

Forslag til ukemenyer

Skrevet av Jorun EB

søndag 06. juli 2008 23:00 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:10

JorunnEB:

Det er vel antakelig ikke bare meg som lurer på hva vi skal servere til middag hver dag. Her hos oss brukte vi for noen år siden ukemeny, det fungerte egentlig ganske bra, og da visste jeg hva jeg skulle handle inn. Slik slapp vi å bare finne på noe lettvinnt stadig vekk og det er jo også en del dyrere å ty til disse løsningene.

Lurer på om noen vil være med å lage disse ukemenyene. Hvis vi lager hver vår ukemeny så kan vi kanskje få meny som gjelder for et helt år til slutt. Og på denne måten kanskje få noen nye ideer til middager som vi ikke har brukt/tenkt på tidligere.

JorunnEB:

- Medisterkaker m/surkål
- Stekt seifilet m/løk
- Tomatsuppe og pannekaker
- Stekt flesk m/kålrabistappe
- Lasagne
- Pizza
- Kyllingfilet m/ris og kantarell og sjampignonsaus

Gundad:

- Gratinert brokkoli med ostesaus og bacon
- Sei i sursøt saus med ris og rømme
- Pasta carbonara med bacon og erter
- Laks bakt i folie med teriyakisaus og vårløk
- Heimelagd pizza med pesto, tomatar, mozarella og rivne bitar av spekeskinke
- Fajitas med kjøttsaus, guacamole og salat
- Gravlaks med dillstua poteter

Pernille:

- Spagetti med kjøttsaus
- Fiskeboller i hvit saus m/ poteter og gulrøtter
- Lasagne (kan forberedes kvelden i forveien, trenger bare stekes når du kommer hjem)
- Seibiff med poteter og stekt løk, pluss evt stekte grønnsaker
- Pannekaker

Forslag til ukemenyer

Skrevet av Jorun EB

søndag 06. juli 2008 23:00 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:10

- Risengrynsgrøt eller rømmegrøt
- Bakt laks med egnet tilbehør

elisa:

Me planlegg middager for ei veke i slengen, det gjør både innkjøp og matlaging enkelt Og så slepp ein det evige problemet "kva skal me ha til middag i dag, då?". Me har ei lita bok med alle vekemenyane, slik at etterkvart er det berre å plukke frå tidlegare veker, skikkelig mix'n'match . Ein kan også planlegge å koke ekstra ris ein dag, for så å ha stekt ris neste dag. Her eit forslag:

- Fiskekaker med poteter og råkostsalat
- Omelett med paprika, purre og pølse og resten av potetene frå i går
- Torskefilet bakt med sitron og mynte, puré av grønne erter og ris (ein hit hos oss)
- Pasta med saus av blåmuggost og brokkoli
- Heime laga hamburger
- Steikt laks med tagliatelle, fløytesaus med sjalottløk, salat
- Viltgryte

Tinkabell:

Og for oss med garn og fiskestang i umiddelbar nærhet:

- Stekt seifilét med stekt løk, raspete gulrøtter og nypoteter.
- Fiskekaker, som ble laget igår kveld.
- Kald makrell, som ble laget igår kveld, med pepperrotsaus.
- Fiskesuppe på kraft fra bein fra tidligere i uken. Dessert.
- Om ikke fisken biter på ettermiddagen, blir det salat med feta og skinke eller stekt bacon.
- Grilling av det man måtte ha. Fisk er veldig godt, spesielt om det skulle dukke opp en sjørret i garnet. Fylles med salt, pepper, rømme og dill, og pakkes inn i smurt folie.
- Fersk fisk. Helst en torsk på stangen.

Forslag til ukemenyer

Skrevet av Jorun EB

søndag 06. juli 2008 23:00 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:10

Ninni:

- Kyllingfilét, salat m ristete pinjekjerner og feta (blander i litt av oljen til fetaosten), ris
 - Laksefilet i ildfast form med rømmeklatt + sitron og dill, nypoteter, agurksalat. Dessert (da spiser guttene fisken sin...)
 - Omelett, spansk, tykk m/potetskiver surret i olivenolje og løk, grillede eller ovnsbakte spicy tomater ved siden av, ristet brød
 - Kyllingwok med ris eller salat med kikerter
 - Spaghetti
 - Tortillas eller spekemat
 - Gryte av et eller annet slag eller stek
- GRILL når været tilsier det

RandiF:

- Stekt fisk m/poteter og raspa gulrøtter
- Betasuppe m/salt kjøtt og masse grønnsaker og god kraft
- Klippfisk m/ kårabistappe, ertestuing og stekt flesk
- Kylling i en eller annen form
- Ovnstekt laks, ev. fiskekaker m/ råkostsalat
- Hjortefilet/biff eller lammekoteletter
- Gryte med hjort eller lam

Mokki:

Med en gubbe som er utrolig kresen i matveien, så er middag en utfordring! Jeg blir så matlei siden vi stort sett kjører på en del gjengangere og siden enkel norsk mat som kjøttkaker eller fiskekaker (som kan raskes med i forbifarten på butikken) er utelukket, så føles det som om at alle nye retter må finnes i en bok et eller annet sted og spesialingredienser kjøpes inn....

Men for andre kan det jo være litt inspirasjon i en typisk ukemeny hos oss?

- Linsesuppe (Fedon Lindberg sin oppskrift med dobbel krydring)
- Kokt torsk med naturris og karrisaus med løk i
- Risotto med brokkoli og sopp
- Ovnsstekte poteter/løk/paprika (krydret med sitronskall, timian salt, pepper+ olje)
- Løksuppe med [foccacia](#)
- Gryterett (peanøttgryte eller Toro Thai Redcurry med svinefilet i strimler, squash , paprika og løk)
- Foliekokte laksefileter (m/sitronpepper), potet, agurksalat og tortilladipp

Forslag til ukemenyer

Skrevet av Jorun EB

søndag 06. juli 2008 23:00 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:10

Berit

- Seigryte m.poteter og grønnsaker, alt i ett
- Grønnsaksuppe m. grove kjøttboller, rundstykker til
- Kokt blomkål m. fiskepudding og reker i hvit saus over, kapers på, poteter til
- Jordskokkgrateng m. litt spekeskinke
- Wok m/scampi, nudler
- Havregraut, kyllingsalat til kvelds
- Stekt laksefilet m/timian- og karvedryss (prøv, det er godt!), tagliatelle, grønnsaker, hollandaise

torill

- Lapskaus + rester av søndagens dessert..
- Panert hysefile, med hvit saus, kokte poteter og raspet gulrot.
- Pannekaker m/stekt flesk. Trondhemssuppe
- Potetball, salt kjøtt, svinemør og kålrotstappe.
- Biff, greske poteter, bearnesaus + god vin....
- Hjemmelaget pizza, salat og vin...
- Svinestek med surkål, grønnsaker, poteter og brun saus. Hjemmelaget karamellpudding m/pisket fløte til dessert.

Ingrid E

Med billig ribbe i butikkene nå frem mot jul, vil jeg slå et slag for min urtemarinerte ribbe. Etter ribben er tint i kjøleskap - hvis den har vært frosset - gni den inn med salt og pepper - vær raus - og pakk den inn i plastfolie eller annen plast. La den ligge med dette to døgn i kjøleskapet. Så blander du diverse urter som er fine til svin - nå i de senere årene har det kommet en blanding fra Øko-urt som heter ribbekrydder. Den er ypperlig til dette - med god olivenolje. Bruk gjerne en steinmorter hvis du har. Så smører du inn ribben med denne blandingen etter at den har ligget to døgn med salt og pepper. Pakk den deretter inn igjen og la den ligge på kjøkkenbenken til neste dag. Så skraper du av mesteparten av den grønne guffa, forsteker den litt i en varm stekepanne, før den stekes som vanlig ribbe. Det blir knallgodt! Med vanlig ribbetilbehør blir dette en flott søndagsmiddag. Ellers er mitt forslag til ukemeny dette:

- Dobbeltpanert seifilet med poteter og revet gulrot
- Hjemmelagde reinsdyrkjøttkaker med brun saus, poteter og grønnsaker + makaroni
- Pannekaker og tomatuppe + makaroni
- Kjøttdeigsblanding i pitabrød: Kjøttdeig + løk + finsnittede gullerøtter + mais + en god pastasaus m/div tilsetninger

Forslag til ukemenyer

Skrevet av Jorun EB

søndag 06. juli 2008 23:00 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:10

- Lettrøkt torsk med hjemmelagd potetstappe
- Risengrynsgrøt m/spekemat og flatbrød i tre-firetida og taco til kvelds framfor TV'n
- Urtemarinert svineribbe med "vanlig" ribbetilbehør. Riskrem laget med restene av risengrynsgrøten fra i går, med rød saus til dessert.

[Tråden](#)