästan helt på skafferiråvaror. En familjefavorit för slutet av månaden.

INGREDIENSER

- 300 g torr pasta (penne eller fusilli)
- 30 g smör
- 30 g vetemjöl
- 5 dl mjölk
- 1 tsk senap
- 100 g lagrad ost (t.ex. prästost eller Herrgård), riven
- 2 burkar (145 g styck) tonfisk i vatten, avrunnen
- 1 liten burk (ca 200 g) majs, avrunnen
- Salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan i en stor kastrull med saltat kokande vatten i 2 minuter kortare än det står på paketet. Häll av.
2. Medan pastan kokar gör du såsen. Smält smöret i en kastrull på medelvärme. Rör ner mjölet och låt det fräsa i 1 minut.

3. Ta kastrullen från värmen och tillsätt mjölken lite i taget. Vispa ordentligt efter varje tillsats så att det inte blir klumpar.
4. Ställ tillbaka kastrullen på värmen och rör tills såsen kokar och tjocknar, ca 3–4 minuter. Rör ner senapen och två tredjedelar av osten. Smaksätt med salt och peppar.
5. Förvärm airfryern på 180 °C i 3 minuter.
6. Blanda pasta, sås, tonfisk (i flingor) och majs. Häll i en ugnssäker form på 20 cm och strö resten av osten över.
7. Tillaga i airfryern på 180 °C i 12–15 minuter, tills ytan är gyllene och kanterna bubblar.

Håller 2 dagar i kylen, eller frys i portioner i upp till 1 månad. Värm en gång på 170 °C i 12–15 minuter (täck med folie om ytan blir för mörk) tills det är riktigt varmt. Innehåller gluten, mjölk och fisk. Variation: tillsätt 100 g frysta ärtor i såsen tillsammans med tonfisken.

Pastagratäng med tomat och zucchini

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 40 min · 200 °C, sedan 180 °C · form 20 cm · Budgetvänligt

En vegetarisk gratäng med rostade grönsaker, en fyllig tomatsås och seg, smält mozzarella ovanpå.

INGREDIENSER

- 300 g torr pasta
- 1 zucchini, skuren i 1,5 cm tärningar
- 1 gul lök, hackad
- 1 msk rapsolja
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1 burk (400 g) krossade tomater
- 1 msk tomatpuré
- 1 tsk blandade torkade örter
- ½ tsk socker
- Salt och svartpeppar
- 1 kula (125 g) mozzarella, riven i bitar
- 30 g lagrad ost (t.ex. prästost), riven

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Blanda zucchini och lök med oljan. Tillaga i 10 minuter, skaka en gång, tills de är mjuka och börjar bryna sig i kanterna.

3. Koka under tiden pastan 2 minuter kortare än det står på paketet. Häll av och spara 1 dl av kokvattnet.
4. Blanda krossade tomater, tomatpuré, vitlök, örter, socker, en nypa salt och peppar i en stor skål.
5. Tillsätt pasta, rostade grönsaker och det sparade pastavattnet. Blanda väl och häll i en ugnssäker form på 20 cm.
6. Toppa med mozzarellan och den lagrade osten.
7. Sänk airfryern till 180 °C. Tillaga i 12–15 minuter, tills osten har smält, är gyllene på sina ställen och såsen bubblar.

Håller 2 dagar i kylen, eller frys i upp till 1 månad. Värm en gång på 170 °C i 12–15 minuter tills det är riktigt varmt. Innehåller gluten och mjölk. Variation: använd 1 röd paprika eller en halv aubergine i stället för zucchinin. Vanligt misstag: utan det sparade pastavattnet kan gratängen bli torr.

Makaronigratäng med knaprigt lock

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · 180 °C · form 20 cm · Extra budgetvänligt

Len, ostig makaroni under en gyllene ströbrödskant. Ren tröstmat, gjord på en handfull billiga ingredienser.

INGREDIENSER

- 250 g torr makaroni
- 40 g smör
- 40 g vetemjöl
- 6 dl mjölk
- 1 tsk senap
- 150 g lagrad ost (t.ex. prästost eller Herrgård), riven
- Salt och svartpeppar
- 30 g ströbröd (eller 1 skiva gammalt bröd, rivet till smulor)
- 1 tsk rapsolja

GÖR SÅ HÄR

1. Koka makaronerna 2 minuter kortare än det står på paketet. Häll av.
2. Smält smöret i en kastrull på medelvärme. Rör ner mjölet och låt det fräsa i 1 minut.
3. Ta kastrullen från värmen och vispa i mjölken, lite i taget, tills det blir slätt.

4. Sätt tillbaka på värmen och rör tills såsen kokar och tjocknar, 3–4 minuter. Ta av från värmen och rör ner senapen och 120 g av osten. Smaksätt med salt och peppar.
5. Rör ner makaronerna och häll i en ugnssäker form på 20 cm.
6. Blanda ströbrödet med oljan och resten av osten. Strö över toppen.
7. Förvärm airfryern på 180 °C i 3 minuter. Tillaga i 12–15 minuter, tills ytan är krispig och gyllene och såsen bubblar i kanterna.

Håller 2 dagar i kylen, eller frys i upp till 1 månad. Värm en gång på 170 °C i 12–15 minuter med en skvätt mjölk omrörd, tills det är riktigt varmt. Innehåller gluten och mjölk. Vanligt misstag: om du lägger i osten medan såsen fortfarande kokar kan den bli kornig; ta alltid kastrullen från värmen först. Variation: rör ner 2 skivade tomater eller en näve frysta ärtor före gratineringen.

Ugnsbakat grönsaksris med ärtor och majs

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 45 min · 180 °C · form 20 cm · Extra budgetvänligt

Ris som tillagas i buljong tills det blir fluffigt och smakrikt, utan någon kastrull att hålla koll på. Servera på egen hand eller vid sidan av kycklinglår eller korv.

INGREDIENSER

- 1 gul lök, finhackad
- 1 morot, finhackad i små tärningar
- 1 msk rapsolja
- 250 g långkornigt ris
- 1 tsk paprikapulver
- 6 dl kokande grönsaks- eller kycklingbuljong (av 1 buljongtärning)
- 100 g frysta ärtor
- 100 g majs (på burk och avrunnen, eller fryst)
- Salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj riset i en sil under kallt vatten tills vattnet nästan är klart. Låt rinna av ordentligt.
2. Förvärm airfryern på 180 °C i 3 minuter.
3. Lägg lök, morot och olja i en ugnssäker form på 20 cm (minst 6 cm djup) och rör om. Tillaga i 5 minuter, tills

löken börjar bli mjuk.

4. Rör ner riset och paprikapulvret. Häll försiktigt i den kokande buljongen och rör om en gång.
5. Täck formen tätt med folie och vik den ordentligt runt kanterna så att den inte kan blåsa av.
6. Tillaga i airfryern på 180 °C i 25 minuter. Lyft försiktigt ett hörn av folien (se upp för ångan) och kontrollera: det mesta av vätskan ska ha dragits in.
7. Rör ner ärtor och majs, täck igen och tillaga i ytterligare 5–8 minuter, tills riset är mört och all vätska är borta.
8. Låt stå övertäckt i 5 minuter. Lufta med en gaffel och smaksätt efter smak.

Kyl ner rester inom 1 timme, förvara i kylen och ät inom 24 timmar. Värm bara en gång, tills det är riktigt varmt. Vanligt misstag: kall buljong gör att riset tillagas ojämnt; använd alltid kokande buljong. Variation: tillsätt 1 tsk mild currypulver tillsammans med paprikan, eller rör ner rester av kokt kyckling tillsammans med ärtorna.

Potatiskakor med ost och salladslök

8 st (4 portioner) · Enkelt · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 50 min · 200 °C · Extra budgetvänligt

Gyllene potatiskakor, frasiga utanpå och mjuka inuti, gjorda på bara potatis, ost och salladslök. Servera med vita bönor i tomatsås och en sallad.

INGREDIENSER

- 800 g mjölig potatis, skalad och skuren i bitar
- 15 g smör
- 4 salladslökar, tunt skivade
- 80 g lagrad ost (t.ex. prästost eller Herrgård), riven
- 1 ägg, uppvispat
- 3 msk vetemjöl, plus 2 msk till att vända kakorna i
- ½ tsk salt och 1 krm svartpeppar
- 1 msk rapsolja, till att spraya eller pensla med

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg potatisen i en kastrull med kallt saltat vatten. Låt koka upp och sjuda i 15 minuter, tills den är mjuk när du sticker i den med en kniv.
2. Häll av ordentligt och låt stå i durkslaget i 5 minuter så att ångan går ur. Mosa med smöret tills det är slätt. Låt svalna i 10 minuter.

3. Rör ner salladslök, ost, ägg, 3 msk mjöl, salt och peppar.
4. Forma med mjöliga händer smeten till 8 kakor, ca 2 cm tjocka. Pudra dem lätt med resten av mjölet.
5. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter. Klä korgen med bakplåtspapper eller pensla den med olja.
6. Lägg kakorna i ett enda lager (laga i två omgångar vid behov) och pensla eller spraya ovansidan med olja.
7. Tillaga i 12–15 minuter, vänd försiktigt halvvägs, tills de är djupt gyllene och frasiga på båda sidor.

Håller 2 dagar i kylen. Frys de otillagade kakorna på en bricka och sedan i en påse i upp till 3 månader; tillaga direkt från fryst på 190 °C i 18–20 minuter tills de är riktigt varma i mitten. Innehåller gluten, ägg och mjölk. Vanligt misstag: om moset är varmt och blött faller kakorna sönder; låt det svalna och ånga ur först.

Pasta med rostad paprika- och tomatsås

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · 200 °C · Budgetvänligt

Airfryern rostar grönsakerna tills de är söta och lite brända. Mixa dem till en len sås som även grönsaksskeptiker gillar.

INGREDIENSER

- 2 röda paprikor, urkärnade och skurna i stora bitar
- 1 gul lök, skuren i klyftor
- 4 medelstora tomater, halverade
- 3 vitlöksklyftor, oskalade
- 1 msk rapsolja eller olivolja
- 1 msk tomatpuré
- ½ tsk blandade torkade örter
- Salt och svartpeppar
- 350 g torr pasta (spaghetti eller valfri form)
- 30 g lagrad ost eller hård italiensk ost, riven, att servera med

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Blanda paprika, lök, tomater och vitlök med oljan och en nypa salt.

3. Tillaga i 15–18 minuter, skaka en gång, tills grönsakerna är mjuka och brända i kanterna.
4. Koka under tiden pastan enligt anvisningen på paketet. Spara 1,5 dl av kokvattnet innan du häller av.
5. Pressa ut den mjuka vitlöken ur skalet. Lägg alla rostade grönsaker, vitlöken, tomatpurén, örterna och 1 dl av pastavattnet i en blender eller använd en stavmixer. Mixa slätt. Smaksätt med salt och peppar.
6. Blanda såsen med den avrunna pastan. Tillsätt lite mer pastavatten om den är för tjock.
7. Servera med riven ost ovanpå.

Såsen håller 3 dagar i kylen eller 3 månader i frysen. Värm en gång tills den är riktigt varm. Innehåller gluten och mjölk (i osten). Variation: rör ner 2 msk färskost i såsen för en krämig version, eller tillsätt en nypa chiliflingor. Vanligt misstag: att mixa utan pastavatten ger en tjock, torr sås.

Kycklinglår, färs & korv

Du behöver inga dyra styckningsdelar för att laga en god middag. Kycklinglår och kycklingklubbor är billigare än bröst, de blir saftigare och har mer smak. Färs och korv är lätta att späda ut med havregryn, bönor, ris och grönsaker, så att ett paket räcker till hela familjen.

> **Livsmedelssäkerhet:** Kyckling, färs, burgare, köttbullar och korv måste tillagas tills de når 75 °C i mitten. Det ska inte finnas något rosa kött kvar och saften ska vara klar. Tvätta händer, skärbrädor och knivar efter att du har rört vid rått kött.

Kycklinglår med honung och senap och potatis

3–4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 45 min · 200 °C, sedan 190 °C · Budgetvänligt

Frasig kycklingskinn, en klibbig söt glasyr och gyllene potatis, allt tillagat i samma korg. En hel middag med väldigt lite disk.

INGREDIENSER

- 500 g liten potatis, halverad (eller större potatis skuren i 3 cm bitar)
- 2 tsk rapsolja
- ½ tsk salt
- 6 kycklinglår med ben och skinn (ca 800 g)
- ½ tsk paprikapulver
- Svartpeppar
- 2 msk honung
- 1 msk senap (grov eller Dijon)
- 1 tsk sojasås

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Blanda potatisen med 1 tsk av oljan och en nypa salt. Tillaga i 10 minuter.
3. Torka under tiden kycklingen med hushållspapper. Gnid in skinnet med resten av oljan och strö över

paprikapulver, resten av saltet och lite peppar.

4. Skaka potatisen och skjut den åt sidorna av korgen. Lägg kycklinglåren i mitten med skinnsidan uppåt. Om de inte ryms i ett lager, laga dem i två omgångar.
5. Sänk airfryern till 190 °C och tillaga i 18 minuter.
6. Blanda honung, senap och sojasås. Pensla över kycklingskinnet.
7. Tillaga i ytterligare 5–7 minuter, tills glasyren är klibbig och mörkt gyllene och kycklingen når 75 °C i den tjockaste delen, nära benet. Saften ska vara klar.
8. Låt kycklingen vila i 5 minuter innan du serverar den med potatisen.

Håller 2 dagar i kylen. Värm en gång på 180 °C i 8–10 minuter tills det är riktigt varmt. Innehåller senap och soja (gluten i de flesta sojasåser). Vanligt misstag: om du penslar på honungen för tidigt bränns den; tillsätt den först de sista minuterna. Variation: använd 8 kycklingklubbor i stället för lår.

Rökiga kycklingklubbor med paprika

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 35 min · 190 °C · Extra budgetvänligt

Kycklingklubbor är en av de billigaste styckningsdelarna i butiken. Med en enkel kryddblandning blir de frasiga, rökiga och saftiga. Servera med ris, coleslaw eller bakad potatis.

INGREDIENSER

- 8 kycklingklubbor (ca 1 kg)
- 1 msk rapsolja
- 2 tsk paprikapulver (rökt paprikapulver om du har)
- 1 tsk vitlökspulver
- 1 tsk blandade torkade örter
- 1 tsk farinsocker (valfritt)
- ¾ tsk salt
- ¼ tsk svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Torka klubborna med hushållspapper. Gör 2 grunda snitt i den tjockaste delen på varje: det hjälper dem att tillagas jämnt.
2. Blanda oljan med alla kryddor, socker, salt och peppar i en stor skål.

3. Lägg i klubborna och gnid in blandningen över hela dem.
4. Förvärm airfryern på 190 °C i 3 minuter.
5. Lägg klubborna i korgen i ett enda lager med lite utrymme mellan. Laga i två omgångar vid behov.
6. Tillaga i 22–25 minuter och vänd halvvägs, tills skinnet är frasigt och mörkt gyllene.
7. Kontrollera den tjockaste klubban: den ska nå 75 °C nära benet, utan rosa kött och med klar saft. Om inte, tillaga i 3–5 minuter till.

Håller 2 dagar i kylen. Ät kalla dagen efter, eller värm en gång på 180 °C i 8 minuter tills de är riktigt varma. Frys de råa klubborna i kryddblandningen i upp till 3 månader; tina i kylen före tillagning. Variation: byt paprikapulvret mot 2 tsk mild currypulver. Vanligt misstag: en överfull korg ger blekt, mjukt skinn.

Citron- och örtkyckling med morötter och lök

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 40 min · 190 °C · Budgetvänligt

Benfria kycklinglår med färsk citron och örter, rostade med söta morötter och rödlök. Servera med ris eller bröd som tar upp saften.

INGREDIENSER

- 4 morötter (ca 400 g), skalade och skurna i stavar, 1 cm tjocka
- 2 rödlökar, skurna i klyftor
- 1½ msk rapsolja eller olivolja
- 600 g benfria, skinnfria kycklinglår (ca 6–8 lår)
- 1 citron (skal och saft)
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1 tsk blandade torkade örter
- ¾ tsk salt och 1 krm svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda kycklingen med 1 msk olja, citronskalet, 1 msk citronsaft, vitlök, örter, salt och peppar i en skål. Låt stå i 10 minuter (eller upp till 12 timmar, övertäckt, i kylen).
2. Förvärm airfryern på 190 °C i 3 minuter.

3. Blanda morötterna och löken med resten av oljan. Tillaga i 8 minuter.
4. Skaka grönsakerna och lägg kycklinglåren platt ovanpå.
5. Tillaga i 15–18 minuter och vänd kycklingen halvvägs, tills den är gyllene och når 75 °C i den tjockaste delen. Skär upp ett lår: det ska inte vara något rosa.
6. Pressa resten av citronsaften över allt före servering.

Håller 2 dagar i kylen. Värm en gång på 180 °C i 6–8 minuter tills det är riktigt varmt. Variation: lägg till 200 g halverad liten potatis tillsammans med morötterna och tillaga dem 5 minuter längre. Vanligt misstag: morotsstavar som är för tjocka förblir hårda; håll dem på ca 1 cm.

Köttbullar i tomatsås

24 köttbullar (4 portioner) · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 40 min · 190 °C, sedan 180 °C · form 20 cm · Budgetvänligt

Havregryn gör att färsen räcker längre och håller köttbullarna mjuka. Servera med spaghetti, ris, potatismos eller i en frasig macka.

INGREDIENSER

- 500 g nötfärs
- 40 g havregryn
- 1 ägg
- 1 liten gul lök, riven
- 1 tsk blandade torkade örter
- ¾ tsk salt och 1 krm svartpeppar
- 1 tsk rapsolja
- **till såsen:** 1 burk (400 g) krossade tomater, 1 msk tomatpuré, 1 vitlöksklyfta (pressad), ½ tsk socker, ½ tsk blandade torkade örter, 50 ml vatten

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda färs, havregryn, ägg, lök, örter, salt och peppar med händerna i en stor skål tills det är väl blandat.
2. Rulla med fuktiga händer 24 bollar, var och en ungefär stor som en valnöt.

3. Förvärm airfryern på 190 °C i 3 minuter. Pensla korgen med oljan.
4. Lägg köttbullarna i korgen i ett enda lager (två omgångar vid behov). Tillaga i 10 minuter och skaka halvvägs, tills de är brynta runt om.
5. Blanda under tiden alla ingredienser till såsen i en ugnssäker form på 20 cm.
6. Lägg de brynta köttbullarna i såsen och vänd runt dem.
7. Tillaga i airfryern på 180 °C i 10–12 minuter och rör om en gång, tills såsen bubblar och köttbullarna når 75 °C i mitten, utan något rosa inuti.

Håller 2 dagar i kylen, eller frys i såsen i upp till 3 månader. Tina i kylen och värm en gång tills det är riktigt varmt. Innehåller gluten (havregryn kan innehålla gluten) och ägg. Variation: använd hälften nötfärs och hälften fläskfärs. Vanligt misstag: om du trycker ihop smeten för hårt blir köttbullarna sega; blanda försiktigt.

Fyllda paprikor med färs, ris och ost

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 40 min · 180 °C · Budgetvänligt

Ett halvt paket färs, lite ris och en burk tomater fyller åtta paprikahalvor. Färgglatt, mättande och ett bra sätt att använda kokt ris från dagen innan.

INGREDIENSER

- 4 paprikor (valfri färg)
- 1 tsk rapsolja
- 250 g nötfärs
- 1 gul lök, finhackad
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk paprikapulver
- 200 g krossade tomater (en halv burk à 400 g)
- 250 g kokt ris (ca 100 g okokt, eller 1 påse färdigkokt ris)
- Salt och svartpeppar
- 60 g lagrad ost (t.ex. prästost eller Herrgård), riven

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp oljan i en stekpanna på medelhög värme. Tillsätt färs och lök och stek i 8 minuter. Dela sönder färsen med en sked tills den är brynt och inget rosa finns kvar.

2. Tillsätt vitlök och paprikapulver och stek i 1 minut. Rör ner tomaterna och riset och värm igenom i 2–3 minuter. Smaksätt med salt och peppar.
3. Skär paprikorna på mitten från topp till botten. Ta bort kärnor och vita delar, men låt kvisten sitta kvar (den hjälper halvorna att hålla formen).
4. Förvärm airfryern på 180 °C i 3 minuter.
5. Fyll varje paprikahalva med färsblandningen och tryck försiktigt ner. Lägg dem i korgen eller på en plåt (två omgångar vid behov).
6. Tillaga i 12 minuter. Strö osten ovanpå och tillaga i ytterligare 3–5 minuter, tills paprikorna är mjuka i kanterna, osten är gyllene och fyllningen är riktigt varm (75 °C).

Håller 2 dagar i kylen (om du använt rester av ris, ät inom 24 timmar efter att riset först kokades). Värm en gång på 180 °C i 8–10 minuter tills det är riktigt varmt. Innehåller mjölk. Variation: byt ut färsen mot 1 burk (400 g) avrunna kidneybönor för en vegetarisk version.

Fläskburgare med äpple

6 burgare · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · 190 °C · Budgetvänligt

Rivet äpple gör de här burgarna saftiga och ger en mild sötma. Servera i mjuka hamburgerbröd med sallad och tomat, eller med potatis och ärtor.

INGREDIENSER

- 500 g fläskfärs
- 1 ätäpple, skalat och rivet
- 1 liten gul lök, riven
- 30 g ströbröd
- 1 tsk torkad salvia (eller blandade torkade örter)
- ¾ tsk salt och 1 krm svartpeppar
- 1 tsk rapsolja
- Till servering: 6 hamburgerbröd, salladsblad, skivad tomat

GÖR SÅ HÄR

1. Pressa det rivna äpplet och löken i händerna över vasken för att få bort överflödig saft.
2. Blanda fläskfärs, äpple, lök, ströbröd, salvia, salt och peppar i en skål.
3. Dela i 6 lika stora delar och forma burgare som är ca 1,5 cm tjocka. Tryck tummen i mitten på varje burgare så

att det blir en liten grop: det hindrar dem från att svälla upp.

4. Förvärm airfryern på 190 °C i 3 minuter. Pensla burgarna lätt med olja.
5. Tillaga i ett enda lager i 12–15 minuter och vänd halvvägs, tills de är gyllene och mitten når 75 °C, utan något rosa inuti.
6. Låt vila i 2 minuter och servera sedan i bröden med sallad och tomat.

Håller 2 dagar i kylen. Frys otillagade burgare mellan lager av bakplåtspapper i upp till 3 månader; tillaga direkt från fryst på 180 °C i 20–22 minuter och vänd halvvägs, tills de når 75 °C i mitten. Innehåller gluten. Vanligt misstag: vått äpple gör att burgarna faller sönder; pressa det ordentligt.



Korv och bönor: värmande, mättande och billigt.

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

Korv- och böngryta

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 35 min · 190 °C, sedan 180 °C · form 20 cm · Extra budgetvänligt

Brynt korv i en fyllig tomat- och bönsås. Värmande, mättande och väldigt billigt. Servera med potatismos, ris eller krispigt bröd.

INGREDIENSER

- 8 grillkorvar av fläsk
- 1 gul lök, skivad
- 1 tsk rapsolja
- 1 burk (400 g) krossade tomater
- 1 burk (400 g) vita bönor, avrunna och sköljda
- 1 msk tomatpuré
- 1 tsk paprikapulver
- 1 tsk worcestershiresås
- 1 dl het kyckling- eller grönsaksbuljong (av ½ buljongtärning)
- Salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 190 °C i 3 minuter.
2. Blanda löken med oljan. Lägg korv och lök i korgen och tillaga i 10 minuter, skaka halvvägs, tills korven är brynt.

3. Blanda under tiden tomater, bönor, tomatpuré, paprikapulver, worcestershiresås och buljong i en ugnssäker form på 20 cm.
4. Skär varje korv i 3 bitar och rör ner dem, tillsammans med löken, i såsen.
5. Sänk airfryern till 180 °C. Tillaga i 15 minuter och rör om halvvägs, tills såsen är tjock och bubblar och korven når 75 °C i mitten.
6. Smaksätt med salt och peppar och servera.

Håller 2 dagar i kylen, eller frys i upp till 3 månader. Tina i kylen och värm en gång tills det är riktigt varmt. Innehåller fisk (worcestershiresås) och gluten (i de flesta korvar). Variation: använd en burk vita bönor i tomatsås i stället för vanliga bönor och utelämna buljongen. Vanligt misstag: om såsen är för tjock, tillsätt en skvätt vatten innan du tillagar.

Chiligratäng med färs och bönor och ostlock

4–5 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 40 min · 200 °C, sedan 180 °C · form 20 cm · Budgetvänligt

En mild chili som lagas helt i airfryern, förlängd med kidneybönor och avslutad med smält ost. Servera med ris, bakad potatis eller tortillas.

INGREDIENSER

- 400 g nötfärs
- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk paprikapulver
- ¼–½ tsk chiliflingor (efter smak)
- 1 msk tomatpuré
- 1 burk (400 g) krossade tomater
- 1 burk (400 g) kidneybönor, avrunna och sköljda
- 1 köttbuljongtärning, smulad
- Salt och svartpeppar
- 70 g lagrad ost (t.ex. prästost eller Herrgård), riven

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Lägg färs och lök i en ugnssäker form på 20 cm (minst 6 cm djup). Dela sönder färsen med en sked.

3. Tillaga i 8–10 minuter, rör och dela sönder färsen var 3:e minut, tills den är brynt utan något rosa kvar.
4. Ta försiktigt ut formen. Ös av överflödigt fett. Rör ner vitlök, spiskummin, paprikapulver, chiliflingor, tomatpuré, krossade tomater, bönor och buljongtärning.
5. Sänk airfryern till 180 °C. Tillaga i 15 minuter och rör om halvvägs, tills det är tjockt och bubblar. Smaksätt med salt och peppar.
6. Strö osten ovanpå och tillaga i ytterligare 3–4 minuter, tills den har smält och är gyllene.

Håller 2 dagar i kylen, eller frys (utan osten) i upp till 3 månader. Tina i kylen och värm en gång tills det är riktigt varmt. Innehåller mjölk. Variation: använd 200 g färs och 1 extra burk bönor för att göra det ännu billigare. Vanligt misstag: om du inte delar sönder färsen blir det stora hårda klumpar; rör ofta medan den bryns.

Korv, paprika och potatis i korgen

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 40 min · 200 °C, sedan 180 °C · Budgetvänligt

Korv, frasig potatis och söt paprika tillagade tillsammans i en korg. Tio minuters arbete och middagen är klar.

INGREDIENSER

- 500 g potatis, skuren i 2 cm tärningar (behöver inte skalas)
- 1 msk rapsolja
- 1 tsk blandade torkade örter
- ½ tsk salt
- 8 grillkorvar av fläsk
- 1 röd paprika, skuren i 2 cm bitar
- 1 rödlök, skuren i klyftor

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Blanda potatisen med hälften av oljan, örterna och saltet. Tillaga i 10 minuter.
3. Blanda paprikan och löken med resten av oljan.
4. Skaka korgen. Lägg paprika, lök och korv ovanpå potatisen.

5. Sänk till 180 °C och tillaga i 15–18 minuter, skaka korgen och vänd korven var 5:e minut.
6. Det är klart när potatisen är gyllene och mjuk inuti och korven är brynt runt om och når 75 °C i mitten.

Håller 2 dagar i kylen. Värm en gång på 190 °C i 6–8 minuter tills det är riktigt varmt. Innehåller gluten (i de flesta korvar). Variation: byt paprikan mot 1 zucchini eller 200 g champinjoner. Vanligt misstag: en full korg ångkokar i stället för att rosta; om du har en liten airfryer, laga i två omgångar.

Ägg, bönor & linser

Ägg, bönor och linser hör till de billigaste proteinkällorna du kan köpa. En burk bönor eller en påse röda linser kostar väldigt lite, håller i månader och blir till burgare, biffar, gratänger och currygrytor. Ägg ger en snabb middag av nästan ingenting. Ha en eller två köttfria dagar i veckan så märker du skillnaden på kvittot.

> **Tips:** Låt alltid konserverade bönor och kikärter rinna av och skölj dem, torka dem sedan med hushållspapper. Torra bönor håller ihop bättre i burgare och blir frasigare i airfryern.

Ugnsbakade ägg i kryddig tomat- och paprikasås

3 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 35 min · 190 °C, sedan 170 °C · 20 cm form · Extra budgetvänligt

Ägg som långsamt tillagas i en fyllig, lätt kryddad tomatsås. Servera direkt ur formen med knaprigt bröd eller rostat bröd att doppa i.

INGREDIENSER

- 1 gul lök, tunt skivad
- 1 röd paprika, tunt skivad
- 1 msk rapsolja eller olivolja
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1 tsk malen spiskummin
- 1 tsk paprikapulver
- 1 krm chiliflingor (valfritt)
- 1 burk (400 g) krossade tomater
- ½ tsk socker och ½ tsk salt
- 6 ägg
- Till servering: knaprigt bröd, hackad färsk persilja eller koriander (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 190 °C i 3 minuter.
2. Lägg lök, paprika och olja i en ugnssäker form på 20 cm och rör om. Tillaga i 8 minuter, rör om en gång, tills det

är mjukt.

3. Rör ner vitlök, spiskummin, paprikapulver, chili, krossade tomater, socker och salt. Tillaga ytterligare 8 minuter, tills såsen bubblar och har tjocknat lite.
4. Gör 6 små gropar i såsen med en sked. Knäck ett ägg i varje grop.
5. Sänk airfryern till 170 °C. Tillaga i 8–10 minuter, tills äggvitorna är helt stelnade och vita och gulorna fortfarande är mjuka. Tillaga 2–3 minuter till om du vill ha fasta gulor.
6. Strö över kryddörterna, om du använder dem, och servera med bröd.

Bäst att äta direkt. Såsen (utan ägg) håller 3 dagar i kylen eller 3 månader i frysen. Innehåller ägg. Variation: smula 50 g fetaost över såsen innan du lägger i äggen. Vanligt misstag: äggen fortsätter att stelna i den heta formen; ta ut den så fort vitorna har stelnat.

Potatis- och löktortilla

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 40 min · 180 °C, sedan 160 °C · 20 cm form · Extra budgetvänligt

En tjock omelett i spansk stil med mjuk potatis och söt lök. Ät den ljummen med sallad, eller kall dagen efter.

INGREDIENSER

- 400 g potatis, skalad och skuren i tunna skivor (ca 3 mm)
- 1 gul lök, tunt skivad
- 1½ msk rapsolja eller olivolja
- 6 ägg
- ½ tsk salt och en nypa svartpeppar
- Olja eller smör till att smörja formen

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 180 °C i 3 minuter.
2. Blanda potatis- och lökskivorna med oljan. Tillaga i 12–15 minuter, skaka var 5:e minut, tills potatisen är mjuk (inte frasig).
3. Smörj en ugnssäker form på 20 cm ordentligt med olja eller smör.
4. Vispa ihop äggen med salt och peppar i en stor skål. Tillsätt den varma potatisen och löken och låt stå i 5 minuter så att smakerna blandas.

5. Häll i formen och bred ut jämnt.
6. Sänk airfryern till 160 °C. Tillaga i 15–18 minuter, tills toppen är gyllene och mitten har stelnat. Tryck försiktigt på mitten: den ska kännas fast, utan flytande ägg.
7. Låt stå i 5 minuter, kör sedan en kniv runt kanten och skär i trianglar.

Håller 2 dagar i kylen; ät kall eller värm en gång på 160 °C i 6–8 minuter tills den är riktigt varm hela vägen. Innehåller ägg. Variation: tillsätt 50 g riven lagrad ost (prästost) eller en handfull frysta ärtor i äggen. Vanligt misstag: för hög temperatur gör att toppen blir brun innan mitten har stelnat; håll 160 °C.

Äggmuffins med ost och spenat

8 st (4 portioner med sallad eller potatis) · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 30 min · 160 °C · Extra budgetvänligt

Små pajer utan botten, bakade i silikonformar. Bra till en lätt middag med bakad potatis, och perfekta i matlådan dagen efter.

INGREDIENSER

- 100 g frusen hackad spenat, upptinad
- 6 ägg
- 4 msk mjölk
- 60 g lagrad ost (prästost), riven
- 3 salladslökar, tunt skivade
- ¼ tsk salt och en nypa svartpeppar
- Olja till att smörja formarna
- 8 muffinsformar i silikon

GÖR SÅ HÄR

1. Krama den upptinade spenaten hårt i händerna för att få bort så mycket vatten som möjligt.
2. Vispa ihop äggen med mjölk, salt och peppar i en kanna.
3. Pensla insidan av muffinsformarna med lite olja. Fördela spenat, ost och salladslök mellan dem.

4. Häll äggblandningen över och fyll varje form till ungefär tre fjärdedelar.
5. Förvärm airfryern på 160 °C i 3 minuter. Ställ försiktigt ner formarna i korgen (i två omgångar om det behövs).
6. Tillaga i 14–16 minuter, tills muffinsen har höjt sig, fått lite färg och är fasta i mitten. En kniv som sticks in i mitten ska komma ut ren.
7. Låt stå i 2 minuter innan du tar ut dem ur formarna. De sjunker lite när de svalnar: det är normalt.

Håller 3 dagar i kylen, eller frys i upp till 1 månad. Värm en gång på 160 °C i 5–6 minuter tills de är riktigt varma hela vägen. Innehåller ägg och mjölk. Variation: byt spenaten mot 80 g hackad skinka, eller mot tärnad paprika och majs. Vanligt misstag: blöt spenat ger sladdriga muffins; krama den ordentligt.

Kryddiga kidneybönsburgare

6 burgare · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 45 min (inklusive 15 min i kylen) · 190 °C · Extra budgetvänligt

Frasiga utanpå och mjuka inuti, de här köttfria burgarna görs på två burkar bönor och några kryddor. Servera i hamburgerbröd med sallad och en klick majonnäs eller relish.

INGREDIENSER

- 2 burkar (400 g vardera) kidneybönor, avrunna, sköljda och torkade
- 1 liten gul lök, riven
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk malen spiskummin
- 1 tsk paprikapulver
- ½ tsk salt och en nypa svartpeppar
- 60 g ströbröd
- 1 ägg
- 1 msk rapsolja
- Till servering: 6 hamburgerbröd, sallad, skivad tomat

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg bönorna i en stor skål och mosa dem med en potatisstöt eller gaffel. Låt några små bitar vara kvar för konsistensens skull.

2. Krama den rivna löken över vasken för att få bort överflödig saft. Tillsätt den i bönorna tillsammans med vitlök, spiskummin, paprikapulver, salt, peppar, ströbröd och ägg. Blanda väl.
3. Forma med fuktiga händer 6 burgare som är ca 2 cm tjocka. Lägg dem på ett fat och låt dem stelna i kylen i 15 minuter.
4. Förvärm airfryern på 190 °C i 3 minuter. Klä korgen med bakplåtspapper eller pensla den med olja.
5. Pensla båda sidorna av burgarna med olja och lägg dem i korgen i ett lager.
6. Tillaga i 12–14 minuter, vänd försiktigt halvvägs, tills de är frasiga och gyllene på båda sidor och varma i mitten.

Håller 3 dagar i kylen. Frys de orörda burgarna mellan bitar av bakplåtspapper i upp till 3 månader; tillaga direkt från fryst på 180 °C i 18–20 minuter. Innehåller gluten och ägg. Vanligt misstag: om smeten är för lös för att formas, tillsätt 1–2 msk mer ströbröd. Variation: tillsätt 50 g riven lagrad ost (prästost) i smeten.

Biffar på röda linser och morötter

8 biffar (4 portioner) · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 50 min · 190 °C · Extra budgetvänligt

Röda linser är klara på 15 minuter och blir gyllene, lätt kryddade biffar. Servera med ris, sallad och en klick naturell yoghurt.

INGREDIENSER

- 150 g torkade röda linser, sköljda
- 4 dl vatten
- 1 morot, riven
- 1 liten gul lök, finhackad
- 1 tsk mild currypulver
- ½ tsk salt
- 60 g ströbröd
- 1 ägg
- 1 msk rapsolja

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg linserna och vattnet i en kastrull. Koka upp och låt sedan sjuda i 12–15 minuter, rör om då och då, tills linserna är mjuka och allt vatten har sugits upp. Om det finns vatten kvar, häll av noga.
2. Bred ut linserna på ett fat och låt dem svalna i 10 minuter.

3. Lägg linserna i en skål tillsammans med morot, lök, currypulver, salt, ströbröd och ägg. Blanda väl. Smeten ska hålla ihop när du trycker på den.
4. Forma med fuktiga händer 8 biffar som är ca 1,5 cm tjocka.
5. Förvärm airfryern på 190 °C i 3 minuter. Klä korgen med bakplåtspapper eller pensla den med olja.
6. Pensla biffarna med olja och lägg dem i ett lager i korgen.
7. Tillaga i 14–16 minuter, vänd försiktigt halvvägs, tills de är gyllene och frasiga på båda sidor.

Håller 3 dagar i kylen, eller frys tillagade biffar i upp till 3 månader. Värm en gång på 180 °C i 6–8 minuter tills de är riktigt varma. Innehåller gluten och ägg. Vanligt misstag: blöta linser ger mjuka biffar som går sönder; koka dem torra och låt dem svalna. Variation: tillsätt en handfull frysta ärtor eller majs i smeten.

Kryddig kikärts- och potatisrostning

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 35 min · 200 °C · Extra budgetvänligt

Frasig kryddad potatis och kikärter med mjuk rödlök. Avsluta med en yoghurt- och citrondressing för en mättande, köttfri middag.

INGREDIENSER

- 600 g potatis, skuren i 2 cm tärningar (du behöver inte skala den)
- 1 burk (400 g) kikärter, avrunna, sköljda och torkade noga
- 1 rödlök, skuren i klyftor
- 1½ msk rapsolja
- 1 tsk malen spiskummin
- 1 tsk mild currypulver
- ½ tsk salt
- **Till dressingen:** 150 g naturell yoghurt, 1 msk citronsaft, en nypa salt

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Blanda potatisen med 1 msk av oljan och hälften av kryddorna och saltet. Tillaga i 10 minuter.

3. Blanda kikärter och lök med resten av oljan, kryddorna och saltet.
4. Skaka korgen och tillsätt kikärter och lök.
5. Tillaga ytterligare 10–12 minuter, skaka var 4:e minut, tills potatisen är gyllene och mjuk inuti och kikärterna är frasiga.
6. Rör ihop ingredienserna till dressingen och klicka över innan servering.

Håller 2 dagar i kylen (förvara dressingen separat). Värm en gång på 200 °C i 5 minuter tills det är riktigt varmt. Innehåller mjölk (i yoghurten). Variation: tillsätt 1 tärnad zucchini tillsammans med kikärterna. Vanligt misstag: kikärter som inte är ordentligt torkade förblir mjuka; badda dem torra med hushållspapper.

Tortillagratäng med bönor och ost

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 180 °C · 20 cm form · Budgetvänligt

Lager av mjuka tortillabröd, kryddiga bönor i tomatsås och smält ost, som en lasagne i mexikansk stil. Servera med en enkel sallad.

INGREDIENSER

- 1 tsk rapsolja
- 1 gul lök, finhackad
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk malen spiskummin
- 1 tsk paprikapulver
- 1 burk (400 g) blandade bönor, avrunna och sköljda
- 1 burk (400 g) krossade tomater
- 100 g majs (på burk och avrunnen, eller fryst)
- ½ tsk salt
- 4 vanliga tortillabröd (ca 20 cm)
- 100 g lagrad ost (prästost), riven

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp oljan i en stekpanna på medelvärme. Fräs löken i 5 minuter tills den är mjuk. Tillsätt vitlök, spiskummin och paprikapulver och fräs i 1 minut.

2. Tillsätt bönor, tomater, majs och salt. Låt sjuda i 5 minuter, tills det har tjocknat lite. Mosa en del av bönorna med en gaffel.
3. Klipp vid behov till tortillabröden med sax så att de ligger platt i en ugnssäker form på 20 cm.
4. Bred ut en fjärdedel av bönblandningen i formen. Täck med ett tortillabröd, sedan en fjärdedel av bönorna och en fjärdedel av osten. Upprepa tills allt är använt och avsluta med ett tortillabröd, resten av bönorna och resten av osten.
5. Förvärm airfryern på 180 °C i 3 minuter.
6. Tillaga i 15 minuter, tills osten har smält och fått färg och gratängen är riktigt varm i mitten. Om toppen blir brun för fort, täck löst med folie och stoppa in den ordentligt.
7. Låt stå i 5 minuter och skär sedan i 4 portioner.

Håller 2 dagar i kylen, eller frys i upp till 1 månad. Värm en gång på 170 °C i 12–15 minuter tills den är riktigt varm. Innehåller gluten och mjölk. Variation: tillsätt 150 g tillagad rester av kyckling eller köttfärs i bönorna. Vanligt misstag: en vattnig bönblandning gör tortillabröden sladdriga; låt den sjuda tills den är tjock.

Ägg- och potatiscurry

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 40 min · 150 °C, sedan 200 °C · Extra budgetvänligt

Hårdkokta ägg och frasig potatis i en mild tomatcurrysås. En billig, mättande middag med ris eller naanbröd. Äggen och potatisen tillagas i airfryern medan du gör såsen.

INGREDIENSER

- 8 ägg, direkt från kylen
- 500 g potatis, skalad och skuren i 2 cm tärningar
- 2 tsk rapsolja, plus 1 msk till såsen
- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1 msk mild currypulver
- 1 burk (400 g) krossade tomater
- 2 dl het grönsaksbuljong (av ½ buljongtärning)
- ½ tsk socker och salt efter smak
- 3 msk naturell yoghurt (valfritt)
- Till servering: kokt ris eller naanbröd

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 150 °C i 3 minuter. Lägg de hela äggen (med skalet på) i korgen och tillaga i 15 minuter för hårdkokta ägg.

2. Lägg äggen direkt i en skål med kallt vatten och låt dem ligga i 5 minuter. Skala dem och dela dem på mitten.
3. Höj airfryern till 200 °C. Blanda potatisen med 2 tsk olja och en nypa salt och tillaga i 15–18 minuter, skaka två gånger, tills den är gyllene och mjuk inuti.
4. Gör såsen medan äggen och potatisen tillagas. Hetta upp 1 msk olja i en kastrull på medelvärme. Fräs löken i 6–8 minuter tills den är mjuk och lätt gyllene.
5. Tillsätt vitlök och currypulver och rör i 1 minut.
6. Tillsätt tomater, buljong och socker. Låt sjuda i 10 minuter, rör om då och då, tills det har tjocknat. Smaka av och tillsätt salt.
7. Ta kastrullen från värmen och rör ner yoghurten, om du använder den. Lägg i potatisen och äggen och häll försiktigt såsen över dem. Servera med ris eller naanbröd.

Håller 2 dagar i kylen. Värm en gång, försiktigt i en kastrull, tills det är riktigt varmt. Frys inte (äggen blir gummiaktiga). Innehåller ägg och mjölk (om du använder yoghurt). Vanligt misstag: äggen kan spricka om de rör vid varandra eller de heta kanterna på korgen; ge dem utrymme. Variation: tillsätt 100 g frysta ärtor eller spenat i såsen de sista 3 minuterna.

Frasiga kikärtsbollar med örter

16 bollar (4 portioner) · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 190 °C · Extra budgetvänligt

Falafelliknande bollar av kikärter från burk, frasiga utanpå och mjuka inuti. Servera i varmt pitabröd med sallad och yoghurtsås.

INGREDIENSER

- 1 burk (400 g) kikärter, avrunna, sköljda och torkade noga
- 1 liten gul lök, grovhackad
- 1 vitlöksklyfta
- En liten handfull färsk persilja eller koriander (eller 1 tsk torkade kryddörter)
- 1 tsk malen spiskummin
- ½ tsk salt
- 3 msk vetemjöl
- 1 msk rapsolja
- Till servering: 4 pitabröd, sallad, naturell yoghurt blandad med en nypa salt och vitlök

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg kikärter, lök, vitlök, örter, spiskummin och salt i en matberedare. Kör med korta pulser tills det är finhackat men inte helt slätt. (Ingen matberedare?

Mosa ordentligt med en potatisstöt och hacka lök och örter mycket fint.)

2. Rör ner mjölet. Smeten ska vara så fast att den går att rulla. Om den är för kladdig, tillsätt 1 msk mjöl till.
3. Rulla med fuktiga händer 16 bollar stora som valnötter och platta till dem lätt.
4. Förvärm airfryern på 190 °C i 3 minuter. Klä korgen med bakplåtspapper eller pensla den med olja.
5. Pensla eller spraya bollarna med olja och lägg dem i korgen i ett lager.
6. Tillaga i 12–15 minuter, vänd halvvägs, tills de är djupt gyllene och frasiga.
7. Servera i varmt pitabröd med sallad och yoghurtsåsen.

Håller 3 dagar i kylen, eller frys tillagade bollar i upp till 3 månader. Värm en gång på 180 °C i 5–6 minuter tills de är varma. Innehåller gluten (mjöl, pitabröd) och mjölk (yoghurtsås). Vanligt misstag: en slät smet ger tunga bollar; kör bara tills blandningen ser ut som grova smulor. Variation: använd kikärtsmjöl i stället för vetemjöl för en glutenfri version, och servera utan pitabröd.

Rester som blir nya

Mat du slänger är pengar du slänger. Det halva brödet som har blivit lite torrt, riset från gårdagens middag, det som blev över av söndagssteken: allt kan bli en ny, god måltid. I det här kapitlet lär du dig hur du förvarar och värmer rester på ett säkert sätt, och hur du gör dem till något som familjen ser fram emot.

Värm säkert

Rester är helt säkra när du följer några enkla regler.

1. **Kyl maten snabbt.** Lägg resterna i en grund, täckt förpackning och ställ in dem i kylen inom 2 timmar efter tillagningen. Låt aldrig mat stå framme över natten.
2. **Kokt ris kräver extra omsorg.** Kyl det inom 1 timme, förvara det i kylen och använd det inom 24 timmar. Ris kan innehålla bakterier som överlever tillagningen, och de växer snabbt i rumstemperatur.
3. **Använd de flesta rester inom 2 dagar.** Tillagat kött, pasta, potatis och grönsaker håller 2 dagar i kylen (3 dagar för vissa rätter; varje recept anger det).
4. **Värm bara en gång.** Ta ut precis så mycket du behöver. Värm aldrig samma mat två gånger.

5. **Riktigt varmt betyder ångande hela vägen.** Om du har en termometer ska mitten nå 75 °C. Skär in i mitten av tjocka bitar för att kontrollera.
6. **Tina fryst mat i kylen**, inte på bänken. Använd den inom 24 timmar efter tining.
7. **Vid minsta tvekan, släng den.** Om maten luktar eller ser konstig ut ska du inte äta den.

Värmetider i airfryern

Rest	Temperatur	Tid	Tips
Ugnsrostad potatis	200 °C	5–8 min	Den blir frasig igen
Kycklingbitar (med ben)	180 °C	8–10 min	Kontrollera att mitten är riktigt varm
Skivad stek	170 °C	4–6 min	Svep in i folie med en sked sky så att den inte torkar ut
Pastagratäng, köttfärsgratäng med potatismos (1 portion)	170 °C	10–15 min	Täck med folie, ordentligt instoppad, om toppen blir brun för fort
Pizzabitar	180 °C	3–4 min	Frasig botten, ingen sladdrig mitt
Korvbröd, piroger	170 °C	5–7 min	Degen blir frasig igen

Potatis- och grönsakskakor på resterna

8 st (4 portioner) · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 200 °C · Extra budgetvänligt

Ett smart sätt att ta vara på söndagsmiddagen: kall potatis och grönsaker som pressas till frasiga, gyllene kakor. Goda med stekt ägg, eller kallskuret och inlagd gurka.

INGREDIENSER

- 500 g kall tillagad rest av potatis (mos eller ugnsrostad)
- 250 g kalla tillagade rester av grönsaker (kål, brysselkål, morötter, ärtor, purjolök)
- 3 salladslökar, tunt skivade (eller ½ gul lök, finhackad)
- 40 g lagrad ost (prästost), riven (valfritt)
- 2 msk vetemjöl, plus 1 msk till att vända kakorna i
- ½ tsk salt och gott om svartpeppar
- 1 msk rapsolja

GÖR SÅ HÄR

1. Mosa potatisen i en stor skål. Ugnsrostad potatis kan krossas grovt med en gaffel.
2. Hacka grönsakerna fint och tillsätt dem i potatisen tillsammans med salladslök, ost (om du använder den), 2 msk mjöl, salt och peppar. Blanda väl.

3. Forma 8 platta kakor som är ca 2 cm tjocka. Vänd dem lätt i mjöl.
4. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter. Klä korgen med bakplåtspapper eller pensla den med olja.
5. Pensla båda sidorna av kakorna med olja och lägg dem i ett lager (i två omgångar om det behövs).
6. Tillaga i 12–15 minuter, vänd försiktigt halvvägs, tills de är djupt gyllene, frasiga och riktigt varma i mitten.

Använd rester som inte är mer än 2 dagar gamla, och ät kakorna direkt (värm dem inte igen). Innehåller gluten, och mjölk om du använder ost. Variation: tillsätt 100 g hackade rester av stek eller skinka. Vanligt misstag: mycket lös mos gör att kakorna flyter ut; tillsätt 1 msk mer mjöl.

Brödpudding med smör

4–6 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 55 min (inklusive 15 min dragning) · 160 °C · 20 cm form · Extra budgetvänligt

Gammalt bröd blir en len, vaniljkräm-lik pudding med frasig gyllene topp. En av de bästa desserterna du kan göra av nästan ingenting.

INGREDIENSER

- 6–7 skivor gammalt vitt bröd (ca 250 g)
- 30 g mjukt smör, plus lite till att smörja formen
- 50 g russin
- 2 ägg
- 3 dl mjölk
- 40 g socker, plus 1 msk till toppen
- ½ tsk malen kanel eller kakkrydda
- ½ tsk vaniljextrakt (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Smörj en ugnssäker form på 20 cm med smör.
2. Bred smör på brödet. Skär varje skiva i 4 trianglar.
3. Lägg trianglarna i formen med smörsidan uppåt, så att de överlappar lite. Strö russinen mellan lagren.
4. Vispa ihop ägg, mjölk, 40 g socker, krydda och vanilj i en kanna. Häll långsamt över brödet.

5. Tryck försiktigt ner brödet med en sked och låt det dra i 15 minuter.
6. Strö över 1 msk socker. Förvärm airfryern på 160 °C i 3 minuter.
7. Tillaga i 22–28 minuter, tills kräm-blandningen har stelnat (den ska inte darra i mitten) och toppen är gyllene och frasig. Om toppen blir brun för fort, täck med folie och stoppa in den ordentligt.
8. Låt stå i 5 minuter och servera sedan varm.

Håller 2 dagar i kylen. Ät kall, eller värm en portion en gång på 160 °C i 5–6 minuter tills den är varm. Innehåller gluten, ägg och mjölk. Variation: använd gammalt russinbröd, vetebullar eller briochebröd och utelämna russinen. Vanligt misstag: färskt bröd blir sladdrigt; den här puddingen blir bäst med bröd som är 2–3 dagar gammalt.

Matig brödgratäng med skinka och ost

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 55 min (inklusive 15 min dragning) · 160 °C · 20 cm form · Extra budgetvänligt

Tärningar av gammalt bröd som får dra i en senapskryddad äggblandning med skinka och ost och sedan gräddas tills de har höjt sig och är gyllene. Servera med grön sallad eller vita bönor i tomatsås.

INGREDIENSER

- 200 g gammalt bröd (valfritt slag), skuret i 2 cm tärningar
- 100 g kokt skinka, hackad
- 80 g lagrad ost (prästost), riven
- 3 salladslökar, skivade
- 4 ägg
- 3 dl mjölk
- 1 tsk senap
- ¼ tsk salt och en nypa svartpeppar
- Smör eller olja till att smörja formen

GÖR SÅ HÄR

1. Smörj en ugnssäker form på 20 cm.
2. Lägg hälften av brödtärningarna i formen. Strö över hälften av skinkan, hälften av salladslöken och hälften

av osten. Upprepa med resten av brödet, skinkan och salladslöken. Spara resten av osten till toppen.

3. Vispa ihop ägg, mjölk, senap, salt och peppar. Häll jämnt över brödet och tryck ner med en sked.
4. Låt dra i 15 minuter. Strö resten av osten över toppen.
5. Förvärm airfryern på 160 °C i 3 minuter.
6. Tillaga i 25–30 minuter, tills gratängen har höjt sig, är gyllene och har stelnat i mitten. En kniv som sticks in i mitten ska komma ut utan flytande ägg.

Håller 2 dagar i kylen. Värm en portion en gång på 160 °C i 8–10 minuter tills den är riktigt varm. Innehåller gluten, ägg, mjölk och senap. Variation: använd rester av tillagad korv, bacon eller grönsaker i stället för skinkan. Vanligt misstag: om toppen blir brun innan mitten har stelnat, täck med folie (ordentligt instoppad) de sista 10 minuterna.

Frasiga riskakor på rester

8 st (4 portioner som lätt måltid) · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · 200 °C · Extra budgetvänligt

Gårdagens ris, blandat med ägg och ost och tillagat i airfryern till frasiga små kakor. Servera med sallad och en klick sweet chili-sås eller ketchup.

INGREDIENSER

- 400 g kallt kokt ris (kokt de senaste 24 timmarna och förvarat i kylen)
- 1 ägg
- 50 g lagrad ost (prästost), riven
- 2 salladslökar, tunt skivade
- 50 g frysta ärtor eller majs, upptinade
- 3 msk vetemjöl
- ¼ tsk salt och en nypa svartpeppar
- 1 msk rapsolja

GÖR SÅ HÄR

1. Luckra upp det kalla riset med fingrarna så att det inte finns stora klumpar.
2. Blanda ris, ägg, ost, salladslök, ärtor, mjöl, salt och peppar i en skål tills det klibbar ihop.
3. Tryck med fuktiga händer ihop till 8 platta kakor som är ca 1,5 cm tjocka.

4. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter. Klä korgen med bakplåtspapper eller pensla den med olja.
5. Pensla kakorna med olja på båda sidor och lägg dem i ett lager.
6. Tillaga i 12–14 minuter, vänd försiktigt halvvägs, tills de är gyllene och frasiga utanpå och riktigt varma i mitten.

Ät direkt; förvara eller värm inte kakorna, eftersom riset redan har kokats en gång. Innehåller gluten, ägg och mjölk. Variation: tillsätt 1 tsk mild currypulver eller en handfull hackad rest av kyckling. Vanligt misstag: ris direkt från en varm kastrull håller inte ihop; det måste vara kallt.

Äggstekt ris i airfryern

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 25 min · 200 °C · 20 cm form · Extra budgetvänligt

Billigare och snabbare än avhämtning. Kallt ris, frysta grönsaker, ägg och sojasås blir en hel måltid, gjord direkt i airfryern.

INGREDIENSER

- 500 g kallt kokt ris (kokt de senaste 24 timmarna och förvarat i kylen)
- 150 g frysta blandade grönsaker (behöver inte tinas)
- 1 msk rapsolja
- 2 msk sojasås
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 3 ägg
- 3 salladslökar, tunt skivade
- Valfritt: 150 g hackade rester av kokt kyckling, fläskkött eller skinka

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Luckra upp riset med fingrarna. Blanda ris, frysta grönsaker, olja, sojasås, vitlök och köttet (om du använder det) i en ugnssäker form på 20 cm.
3. Tillaga i 8 minuter, rör om halvvägs.

4. Vispa äggen. Skjut riset åt sidorna av formen och häll äggen i mitten.
5. Tillaga i 2 minuter, rör sedan ner äggen i riset och dela dem i små bitar.
6. Tillaga ytterligare 3–4 minuter, rör om en gång, tills äggen är helt stelnade och riset är riktigt varmt hela vägen.
7. Strö över salladslöken och servera.

Ät direkt; förvara eller värm inte, eftersom riset redan har kokats en gång. Innehåller ägg och soja (de flesta sojasåser innehåller gluten). Variation: ringla över lite sesamolja eller strö över en nypa chiliflingor på slutet. Vanligt misstag: färskt, varmt ris blir kladdigt; kallt ris från kylen ger lösa, luftiga korn.



Gårdagens ris, dagens middag.

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

Små pajer med kyckling och majs

6 st · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 180 °C · Budgetvänligt

De sista resterna av en ugnsstekt kyckling, blandade med majs och en krämig fyllning, inlindade i gyllene smördeg. Goda varma till middag och kalla i matlådan.

INGREDIENSER

- 1 ark (320 g) färdigrullad smördeg, kyld
- 200 g rester av tillagad kyckling, utan skinn, strimlad
- 100 g majs (på burk och avrunnen, eller fryst och upptinad)
- 3 msk färskost (eller 2 msk majonnäs)
- 2 salladslökar, skivade
- ½ tsk torkade blandade kryddörter
- Salt och svartpeppar
- 1 ägg, uppvispat

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda kyckling, majs, färskost, salladslök, kryddörter och en nypa salt och peppar i en skål.
2. Rulla ut degen och skär den i 6 lika stora rektanglar.
3. Lägg fyllningen på ena halvan av varje rektangel och lämna en kant på 1 cm.

4. Pensla kanten med ägg. Vik degen över fyllningen och tryck ihop kanterna ordentligt med en gaffel så att de tätar.
5. Pensla ovansidan med ägg och gör ett litet snitt i varje så att ångan kan komma ut.
6. Förvärm airfryern på 180 °C i 3 minuter. Klä korgen med bakplåtspapper.
7. Lägg pajerna i korgen med utrymme emellan (i två omgångar om det behövs). Tillaga i 12–15 minuter, tills de har höjt sig och är djupt gyllene och fyllningen är riktigt varm (75 °C i mitten).

Använd kyckling som tillagades för högst 2 dagar sedan. De tillagade pajerna håller 1 dag i kylen; ät dem kalla, men värm dem inte igen (kycklingen har redan värmts en gång). Innehåller gluten, ägg och mjölk. Variation: använd rester av ugnsstekt kalkon eller skinka, eller tillsätt en handfull tillagade grönsaksrester. Vanligt misstag: för mycket fyllning gör att pajerna spricker upp.

Pastafrittata på rester

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 30 min · 160 °C · 20 cm form · Extra budgetvänligt

Kokt spaghetti eller annan pasta som stelnar i en ostig omelett, frasig i kanterna. Det låter ovanligt, men är ett klassiskt italienskt sätt att ta vara på pasta, och barn älskar det.

INGREDIENSER

- 250 g rester av kokt pasta (naturell, eller med lite tomatsås)
- 6 ägg
- ½ dl mjölk
- 60 g lagrad ost (prästost) eller hård italiensk ost, riven
- 3 salladslökar, skivade, eller en handfull hackad persilja
- ¼ tsk salt och en nypa svartpeppar
- Olja eller smör till att smörja formen

GÖR SÅ HÄR

1. Smörj en ugnssäker form på 20 cm ordentligt.
2. Vispa ihop ägg, mjölk, det mesta av osten, salladslök, salt och peppar i en stor skål.
3. Tillsätt pastan och blanda så att varje bit blir täckt. Lång pasta kan klippas i kortare bitar med sax.

4. Häll i formen och bred ut jämnt. Strö över resten av osten.
5. Förvärm airfryern på 160 °C i 3 minuter.
6. Tillaga i 16–20 minuter, tills den är gyllene och frasig på toppen och fast i mitten, utan flytande ägg.
7. Låt stå i 3 minuter och skär sedan i trianglar.

Använd pasta som kokades för högst 2 dagar sedan. Håller 1 dag i kylen och är god kall; värm den inte igen. Innehåller gluten, ägg och mjölk. Variation: tillsätt 80 g hackad skinka, rester av grönsaker eller några skivade körsbärstomater. Vanligt misstag: en form som inte är ordentligt smord gör att frittatan fastnar.

Pizzor på gammalt bröd

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 20 min · 180 °C · Extra budgetvänligt

En baguette eller ett knaprigt bröd som har blivit hårt blir en frasig pizzabotten. Använd det som blivit över i kylen som topping.

INGREDIENSER

- 1 gammal baguette eller ½ knaprigt bröd (ca 250 g)
- 1 msk rapsolja eller olivolja
- 6 msk tomatpuré blandad med 3 msk vatten (eller 1½ dl passerade tomater)
- 1 tsk torkade blandade kryddörter
- 1 kula (125 g) mozzarella, rivna i bitar, eller 100 g lagrad ost (prästost), riven
- Toppings från kylen: skivad skinka, rester av korv, majs, skivad paprika, champinjoner, lök

GÖR SÅ HÄR

1. Skär baguetten i bitar som ryms i korgen och dela sedan varje bit på längden. Skär ett bröd i tjocka skivor på ca 2 cm.
2. Pensla snittytorna lätt med olja.
3. Förvärm airfryern på 180 °C i 3 minuter. Lägg i brödet med snittytan uppåt och tillaga i 3 minuter tills det har

blivit lätt frasigt.

4. Bred på tomatblandningen och strö över kryddörterna.
5. Lägg på dina toppings och avsluta med osten.
6. Tillaga i 5–7 minuter, tills osten har smält och bubblar och köttet på toppen är riktigt varmt.

Bäst att äta direkt. Rester av pizzorna håller 1 dag i kylen; värm en gång på 180 °C i 3–4 minuter. Innehåller gluten och mjölk. Variation: bred på rester av pastasås i stället för tomatpuré. Vanligt misstag: för mycket sås gör brödet sladdrigt; ett tunt lager räcker.

Familjegratänger & pajer

Vissa middagar samlar alla runt bordet: en bubblande köttfärspaj, en gyllene ugnspannkaka med korv, en varm äppelpaj med vaniljsås. Det här är billiga, mättande klassiker från hemmakökets värld, och alla fungerar i airfryern. De flesta går att förbereda i förväg eller frysa in, så de passar perfekt en hektisk vecka.

> **Tips:** Färdigrullad smördeg från kyl- eller frysdisken är billig och sparar mycket tid. Pajerna i det här kapitlet har bara ett lock av smördeg, ingen botten. Då håller sig degen frasig i airfryern och du behöver mindre deg.

Ugnspannkaka med korv

3–4 portioner · Medel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 50 min (inklusive 20 min vila för smeten) · 200 °C · 20 cm metallform · Extra budgetvänligt

Korv som bakas i en luftig, gyllene pannkakssmet. Servera med löksås, ärtor och morötter för en klassisk familjemiddag.

INGREDIENSER

- 2 dl vetemjöl
- 2 ägg
- 1,5 dl mjölk
- En nypa salt
- 6 fläskkorvar
- 2 msk rapsolja

GÖR SÅ HÄR

1. Gör smeten. Lägg mjöl och salt i en kanna. Tillsätt äggen och lite av mjölken och vispa slätt. Vispa i resten av mjölken. Låt vila i 20 minuter (eller upp till 12 timmar i kylen).
2. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter. Kontrollera att en rund kakform av metall, 20 cm (inte med lös botten), ryms i korgen med minst 5 cm fritt utrymme ovanför.

3. Lägg oljan och korvarna i formen. Airfrya i 8 minuter och vänd korvarna en gång, tills de är brynta och oljan är mycket het.
4. Vispa smeten igen. Arbeta snabbt och försiktigt och häll smeten i den heta formen runt korvarna. Det ska fräsa.
5. Airfrya på 200 °C i 18–22 minuter, tills smeten har höjt sig och är djupt gyllene och frasig i kanterna. **Öppna inte airfryern under de första 15 minuterna**, annars kan smeten sjunka ihop.
6. Kontrollera att korvarna har nått 75 °C i mitten och att smeten i mitten är genomstekt (inte blöt). Servera direkt.

Bäst direkt. Rester håller 1 dag i kylen; värm en gång på 180 °C i 5–6 minuter tills det är riktigt varmt. Innehåller gluten, ägg och mjölk. Vanligt misstag: om oljan inte är riktigt het höjer sig inte smeten; värm alltid formen med korvarna först. Variation: lägg 1 skivad rödlök i formen tillsammans med korvarna.

Klassisk köttfärspaj med potatismos

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 30 min · Total tid: 1 h · 180 °C · 20 cm form · Budgetvänligt

Smakrik nötfärs med morötter och sås under ett luftigt potatismos, gratinerat tills det är gyllene. Gör dubbel sats och frys in en för en annan dag.

INGREDIENSER

- 1 msk rapsolja
- 400 g nötfärs
- 1 gul lök, finhackad
- 2 morötter, tärnade i små tärningar
- 1 msk vetemjöl
- 1 msk tomatpuré
- 3 dl het köttbuljong (av 1 buljongtärning)
- 1 msk worcestershiresås
- ½ tsk blandade torkade örter
- 80 g frysta ärtor
- **till moset:** 800 g mjölig potatis, skalad och skuren i bitar; 30 g smör; 1 dl mjölk; salt och peppar
- 30 g lagrad ost (t.ex. prästost eller Herrgård), riven (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp oljan i en stor kastrull på medelhög värme. Tillsätt färsen och stek i 6–8 minuter och bryt sönder den, tills den är brynt och inget rosa finns kvar.
2. Tillsätt lök och morötter och stek i 5 minuter. Rör ner mjölet och tomatpurén och stek i 1 minut.
3. Tillsätt buljongen, worcestershiresåsen och örterna. Låt sjuda i 15 minuter och rör då och då, tills såsen är tjock. Rör ner ärtorna och smaksätt med salt och peppar.
4. Koka under tiden potatisen i saltat vatten i 15 minuter tills den är mjuk. Häll av och mosa med smör och mjölk tills det är slätt. Smaksätt.
5. Fördela färssåsen i en ugnsfast form på 20 cm (minst 6 cm djup). Bred moset över och gör rander med en gaffel. Strö över ost om du använder det.
6. Förvärm airfryern på 180 °C i 3 minuter. Airfrya i 20–25 minuter, tills ytan är gyllene, såsen bubblar i kanterna och mitten är riktigt varm.

Håller 2 dagar i kylen, eller frys in (före eller efter gräddning) i upp till 3 månader. Tina i kylen och grädda på 180 °C i 25–30 minuter tills mitten är riktigt varm (75 °C). Innehåller gluten, mjölk och fisk (worcestershiresås). Variation: använd 250 g färs och 1 burk (400 g) avrunna gröna linser så räcker det längre. Vanligt misstag: en rinnig fyllning gör att moset sjunker; låt såsen sjuda tills den är tjock.

Ost-, lök- och potatispaj

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 55 min · 180 °C · 20 cm form · Budgetvänligt

Mjuk potatis och söt lök i en ostig fyllning under ett frasigt lock av smördeg. En vegetarisk paj som är mättande och mycket billig att göra.

INGREDIENSER

- 500 g potatis, skalad och skuren i 2 cm tärningar
- 15 g smör
- 2 gula lökar, tunt skivade
- 150 g lagrad ost (t.ex. prästost eller Herrgård), riven
- 1 tsk senap
- 4 msk mjölk
- ¼ tsk salt och gott om svartpeppar
- ½ ark (ca 160 g) färdigrullad smördeg, kyld
- 1 ägg, uppvispat (eller lite mjölk)

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen i saltat vatten i 8–10 minuter, tills den precis är mör. Häll av väl.
2. Smält under tiden smöret i en stekpanna på medelvärme. Stek löken i 10 minuter och rör ofta, tills den är mjuk och gyllene.

3. Blanda försiktigt potatis, lök, ost, senap, mjölk, salt och peppar i en skål. Fördela i en ugnsfast form på 20 cm och tryck till lätt.
4. Skär degen så att den blir lite större än formens öppning. Lägg den över fyllningen och tryck fast den mot formens kanter. Skär bort överflödig deg.
5. Pensla degen med ägg och gör 2 små snitt i mitten så att ångan kan komma ut.
6. Förvärm airfryern på 180 °C i 3 minuter. Airfrya i 20–25 minuter, tills degen har jäst upp och är djupt gyllene och fyllningen är riktigt varm.
7. Låt stå i 5 minuter innan du skär.

Håller 2 dagar i kylen. Värm en gång på 170 °C i 10–12 minuter tills det är riktigt varmt. Den andra halvan av degarket kan packas in och frysas i upp till 3 månader (använd den till korvrullarna i det här kapitlet). Innehåller gluten, ägg, mjölk och senap. Variation: tillsätt 1 skivad purjolök tillsammans med löken. Vanligt misstag: blöt potatis gör degen mjuk; häll av den väl och låt den ånga av några minuter.

Kyckling- och champinjonpaj

4 portioner · Medel · Aktiv tid: 30 min · Total tid: 1 h · 180 °C · 20 cm form · Budgetvänligt

Mört kycklinglår i bitar och champinjoner i en krämig sås, toppat med gyllene smördeg. En söndagspaj till vardagspris.

INGREDIENSER

- 1 msk rapsolja
- 500 g benfria kycklinglår utan skinn, skurna i 3 cm bitar
- 1 gul lök, hackad
- 200 g champinjoner, skivade
- 25 g smör
- 25 g vetemjöl
- 3 dl het kycklingbuljong (av 1 buljongtärning)
- ¾ dl mjölk
- ½ tsk blandade torkade örter (eller timjan)
- Salt och svartpeppar
- ½ ark (ca 160 g) färdigrullad smördeg, kyld
- 1 ägg, uppvispat

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp oljan i en stor kastrull på medelhög värme. Tillsätt kycklingen och stek i 5 minuter och vänd, tills

den är lätt brynt runt om.

2. Tillsätt lök och champinjoner och stek i 5 minuter, tills svampen är mjuk.
3. Tillsätt smöret. När det har smält rör du ner mjölet och steker i 1 minut.
4. Rör långsamt ner buljongen och sedan mjölken. Tillsätt örterna. Låt sjuda i 10 minuter och rör ofta, tills såsen är tjock och kycklingen är genomstekt (75 °C, inget rosa). Smaksätt med salt och peppar.
5. Fördela fyllningen i en ugnsfast form på 20 cm och låt svalna i 10 minuter (het fyllning smälter degen).
6. Lägg degen över, tryck fast den mot formens kanter och skär bort överskottet. Pensla med ägg och gör 2 små snitt i mitten.
7. Förvärm airfryern på 180 °C i 3 minuter. Airfrya i 20–25 minuter, tills degen har jäst upp och är djupt gyllene och fyllningen bubblar och är riktigt varm.

Håller 2 dagar i kylen. Fyllningen (utan deg) kan frysas i upp till 3 månader; tina i kylen, lägg på degen och grädda som ovan tills den är riktigt varm. Innehåller gluten, ägg och mjölk. Variation: tillsätt 100 g frysta ärtor eller majs i fyllningen. Vanligt misstag: en tunn sås gör degen blöt; låt den sjuda tills den täcker baksidan av en sked.

Korvrullar för hela familjen

12 bitar · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 40 min · 180 °C · Budgetvänligt

Hemmagjorda korvrullar kostar mycket mindre än köpta. Servera varma till middag med bönor och sallad, eller kalla på picknick och i matlådan.

INGREDIENSER

- 1 ark (ca 320 g) färdigrullad smördeg, kyld
- 400 g fläskfärs (eller 6 fläskkorvar, skinnet borttaget)
- 1 liten gul lök, riven och urkramad
- 2 msk ströbröd
- 1 tsk torkad salvia eller blandade örter
- En nypa salt och svartpeppar
- 1 ägg, uppvispat

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda färs, lök, ströbröd, salvia, salt och peppar i en skål.
2. Rulla ut degen och skär den på längden i 2 långa remsor.
3. Dela färsen i 2 delar. Forma varje del till en lång korv och lägg den längs mitten av varje remsa.
4. Pensla ena långsidan av varje remsa med ägg. Vik degen över fyllningen och tryck ihop kanterna. Förslut med en gaffel.

5. Skär varje rulle i 6 bitar. Pensla ovansidan med ägg och gör 2 små snitt på varje bit.
6. Förvärm airfryern på 180 °C i 3 minuter. Klä korgen med bakplåtspapper.
7. Lägg rullarna i ett lager med lite avstånd (i två omgångar om det behövs). Airfrya i 15–18 minuter, tills de är djupt gyllene och har jäst upp och köttet har nått 75 °C i mitten.

Håller 2 dagar i kylen. Frys råa rullar på en bricka och sedan i en påse i upp till 3 månader; tillaga direkt från fryst på 170 °C i 22–25 minuter tills de har 75 °C i mitten. Innehåller gluten och ägg. Variation: tillsätt 50 g riven lagrad ost eller 1 rivet äpple i färsen. Vanligt misstag: varm deg är svår att arbeta med; ha den i kylen tills du behöver den.

Billig fiskgratäng med potatismos

4 portioner · Medel · Aktiv tid: 30 min · Total tid: 1 h · 180 °C · 20 cm form · Budgetvänligt

Fryst vit fisk i en krämig persiljesås med ärtor, under ett ostigt potatismos. En mättande familjegratäng gjord på fisk från frysen.

INGREDIENSER

- 400 g frysta filéer av vit fisk (t.ex. sej eller pangasius), upptinade i kylen
- 30 g smör
- 30 g vetemjöl
- 4 dl mjölk
- 1 tsk senap
- 2 msk hackad färsk persilja (eller 1 tsk torkad)
- 100 g frysta ärtor
- Salt och svartpeppar
- **till moset:** 800 g mjölig potatis, skalad och skuren i bitar; 30 g smör; ½ dl mjölk
- 40 g lagrad ost (t.ex. prästost eller Herrgård), riven

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen i saltat vatten i 15 minuter tills den är mjuk. Häll av och mosa med smör och mjölk. Smaksätt med salt och peppar.

2. Gör under tiden såsen. Smält smöret i en kastrull, rör ner mjölet och stek i 1 minut. Ta av från värmen och vispa i mjölken lite i taget. Ställ tillbaka på värmen och rör tills såsen är tjock och bubblar, 3–4 minuter.
3. Rör ner senap, persilja och ärtor. Smaksätt med salt och peppar.
4. Torka fisken torr med hushållspapper och skär den i 3 cm bitar. Lägg fisken i en ugnsfast form på 20 cm (minst 6 cm djup) och häll den heta såsen över.
5. Bred moset över, börja från kanterna, och jämna ut försiktigt. Strö över osten.
6. Förvärm airfryern på 180 °C i 3 minuter. Airfrya i 25–30 minuter, tills ytan är gyllene, såsen bubblar i kanterna och fisken i mitten är vit och faller isär lätt.

Håller 1 dag i kylen. Värm en gång på 170 °C i 15 minuter tills det är riktigt varmt. Frys före gräddning i upp till 1 månad; tina i kylen och grädda som ovan, men lägg till 5–10 minuter. Innehåller fisk, gluten, mjölk och senap. Variation: tillsätt 2 hårdkokta ägg, delade i fyra, tillsammans med fisken. Vanligt misstag: blöt fisk ger en vattnig gratäng; torka den alltid torr.

Blomkåls- och broccoligratäng med ost

4 portioner som huvudrätt med bröd, 6 som tillbehör · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · 180 °C · 20 cm form · Budgetvänligt

Mört grönt i en len ostsås med gyllene yta. Servera som vegetarisk huvudrätt med knaprigt bröd, eller som tillbehör till korv eller kyckling.

INGREDIENSER

- 1 medelstor blomkål (ca 600 g), delad i buketter
- 1 liten broccoli (ca 250 g), delad i buketter
- 30 g smör
- 30 g vetemjöl
- 4,5 dl mjölk
- 1 tsk senap
- 120 g lagrad ost (t.ex. prästost eller Herrgård), riven
- Salt och svartpeppar
- 2 msk ströbröd

GÖR SÅ HÄR

1. Koka blomkålen i en stor kastrull med saltat kokande vatten i 3 minuter. Tillsätt broccolin och koka 2 minuter till. Häll av väl och låt ånga av i durkslaget.
2. Smält smöret i en kastrull på medelvärme. Rör ner mjölet och stek i 1 minut.

3. Ta av från värmen och vispa i mjölken lite i taget. Ställ tillbaka på värmen och rör tills såsen är tjock och bubblar, 3–4 minuter.
4. Ta kastrullen från värmen. Rör ner senapen och 90 g av osten. Smaksätt med salt och peppar.
5. Lägg grönsakerna i en ugnsfast form på 20 cm och häll såsen över. Blanda resten av osten med ströbrödet och strö över.
6. Förvärm airfryern på 180 °C i 3 minuter. Airfrya i 12–15 minuter, tills ytan är gyllene och det bubblar.

Håller 2 dagar i kylen. Värm en gång på 170 °C i 10–12 minuter tills det är riktigt varmt. Innehåller gluten, mjölk och senap. Variation: använd 800 g blomkål enbart, eller tillsätt lite skivad skinka som blivit över. Vanligt misstag: blöta grönsaker gör såsen vattnig; häll av dem mycket väl.

Äppelpaj med kanel

4–6 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 45 min · 170 °C · 20 cm form · Extra budgetvänligt

Mjuka, söta äpplen under en knaprig havrekrisp. Servera varm med vaniljsås, grädde eller glass som en billig familjedessert.

INGREDIENSER

- 600 g äpplen (t.ex. Ingrid Marie eller Granny Smith), skalade, kärnhusen borttagna och skurna i 2 cm bitar
- 2 msk socker (3 msk om äpplena är sura)
- ½ tsk mald kanel
- 1 msk vatten
- **till smulorna:** 2 dl vetemjöl, 60 g kallt smör skuret i små tärningar, ½ dl socker, 30 g havregryn

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda äpplen, socker, kanel och vatten i en ugnsfast form på 20 cm.
2. Lägg mjölet i en skål och tillsätt smöret. Smula ner smöret i mjölet med fingertopparna tills det ser ut som ströbröd.
3. Rör ner sockret och havregrynen.
4. Strö smulorna jämnt över äpplena. Tryck inte ihop.
5. Förvärm airfryern på 170 °C i 3 minuter.

6. Airfrya i 25–30 minuter, tills ytan är gyllene och knaprig och fruktsaften bubblar upp i kanterna. Sticka en kniv i mitten: äpplena ska vara mjuka.
7. Låt stå i 5 minuter innan servering.

Håller 3 dagar i kylen, eller frys in i upp till 3 månader. Värm en portion en gång på 160 °C i 6–8 minuter tills den är varm. Innehåller gluten och mjölk. Variation: använd hälften äpplen och hälften frysta bär, eller päron som börjar bli mjuka. Vanligt misstag: om ytan blir brun innan äpplena är mjuka, täck löst med folie (instoppad ordentligt) under de sista 10 minuterna.

Sockerkaka med sylt och kokos

9 rutor · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 45 min (plus avsvalning) · 150 °C · 20 cm fyrkantig form · Extra budgetvänligt

En lätt kaka toppad med sylt och kokos, som de många av oss minns från skolmatsalen. Ät den som kaka, eller varm med vaniljsås som dessert.

INGREDIENSER

- 100 g mjukt smör eller margarin, plus lite till att smöra formen
- 1 dl strösocker
- 2 ägg
- 100 g vetemjöl blandat med 1 tsk bakpulver
- 2 msk mjölk
- 4 msk jordgubbs- eller hallonsylt
- 3 msk riven kokos

GÖR SÅ HÄR

1. Smöra en fyrkantig kakform på 20 cm (eller en som ryms i din airfryer) och klä botten med bakplåtspapper.
2. Vispa smör och socker i en skål med en träslev eller elvisp tills det är ljust och luftigt, cirka 3 minuter.
3. Vispa i äggen ett i taget och tillsätt 1 msk av mjölblandningen tillsammans med varje ägg.

4. Vänd ner resten av mjölblandningen och mjölken tills det är slätt. Bred ut smeten i formen.
5. Förvärm airfryern på 150 °C i 3 minuter. Grädda i 25–30 minuter, tills kakan har höjt sig och är gyllene och en sticka i mitten kommer ut ren.
6. Låt stå i formen i 10 minuter. Värm sylten i en liten kastrull eller i mikron i några sekunder så att den blir lätt att bre.
7. Bred sylten över den varma kakan och strö över kokosen. Låt svalna och skär sedan i 9 rutor.

Håller 3 dagar i en tät burk, eller frys in (utan sylt och kokos) i upp till 3 månader. Innehåller gluten, ägg och mjölk. Variation: lämna bort kokosen och strö över 1 msk socker i stället. Vanligt misstag: om ytan blir brun för fort innan mitten är klar går din airfryer varm; täck med folie (instoppad ordentligt) och sänk till 140 °C nästa gång.

Veckoplan & skafferilista

Det här sista kapitlet knyter ihop allt. Här hittar du en färdig veckoplan som använder recepten i boken och tar vara på resterna, en inköpslista för veckan, en skafferilista som du kan bocka av innan du handlar, och snabba referenstabeller för tider, temperaturer och förvaring.

Veckoplan för en billig vecka

Planen ger sju middagar för en familj på fyra. Varje dag är planerad så att något från en måltid hjälper nästa: riset från måndagen blir tisdagens äggstekta ris, extra potatismos från torsdagen blir fredagens potatis- och grönsakskakor. Två middagar är vegetariska för att hålla nere kostnaden.

Dag	Middag	Kapitel	Planera i förväg
Måndag	Rökiga kycklingklubbor med paprika och ugnsbakat grönsaksris med ärtor och majs	Kycklinglår, färs & korv + Potatis, ris & pastagratänger	Koka 100 g extra ris. Låt det svalna inom 1 timme och ställ det i kylen till i morgon.
Tisdag	Äggstekt ris i airfryern (med kycklingrester)	Rester blir nya rätter	Använd riset från måndagen (inom 24 timmar).
Onsdag	Kryddiga kidneybönsburgare med grön sallad	Ägg, bönor & linser	Gör 6 burgare; frys de som blir över.

Dag	Middag	Kapitel	Planera i förväg
Torsdag	Klassisk köttfärspaj med potatismos och ärtor	Familjegratänger & pajer	Koka 300 g extra potatis och spara det extra moset i kylen tillsammans med eventuella rester av grönsaker.
Fredag	Potatis- och grönsakskakor på resterna med stekt ägg och vita bönor i tomatsås	Rester blir nya rätter	Använd torsdagens extra mos och grönsaker.
Lördag	Korv, paprika och potatis i korgen	Kycklinglår, färs & korv	Spara gammalt bröd till söndag.
Söndag	Makaronigratäng med knaprigt lock, sedan brödpudding med smör	Potatis, ris & pastagratänger + Rester blir nya rätter	Använd det gamla brödet till ströbröd och pudding.

> **Tips:** Byt ut vilken dag som helst mot ett annat recept från samma kapitel. Planen fungerar bäst om du behåller kopplingarna mellan resterna (ris på måndagen till tisdagen, mos på torsdagen till fredagen).

Inköpslista för planen

Kolla skafferilistan nedan först och köp sedan bara det du saknar.

Avdelning	Vad du ska köpa
Kött	8 kycklingklubbor (ca 1 kg); 400 g nötfärs; 8 fläskkorvar
Frukt och grönt	Ca 2 kg potatis; 5 gula lökar; 1 rödlök; 3 morötter; 1 röd paprika; 1 knippe salladslök; vitlök; salladsblad och tomater
Kyldisken	12 ägg; 2 liter mjölk; 250 g smör; 300 g lagrad ost (prästost eller Herrgård)
Bröd	6 hamburgerbröd; 1 formfranska
Konserver och torrvaror	2 burkar kidneybönor; 1 burk vita bönor i tomatsås; 1 burk majs; 50 g russin; 250 g makaroner; långkornigt ris (350 g behövs)
Frysen	Frysta ärtor; frysta blandade grönsaker

Skafferilista

Bocka av det du har hemma innan du går och handlar. Om du har de flesta av de här sakerna hemma kan du alltid laga en mättande middag.

✓	Skafferi	✓	Kyl och frys
☐	Långkornigt ris	☐	Ägg
☐	Torr pasta (olika former och makaroner)	☐	Mjölk
☐	Vetemjöl	☐	Smör eller margarin
☐	Bakpulver	☐	Lagrad ost (bit)
☐	Havregryn	☐	Naturell yoghurt
☐	Ströbröd	☐	Frysta ärtor

✓	Skafferi	✓	Kyl och frys
☐	Torra röda linser	☐	Frysta blandade grönsaker
☐	Krossade tomater (burk)	☐	Fryst spenat
☐	Vita bönor i tomatsås	☐	Smördeg
☐	Kidneybönor, blandade bönor, kikärtor	☐	Skivat bröd
☐	Majs	☐	Kycklinglår eller kycklingklubbor
☐	Tonfisk	☐	Nöt- eller fläskfärs
☐	Falukorv	☐	Korv
☐	Buljongtärningar (kyckling, kött, grönsaker)	☐	Frysta filéer av vit fisk
☐	Tomatpuré	☐	Potatis (i grönsakslådan)
☐	Senap, honung, sojasås, worcestershiresås	☐	Lök (i grönsakslådan)
☐	Paprikapulver, malen spiskummin, mild currypulver, chiliflingor	☐	Morötter
☐	Blandade torkade örter, torkad salvia, mald kanel	☐	Vitlök
☐	Vitlöksgranulat, salt, svartpeppar	☐	Sylt
☐	Rapsolja, socker	☐	Citroner

Tider och temperaturer i airfryern

En snabb guide till de viktigaste råvarorna i den här boken. Tiderna gäller en förvärmd airfryer; kontrollera alltid tecknen på att maten är klar.

Mat	Temperatur	Tid	Klart när
Kycklinglår med ben	190 °C	23–25 min	75 °C vid benet, klar saft
Kycklingklubbor	190 °C	22–25 min	75 °C vid benet, frasigt skinn
Benfria kycklinglår	190 °C	15–18 min	75 °C, inget rosa inuti
Fläskkorv	180–190 °C	12–15 min	75 °C i mitten, brynt runt om
Köttbullar (valnötsstora)	190 °C	10 min, sedan 10 min i sås	75 °C, inget rosa inuti
Burgare (1,5 cm tjocka)	190 °C	12–15 min	75 °C, inget rosa inuti
Bakad potatis (250 g)	200 °C	40–50 min	Kniven går in utan motstånd
Potatistärningar (2 cm)	200 °C	15–20 min	Gyllene utanpå, mjuka inuti
Hårdkokta ägg	150 °C	15 min	Kyl i kallt vatten före skalning
Pastagratänger (20 cm form)	180 °C	12–15 min	Gyllene yta, bubblar i kanterna

Mat	Temperatur	Tid	Klart när
Pajer med smördeg (endast lock)	180 °C	20–25 min	Jäst upp, djupt gyllene, fyllningen riktigt varm
Äggbakelser och frittatas	160 °C	15–30 min	Fast i mitten, inget flytande ägg
Äppelpaj	170 °C	25–30 min	Gyllene yta, frukten mjuk och bubblande
Sockerkaka (20 cm form)	150 °C	25–30 min	Sticka kommer ut ren

Säkra tillagningstemperaturer

Mat	Temperatur i mitten
Kyckling och kalkon (hela bitar och färs)	75 °C
Köttfärs: burgare, köttbullar, korv, korvrullar	75 °C
Fläsk (hela bitar, inte färs)	70 °C
Uppvärmda rester	75 °C (riktigt varmt hela vägen igenom)

Förvaringsguide

Mat	Kyl	Frys
Tillagad kyckling, färsrätter, korv	2 dagar	3 månader
Pastagratänger	2 dagar	1 månad

Mat	Kyl	Frys
Köttfärspaj, grytor, chili	2 dagar	3 månader
Fiskgratäng	1 dag	1 månad (före gräddning)
Bönburgare, linsbiffar, kikärtsbollar	3 dagar	3 månader
Äggmuffins	3 dagar	1 månad
Kokt ris	24 timmar	1 månad
Äppelpaj, sockerkaka	3 dagar	3 månader

Måttomvandling

Mått	Motsvarar
1 tsk (tesked)	5 ml
1 msk (matsked)	15 ml (3 tsk)
1 mugg	ca 3 dl
100 g långkornigt ris (okokt)	ca 250 g kokt
100 g torr pasta	ca 220 g kokt
100 g torra röda linser	ca 250 g kokta
1 burk bönor (400 g)	ca 240 g avrunna
1 medelstor lök	ca 150 g
1 medelstor morot	ca 100 g
1 medelstor potatis	ca 200 g
Vanlig ugn 200 °C	Varmluftsugn 180 °C
Vanlig ugn 180 °C	Varmluftsugn 160 °C

> Njut av matlagningen, och kom ihåg: den bästa budgetmåltiden är den som blir uppäten, inte slängd. Karin