

MATÖPPET

*Din personliga
mataffär!*



Wienerbröd

80 g. Bonjour. Jfr. pris 62,50/kg.
Max 2 köp/hushåll

4 FÖR
20:-



19⁹⁵
Styck

Rosta

450 g. Pågen.
Jfr. pris 44,33/kg.
Max 2 st/hushåll



3 FÖR
99:-

Frysta Färdigrätter

390-420 g. Olika sorter. Dafgård.
Jfr. pris 78,57-84,61/kg. Max 2 köp/hushåll



39⁹⁵
Styck

Smör

500 g. Gäller Normalsaltat,
Extrasaltat och Mellansaltat.
Bregott. Jfr. pris 79,90/kg
Max 2 st/hushåll



Gröna- Röda Druvor

Indien. 500 g. Jfr. pris 49,90/kg. Max 2 st/hushåll

24⁹⁵
Förp

*Kolla in
Veckans recept
på s2!*

139:-
Styck



Kycklingfilé

2 kg. Eldorado. Jfr. pris 69,50/kg. Max 2 st/hushåll



Falukorv

300 g. JM Kött & Chark.
Jfr. pris 50,00/kg. Max 2 st/hushåll



15:-
Förp

Veckans recept!



KYCKLING- ALLT - PÅ - PLÅT MED GRÄDDSÅS, PICKLAD GURKA OCH GRÖNKÅLSALLAD

AKTIV TID: 40-45 MIN , TOTAL TID: 40-45 MIN

1 KG POTATIS
1 FP JORDÄRTSKOCKOR (250 G)
4 MSK OLIVOLJA
1 TSK ROSMARIN
½ DL VITVINSVINÄGER
1 TSK SOCKER
½ GURKA
1 MSK + 1 TSK TIMJAN
1 MSK NEUTRAL OLJA
1 MSK + 1 TSK KINESISK SOJA
1 TSK PAPRIKAPULVER
CA 600 G KYCKLINGFILÉ
1 FP GRÖNKÅL (200 G)
200 G TOMATER (2-3 ST)
1 ÄPPLE
1 MSK VITVINSVINÄGER
2 DL VISPRÄDDE
1 DL MJÖLK
1 MSK MAJSSTÄRKELSE

1. Sätt ugnen på 225°.
2. *Kyckling allt-på-plåt (ugnsplåt + bakplåtspapper + bunke)*: Halvera **1 kg potatis** på längden. Skrubba och skär **1 fp jordärtskockor (250 g)** i 2 cm stora bitar. Blanda rotfrukterna med **2 msk olivolja, 1 tsk rosmarin** och **1 tsk salt** på 2/3 av plåten. Rosta i mitten av ugnen i ca 10 min.
3. *Picklad gurka (skål)*: Blanda **½ dl vatten, ½ dl vitvinsvinäger** och **1 tsk socker** i skålen. Skär **½ gurka** i tunna skivor och vänd ner i lagen.
4. Blanda **1 msk timjan, 1 msk neutral olja, 1 msk kinesisk soja, 1 tsk paprikapulver** och **½ tsk salt** i bunken. Vänd **ca 600 g kycklingfilé** i marinaden. Ta ut plåten och lägg på kycklingen. Stek i ytterligare 20 min.
5. *Grönkålssallad (skål)*: Ansa och skär **1 fp grönkål (200 g)** i mindre bitar. Massera in grönkålen med **2 msk olivolja** i skålen, ca 1 min. Tärna **200 g tomater (2-3 st)** och **1 äpple** och vänd ner i skålen med **1 msk vitvinsvinäger, 2 krm salt** och **1 krm svartpeppar**.
6. *Gräddsås (kastrull)*: Vispa ihop **2 dl visprädd, 1 dl mjölk, 1 dl vatten, 1 msk majsstärkelse, 1 tsk timjan, 1 tsk kinesisk soja** och **1 krm svartpeppar** i kastrullen. Koka upp och sjud på låg värme i ca 5 min.
7. Skiva upp kycklingen och servera med potatisen, jordärtskockorna, den picklade gurkan, såsen och salladen.

Så här har jag tänkt!

Frys in/Ta tillvara: Kycklingen går bra att frysa in om det blir över av den. Hela rätten håller i 2-3 dagar i kylan efter tillagning.

Förbered: Den picklade gurkan (punkt 3) går bra att göra i ordning i förväg. Grönkålen (punkt 5) till salladen går också bra att ansa, skära och massera med olivolja i förväg. Vänta med att

skära upp äpplet för det blir lätt brunt och ser då inte så aptitligt ut. Förvara i övertäckta bunkar/skålar i kylan.

Så här har jag tänkt! Jordärtskockorna blir goda och lite söta i smaken när de rostas länge i ugnen och är gott tillsammans med den picklade gurkan, gräddsåsen och salladen med grönkål och äpple. Det är alltid smidigt att laga allt i ugn så har man tid att duka och göra annat under tiden.



Frukt & Grönt

**Morötter
Knippe**
Italien.

24⁹⁵
Styck



14⁹⁵
Styck

**Rädisa
Knippe**
Italien.

19⁹⁵
Kilo



Apelsiner
Egypten.



14⁹⁵
Styck

Gul Lök Knippe
Italien.

Bra vardagsmat!

Enkelt, snabbt och gott!

129:-

Kilo

Ost

Ca 667-670 g. Gäller Präst, Herrgård och Grevé. Arla Ko.
Jfr. pris 129,00/kg



Havredryck

1 l. Alpro. Jfr. pris 14,95/l

14⁹⁵

Styck



24⁹⁵

Styck



Philadelphia

175-200 g. Olika sorter. Jfr. pris 124,75-142,57/kg



Arbogapastej

250 g. Arboga.
Jfr. pris 67,80/kg

16⁹⁵

Styck



49⁹⁵

Styck

Skivad Bacon

420 g. Scan. Jfr. pris 118,92/kg



29⁹⁵
Styck

Fiskgratäng

350 g. Olika sorter. Garant. Jfr. pris 85,57/kg



Risgröt

500 g. Felix. Jfr. pris 30,00/kg

15:-
Styck



2 FÖR 25:-

Rullpack

500 g. Gäller Bruna bönor och Ärtor/fläsk. Felix. Jfr. pris 25,00/kg



19⁹⁵
Styck + pant

Pepsi - Zingo - 7Up

1,5 l. Olika sorter. Pepsi. Jfr. pris 13,30/l

39⁹⁵
Styck

Mjölmix

900 g. Glutenfri. Finax. Jfr. pris 44,38/kg





49⁹⁵
Styck

Kanelbullar

700 g. Findus. Jfr. pris 71,35/kg



Festis

3-pack. 20 cl. Gäller Hallon, Apelsin och Pärön. Jfr. pris 41,67/l



Tapenade

200 g. Gäller Olive och Basilico.
Garant. Jfr. pris 149,75/kg

29⁹⁵
Styck



LU Kex

100 g. Olika sorter. LU. Jfr. pris 125,00/kg



Kick

19 g. Gäller Original, Sea Salt och Salted Caramel. Malaco.
Jfr. pris 263,15/kg



Chokladstycksaker

55-75 g. Olika sorter. Snickers. Jfr. pris 166,66-227,27/kg



S-Märken

70-80 g. Olika sorter. Candy People.
Jfr. pris 125,00-142,85/kg

Rengöringsspray

750 ml. Olika sorter. Ajax.
Jfr. pris 53,26/l



39⁹⁵
Styck



49⁹⁵
Styck

Toalettpapper

6-pack. Serla.
Jfr. pris 50,15/kg



39⁹⁵
Styck

Schampo - Balsam

200-250 ml. Olika sorter. Elvital.
Jfr. pris 159,80-199,75/l



29⁹⁵
Styck

Aluminiumfolie

20 m. Fixa. Jfr. pris 1,49/m



15:-
Styck

Bakplåtspapper

24-pack. Fixa. Jfr. pris 0,62/st



Skinkschnitzel av innanlår

Sverige. JM Kött & Chark.

109:-
Kilo



89:-
Kilo

Benfri kotlett i bit

Sverige. JM Kött & Chark.

MATÖPPET

*Vi finns här
för våra kunder*

Vi lever för vår butik och våra kunder och vill alltid erbjuda bästa möjliga service. Har du något önskemål så prata med oss. Vi ses i butiken!



Öppettider se hemsida

www.matoppet.se
Facebook: matoppetsverige
Reservation för slutförsäljning och tryckfel
Lokala avvikelser kan förekomma

*Välkommen in till din
personliga mataffär!*

MATÖPPET