KARIN LINDQVIST

BONUS 1

MIDDAGSPLAN FÖR 14 DAGAR + INKÖPSLISTA

Två veckors middagar planerade dag för dag, med färdig inköpslista



KARIN LINDQVIST

LIBROVA

BONUS 1

Middagsplan för 14 dagar + inköpslista

Två veckors middagar planerade dag för dag, med färdig inköpslista

Planera · Handla · Laga

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

Middagsplan för 14 dagar + inköpslista – Två veckors middagar planerade dag för dag, med färdig inköpslista
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. Så fungerar planen
3. Vecka 1
4. Inköpslista vecka 1
5. Vecka 2
6. Inköpslista vecka 2
7. Gör planen till din egen

Från författaren

Hej och välkommen till din middagsplan för två veckor.

Jag skrev den här lilla boken av en enkel anledning. Det svåraste med middagen är ofta inte själva matlagningen. Det är frågan som dyker upp varje eftermiddag: *”Vad ska vi äta ikväll?”*

När du är trött efter en lång dag kan den frågan kännas större än den är. Du öppnar kylskåpet, ser en halv paprika och lite yoghurt, och pizzaappen börjar se väldigt lockande ut.

Den här planen svarar på frågan åt dig, fjorton dagar i rad. Varje dag har en middag. Varje middag har ett komplett recept med temperatur och tid. Och varje vecka har en inköpslista, sorterad efter butikens avdelningar, så att du kan storhandla en gång och slippa tänka på maten till nästa vecka.

Middagarna är gjorda för en familj på fyra, och de flesta lagas i airfryern. Det är vanlig, god husmanskost: kyckling med krispiga potatisar, lax med ris, fyllda paprikor, en riktig söndagsstek. Inget krångligt och inget som är svårt att hitta på ICA, Coop eller Willys.

Du behöver inte följa planen till punkt och pricka. Byt plats på två dagar, hoppa över en middag när ni äter ute, eller gör en

köttmiddag vegetarisk med hjälp av byten i nästa kapitel. Planen finns till för att hjälpa dig, inte för att ge dig regler.

I slutet av boken hittar du en tom planering, så att du efter de två veckorna kan bygga din egen plan med dina favoritrecept ur resten av samlingen.

Jag hoppas att de här två veckorna ger dig lugnare kvällar, färre småbesök i affären och några nya familjefavoriter.

Trevlig matlagning!
Karin

Så fungerar planen

Planen bygger på tre enkla vanor: **en stor storhandling i veckan**, **en kort förberedelsestund på söndagen** och **en middag som redan är bestämd varje dag**. Läs det här kapitlet en gång innan du börjar. Det tar tio minuter och gör de kommande två veckorna mycket enklare.

Planen i överblick

Dag	Vecka 1	Vecka 2
Måndag	Kycklinglår med honung och senap, färskpotatis och haricots verts	Torsk med pestotäcke, körsbärstomater och färskpotatis
Tisdag	Teriyakilax med ris och broccoli	Rökiga fajitabowls med kyckling och ris
Onsdag	Fyllda paprikor med nötfärs och bönor	Plåt med halloumi, kikärter och sötpotatis samt citronyoghurt
Torsdag	Korv, butternutpumpa och äpple i korgen	Fläsk- och örtköttbullar med tomatspaghetti
Fredag	Kycklingspett i tikkastil med naanbröd och raita	Klibbigt sesamnötkött med äggstekt ris
Lördag	Lammkofta i tunnbröd med vitlöksyoghurt	Fyllda bakpotatisar med rökig bönchili
Söndag	Fläskstek med rosmarin, krispiga potatisar och honungsmorötter	Kycklinglår med citron och timjan, potatis, palsternacka och sås

Vardagarna är snabba, så att du kan äta strax efter att du kommit hem. Fredagen är en hemmagjord takeaway-kväll. Lördagen är avslappnad mat som du äter med händerna eller direkt ur en bakpotatis. Söndagen bjuder på stek, och det är också dagen då du handlar och förbereder inför veckan som kommer.

Vana 1: en stor storhandling i veckan

Varje vecka har sin egen inköpslista (kapitel 4 och 6). Listorna är sorterade efter butikens avdelningar, så att du går igenom affären en gång, i ordning, utan att behöva gå tillbaka. Mängderna gäller **4 personer**.

- **Handla på söndagen** (eller på lördagen om det passar dig bättre).
- **Kolla skafferiet först.** Längst ned i varje lista finns ett kort avsnitt, ”Skafferiet”: olja, kryddor, soja och så vidare. Bocka av det du redan har och köp bara resten.
- **Ta med listan.** Ta en bild av listan med mobilen, eller skriv ut den och bocka av rutorna medan du handlar.
- **Lagar du mat till 2?** Halvera kött, fisk och grönsaker. Låt skafferivarorna vara som de är, eftersom du kommer att använda dem igen.

Så håller du kött och fisk färskt hela veckan

När du handlar en gång i veckan kan köttet för torsdag till söndag hinna passera sista förbrukningsdag innan du lagar det. Lösningen är enkel: **frys in det samma dag som du handlar** och tina det i kylen kvällen innan.

På inköpslistorna är de här varorna markerade med **(frys)**. Om sista förbrukningsdag på förpackningen ligger senare än dagen då du ska laga maten kan du låta det ligga kvar i kylen i stället.

Livsmedel	Upptiningstid i kylen
Färs, korv, strimlat nötkött	Över natten (ca 12 timmar)
Kycklingbröst, kycklinglår eller kycklingben	Över natten (ca 12–24 timmar)
En fläskstek på ca 1 kg	Ca 24 timmar

> **Livsmedelssäkerhet:** tina alltid kött på en tallrik på nedersta hyllan i kylen, aldrig på köksbänken. Tillaga det inom 24 timmar efter upptining och frys inte in det rått igen. Tillaga kyckling och färs tills mitten når 75 °C (inget rosa kött, klar köttsaft) och fläsk tills det når 70 °C. En stektermometer gör det enkelt.

Varje vecka börjar med en kort **upptiningskalender** som visar vilken vara du ska flytta från frysen till kylen, och när.

Vana 2: en kort förberedelsestund på söndagen

Ungefär 30–40 minuters förberedelser på söndagen sparar tid på de mest hektiska kvällarna. De exakta uppgifterna för varje vecka hittar du i början av kapitel 3 och 5. Det är alltid sådant som håller sig bra i kylen en dag eller två:

- tvätta och putsa grönsaker och dela broccolin i buketter;
- blanda kryddmixer i en liten burk;
- röra ihop en sås eller marinad och förvara den i en burk i kylen;
- lägga köttet för senare i veckan i frysen, med etikett.

> **Tips:** Skalad och skuren potatis blir grå i luften. Om du skär den på söndagen till måndagen: förvara den täckt med kallt vatten i en skål i kylen och häll sedan av vattnet och torka den noga med hushållspapper före tillagning.

Vana 3: middagen är redan bestämd

Varje middag har ett komplett recept med exakta mängder, temperatur och tid. Läs receptet på morgonen eller vid lunch, så att du vet om du behöver ta fram något ur kylen eller frysen i god tid.

Om din airfryer

- Recepten är skrivna för en airfryer med korg på ungefär **5–6 liter**, för 4 personer. De fungerar även i airfryers av ugnstyp: använd plåtarna i stället för korgen.
- **Mindre airfryer?** Laga maten i två omgångar. Maten ska ligga i ett lager med lite luft runt omkring, annars ångas den i stället för att bli krispig. Håll första omgången varm på ett fat under folie.
- **Airfryer med två korgar?** Då har du tur. Där receptet säger ”tillaga potatisen, sedan kycklingen” kan du laga båda samtidigt, en i varje korg.
- Airfryers varierar. Första gången du lagar ett recept: kolla maten några minuter före slutet av tiden.
- De flesta airfryers behöver ingen förvärmning. Om din bruksanvisning säger att du ska förvärma gör du det i 3 minuter.

Byten för vegetarianer

Två middagar i planen är redan vegetariska (onsdag och lördag i vecka 2). För de andra använder du de här bytena. Tillagningstiderna står i tabellen, och resten av receptet är detsamma.

Middag	I stället för	Använd	Tid i airfryern
Kycklinglår med honung och senap	kycklinglår	2 paket halloumi (225–250 g var), skuren i tjocka skivor	190 °C, 8–10 min
Teriyakilax	laxfiléer	400 g extra fast tofu, pressad och skuren i tärningar	200 °C, 12–15 min, skaka två gånger
Fyllda paprikor med nötfärs och bönor	nötfärs	ytterligare 1 burk (400 g) kidneybönor eller gröna linser, avrunna	som i receptet
Korv, butternutpumpa och äpple	fläskkorv	8 vegetariska korvar	kolla förpackningen, oftast 180 °C, 10–12 min
Kycklingspett i tikkastil	kycklingbröst	2 paket paneer (ca 450 g), skuren i tärningar	200 °C, 8–10 min
Lammkofta i tunnbröd	lammfärs	500 g vegetarisk färs, plus 2 msk ströbröd så att den håller ihop	190 °C, 10 min
Fläskstek med rosmarin	fläskstek	en halverad butternutpumpa, penslad med olja, vitlök och rosmarin	180 °C, 35–40 min
Torsk med pestotäcke	torskfiléer	4 tjocka skivor aubergine (2 cm), penslade med olja	190 °C, 12–14 min
Rökiga fajitabowls med kyckling	kycklinglår	ytterligare 1 burk svarta bönor och 1 squash	200 °C, 12 min

Middag	I stället för	Använd	Tid i airfryern
Fläsk- och örtköttbullar	fläskfärs	500 g vegetarisk färs (behåll ägget och ströbrödet)	190 °C, 10 min
Klibbigt sesamnötkött	strimlat nötkött	400 g extra fast tofu, tärnad och vänd i majsstärkelse	200 °C, 14–16 min
Kycklinglår med citron och timjan	kycklingben	halloumi- och grönsaksugnsrätt: 2 paket halloumi tillsammans med potatisen och palsternackan	lägg i halloumin de sista 8 min

> Kolla innehållsförteckningen om du lagar mat till en vegetarian: vissa ostar (till exempel parmesan) görs med animaliskt löpe. Använd en vegetarisk hårdost i stället. Fisksås och gelatin är andra saker att se upp med.

Utrustningen du behöver

- Din airfryer, plus bakplåtspapper eller en silikonmatta till fiskmiddagarna.
- En silikonpensel eller en oljespray.
- En tång, för att vända kött och spett.
- En stektermometer (valfritt, men mycket hjälpsam).
- En kastrull till ris, pasta och potatis, samt en stekpanna.

- Små burkar eller dosor till kryddmixer och såser.

Allergener

Vissa recept innehåller vanliga allergener: gluten (bröd, pasta, soja, ströbröd), mjölk (ost, yoghurt), ägg, fisk, sesam och nötter (grön pesto innehåller oftast pinjenötter eller cashewnötter). Varje recept nämner de viktigaste i sin notis. Kontrollera alltid innehållsförteckningen på de varor du köper.

Vecka 1

Vecka 1 börjar milt, med en kycklingmiddag i en korg på måndagen, och avslutas med en riktig söndagsstek. Alla recepten är för 4 portioner.

Vecka 1 i överblick

Dag	Middag	Aktiv tid	Total tid
Måndag	Kycklinglår med honung och senap, färskpotatis och haricots verts	15 min	45 min
Tisdag	Teriyakilax med ris och broccoli	15 min	30 min
Onsdag	Fyllda paprikor med nötfärs och bönor	20 min	40 min
Torsdag	Korv, butternutpumpa och äpple i korgen	15 min	45 min
Fredag	Kycklingspett i tikkastil med naanbröd och raita	25 min	45 min (+ 30 min marinering)
Lördag	Lammkofta i tunnbröd med vitlöksyoghurt	25 min	40 min
Söndag	Fläskstek med rosmarin, krispiga potatisar och honungsmorötter	30 min	1 h 45 min

Söndagens förberedelser inför vecka 1 (ca 35 minuter)

1. Packa upp varorna. Lägg de varor som är markerade med **(frys)** i frysen: korven, kycklingbrösten, lammfärsen och fläsksteken. Skriv dagen på varje förpackning.
2. Putsa de gröna bönorna och dela broccolin i buketter. Förvara dem i en påse eller en dosa i kylen.
3. Rör ihop teriyakisåsen till tisdagen (soja, honung, vinäger, ingefära och vitlök) i en ren burk. Förvara den i kylen.
4. Blanda kryddorna till koftan för lördagen (spiskummin, koriander och kanel) i en liten burk.
5. Om du vill kan du röra ihop marinaden med honung och senap till måndagen och vända kycklinglåren i den. Förvara dem täckta i kylen i upp till 24 timmar.

Upptiningskalender

När	Flytta från frysen till kylen
Onsdag kväll	Korven (till torsdag)
Torsdag kväll	Kycklingbrösten (till fredag)
Fredag kväll	Lammfärsen (till lördag)
Lördag morgon	Fläsksteken (till söndag)

Måndag

Kycklinglår med honung och senap, färskpotatis och haricots verts

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 45 min · 200 °C och 190 °C

Klibbiga, gyllene kycklinglår med krispig liten färskpotatis och haricots verts. En mjuk start på veckan, med väldigt lite disk.

INGREDIENSER

- 8 benfria kycklinglår utan skinn (ca 800 g)
- 600 g färskpotatis, halverad
- 200 g haricots verts, putsade
- 2 msk grovkornig senap
- 2 msk flytande honung
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 2 msk olivolja, plus 1 tsk till bönorna
- ½ tsk salt och en rejäl krm svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg potatisen i en skål med 1 msk av oljan och en krm salt. Blanda väl.
2. Häll potatisen i airfryerkorgen och tillaga på 200 °C i 18 minuter. Skaka korgen efter 9 minuter. Potatisen är klar när den är gyllene och en kniv glider in lätt.

3. Medan potatisen tillagas rör du ihop senap, honung, vitlök, resterande 1 msk olja, resten av saltet och peppar i en stor skål. Lägg i kycklinglåren och vänd dem tills de är väl täckta.
4. Lägg över potatisen i ett fat och täck med folie.
5. Lägg kycklinglåren i korgen i ett lager, med den släta sidan nedåt. Tillaga på 190 °C i 16–18 minuter och vänd dem efter 8 minuter. De är klara när mitten når 75 °C, köttsaften är klar och det inte finns något rosa kött kvar.
6. Lägg över kycklingen på en tallrik och låt den vila i 5 minuter. Vänd de gröna bönorna med 1 tsk olja, lägg dem i korgen tillsammans med potatisen och tillaga på 200 °C i 5–6 minuter, tills bönorna är klargröna och lite rostade i kanterna och potatisen är het igen.
7. Servera kycklingen med potatisen och bönorna. Skeda över den honungs- och senapsaft som blivit kvar på tallriken.

Förvaring: förvara rester i en täckt dosa i kylen i upp till 2 dagar. Värm bara en gång, tills det är rykande hett (airfryer, 180 °C, 6–8 minuter). Tillagad kyckling kan frysas i upp till 2 månader. Vanligt misstag: honung bränns snabbt. Om kycklingen blir för mörk innan den är klar sänker du temperaturen till 180 °C och tillagar några minuter längre. Innehåller senap.

Tisdag

Teriyakilax med ris och broccoli

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · 190 °C och 180 °C

Mör lax med en blank, söt och salt glasyr, serverad på ris med broccoli med krispiga kanter. Det smakar som hämtmat, men är klart på en halvtimme.

INGREDIENSER

- 4 laxfiléer med skinn (ca 125 g styck)
- 300 g långkornigt ris eller basmatiris
- 1 broccoli (ca 350 g), delad i buketter
- 1 msk rapsolja eller olivolja
- 2 salladslökar, tunt skivade
- 1 tsk sesamfrön (valfritt)
- **Till teriyakisåsen:** 3 msk soja, 2 msk flytande honung, 1 msk risvinäger (eller vitvinsvinäger), 1 tsk riven färsk ingefära (eller ½ tsk ingefärspulver), 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk majsstärkelse utrörd i 2 msk kallt vatten

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset i en kastrull med kokande vatten enligt anvisningen på förpackningen (oftast 10–12 minuter).

Häll av, lägg tillbaka riset i kastrullen och lägg på ett lock.

2. Blanda ingredienserna till teriyakisåsen, om du inte gjorde det på söndagen. Häll upp 2 msk av såsen i en liten skål att pensla laxen med.
3. Vänd broccolin med oljan och en krm salt. Tillaga i airfryern på 190 °C i 6–7 minuter, skaka en gång, tills kanterna är lätt brynta. Lägg över den i ett fat och täck med folie.
4. Klä korgen med bakplåtspapper eller en silikonmatta. Lägg laxen på den, med skinnsidan nedåt. Tillaga på 180 °C i 5 minuter, pensla sedan ovansidan med de 2 msk såsen och tillaga 3–5 minuter till. Laxen är klar när den är ljusrosa hela vägen igenom och går lätt isär i flagor med en gaffel (63 °C i mitten).
5. Häll under tiden resten av såsen i en liten kastrull och låt koka upp. Rör ner majsstärkelseblandningen och koka i 1 minut under omrörning, tills såsen tjocknar och blir blank.
6. Servera laxen på riset tillsammans med broccolin. Skeda över såsen och strö över salladslök och sesamfrön.

Förvaring: ät laxen samma dag, eller förvara den täckt i kylen i upp till 1 dag och ät den kall eller försiktigt uppvärmd. Kyl kvarbliven ris

inom 1 timme, förvara det i kylen och använd det inom 24 timmar, och värm det bara en gång, tills det är rykande hett. Variant: använd kycklinglår i stället för lax (190 °C, 16–18 minuter, tills mitten når 75 °C). Innehåller fisk, soja, gluten (soja) och sesam. Använd tamari om du behöver glutenfri soja.

Onsdag

Fyllda paprikor med nötfärs och bönor

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

Söta, mjuka paprikor fyllda med en lätt kryddad fyllning av nötfärs och bönor, toppade med smält ost. Färgglatt, mättande och ett bra sätt att göra slut på en påse sallad.

INGREDIENSER

- 4 stora paprikor (blandade färger), halverade på längden, kärnhuset borttaget
- 400 g nötfärs (5–10 % fett)
- 1 gul lök, finhackad
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 msk rapsolja eller olivolja
- 1 tsk rökt paprikapulver
- 1 tsk malen spiskummin
- ½ tsk chilipulver (valfritt)
- 1 burk (400 g) kidneybönor, avrunna och sköljda
- 2 msk tomatpuré
- 1 dl vatten
- 100 g lagrad ost (till exempel cheddar eller Herrgård), riven
- ½ tsk salt och en krm svartpeppar

- Till servering: 1 påse blandad sallad (ca 120 g)

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp oljan i en stekpanna på medelvärme. Lägg i löken och stek i 4–5 minuter tills den är mjuk.
2. Lägg i färsen och höj värmen. Stek i 6–8 minuter och dela sönder den med en träslev, tills det inte finns något rosa kvar.
3. Rör ner vitlök, paprikapulver, spiskummin och chili och stek i 1 minut. Tillsätt bönorna, tomatpurén, vattnet, salt och peppar. Låt sjuda i 5 minuter, tills det är tjockt och inte rinnigt.
4. Lägg under tiden paprikahalvorna i airfryern med snittytan nedåt. Tillaga på 180 °C i 5 minuter för att mjuka upp dem lite.
5. Vänd paprikorna och fyll dem med fyllningen. Strö osten över.
6. Tillaga på 180 °C i 8–10 minuter, tills osten är smält och gyllene och paprikorna är mjuka i kanterna. Om de inte får plats i ett lager tillagar du dem i två omgångar.
7. Servera 2 halvor per person tillsammans med salladen.

Förvaring: förvara tillagade paprikor i en täckt dosa i kylen i upp till 2 dagar och värm bara en gång, tills de är rykande heta (airfryer, 170 °C, 8 minuter). Fyllningen (utan paprikorna) går bra att frysa i upp till 3 månader. Vanligt misstag: en blöt fyllning ger sega paprikor. Låt

fyllningen sjuda tills en sked lämnar ett tydligt spår i botten av pannan. Innehåller mjölk.

Torsdag

Korv, butternutpumpa och äpple i korgen

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 45 min · 190 °C

Gyllene korvar med sötrostad pumpa, rödlök och mjukt äpple. En mysig höstmiddag som bara kräver en skärbräda och airfryern.

INGREDIENSER

- 8 färska fläskkorvar (ca 450 g)
- 1 butternutpumpa (ca 1 kg), skalad, urkärnad och skuren i 2–3 cm stora tärningar
- 2 rödlökar, var och en delad i 8 klyftor
- 2 äpplen, urkärnade och var och ett delat i 8 klyftor
- 1 msk olivolja
- 1 tsk torkad timjan
- ½ tsk salt och en krm svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg pumpan och löken i en skål med olja, timjan, salt och peppar. Blanda väl.
2. Häll dem i airfryern och tillaga på 190 °C i 12 minuter, skaka efter 6 minuter. Lägg i äpplena, skaka och tillaga 6 minuter till. Pumpan är klar när den är mjuk i mitten

och brynt i kanterna. Lägg över allt i ett fat och täck med folie.

3. Sticka hål i varje korv en gång med en gaffel. Lägg dem i korgen i ett lager och tillaga på 190 °C i 12–14 minuter, vänd dem efter 6 minuter. De är klara när de är bruna runt om, inte rosa i mitten och mitten når 70 °C.
4. Lägg tillbaka grönsakerna och äpplena i korgen runt korvarna och tillaga i 2 minuter, bara för att värma igenom allt.
5. Servera direkt, med saften från korgen skedad över.

Förvaring: förvara rester täckta i kylen i upp till 2 dagar och värm bara en gång, tills det är rykande hett. Tillagade korvar går bra att frysa i upp till 2 månader. Variant: använd sötpotatis i stället för butternutpumpa (samma tid), eller rör ner en sked grovkornig senap i oljan. Vanligt misstag: för stora bitar blir hårda i mitten, så håll dem på högst 3 cm. Korv innehåller ofta gluten; kolla förpackningen.

Fredag

Kycklingspett i tikkastil med naanbröd och raita

4 portioner · Medel · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 45 min, plus 30 min marinering · 200 °C

Fredag är kvällen för hemmagjord takeaway. Möra kycklingbitar i en kryddig yoghurtmarinad, med rostade kanter, serverade med varmt naanbröd och sval gurkraita.

INGREDIENSER

- 4 kycklingbröstfiléer (ca 600 g), skurna i 3 cm stora bitar
- 150 g naturell yoghurt
- 2 msk tikka masala-pasta
- Saften av ½ citron
- ½ tsk salt
- 1 rödlök, skuren i bitar
- 1 grön paprika, skuren i 3 cm stora bitar
- 8 träspett, så korta att de får plats i din airfryer
- 4 naturella naanbröd
- **Till raitan:** 250 g naturell yoghurt, ½ gurka, 1 msk hackad färsk mynta (eller 1 tsk torkad mynta), en krm salt

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda de 150 g yoghurten, tikkapastan, citronsaften och saltet i en skål. Lägg i kycklingen och rör om tills den är väl täckt. Täck över och låt stå i kylen i minst 30 minuter (eller upp till 24 timmar).
2. Lägg träspetten i blöt i vatten i 20 minuter så att de inte bränns.
3. Gör raitan: riv gurkan, krama ur vattnet med händerna och blanda sedan med yoghurten, myntan och saltet. Förvara den i kylen.
4. Trä kycklingen på spetten, med en bit lök och paprika mellan var andra kycklingbit. Lämna en liten lucka mellan bitarna så att värmen kommer åt runt om.
5. Lägg spetten i airfryern i ett lager (i två omgångar om det behövs). Tillaga på 200 °C i 12–14 minuter, vänd dem efter 7 minuter. De är klara när kanterna är rostade, mitten når 75 °C och det inte finns något rosa kött kvar.
6. Stänk några droppar vatten på naanbröden och värm dem i airfryern på 180 °C i 2 minuter.
7. Servera spetten på naanbrödet med en stor sked raita.

Förvaring: förvara tillagad kyckling täckt i kylen i upp till 2 dagar och värm bara en gång, tills den är rykande het; den är också god kall i en wrap. Raitan håller i kylen i 2 dagar. Den råa, marinerade kycklingen

kan frysas i upp till 1 månad: tina den i kylen över natten. Vanligt misstag: att packa bitarna tätt på spettet. Då ångas de i stället för att få fin yta. Innehåller mjölk och gluten (naanbröd). Kolla innehållsförteckningen på tikkapastan för nötter och senap.



Kycklingspett i tikkastil med naanbröd och raita.

Foto: Satdeep Gill / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Lördag

Lammkofta i tunnbröd med vitlöksyoghurt

4 portioner (ger 12 koftor) · Enkelt · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 40 min · 190 °C

Saftiga, kryddiga lammkoftor inlindade i varma tunnbröd med knaprig sallad och vitlöksyoghurt. En avslappnad lördagsmiddag där alla bygger sin egen.

INGREDIENSER

- 500 g lammfärs
- 1 liten gul lök, finriven
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk malen spiskummin
- 1 tsk malen koriander
- ½ tsk malen kanel
- 2 msk hackad färsk persilja (eller 1 tsk torkad)
- ½ tsk salt och en krm svartpeppar
- **Till vitlöksyoghurten:** 150 g naturell yoghurt, 1 liten vitlöksklyfta (pressad), en skvätt citronsaft (från ½ citron), en krm salt
- **Till servering:** 4 stora tunnbröd, 2 romansallat (strimlad), 2 tomater (skivade), ½ gurka (skivad)

GÖR SÅ HÄR

1. Krama den rivna löken i händerna över diskhon så att en del av saften rinner bort. Lägg den i en skål med lammfärsen, vitlöken, kryddorna, persiljan, saltet och pepparn.
2. Blanda med händerna i 1 minut, tills allt är jämnt blandat och lite klibbigt.
3. Blöt händerna och forma smeten till 12 små korvar på ca 8 cm.
4. Lägg koftorna i airfryern i ett lager, med lite luft mellan dem. Tillaga på 190 °C i 10–12 minuter, vänd dem efter 6 minuter. De är klara när de är bruna utanpå, mitten når 75 °C och det inte finns något rosa kött kvar.
5. Blanda under tiden alla ingredienser till vitlöksyoghurten i en liten skål.
6. Värm tunnbröden i airfryern på 180 °C i 1–2 minuter.
7. Ställ fram salladen, tomaterna och gurkan på bordet tillsammans med koftorna och yoghurten. Var och en fyller ett tunnbröd med sallad, 3 koftor och en sked vitlöksyoghurt.

Förvaring: förvara tillagade koftor i kylen i upp till 2 dagar och värm bara en gång, tills de är rykande heta. Råa koftor går bra att frysa i upp till 3 månader: frys dem på en bricka, lägg dem sedan i en påse och tina i kylen över natten före tillagning. Variant: använd nötfärs i

stället för lammfärs. Vanligt misstag: blöt lök ger mjuka koftor som faller sönder, så krama alltid ur den väl. Innehåller mjölk och gluten (tunnbröd).

Söndag

Fläskstek med rosmarin, krispiga potatisar och honungsmorötter

4 portioner · Medel · Aktiv tid: 30 min · Total tid: 1 h 45 min (inklusive vila) · 200 °C och 180 °C

En riktig söndagsstek för fyra: saftigt fläsk med knaprig svål, gyllene ugnsrostade potatisar, blanka honungsmorötter, ärtor och sås. Airfryern lagar köttet och potatisen; spisen sköter resten.

INGREDIENSER

- 1 benfri fläskkarré eller fläskytterfilé med svål (ca 1 kg; kolla att den får plats i din airfryer)
- 1 msk rapsolja
- 1 tsk flingsalt
- 2 kvistar färsk rosmarin, bladen finhackade (eller 1 tsk torkad rosmarin)
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1 kg mjölig potatis (till exempel Bintje), skalad och skuren i 5 cm stora bitar
- 2 msk rapsolja (till potatisen)
- 500 g morötter, skalade och skurna i stavar
- 1 msk flytande honung och 15 g smör

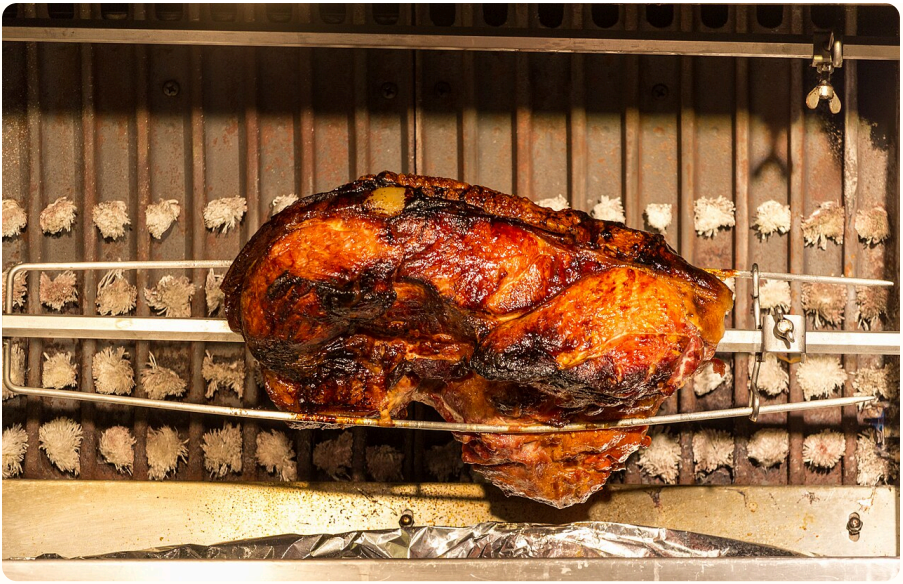
- 300 g frysta ärtor
- 4 msk såspulver (brun sås) och 3 dl kokande vatten

GÖR SÅ HÄR

1. Ta ut fläsket ur kylen 30 minuter före tillagning. Torka svålen mycket noga med hushållspapper. Om den inte redan är skuren ber du i köttdisken om hjälp, eller skär den själv med en vass kniv med 1 cm mellanrum, genom fettet men inte ner i köttet.
2. Blanda rosmarin, vitlök och en krm peppar med 1 tsk av oljan och gnid in det på köttet (inte på svålen). Gnid in resten av oljan och flingsaltet i svålen.
3. Lägg fläsket i airfryern med svålen uppåt. Tillaga på 200 °C i 15 minuter, tills svålen börjar bubbla. Sänk till 180 °C och tillaga 40–50 minuter till, tills mitten når 70 °C och köttsaften är klar.
4. Lägg medan fläsket tillagas potatisen i en kastrull med kallt, saltat vatten. Koka upp och låt sjuda i 8 minuter. Häll av, låt ångan gå ur i 5 minuter och skaka sedan potatisen i kastrullen med locket på så att kanterna blir ojämna. Vänd den med de 2 msk oljan.
5. När fläsket är klart lindar du in det löst i folie och låter det vila på en skärbräda i 20–25 minuter. Det håller sig varmt och blir saftigare.

6. Lägg potatisen i airfryern och tillaga på 200 °C i 20–25 minuter, skaka var 8:e minut, tills den är djupt gyllene och krispig.
7. Koka under tiden morötterna i 8 minuter tills de är precis mjuka. Häll av, lägg tillbaka dem i kastrullen och rör ner honung och smör. Koka ärtorna i kokande vatten i 3 minuter. Gör såsen genom att röra ner såspulvret i det kokande vattnet.
8. Skär fläsket i skivor, bryt svålen i bitar och servera med potatisen, morötterna, ärtorna och såsen.

Förvaring: förvara rester av fläsket i kylen i upp till 2 dagar. Det är mycket gott kallt i smörgåsar, eller uppvärmt en gång tills det är rykande hett. Tillagat, skivat fläsk kan frysas i upp till 2 månader. Vanligt misstag: en fuktig svål blir inte knaprig. Torka den noga och, om du hinner, låt den ligga oövertäckt i kylen några timmar före tillagning. Om din airfryer har två korgar kan du tillaga potatisen i den andra korgen under fläskets sista 25 minuter. Innehåller mjölk (smör); en del såspulver innehåller gluten.



Fläskstek med rosmarin och krispiga potatisar.
Foto: Dietmar Rabich / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Tips: Idag är också din handlings- och förberedelsedag inför vecka 2. Handla på förmiddagen och gör förberedelserna medan fläsket steks.

Inköpslista vecka 1

Allt du behöver till de sju middagarna i vecka 1, för **4 personer**. Listan följer den vanliga ordningen i en matbutik (ICA, Coop, Willys eller Lidl), så att du kan gå igenom den en gång utan att behöva gå tillbaka. Ta en bild av de här sidorna med mobilen, eller skriv ut dem och bocka av rutorna medan du handlar.

- **(frys)** = lägg det i frysen när du kommer hem, om inte sista förbrukningsdag ligger senare än dagen då du ska laga maten. Upptiningskalendern finns i början av kapitel 3.
- Mängderna är det som recepten använder. Köp närmaste förpackningsstorlek; små rester används i planen eller håller sig bra.
- Kolla skafferiet hemma **innan** du går.

Frukt och grönt

✓	Vara	Mängd	Till
☐	Färskpotatis	600 g	Mån
☐	Mjölig potatis (till exempel Bintje)	1 kg	Sön
☐	Haricots verts	200 g	Mån
☐	Broccoli	1 st (ca 350 g)	Tis

✓	Vara	Mängd	Till
☐	Stora paprikor, blandade färger	4	Ons
☐	Grön paprika	1	Fre
☐	Butternutpumpa	1 (ca 1 kg)	Tor
☐	Morötter	500 g	Sön
☐	Gula lökar	2 (1 medelstor, 1 liten)	Ons, Lör
☐	Rödlökar	3	Tor, Fre
☐	Vitlök	1 vitlökshuvud (7 klyftor)	Mån, Tis, Ons, Lör, Sön
☐	Färsk ingefära	1 liten bit (3 cm), eller använd ingefärspulver	Tis
☐	Salladslök	1 knippe (du behöver 2)	Tis
☐	Gurka	1	Fre, Lör
☐	Romansallat	2	Lör
☐	Tomater	2	Lör
☐	Blandad sallad	1 påse (ca 120 g)	Ons
☐	Äpplen	2	Tor
☐	Citron	1	Fre, Lör
☐	Färsk mynta (eller använd torkad)	1 liten kruka eller förpackning	Fre
☐	Färsk persilja (eller använd torkad)	1 liten kruka eller förpackning	Lör
☐	Färsk rosmarin (eller använd torkad)	1 liten förpackning	Sön

Kött och fisk

✓	Vara	Mängd	Till
☐	Benfria kycklinglår utan skinn	8 (ca 800 g)	Mån
☐	Laxfiléer med skinn	4 (ca 500 g)	Tis
☐	Nötfärs (5–10 % fett)	400 g	Ons
☐	Färska fläskkorvar **(frys)**	8 (ca 450 g)	Tor
☐	Kycklingbröstfiléer **(frys)**	4 (ca 600 g)	Fre
☐	Lammfärs **(frys)**	500 g	Lör
☐	Benfri fläskkarré eller fläskytterfilé med svål **(frys)**	ca 1 kg	Sön

Mejeri och kylvaror

✓	Vara	Mängd	Till
☐	Naturell yoghurt	550 g (till exempel 1 stor burk på 500 g och 1 liten burk)	Fre, Lör
☐	Lagrad ost (cheddar eller Herrgård)	100 g	Ons
☐	Smör	15 g	Sön

Bröd

✓	Vara	Mängd	Till
☐	Naturella naanbröd	4	Fre
☐	Stora tunnbröd	4	Lör

Konserver, burkar och torrvaror

✓	Vara	Mängd	Till
☐	Långkornigt ris eller basmatiris	300 g	Tis
☐	Kidneybönor	1 burk (400 g)	Ons
☐	Tikka masala-pasta	1 burk (du behöver 2 msk)	Fre
☐	Såspulver (brun sås)	1 förpackning (du behöver 4 msk)	Sön
☐	Träspett	1 förpackning (du behöver 8)	Fre

Fryst

✓	Vara	Mängd	Till
☐	Frysta ärtor	1–2 påsar om totalt ca 1 kg (du behöver 300 g denna vecka och 450 g i vecka 2)	Sön

Skafferiet (kolla hemma först)

✓	Vara	Du behöver denna vecka	Till
☐	Oliv- eller rapsolja	ca 9 msk	varje dag
☐	Salt (och flingsalt, om du har) samt svartpeppar	—	varje dag
☐	Flytande honung	5 msk	Mån, Tis, Sön
☐	Grovkornig senap	2 msk	Mån
☐	Soja	3 msk	Tis

✓	Vara	Du behöver denna vecka	Till
☐	Risvinäger (eller vitvinsvinäger)	1 msk	Tis
☐	Majsstärkelse	1 tsk	Tis
☐	Sesamfrön (valfritt)	1 tsk	Tis
☐	Tomatpuré	2 msk	Ons
☐	Rökt paprikapulver	1 tsk	Ons
☐	Malen spiskummin	2 tsk	Ons, Lör
☐	Chilipulver (valfritt)	½ tsk	Ons
☐	Malen koriander	1 tsk	Lör
☐	Malen kanel	½ tsk	Lör
☐	Torkad timjan	1 tsk	Tor
☐	Bakplåtspapper eller silikonmatta	—	Tis
☐	Folie	—	de flesta dagar

Tips: Innan du packar undan listan: titta på upptiningskalendern i kapitel 3 och lägg in en påminnelse i mobilen för varje kväll. Det tar en minut, och då hittar du aldrig mer ett fruset kycklingbröst klockan fem.

Vecka 2

Vecka 2 bjuder på fisk med krispigt pestotäcke, färgglada fajitabowls, två vegetariska middagar och en andra söndagsstek. Alla recept är för 4 portioner.

Vecka 2 i korthet

Dag	Middag	Aktiv tid	Total tid
Måndag	Torsk med pestotäcke, körsbärstomater och färskpotatis	15 min	35 min
Tisdag	Rökiga fajitabowls med kyckling och ris	20 min	30 min
Onsdag	Plåt med halloumi, kikärter och sötpotatis samt citronyoghurt (vegetariskt)	15 min	40 min
Torsdag	Fläsk- och örtköttbullar med tomatspaghetti	25 min	40 min
Fredag	Klibbigt sesamnötkött med äggstekt ris	25 min	35 min
Lördag	Fyllda bakpotatisar med rökig bönchili (vegetariskt)	20 min	55 min
Söndag	Kycklinglår med citron och timjan, potatis, palsternacka och sås	30 min	1 h 20 min

Söndagsförberedelser inför vecka 2 (cirka 30 minuter)

1. Packa upp matkassarna. Lägg det som är markerat **(frys)** i frysen: fläskfärs, nötköttsstrimlor och kycklinglår. Skriv dagen på varje förpackning.
2. Blanda fajitakryddan till tisdag (rökt paprikapulver, mald spiskummin, vitlökspulver, oregano, chilipulver och salt) i en liten burk.
3. Blanda ströbröd och parmesan till måndagens torsktäcke i en liten låda och ställ i kylen.
4. Blanda den klibbiga såsen till fredag (soja, honung, sweet chili-sås, vinäger, vitlök och ingefära) i en ren burk och ställ i kylen.
5. Om du vill kan du dela måndagens färskpotatis på mitten och förvara den under kallt vatten i kylen.

Upptiningskalender

När	Flytta från frysen till kylen
Onsdag kväll	Fläskfärs (till torsdag)
Torsdag kväll	Nötköttsstrimlor (till fredag)
Lördag kväll	Kycklinglår (till söndag)

Tips: På torsdagskvällen kan du koka riset till fredagens äggstekta ris medan spaghettin kokar (se receptet för fredag). Kallt, kokt ris blir mycket godare i stekpannan än nykokt ris.

Måndag

Torsk med pestotäcke, körsbärstomater och färskpotatis

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · Airfryer: 200 °C och 180 °C

Vit fisk med ett grönt, krispigt täcke, saftiga rostade körsbärstomater och knapriga färskpotatisar. Det ser festligt ut men är en av de enklaste middagarna i planen.

INGREDIENSER

- 4 skinnfria torskfiléer (cirka 130 g styck), eller kolja eller sej
- 3 msk grön pesto
- 30 g ströbröd (panko om du hittar det)
- 15 g parmesan, fint riven
- 250 g körsbärstomater
- 750 g färskpotatis, halverad
- 1 msk olivolja
- ½ tsk salt och 1 krm svartpeppar
- 1 citron, delad i klyftor
- Till servering: 60 g ruccola

GÖR SÅ HÄR

1. Vänd potatisen i oljan och saltet. Tillaga i airfryern på 200 °C i 18 minuter och skaka efter 9 minuter, tills den är gyllene och mjuk inuti. Lägg över den i ett fat och täck med folie.
2. Torka torsken torr med hushållspapper. Krydda med lite peppar.
3. Bred pestot ovanpå varje filé. Blanda ströbröd och parmesan och tryck fast blandningen på pestot.
4. Klä korgen med bakplåtspapper eller en liner. Lägg torsken i korgen och körsbärstomaterna runt om.
5. Tillaga på 180 °C i 9–11 minuter. Fisken är klar när den är vit hela vägen igenom och lätt delar sig med en gaffel, och täcket är gyllene. Tjockare filéer behöver den längre tiden.
6. Lägg tillbaka potatisen i korgen runt fisken de sista 2 minuterna så att den blir varm.
7. Servera torsken med tomaterna, potatisen, ruccolan och citronklyftorna.

Förvaring: fisk är godast direkt. Rester håller sig övertäckta i kylen i 1 dag; värm bara en gång, försiktigt, tills det är genomvarmt. Variation: använd laxfiléer i stället för torsk (samma tid). Vanligt misstag: våt fisk ger ett blött täcke, så torka alltid fisken först.

Innehåller fisk, mjölk, gluten (ströbröd) och oftast nötter (pesto). Kontrollera pestons innehållsförteckning.

Tisdag

Rökiga fajitabowls med kyckling och ris

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 30 min · Airfryer: 200 °C

Alla fajitans smaker i en bowl: rökig kyckling och paprika på ris med svarta bönor, majs, ost och gräddfil. Alla får toppa sin egen portion.

INGREDIENSER

- 6 benfria, skinnfria kycklinglår (cirka 600 g), skurna i strimlor
- 2 paprikor (1 röd och 1 gul), skurna i strimlor
- 1 rödlök, skuren i tunna klyftor
- 1 msk rapsolja eller olivolja
- **Till fajitakryddan:** 2 tsk rökt paprikapulver, 1 tsk mald spiskummin, 1 tsk vitlökspulver, ½ tsk torkad oregano, ½ tsk chilipulver, ½ tsk salt
- 300 g långkornigt ris
- 1 burk svarta bönor (400 g), avrunna och sköljda
- 1 liten burk majs (cirka 200 g), avrunnen
- 1 lime
- 50 g lagrad ost, riven
- 4 msk gräddfil (1 liten förpackning à 2 dl)
- Några kvistar färsk koriander, hackad (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset i en kastrull med kokande vatten enligt förpackningen (oftast 10–12 minuter). Tillsätt de svarta bönorna och majsen i kastrullen de sista 2 minuterna så att de blir varma. Häll av, lägg tillbaka i kastrullen och lägg på ett lock.
2. Lägg under tiden kycklingen, paprikan och löken i en skål. Tillsätt oljan och fajitakryddan och blanda väl med en sked.
3. Häll allt i airfryern och bred ut. Tillaga på 200 °C i 14–16 minuter och skaka korgen var 5:e minut. Kycklingen är klar när den är brynt i kanterna, den tjockaste strimlan når 75 °C och det inte finns något rosa kött.
4. Dela limen på mitten. Pressa ena halvan över kycklingen och paprikan och skär den andra halvan i klyftor.
5. Fördela riset och bönorna på 4 bowls. Toppa med kyckling och paprika, sedan ost, en sked gräddfil och koriandern. Servera med limeklyftorna.

Förvaring: förvara kycklingen och riset i separata lådor i kylen. Använd kycklingen inom 2 dagar och riset inom 24 timmar (kyl ner det inom 1 timme). Värm var del bara en gång, tills den är genomvarm. Kokt kyckling och paprika kan frysas i upp till 2

månader. Variation: servera kycklingen och paprikan i varma tortillabröd i stället för med ris. Innehåller mjölk.

Onsdag

Plåt med halloumi, kikärter och sötpotatis samt citronyoghurt

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 40 min · Airfryer: 200 °C · Vegetariskt

En köttfri middag som ingen saknar köttet i: sötpotatis och krispiga kikärter med gyllene, salt halloumi och en frisk citronyoghurt.

INGREDIENSER

- 2 stora sötpotatisar (cirka 700 g), skalade och skurna i 2 cm stora tärningar
- 1 burk kikärter (400 g), avrunna, sköljda och torkade
- 1 rödlök, skuren i klyftor
- 1 zucchini, skuren i 2 cm tjocka halvmånar
- 2 msk olivolja
- 1 tsk mald spiskummin
- 1 tsk rökt paprikapulver
- ½ tsk salt och 1 krm svartpeppar
- 1 paket halloumi (225–250 g), skuret i 8 skivor
- **Till citronyoghurten:** 150 g grekisk yoghurt, rivet skal och saft från ½ citron, 1 krm salt
- Till servering: 40 g ruccola

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg sötpotatisen, kikärterna och löken i en skål med 1½ msk av oljan, spiskummin, paprikapulver, salt och peppar. Blanda väl.
2. Häll i airfryern och tillaga på 200 °C i 12 minuter och skaka efter 6 minuter.
3. Vänd zucchinin i den återstående ½ msk oljan. Lägg den i korgen, skaka och tillaga i 6 minuter till.
4. Lägg halloumiskivorna ovanpå grönsakerna. Tillaga 6–8 minuter till, tills halloumin är gyllene i kanterna och sötpotatisen är mjuk i mitten. Om din korg är liten: tillaga grönsakerna i två omgångar och halloumin för sig i slutet (200 °C, 6 minuter).
5. Blanda under tiden yoghurt, citronskal, citronsaft och salt.
6. Fördela plåtmaten på 4 tallrikar med en näve ruccola och en sked citronyoghurt.

Förvaring: halloumi blir gummiaktig när den svalnar, så det här är godast direkt. Rester av grönsakerna (utan halloumi) håller sig i kylen i 2 dagar och är goda kalla i matlådan. Variation: använd butternutpumpa i stället för sötpotatis, eller fetaost i stället för halloumi (smula den över i slutet, utan att tillaga). Vanligt misstag: våta kikärter blir inte krispiga, så torka dem ordentligt med hushållspapper. Innehåller mjölk.

Torsdag

Fläsk- och örtköttbullar med tomatspaghetti

4 portioner (ger cirka 20 köttbullar) · Medelsvårt · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 40 min · Airfryer: 190 °C

Mört, gyllene köttbullar från airfryern (ingen stänkande stekpanna), som får puttra i en enkel tomatsås och serveras med spaghetti.

INGREDIENSER

- 500 g fläskfärs
- 40 g ströbröd
- 1 ägg (M)
- 25 g parmesan, fint riven, plus 15 g till servering
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk torkade blandade örter
- ½ tsk salt och 1 krm svartpeppar
- **Till såsen:** 1 msk olivolja, 1 gul lök (finhackad), 1 vitlöksklyfta (pressad), 1 burk krossade tomater (400 g), 500 g passerade tomater, 1 tsk socker, 1 tsk torkad oregano, ½ tsk salt
- 400 g spaghetti

GÖR SÅ HÄR

1. Börja med såsen: hetta upp oljan i en stor kastrull på medelvärme. Fräs löken i 5 minuter tills den är mjuk. Tillsätt vitlöken i 1 minut, sedan de krossade tomaterna, de passerade tomaterna, sockret, oregano och saltet. Låt sjuda försiktigt i 15 minuter och rör om då och då.
2. Lägg under tiden fläskfärsen, ströbrödet, ägget, 25 g parmesan, vitlöken, de blandade örterna, saltet och pepparn i en skål. Blanda med händerna tills det är jämnt blandat.
3. Blöt händerna och rulla blandningen till cirka 20 bollar, var och en stor som en valnöt.
4. Lägg köttbullarna i airfryern i ett lager med lite utrymme emellan. Tillaga på 190 °C i 10–12 minuter och skaka försiktigt efter 6 minuter. De är klara när de är gyllene, mitten når 75 °C och det inte finns något rosa kött.
5. Koka spaghettin i saltat vatten enligt förpackningen (oftast 10–12 minuter) medan köttbullarna tillagas. Häll av och spara en mugg av kokvattnet.
6. Lägg köttbullarna i såsen och låt sjuda i 3 minuter. Om såsen är för tjock, späd med lite pastavatten.

7. Servera köttbullarna och såsen över spaghettin med resten av parmesanen ovanpå.

Förvaring: köttbullar i sås håller sig i kylen i upp till 2 dagar och går mycket bra att frysa i upp till 3 månader. Tina i kylen över natten och värm en enda gång, tills de är genomvarma. Variation: använd hälften fläskfärs och hälften nötfärs. Vanligt misstag: om du trycker för hårt på smeten blir köttbullarna tunga, så blanda varsamt och rulla lätt. Innehåller gluten (ströbröd, pasta), ägg och mjölk.

Till fredag: koka 250 g långkornigt ris i en annan kastrull (10–12 minuter) medan spaghettin kokar. Häll av, bred ut riset på en stor tallrik så att det svalnar snabbt och ställ det övertäckt i kylen inom 1 timme. Använd det inom 24 timmar.

Fredag

Klibbigt sesamnötkött med äggstekt ris

4 portioner · Medelsvårt · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 35 min (plus ris kokt dagen innan) · Airfryer: 200 °C

Den andra hemmagjorda takeaway-kvällen: krispiga strimlor av nötkött i en söt, klibbig sås med hemmagjort äggstekt ris. Mycket snabbare än att vänta på leveransen.

INGREDIENSER

- 500 g ryggbiff (eller annan mör nötstek), skuren i tunna strimlor
- 3 msk potatismjöl
- 1 msk rapsolja
- ¼ tsk salt
- **Till den klibbiga såsen:** 3 msk soja, 2 msk flytande honung, 1 msk sweet chili-sås, 1 msk risvinäger (eller vitvinsvinäger), 1 vitlöksklyfta (pressad), 1 tsk riven färsk ingefära (eller ½ tsk mald ingefära)
- 1 tsk sesamfrön
- **Till det äggstekta riset:** 250 g långkornigt ris, kokt och kylt dagen innan (cirka 750 g kokt), 1 msk rapsolja, 2 ägg (M, uppvispade), 150 g frysta ärtor, 4 salladslökar (skivade), 1 msk soja

GÖR SÅ HÄR

1. Torka nötköttet torrt med hushållspapper. Lägg det i en skål med potatismjölet och saltet och vänd tills varje strimla är lätt täckt. Tillsätt oljan och vänd igen.
2. Bred ut nötköttet i airfryern i ett lager (i två omgångar vid behov). Tillaga på 200 °C i 8–10 minuter och skaka två gånger, tills kanterna är krispiga och bruna.
3. Gör riset under tiden. Hetta upp oljan i en stor stekpanna eller wok på hög värme. Tillsätt ärtorna och stek i 2 minuter. Skjut dem åt sidan, häll i äggen och rör tills de precis stannat, bryt sedan sönder dem.
4. Tillsätt det kalla riset och stek under omrörning i 4–5 minuter. Bryt sönder eventuella klumpar tills riset är genomvarmt. Rör ner sojan och det mesta av salladslöken.
5. Häll den klibbiga såsen i en liten kastrull och koka upp. Låt koka i 1–2 minuter tills den är tjock och glansig.
6. Vänd det krispiga nötköttet i såsen. Servera på riset, strö över sesamfrön och resten av salladslöken.

Förvaring: bäst direkt, eftersom nötköttet tappar sin krispighet. Rester av nötköttet håller sig i kylen i 1 dag. Rester av det äggstekta riset måste kylas snabbt, förvaras i kylen och ätas inom 24 timmar; värm det bara en gång, tills det är genomvarmt. Variation: använd strimlad kycklingfilé i stället för nötkött (200 °C, 10–12 minuter, tills mitten når 75 °C). Vanligt misstag: för mycket potatismjöl ger ett

mjöligt täcke, så skaka av överskottet före tillagningen. Innehåller soja, gluten (soja), ägg och sesam.

Lördag

Fyllda bakpotatisar med rökig bönchili

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 55 min · Airfryer: 200 °C · Vegetariskt

Bakpotatis från airfryern får det krispigaste skalet. Här delas den och fylls med en mustig, rökig bönchili, smält ost och sval gräddfil.

INGREDIENSER

- 4 stora bakpotatisar (cirka 300 g styck)
- 1 tsk rapsolja och 1 krm salt
- **Till chilin:** 1 msk rapsolja, 1 gul lök (finhackad), 1 röd paprika (hackad), 1 vitlöksklyfta (pressad), 1 tsk rökt paprikapulver, 1 tsk mald spiskummin, ½ tsk chilipulver, 1 burk kidneybönor (400 g, avrunna och sköljda), 1 burk krossade tomater (400 g), 1 msk tomatpuré, ½ grönsaksbuljongtärning upplöst i 1,5 dl kokande vatten
- 75 g lagrad ost, riven
- 4 msk gräddfil (1 liten förpackning à 2 dl)
- 2 salladslökar, skivade

GÖR SÅ HÄR

1. Tvätta och torka potatisarna. Sticka hål 4–5 gånger i varje med en gaffel, gnid in dem med oljan och strö

över salt.

2. Tillaga i airfryern på 200 °C i 40–50 minuter och vänd halvvägs. De är klara när skalet är krispigt och en kniv glider in i mitten utan motstånd.
3. Gör chilin under tiden. Hetta upp oljan i en kastrull på medelvärme. Fräs löken och paprikan i 6–7 minuter tills de är mjuka.
4. Rör ner vitlöken, paprikapulvret, spiskumminen och chilipulvret och fräs i 1 minut. Tillsätt bönorna, tomaterna, tomatpurén och buljongen.
5. Låt sjuda i 15–20 minuter och rör om då och då, tills chilin är tjock. Smaka av och tillsätt en nypa salt vid behov.
6. Skär ett kryss i toppen av varje potatis och tryck ihop sidorna så att den öppnar sig. Fyll med chili och strö över ost.
7. Lägg tillbaka de fyllda potatisarna i airfryern på 200 °C i 2–3 minuter så att osten smälter. Toppa med gräddfil och salladslök.

Förvaring: chilin håller sig i kylen i 3 dagar och går bra att frysa i upp till 3 månader. Värm en enda gång, tills den är genomvarm. Färdigbakade potatisar håller sig i kylen i 1 dag; värm på 180 °C i 10 minuter. Variation: tillsätt en burk svarta bönor (400 g) eller en näve majs i chilin så räcker den längre. Vanligt misstag: en för stor potatis förblir hård i mitten, så välj potatisar i liknande storlek och testa med

en kniv. Innehåller mjölk; vissa buljongtärningar innehåller selleri eller gluten.

Söndag

Kycklinglår med citron och timjan, potatis, palsternacka och sås

4 portioner · Medelsvårt · Aktiv tid: 30 min · Total tid: 1 h 20 min · Airfryer: 200 °C och 190 °C · Ugn: 100 °C (varmluft 80 °C) för att hålla värmen

En söndagsstek som avslutar de två veckorna: kycklinglår med krispigt skinn, citron och timjan, rostad potatis och söt palsternacka, ärtor och sås.

INGREDIENSER

- 4 hela kycklinglår med skinn (lår och klubba, cirka 1,2 kg tillsammans)
- 1 citron
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1 tsk torkad timjan
- 1 msk rapsolja eller olivolja
- 1 tsk salt och 1 krm svartpeppar
- 1 kg mjölig potatis (t.ex. Asterix eller King Edward), skalad och skuren i 5 cm stora bitar
- 400 g palsternacka, skalad och skuren i fyra längsgående bitar (ta bort den träiga kärnan om de är stora)
- 2 msk rapsolja (till grönsakerna)

- 300 g frysta ärtor
- 4 msk såspulver (brun sås) och 3 dl kokande vatten

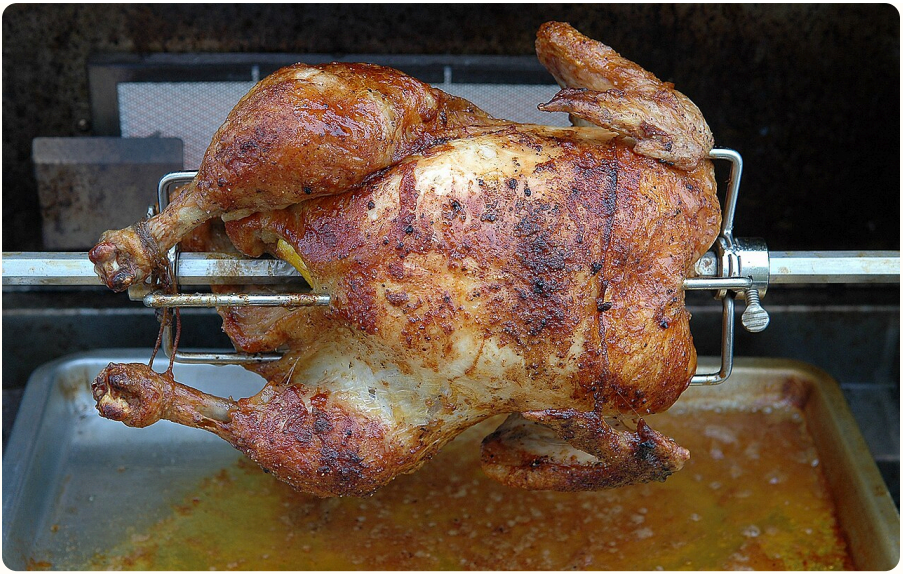
GÖR SÅ HÄR

1. Ta ut kycklingen ur kylen 20 minuter före tillagning. Torka skinnet torrt med hushållspapper.
2. Riv citronskalet i en liten skål. Tillsätt vitlöken, timjan, oljan, saltet och pepparn och blanda. Gnid in blandningen över hela kycklinglåren, både under och över skinnet. Dela citronen på mitten.
3. Lägg potatisen i en kastrull med kallt saltat vatten. Koka upp och låt sjuda i 8 minuter. Tillsätt palsternackan de sista 3 minuterna. Häll av, låt ångorna försvinna i 5 minuter och skaka sedan kastrullen med lock på så att potatisen får ruggiga kanter. Vänd i de 2 msk oljan.
4. Värm ugnen till 100 °C (varmluft 80 °C). Tillaga potatisen och palsternackan i airfryern på 200 °C i 20–25 minuter och skaka var 8:e minut, tills de är gyllene och krispiga. Lägg över dem i en ugnsfast form och håll dem varma i ugnen.
5. Lägg kycklinglåren i airfryern med skinnsidan nedåt. Tillaga på 190 °C i 15 minuter. Vänd dem med skinnsidan uppåt, lägg dit citronhalvorna (med snittytan uppåt) och tillaga 15–20 minuter till. De är

klara när skinnet är krispigt och gyllene, den tjockaste delen vid benet når 75 °C och köttsaften är klar.

6. Koka under tiden ärtorna i kokande vatten i 3 minuter och gör såsen genom att röra ner såspulvret i det kokande vattnet.
7. Pressa den rostade citronen över kycklingen. Servera med potatisen, palsternackan, ärtorna och såsen.

Förvaring: förvara rester av kycklingen i kylen i upp till 2 dagar. Ta köttet från benen till mackor eller sallad, eller värm en enda gång, tills det är genomvarmt. Kokt kyckling kan frysas i upp till 2 månader. Vanligt misstag: låren är tjocka nära benet, så kontrollera alltid där och inte i den tunna änden. Om din airfryer har två korgar kan du tillaga grönsakerna i den ena och kycklingen i den andra samtidigt. Vissa såspulver innehåller gluten.



Kycklinglår med citron och timjan.

Foto: Joe Schneid, Louisville, KY / Wikimedia Commons, CC BY 3.0

Inköpslista vecka 2

Allt du behöver till de sju middagarna i vecka 2, för **4 personer**, i den ordning du vanligtvis går igenom butiken (ICA, Coop, Willys eller Lidl). Ta ett kort på de här sidorna med mobilen, eller skriv ut dem och kryssa av rutorna medan du handlar.

- **(frys)** = lägg det i frysen när du kommer hem, om inte bäst före-datumet ligger senare än dagen då du ska laga det. Upptiningskalendern finns i början av kapitel 5.
- Vissa saker från vecka 1 räcker även nu: frysta ärtor, såspulver, ris och de flesta kryddorna. De står under skafferiet, så kolla vad som finns kvar innan du köper mer.

Frukt och grönt

✓	Vara	Mängd	Till
☐	Färskpotatis	750 g	mån
☐	Stora bakpotatisar	4 (cirka 300 g styck)	lör
☐	Mjölig potatis (t.ex. Asterix eller King Edward)	1 kg	sön
☐	Sötpotatis	2 stora (cirka 700 g)	ons
☐	Palsternacka	400 g	sön
☐	Körsbärstomater	250 g	mån

✓	Vara	Mängd	Till
☐	Ruccola	100 g (1 stor eller 2 små påsar)	mån, ons
☐	Röda paprikor	2	tis, lör
☐	Gul paprika	1	tis
☐	Zucchini	1	ons
☐	Gula lökar	2	tors, lör
☐	Rödlökar	2	tis, ons
☐	Vitlök	1 vitlökshuvud (6 klyftor)	tors, fre, lör, sön
☐	Färsk ingefära	1 liten bit (3 cm), eller använd mald ingefära	fre
☐	Salladslök	1 knippe (du behöver 6)	fre, lör
☐	Citroner	3	mån, ons, sön
☐	Lime	1	tis
☐	Färsk koriander (valfritt)	1 liten kruka eller knippe	tis

Kött och fisk

✓	Vara	Mängd	Till
☐	Skinnfria torskfiléer (eller kolja eller sej)	4 (cirka 520 g)	mån
☐	Benfria, skinnfria kycklinglår	6 (cirka 600 g)	tis
☐	Fläskfärs **(frys)**	500 g	tors

✓	Vara	Mängd	Till
☐	Ryggbiff eller annan mör nötstek **(frys)**	500 g	fre
☐	Hela kycklinglår med skinn **(frys)**	4 (cirka 1,2 kg)	sön

Mejeri, ägg och kylvaror

✓	Vara	Mängd	Till
☐	Halloumi	1 paket (225–250 g)	ons
☐	Lagrad ost	125 g	tis, lör
☐	Parmesan (eller en vegetarisk hårdost)	55 g	mån, tors
☐	Grekisk yoghurt	150 g	ons
☐	Gräddfil	2 små förpackningar (2 dl styck)	tis, lör
☐	Ägg (M)	3	tors, fre
☐	Grön pesto	1 burk eller förpackning (du behöver 3 msk)	mån

Konserver, burkar och torrvaror

✓	Vara	Mängd	Till
☐	Spaghetti	400 g	tors
☐	Långkornigt ris	550 g (kolla vad som finns kvar från vecka 1)	tis, fre
☐	Ströbröd (eller panko)	70 g	mån, tors

✓	Vara	Mängd	Till
☐	Krossade tomater	2 burkar à 400 g	tors, lör
☐	Passerade tomater	500 g	tors
☐	Kidneybönor	1 burk à 400 g	lör
☐	Svarta bönor	1 burk à 400 g	tis
☐	Kikärter	1 burk à 400 g	ons
☐	Majs	1 liten burk (cirka 200 g)	tis
☐	Sweet chili-sås	1 flaska (du behöver 1 msk)	fre
☐	Grönsaksbuljongtärningar	1 förpackning (du behöver ½ tärning)	lör

Fryst

✓	Vara	Mängd	Till
☐	Frysta ärtor (kvar från vecka 1)	450 g	fre, sön

Skafferiet (kolla hemma först)

✓	Vara	Du behöver den här veckan	Till
☐	Olivolja eller rapsolja	cirka 11 msk	varje dag
☐	Salt och svartpeppar	—	varje dag
☐	Soja	4 msk	fre
☐	Flytande honung	2 msk	fre

✓	Vara	Du behöver den här veckan	Till
☐	Risvinäger (eller vitvinsvinäger)	1 msk	fre
☐	Potatismjöl	3 msk	fre
☐	Sesamfrön	1 tsk	fre
☐	Rökt paprikapulver	4 tsk	tis, ons, lör
☐	Mald spiskummin	3 tsk	tis, ons, lör
☐	Chilipulver	1 tsk	tis, lör
☐	Vitlökspulver	1 tsk	tis
☐	Torkad oregano	1½ tsk	tis, tors
☐	Torkade blandade örter	1 tsk	tors
☐	Torkad timjan	1 tsk	sön
☐	Socker	1 tsk	tors
☐	Tomatpuré	1 msk	lör
☐	Såspulver (kvar från vecka 1)	4 msk	sön
☐	Bakplåtspapper eller en silikonliner, folie	—	mån och de flesta dagar

Tips: Den här veckan har två vegetariska middagar, så köttdisken blir ett kortare stopp. Vill du spara lite mer kan du ta sej i stället för torsk på måndag och en billigare nötstek i stället för ryggbiff på fredag.

Gör planen till din egen

Efter två veckor känns det helt normalt att planera middagen. Det här kapitlet hjälper dig att fortsätta med din egen plan, med dina favoritrecept från den här boken och från resten av samlingen.

Bygg din egen vecka i 4 steg

1. **Titta på din vecka först.** Vilka kvällar är hektiska? Vilken dag har du mer tid? Lägg de snabbaste middagarna på de mest hektiska dagarna.
2. **Välj 7 middagar.** Variera: lite kyckling, lite fisk, lite färs, en eller två vegetariska middagar. Prova ett nytt recept i veckan och håll resten bekant.
3. **Dela på ingredienserna.** Köper du en påse paprika, använd den på två dagar. Öppnar du en burk yoghurt, planera en andra middag som använder den.
4. **Skriv inköpslistan efter avdelning.** Gå igenom varje recept och lägg till ingredienserna i den tomma listan nedan, och kolla sedan skafferiet.

Idéer från resten av samlingen

När	Vad du ska laga	Var du hittar det
Måndag till fredag	En snabb middag på cirka 20 minuter efter jobbet	Bok 1, Middag på 20 minuter i airfryern
I slutet av månaden, när pengarna är slut	Billiga, mättande måltider av det som finns i skafferiet	Bok 2, Billigt & gott i airfryern
Helger med barnen	Hemgjorda nuggets, pommes frites och mackor	Bok 3, Det här äter barnen!
Lättare dagar	Lättare versioner av dina favoriträtter	Bonus 2, Lätt & gott
Söndag	En stek, plus förberedelser inför veckan	Den här boken, söndagsrecepten

Min middagsplanering för veckan

Kopiera tabellen på papper, eller skriv ut den här sidan en gång för varje vecka.

Dag	Middag	Bok och sida	Tid	Ta ut ur frysen?
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				

Dag	Middag	Bok och sida	Tid	Ta ut ur frysen?
Söndag				

Min inköpslista

✓	Frukt och grönt	✓	Kött och fisk
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

✓	Mejeri, ägg och bröd	✓	Konserver, torrvaror och fryst
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

Idéer för rester

En plan för fyra personer ger ofta lite över. Så här använder du det dagen efter. Förvara alltid rester övertäckta i kylen, använd

dem inom den tid som anges i receptets notis och värm dem bara en gång, tills de är genomvarma.

Rester	Idé till nästa dag
Fläskstek (vecka 1, söndag)	Kalla mackor med fläsk, äppelskivor och grovkornig senap, till måndagens matlåda.
Kycklingstek (vecka 2, söndag)	Ta köttet från benen och blanda det med yoghurt, citron och salladsblad till en kycklingwrap.
Rostad potatis	Skär i tärningar och krispa i airfryern på 200 °C i 6–8 minuter. Servera med ett stekt ägg.
Kokt ris	Gör snabbt äggstekt ris inom 24 timmar (se vecka 2, fredag). Spara aldrig kokt ris längre än så.
Bönchili eller nötköttsfyllning	Lägg på tortillabröd med ost, vik ihop och tillaga i airfryern på 180 °C i 5 minuter.
Tomatsås från köttbullarna	Bred på ett tunnbröd eller naanbröd med riven ost och tillaga på 180 °C i 5–6 minuter till en snabb pizza.
Rostade grönsaker (pumpa, sötpotatis, paprika)	Mixa med het buljong till en soppa, eller rör ner i pasta med lite ost.
En halv gurka, sallad, tomater	En snabb sidosallad med en skvätt citron och lite olja.
Naturell eller grekisk yoghurt	Blanda med vitlök och citron till en dip, eller med honung och frukt till frukost.
Salladslök, örter	Hacka och frys i en liten låda; tillsätt direkt från frysen i ris, såser och soppor.

Rester	Idé till nästa dag
De sista matskedarna gräddfil	Rör ner i en tomatsås eller en soppa så blir den len och krämig.
Bröd, naanbröd, tunnbröd	Frys dem i en påse. Värm direkt från frysen i airfryern på 180 °C i 3–4 minuter.

Guide för frys och kyl

Mat	Kyl (tillagad)	Frys (tillagad)
Kyckling, fläsk, nötkött, lamm	Upp till 2 dagar	Upp till 2 månader
Köttbullar i sås, chili, färsfyllningar	Upp till 2–3 dagar	Upp till 3 månader
Tillagad fisk	1 dag	Rekommenderas inte (konsistensen blir sämre)
Kokt ris	Upp till 24 timmar (kyl ner inom 1 timme)	Upp till 1 månad (kyl ner snabbt först)
Rostade grönsaker	Upp till 2 dagar	Upp till 2 månader

> **Tips:** Spara din favoritplan för två veckor. Efter en månad eller två kan du upprepa den. När du har några favoritplaner tar planeringen bara några minuter i veckan.