

Recept Kolla frysen! 21.3

### Kycklingsallad/sallad på sojastrimlor

1/2 ask kycklingstrimlor / 2 dl sojastrimlor

1 dl okokt ris eller ca 2 ½ dl kokt ris

½ salladshuvud, gärna isbergssallad

1 påse paprika, örter, majs från frysdisk

½ gurka

1 burk gräddfil

kryddor: 1 msk senap 1-2 msk ättika,

2 tsk socker, en nypa vitpeppar, en nypa salt

Koka sojastrimlorna i grönsaksbuljong enligt instruktionerna på påsen, håll av och låt svalna, eller stek kycklingsstrimlorna i litet matfett, låt svalna. Koka riset enligt instruktionerna på förpackningen.

Skär salladen och gurkan i passliga bitar. Koka upp eller kör de frysta grönsakerna i mikron så de tinar upp (ca 2 min)

Blanda kryddorna i gräddfilen och alla ingredienser i en skål. Låt gärna salladen dra sig en timme i kylskåpet före servering.

Tips! några små ananasbitar (utan spad) kan också sättas till för mera smak.

### Kokta ägghalvor med lax

Om du har fyndat nedsatt gravlax kan du ta undan en eller två skivor och lägga upp på ägghalvor som förrätt. Känns extra lyxigt till påskdagen.

Koka två ägg, skala och klyv dem. Skär laxen i mindre bitar och sätt i hög på den halva gulan.

Resten av laxen passar bra i en laxfestelse, se recept från tidigare inlägg. En laxpaj blir också god påskmat eller lunchmat till jobbet.

### Laxpaj

Pajbotten:

100g smör eller margarin

1 ägg

1 1/2 dl vetemjöl

1 dl grahammjöl

1 tsk bakpulver

låt margarinet bli rumsvarmt, rör ihop alla ingredienser med en elvisp. Tryck ut smeten i en smord pajform, först med sked sedan med mjöliga fingrar.

Fyllning:

2 dl grädde eller mjölk

2 ägg

1 tsk salt

1 nypa vitpeppar ( ¼ tsk)

några skivor gravad eller kallrökt lax eller en liten bit rökt lax.

1 dl frysta örter eller en liten bit purjo i strimlor eller 1 lök i tunna skivor.

Blanda grädde, ägg och kryddor

lägg, laxen, purjon/örterna ovanpå bottnet och håll smeten på. Grädda 30 min i 200grader eller tills pajen är gyllenbrun och doftar gott.

### Lyxig citronkyckling/kikärtsgryta OBS!

**4 portioner om du lagar mat för en person dela receptet.**

2 klyftor vitlök

1 lök

2 msk matfett

½ tsk chiliflingor eller paprikakrydda

1 buljongtärning

7dl vatten

1 ask kycklingstrimlor eller

2 burkar kikärter

2 msk riven ingefära eller 1 tsk torkad

1 tsk salt

300g pasta(spagetti)

Tillsätt före servering:

1 msk honung eller 1 tsk socker

saften från en halv citron

2 dl tjock yoghurt tex turkisk

(persilja, hårdost tex parmesan, finriven)

Du kan alltid lämna bort någon ingrediens eller ersätta med något du har hemma. Citronen skulle vara bra att ha med.

Fräs finhackad lök o vitlök i litet matfett. Tillsätt kryddorna buljongtärningen och vattnet. Låt koka tills buljongtärningen löst sig och bryt i spagettin och tillsätt kikärterna eller de brynta kycklingstrimlorna (eller kokta sojastrimlor) när spagettin är mjuk efter ca 10 minuter tillsätt yoghurt, honung, citronsaft, (persilja och hårdost)

Ingredienser för den här påskmaten är ca 20€ flera av rätterna är för flera än två portioner.

Om du fyndat laxen och kycklingstrimlorna blir det också förmånligare.