Middag til familien for

UNDER HUNDRELAPPEN

REMA 1000

TEMAHEFTE NR 1 2013

WOK

BANGKOK STYLE

CHEF **PURIDA**
EN AV THAILANDS
BESTE KOKKER
OG VINNER AV
IRON CHEF THAILAND

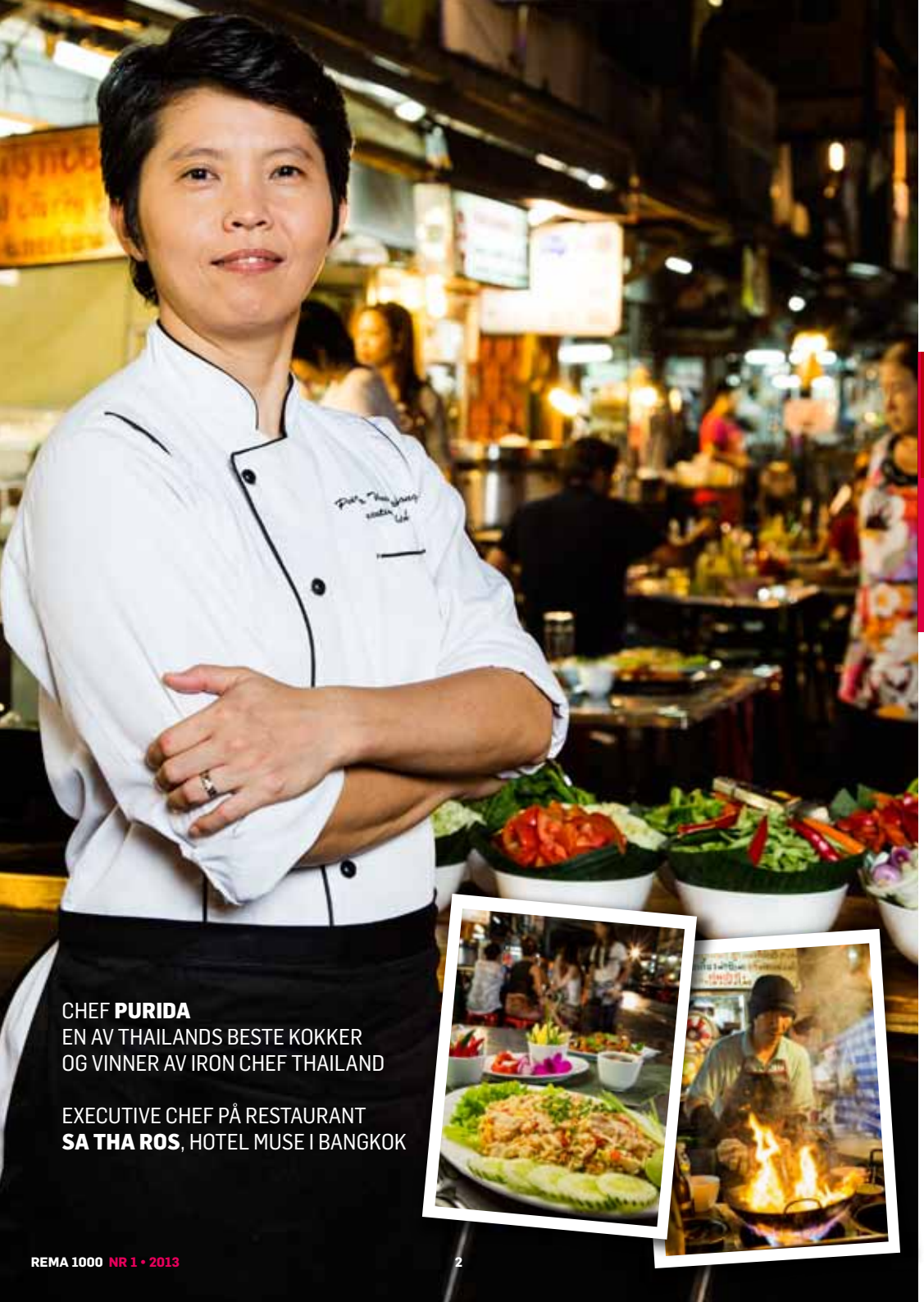
KAMPANJEPERIODE: 2. JANUAR - 3. FEBRUAR

Nytt oppskriftshefte med handlelapp

20 NYE MIDDAGER

REMA 1000

Det er **sluttsummen** på kassalappen som teller!



CHEF **PURIDA**
EN AV THAILANDS BESTE KOKKER
OG VINNER AV IRON CHEF THAILAND

EXECUTIVE CHEF PÅ RESTAURANT
SA THA ROS, HOTEL MUSE I BANGKOK

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

WOK
BANGKOK STYLE

VÅR STJERNEKOKK ERLING SUNDAL
BESØKER EN AV THAILANDS BESTE KOKKER:
«ALDRI HAR DU FÅTT BEDRE MIDDAG FOR UNDER HUNDRELAPPEN»!

«Gin khao ru yang?»

Når thaiene hilser hverandre er det gjerne med frasen «Gin khao ru yang?» – som direkte oversatt betyr, har du spist? Det spises til alle døgnets tider og god mat finnes på hvert gatehjørne. Det finnes vel knapt noe sted i verden du kan spise så god gatemat som den du finner i Bangkok.
Kokkene på gaten er like kompromissløse med hensyn til råvarenes kvalitet som de etablerte restaurantene. Vi har vært i Bangkok og møtt en av Thailands beste kokker og vinner av Iron Chef Thailand, Purida Theeraphong. Chef Purida lærer oss kunsten å woke og deler i tillegg seks av sine favorittoppskrifter med oss.

Sawadee kaa!

chef Purida

Tilleggsinformasjon

* Mengden i middagsrettene er basert på en familie på fire, to voksne og to barn (7-10 år). Totalprisen for middagsretten er rundet opp til nærmeste hele krone. Alle produkter er priset ut fra en maksimal pris, og kan derfor være lavere i din butikk. Maksimalprisene gjelder for kampanjeperioden. Kampanjens slutt varsles på www.rema.no. Ved bruk av varer i løsvekt og som i oppskriften er oppgitt med et antall, f.eks. 2 løk, er prisen oppgitt ut fra en gjennomsnittsvekt pr stk ganget med antallet.
** Der hvor hele pakninger ikke er brukt i oppskriften er pris for anbefalt forbruksmengde av disse produktene inkludert i den totale middagsprisen.
Produkter "fra kjøkkenskapet" er ikke inkludert i den totale middagsprisen.
Vi tar forbehold om trykkfeil og at enkelte varer kan være utsolgt i din lokale REMA 1000-butikk.

Smaker i balanse

THAIKJØKKENET HANDLER OM BALANSE – BALANSEN MELLOM SYRLIG, SALT, SØTT OG STERKT. FOR Å FINNE BALANSEN MÅ DU SMAKE DEG FREM OG JUSTERE UNDERVEIS. HER ER NOEN AV DE VIKTIGSTE SMAKSPILARENE:

SURT

Lime er mye brukt i thaikjøkkenet for å gi retten syrlighet og samtidig fremheve de øvrige smakene. Sitron kan også brukes i stedet for lime. En saus som finnes på de fleste bord i Thailand, er nam pla prik. Den består av limejuice, fiskesaus og finhakket chili og er like vanlig smakssetter som salt og pepper er hos oss.

SØTT

For å oppnå sødme i retten brukes gjerne palmesukker. Du kan også bruke vanlig sukker, brunt sukker, melis, honning eller ulike frukter som papaya, mango eller ananas for å tilføre sødme.

SALT

Fiskesaus er thaikjøkkenets salt. Den er fremstilt av fermentert fisk og har en aromatisk og salt smak. (Lukten er kanskje ikke så tiltalende, men det betyr ikke at den er dårlig. Holdbarheten er tilnærmet ubegrenset i romtemperatur). Du kan bruke vanlig salt, gjerne maldonsalt, i stedet for fiskesaus eller andre salte ingredienser som soyasaus eller buljong, når retten trenger salt.

STERKT

Chili i alle former – fersk, tørket, i pulverform eller som chilipasta – gir retten styrke og karakter. Thaikjøkkenet er helt avhengig av denne lille frukten som representerer det sterke element.
Ingen over – ingen ved siden!

"It´s all about the food,
and all about the balance".

CHEF PURIDA

Puridas HOW TO WOKE

DU MÅ IKKE HA EN WOK FOR Å WOKE, MEN DEN STORE, RUNDE PANNEN MED HØYE KANTER HAR MANGE FORDELER. FORMEN GJØR AT DEN BLIR FORT OPPVARMET OG DET ER LETT Å SVISJE MATEN RASKT RUNDT I PANNEN.

WOKREGEL NR 1: GJØR ALT KLART PÅ FORHÅND

Kutt alle grønnsaker og mariner strimlet kjøtt eller fisk, lag evt. kraft og jevning og ha det klart ved siden av woken. Når du først er i gang, går det fort.

WOKREGEL NR 2: WOK ALDRI FOR MYE OM GANGEN

Wok heller i flere omganger, og husk, de harde grønnsakene går i woken først.

WOKREGEL NR 3: BRUK OLJER SOM TÅLER HØY VARME

Mais-, raps-, soya- eller solsikkeolje egner seg godt.

GJØR ALT KLART FØR DU STARTER.
INVESTER I NOEN SMÅ OG MELLOMSTORE SKÅLER
TIL DE FERDIGKUTTEDE GRØNNSAKENE.
DA BLIR ALT SÅ MYE ENKLERE!

«Stir fry betyr å steke raskt på høy varme mens du rører hele tiden. STIR FRY – RØRESTEKE»

CHEF PURIDA

"Kyllingen skal IKKE stekes før den tilsettes currypastaen! På den måten trekker krydderne inn og du får en mye saftigere kylling!"

CHEF PURIDA

CURRYPASTA

Currypasta består av chili og ulike krydder og urter. Det finnes tre hovedtyper: Rød, grønn og gul currypasta.

28,50

THAI RED CURRY PASTE
Blue Dragon
110 g, kr 259,09 pr. kg

Puridas HOW TO

WOKE MED CURRYPASTA

CURRYPASTA ER UTGANGSPUNKTET FOR DE TYPISKE THAI-CURRIES, OG TRADISJONELT HAR ALLE HUSHOLDNINGER HATT SIN EGEN CURRYPASTA SOM HAR GÅTT VIDERE I GENERASJONER.

1. Varm opp woken til høy varme.
2. Ha currypastaen i tørr wok og rør den raskt rundt i den varme woken.
3. Tilsett kokosmelk mens du rører.
4. Tilsett så strimlet kylling eller kjøtt og bland godt.
5. Tilsett grønnsaker og chili. *
6. Wok videre mens du rører til kjøtt og grønnsaker er klart.
7. Smak til med sukker og evt. fiskesaus.

* Grønnsaker som trenger lengre koketid, kuttes i mindre biter eller blansjeres på forhånd.

MÅNEDENS REDSKAP

Wokpanne med non-stick belegg og varmeindikator.
Ildfast opp til 175°C. Lett å rengjøre.
Passer også til induksjon.

399,00

TEFAL PREFERENCE
WOK PANNE, 28 CM

Piridas

HOW TO KOKE RIS

JASMINRIS BRUKES TIL DE FLESTE THAIMÅLTIDER. DET ER EN LANGKORNET, LETTKOKT RIS MED FIN, MILD DUFT OG SMAK AV JASMIN.

1. Skyll risen i vann, minst tre ganger. Da blir risen luftigere.
2. Bruk dobbelt så mye vann som ris – altså 2 dl vann til 1 dl ris.
3. Hell vann i en tykkbunnet kjele og ha i risen.
4. Kok opp over sterk varme uten lokk. Rør rundt og skru ned varmen.
5. Sett så på et tett lokk og la risen småkoke ca. 15-20 minutter – til vannet er absorbert.
6. Ta risen av platen og la den trekke med lokk i 10 minutter.
7. Rør med en trespade eller chopsticks for å "fluffe" opp risen før den serveres.

SAUSER & SMAKSETTERE

I Thailand finner du ikke salt og pepper på bordet, men derimot flere forskjellige dipper eller sauser som består av de ulike smakene som kjøkkenet baseres på; SURT, SØTT, SALT og STERKT. Med disse sausene kan du balansere smakene – under tilberedningen eller ved bordet.

SPICY LIMESAUS

4 ss fiskesaus "Namplah"
4 ss presset lime
2 ts brunt sukker
2 fedd finhakket hvitløk
1 ss finhakket chili
finhakket koriander

Bland alle ingrediensene i en morter eller en bolle. Sørg for at sukkeret blir godt oppløst. La det trekke i ca. 15 minutter.

SOYASAUS MED INGEFÆR

1 dl soyasaus
1 ss finhakket ingefær

Bland soyasaus og ingefær i en skål og la det trekke en times tid før den serveres.

SWEET CHILLISAUS

Fåes kjøpt ferdig på flaske. Passer godt til asiatiske retter, Thai fiskekaker og til grillet kylling.

CATHRINE BORCHSENIUS
KLINISK ERNÆRINGSFYSIOLOG
Gründer av Bramat.no
og Bratrening.no

HVIS DU HAR FÅTT I DEG MER CHILI ENN DU TÅLER – SÅ TA EN BIT BRØD, LITT KOKT RIS, ELLER NOE SØTT.

WOK DEG SUNN

En typisk wokrett inneholder mye mer grønnsaker enn de fleste andre middagsretter. Både grønnsaker og chili, krydder og urter som du ofte har i en wok, er stappfulle av helsefremmende antioksidanter. Ofte brukes det rene fileter av kjøtt, fisk eller kylling, som er gode kilder til protein, men samtidig magert. Når du woker, bruker du alltid sunne oljer som er rike på umettet fett. Det er altså ingen tvil om at wok er sunt!

VISSTE DU AT CHILI ØKER FORBRENNINGEN?

Det kan også se ut til at chili gjør oss mindre sultne og mer tilfredse etter et måltid, noe som gjør at vi spiser mindre enn vi ellers ville ha gjort.

Det finnes over 200 forskjellig typer chili, de minste er ofte de sterkeste. Spissen på en chili er ofte mildere enn fruktkjøttet nær stilken. I områder der chili brukes mye, vennes barna til den sterke smaken fra de er små, faktisk allerede fra de ligger i sin mors mage.

De som spiser mye chili, blir etter hvert herdet og må ha stadig større doser og sterkere type chili for å oppleve den brennende følelsen i munnen.

SITRONGRESS

En av de viktigste smakssetterne i thaikjøkkenet er sitrongress. De tykke stilkene har en frisk sitronsmak. Skal du bruke det i salater, dressinger eller currypasta, brukes kun den nederste, tykke delen. Fjern de ytterste bladene og kutt den i fine strimler. Skal du derimot bruke sitrongresset i supper, kuttes den i store biter. Da kan du også bruke hele stilken, men la det bli liggende i suppa, – den har gjort jobben når suppen er ferdig kokt. Hvis du ikke får tak i sitrongress, kan det erstattes med sitronmelisse eller skallet fra sitron eller lime. Sitrongress sies å ha gode effekter på kropp og sjel. Prøv sitrongress-te hvis du er forkjølet! Kutt det i grove biter, kok opp og la det trekke i 10-15 minutter. Smaker godt både med og uten honning!

I KJØKKENSKAPET

Disse produktene er smarte å ha i skapet når du skal woke.

28,50

RØD CURRYPASTA

En blanding av urter og krydder med utstrakt bruk i det thailandske kjøkken. Laget på bl.a. rød chili.

THAI RØD CURRYPASTA
BLUE DRAGON
110 g, kr 259,09 pr. kg

28,70

ØSTERSSAUS

Et ideelt valg til smaksetting av kjøtt og grønnsaker. Den brukes ofte i nudelretter, men kan også brukes som saus eller dressing til andre retter.

ØSTERSSAUS
BLUE DRAGON
150 ml, kr 191,33 pr. l

SWEET CHILLI

Klassisk søt chillisaus, en perfekt balanse mellom chili, sukker og hvitløk. Serveres til alle asiatiske retter.

17,80

SWEET CHILLISAUS
BLUE DRAGON
190 ml, kr 93,68 pr l

SESAMOLJE

Brukes som krydder eller smakssetter for å gi en nøtteaktig smak på matretter eller dressinger.

FISKESAUS

Thaikjøkkenets salt. Gir en saltaktig fiskesmak som balanserer de viktige smakene i det thailandske kjøkken – salt, surt, søtt og sterkt.

33,60

23,60

SESAMOLJE
BLUE DRAGON
150 ml, kr 224,00 pr. l

FISKESAUS
BLUE DRAGON
150 ml, kr 157,33 pr. l

SOLSIKKEOLJE

Tåler høy varme og egner seg derfor godt til wokking.

SOYASAUS

Et «must» i det asiatiske kjøkken. Savner du salt i en rett, smak til med soyasaus!

18,30

HVITVINSEDDIK
MAILLE
250 ml, kr 73,20 pr. l

28,20

SOYASAUS
KIKKOMAN
150 ml, kr 188,00 pr. l

19,30

SOLSIKKEOLJE
REMA 1000
1 l, kr 19,30 pr. l

HØNSEBULJONG
KNORR
12 terninger, 6 l.
16,20 pr. pk

14,80

BRUN FARIN
DANSUKKER
500 g, kr 29,60 pr. kg

BRUNT SUKKER

I det thailandske kjøkken brukes gjerne brunt sukker for å balansere smakene og oppnå sødme.

KAJENNE-PEPPER, TORO
62 g
25,60 pr. stk

ROSMARIN TORO
42 g
19,20 pr. stk

KARRI
TORO
65 g
24,10 pr. stk

GURKEMEIE
TORO
70 g
19,20 pr. stk

ANDRE BASISVARER I KJØKKENSKAPET:

OLIVENOLJE
MAIZENA
GRILJERMEL
MEIERISMØR
HVETEMEL
SALT OG PEPPER

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

CHEF **PURIDA**
EN AV THAILANDS
BESTE KOKKER OG VINNER AV
IRON CHEF THAILAND

Middag til 4*
89,00
UNDER KR 23,- PR. PERSON

Thai Fish Cakes

Klart på ca. 45 minutter

FISH CAKES:
500 G SEIFILET
½ CHILI
4 TS RØD CURRYPASTA
1 SS SUKKER
1 SS FISKESAUS
2 EGG
50 G ASPARGESBØNNER
1 DL SOLSIKKEOLJE

AGURKSALAT:
1/2 - 1 LIME
2 KLYPER SUKKER
1 KLYPE SALT
1 AGURK
½ RØDLØK
½ RØD CHILI

4 DL JASMINRIS

Fish Cakes:
Bland finhakket chili, currypasta, sukker, fiskesaus og egg. Legg i fisken og mariner i 5-10 minutter. Kjør alt til en jevn puré i en blender. Finkutt aspargesbønner og bland det inn i fiskefarsen.
Form til små fiskekaker og sett i kjøleskapet. Kok risen.

Agurksalat:
Bland presset lime, sukker og salt i en bolle. Kutt agurk og rødløk i terninger, finhakk chili og ha i blandingen. Smak evt. til med mer lime.
Varm opp en wok eller dyp stekepanne. Tilsett solsikkeolje og stek fiskekakene gylne.
OBS! Ikke stek for lenge, da blir de tørre.
Server fiskekakene med agurksalat og ris.

fri FOR Gluten

44,00

Nyhet!

THAI FISKEKAKER
Godehav
575 g, kr 76,52 pr. kg

32,90

SEIFILET, FROSSEN GODEHAV, 4 x 125 g
kr 65,80 pr. kg

2 EGG FRITTGÅENDE M/L, SOLVINGE
12-pk, kr 32,90
5,48 **

1 RØDLØK
3-pk, kr 18,00
6,00 **

ASPARGESBØNNER (150 G)
19,00

1 AGURK (CA 375 G)
kr 14,00 pr. stk
14,00

1 RØD CHILI (CA 15 G)
75 g pk, kr 15,00
3,00 **

1 LIME (CA 95 G)
løsvekt, kr 29,00 pr. kg
2,76

JASMINRIS
REMA 1000
4 dl (360 g)
2 kg pk, kr 30,00
5,40 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, rød currypasta, fiskesaus, sukker og salt

TOD MAN PLA! Er frasen du bør kunne om du skal bestille disse fiskekakene hos chef Purida i Bangkok. Pla betyr fisk og selv om seien foretrekker kaldere farvann, passer den utmerket i denne Thai-retten.

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

CHEF **PURIDA**
EN AV THAILANDS
BESTE KOKKER OG VINNER AV
IRON CHEF THAILAND

Middag til 4*
98,00
UNDER KR 25,- PR. PERSON

Beef Stir Fry

Klart på ca. 30 minutter

400 G BIFFSTRIMLER
2 SS ØSTERSSAUS

1 HØNSEBULJONGTERNING
½ DL VANN

150 G ASPARGESBØNNER
1 RØD PAPRIKA
1 LØK
1 RØD CHILI
3 SS SOLSIKKEOLJE
1 FEDD HVITLØK
1 SS SOYASAUS
1 TS SUKKER
PEPPER

4 DL JASMINRIS

Kok ris etter anvisning på pakken.
Kok opp vann med 1 buljongterning.
Hell østerssaus over kjøttet og mariner i 2-3 minutter.
Del aspargesbønnene i to og kutt paprika, løk og chili i like store biter.
Sett en wok eller dyp stekepanne på høy varme og tilsett solsikkeolje.
Stek kjøttet sammen med finhakket hvitløk mens du rører. Smak til med soyasaus og sukker. Ha i grønnsakene og buljong.
Smak til med litt pepper rett før servering.
Server med kokt ris.

fri FOR Melk

fri FOR tips:

Retten blir glutenfri med glutenfri buljong og glutenfri soyasaus.

28,70

Husk østerssaus!

ØSTERSSAUS BLUE DRAGON
150 ml, kr 191,33 pr. l

59,96

BIFFSTRIMLER, NORDFJORD
ca. 400 g pr. pk
kr 149,90 pr. kg

ASPARGESBØNNER (150 G)
19,00

1 RØD PAPRIKA (CA 120 G)
løsvekt, kr 45,00 pr. kg
5,40

1 RØD CHILI (CA 15 G)
75 g pk, kr 15,00
3,00 **

1 LØK (CA 185 G)
4-pk, kr 19,00
4,75 **

JASMINRIS REMA 1000
4 dl (360 g)
2 kg pk, kr 30,00
5,40 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, hvitløk, hønsebuljong, østerssaus, soyasaus, sukker og pepper

Den effektive woken har blitt brukt i asiatiske kjøkken siden middelalderen. Bruk Puridas woktips på side seks, da blir resultatet a-ròi – herlig godt!

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

CHEF **PURIDA**
EN AV THAILANDS
BESTE KOKKER OG VINNER AV
IRON CHEF THAILAND

Middag til 4*
96,00
KR 24,- PR. PERSON

Chicken Fried Rice

Klart på ca. 30 minutter

300 G KYLLINGFILET
3 SS SOLSIKKEOLJE
1 EGG

1 PK RÅKOST, BAMA
1 LØK
1 TOMAT
1 FEDD HVITLØK

2 VÅRLØK
1 SS SOYASAUS
½ TS SUKKER
PEPPER

4 DL JASMINRIS

Kok ris etter anvisning på pakken.
Kutt kyllingen i strimler og hakk råkost, løk, tomat og hvitløk i små biter.
Varm olje i en wok eller dyp stekepanne.
Ha i egg og rør godt. Tilsett deretter kjøtt og de hakkede grønnsakene mens du rører.
Tilsett den kokte risen og sett ned varmen.
Ha i finhakket vårløk tilslutt og smak til med soyasaus, sukker og pepper.

fri FOR Melk

28,20

Husk soyasaus!

SOYASAUS
KIKKOMAN
150 ml, kr 188,00 pr. l

43,40

KYLLINGFILET, SOLVINGE
300 g
kr 144,67 pr. kg

VÅRLØK (CA 150 G)
21,00

RÅKOST BAMA (200 G)
15,00

1 LØK (CA 185 G)
4-pk, kr 19,00
4,75 **

1 EGG FRITTGÅENDE M/L, SOLVINGE
12-pk, kr 32,90
2,74 **

1 TOMAT (CA 110 G)
løsvekt, kr 27,00 pr. kg
2,97

JASMINRIS
REMA 1000
4 dl (360 g)
2 kg pk, kr 30,00
5,40 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Hvitløk, solsikkeolje, soyasaus, sukker, pepper

KAO PAT – stekt ris er spesielt populært i Sørøst-Asia.
Om du legger til gai, vet du at kylling står på menyen.
En herlig, rask wokrett som kan varieres i det uendelige.

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

CHEF **PURIDA**
EN AV THAILANDS
BESTE KOKKER OG VINNER AV
IRON CHEF THAILAND

Middag til 4*
77 00
UNDER KR 20,- PR. PERSON

Noodle Wok

Klart på ca. 20 minutter

250 G EGGNUDLER
1 DL VANN
1 HØNSEBULJONGTERNING

3 SS SOLSIKKEOLJE
1 EGG
300 G STRIMLET SVINEBIFF
1 FEDD HVITLØK

1 SS ØSTERSSAUS
1 SS SOYASAUS
1 TS SUKKER

200 G RÅKOST, BAMA
200 G SPINAT
PEPPER

Kok nudler etter anvisning på pakken.
Kok opp vann med 1 buljongterning.
Varm olje i en wok eller dyp stekepanne.
Ha i egg og rør godt. Tilsett kjøtt og finhakket hvitløk og stek mens du rører.

Ha i buljong og nudler, rør hele tiden.
Smak til med østerssaus, soyasaus og sukker.

Tilsett råkost og stek litt til. Tilsett vasket spinat til slutt og smak til med litt pepper rett før servering.

28 70

fri FOR Melk

Husk østerssaus!

ØSTERSSAUS
BLUE DRAGON
150 ml, kr 191,33 pr. l

24 90

STRIMLET SVINEBIFF, NORDFJORD
300 g, kr 83,00 pr. kg

EGGNUDLER REMA 1000
250 g, kr 31,60 pr. kg
7 90

SPINAT (200 G)
26 00

RÅKOST BAMA (200 G)
15 00

1 EGG FRITTGÅENDE M/L, SOLVINGE
12-pk, kr 32,90
2 74 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, hvitløk, hønsebuljong, østerssaus, soyasaus, sukker og pepper

Nudelig! En Thai-klassiker rett fra woken – rask og mettende miks, der nudlene knytter sammen flere virkelig gode smaker.

Middag til familien for
UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

CHEF **PURIDA**
EN AV THAILANDS
BESTE KOKKER OG VINNER AV
IRON CHEF THAILAND

Middag til 4*
94,00
UNDER KR 24,- PR. PERSON

Salmon Purida Style

Klart på ca. 30 minutter

500 G LAKSEFILET
1 TS SALT
½ TS PEPPER
3 SS SOLSIKKEOLJE

1 LØK
1 RØD PAPRIKA
2 TOMATER
1 RØD CHILI

SWEET&SOUR SAUS:
1 FEDD FINHAKKET HVITLØK
1 ½ SS ØSTERSSAUS
2 SS BRUNT SUKKER
1 SS FISKESAUS
2 SS HVITVINSEDDIK
2 SS TOMATPURÉ
PEPPER

4 DL JASMINRIS
1 VÅRLØK

Kok ris etter anvisning på pakken.
Krydre laksen med salt og pepper.
Varm opp solsikkeolje i en wok eller dyp stekepanne til det ryker. Stek laksen på begge sider til den er gyllen. Den skal fortsatt være litt rå i midten. Ta laksen ut av pannen.
Kutt løk, paprika og tomat i terninger.
Finhakk chili eller skjær i skiver.

Bland alle ingrediensene til sausen.
Sett woken på høy varme. Tilsett sausen mens du rører godt. Tilsett løk, paprika og chili og stek videre. Ha i tomatene til slutt.
Server laksen med grønnsaker, saus og ris.
Finhakk vårløk og dryss over.

fri FOR Gluten og melk

23,60

Husk fiskesaus!

FISKESAUS
BLUE DRAGON
150 ml, kr 157,33 pr. l

43,70

LAKSEFILET NATURELL GODEHAV
4 x 125 g
kr 87,40 pr. kg

VÅRLØK (CA 150 G)
21,00

1 LØK (CA 185 G)
4-pk, kr 19,00
4,75 **

1 RØD CHILI (CA 15 G)
75 g pk, kr 15,00
3,00 **

1 RØD PAPRIKA (CA 120 G)
løsvekt, kr 45,00 pr. kg
5,40

2 TOMATER (CA 220 G)
løsvekt, kr 27,00 pr. kg
5,94

TOMATPURÉ, REMA 1000
140 g
4,20

JASMINRIS REMA 1000
4 dl (360 g)
2 kg pk, kr 30,00
5,40 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, hvitløk, hvitvinseddik, østerssaus, fiskesaus, brunt sukker, salt og pepper

SAWADEE KA! Vi ønsker Puridas egen laksefavoritt hjertelig velkommen. Stekt i rykende varm solsikkeolje blir laksen deilig crispy og gyllen.

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

CHEF **PURIDA**
EN AV THAILANDS
BESTE KOKKER OG VINNER AV
IRON CHEF THAILAND

Middag til 4*
80,00
KR 20,- PR. PERSON

Red Curry Chicken

Klart på ca. 30 minutter

300 G KYLLINGFILET
½-1 AUBERGINE
1 GRØNN PAPRIKA

3 TS RØD CURRYPASTA
1 BOKS KOKOSMELK (100ML)
2 SS FISKESAUS
1 SS BRUNT SUKKER
1 RØD CHILI

4 DL JASMINRIS

Kok risen etter anvisning på pakken.
Skjær kyllingen i passe store biter.
Kutt aubergine og paprika i grove biter.
Sett en wok eller dyp stekepanne på høy varme og blansjer aubergine og paprika (gi et raskt oppkok i lettsaltet vann og avkjøl raskt under rennende kaldt vann).
Sett woken på høy varme og ha i rød currypasta. Tilsett kokosmelk mens du rører. Ha i kyllingen og rør godt. Smak til med fiskesaus og sukker. Ha i de kokte grønnsakene og finhakket chili og stek videre i et par minutter. Server med kokt ris.

Kokkens tips:

Server gjerne med frisk basilikum.

fri FOR Gluten og melk

28,50

Husk currypasta!

THAI RØD CURRYPASTA BLUE DRAGON
110 g, kr 259,09 pr. kg

43,40

KYLLINGFILET, SOLVINGE
300 g
kr 144,67 pr. kg

KOKOSMELK, REMA 1000
Boks 400 ml
10,90

1 AUBERGINE (CA 250 G)
kr 45,00 pr. kg
11,25

1 GRØNN PAPRIKA
(CA 120 G)
løsvekt, kr 49,00
pr. kg
5,88

1 RØD CHILI (CA 15 G)
75 g pk, kr 15,00
3,00 **

JASMINRIS REMA 1000
4 dl (360 g)
2 kg pk, kr 30,00
5,40 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Rød currypasta, fiskesaus og brunt sukker

GAENG PET – spicy, red curry.
Hvor sterk denne retten blir, tilpasser du enkelt og greit med mengden chili. Kokosmelken legger uansett en herlig, søt demper på det fyrige krydderet.

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN REMA 1000

Satayspyd med peanøttsaus

Middag til 4* 91,00 UNDER KR 23,- PR. PERSON

Klart på ca. 40 minutter

SATAYSPYD:
400 G KYLLINGKJØTTDEIG
1 RØD CHILI
2 FEDD HVITLØK
1/2 TS SALT
SITRONGRESS/ GRILLPINNER

AGURKSALAT:
1 AGURK
1 RØD CHILI
½ LIME
HVITVINSEDDIK
BRUNT SUKKER

4 DL MIDDAGSRIS

PEANØTTSAUS:
100 G PEANØTTER
2 SS KOKOSMELK
3 TS LIMEJUICE
2 FEDD HVITLØK
2 SS ØSTERSSAUS
2 SS SWEET CHILLISAUS
1 SS BRUNT SUKKER
1 SS SESAMOLJE
2 TS FISKESAUS
½ TS KAJENNEPEPPER

Kok ris etter anvisning på pakken.

Satayspyd:
Bland kyllingkjøttdeigen med finhakket chili, hvitløk og salt. Bland det godt sammen. Fukt hendene og klem deigen rundt sitrongresset, evt. grillpinner. Legg spydene på bakepapir i en ildfast form eller langpanne. Pensle med sataysaus og stek på 210°C i ca. 10 minutter.

Agurksalat:
Høvle agurk, finhakk chili, bland og smak til med lime, hvitvinseddik og sukker.

Peanøttsaus:
Ha alt i blender og kjør til en smidig konsistens. Hvis den blir for tykk, spe med litt vann. Smak evt. til med mer salt, lime eller sukker. Server kyllingspydene med sataysaus, agurksalat og kokt ris.

26,10

KYLLINGKJØTTDEIG SOLVINGE
400 g
kr 65,25 pr. kg

2 RØD CHILI (CA 30 G)
75 g pk, kr 15,00
6,00 **

SITRONGRESS (150 G)
24,00

100 G PEANØTTER, REMA 1000
350 g pose, kr 12,10
3,46 **

KOKOSMELK, REMA 1000
400 ml
10,90

1 AGURK (CA 375 G)
kr 14,00 pr. stk
14,00

1 LIME (CA 95 G)
løsvekt, kr 29,00 pr. kg
2,76

MIDDAGSRIS REMA 1000
4 dl (360 g)
2 kg pk, kr 16,60
2,99 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Hvitløk, hvitvinseddik, østerssaus, sweet chillisaus, sesamolje, fiskesaus, brunt sukker, salt og kajennepepper, evt. grillpinner

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN REMA 1000

Asiatisk Paella

Middag til 4* 88,00 KR 22,- PR. PERSON

Klart på ca. 45 minutter

500 G SEIFILET
3 SS HVITVINSEDDIK
1 TS SESAMOLJE
2 SS FINHAKKET INGEFÆR
1 RØD CHILI

70 G CHORIZO
1 LØK
1 RØD PAPRIKA
3 FEDD HVITLØK
1 TS GURKEMEIE
2 SS OLIVENOLJE
3 DL MIDDAGSRIS

2 SS HVITVINSEDDIK
7 DL HØNSEBULJONG
1 BOKS HAKKEDE TOMATER
SALT OG PEPPER

Tin fisken.
Bland eddik, sesamolje, finhakket ingefær og chili i en bolle. Skjær fisken i biter og bland det med marinaden, la det marinere i ca. 10 minutter.
Stek hakket løk, paprika, hvitløk og gurkemeie. Tilsett ris og strimlet chorizo og bland godt. Ha på eddik og la den dampe ut. Tilsett buljong, hermetiske tomater, salt og pepper. Kok opp og la det småkoke i ca. 14 minutter.
Ta fisken opp av marinaden og fordel den over risen i pannen. Ha på lokk og la det koke videre i ca 5 minutter til fisken er gjennomkokt.

Kokkens tips:
Server med finhakket frisk koriander.

fri FOR tips:
Retten blir glutenfri med glutenfri buljong.

32,90

SEIFILET, FROSSEN, GODEHAV, 4 x 125 g
kr 65,80 pr. kg

CHORIZO TAGA
70 g pr. pk
19,90

1 RØD CHILI (CA 15 G)
75 g pk, kr 15,00
3,00 **

1 LØK (CA 185 G)
4-pk, kr 19,00
4,75 **

1 PK INGEFÆR
100 g
15,00

1 BOKS HAKKEDE TOMATER, REMA 1000
400 G
4,60

1 RØD PAPRIKA (CA 120 G)
løsvekt, kr 45,00 pr. kg
5,40

MIDDAGSRIS REMA 1000
3 dl (270 g)
2 kg pk, kr 16,60
2,24 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Olivenolje, sesamolje, hvitløk, hønsebuljong, hvitvinseddik, gurkemeie, salt og pepper

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN REMA 1000

39,90

Enkel Tom Ka Gai

Middag til 4*
99,00
UNDER KR 25,- PR. PERSON

Klart på ca. 30 minutter

400 G SPICY THAI-KJØTTBOLLER

7 DL HØNSEBULJONG
1 BOKS KOKOSMELK
½ RØD CHILI
2 FEDD HVITLØK
1 LØK
150 G CchampignON
2 TOMATER
200 G SPINAT

1 LIME

Kok opp hønsebuljongen med kokosmelk, finhakket chili, finhakket hvitløk og løk i båter. La det få småkoke i ca. 10 minutter.
Tilsett kjøttbollene og la de bli gjennomvarme. Skjær sopp i skiver og tomater i båter. Vask spinaten og ha sopp, spinat og tomat i suppen rett før servering.
Smak til med lime og salt.

Kokkens tips:

Topp gjerne med finhakket ingefær og koriander.

fri FOR tips:

Retten blir glutenfri med glutenfri buljong.

SPICY THAI-KJØTTBOLLER, SOLVINGE
400 g
kr 99,75 pr. kg

1 LØK (CA 185 G)
4-pk, kr 19,00
4,75 **

KOKOSMELK, REMA 1000
400 ml
10,90

1 POSE SPINAT (200 G)
26,00

1 RØD CHILI (CA 15 G)
75 g pk, kr 15,00
3,00 **

150 G CHAMPIGNON
løsvekt, kr 37,00 pr. kg
5,55

2 TOMATER (CA 220 G)
løsvekt, kr 27,00 pr. kg
5,94

1 LIME (CA 95 G)
løsvekt, kr 29,00 pr. kg
2,76

FRA KJØKKENSKAPET:
Hønsebuljong, hvitløk og salt

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN REMA 1000

19,90

fri FOR Melk

Kyllingklubber med kokos og lime

Middag til 4*
72,00
KR 18,- PR. PERSON

Klart på ca. 45 minutter

900 G KYLLINGKLUBBER
1 BOKS KOKOSMELK
1 TS KARRI
1/2 TS SALT
3 FEDD HVITLØK
½ LIME

1 POSE THAI WOK
2 FEDD HVITLØK
2 SS SOYASAUS
4 SS SWEET CHILLISAUS
1 SS SESAMOLJE
4 SS ØSTERSSAUS
½ LIME

2 DL JASMINRIS

Sett ovnen på 200°C.
Kok ris etter anvisning på pakken.
Bland kokosmelk med karri, salt, hvitløk i skiver og finrevet skall og juice av ½ lime.
Del chilien fra wokblandingen i to på langs og ha den i kokossausen.
Legg kyllingklubbene i en ildfast form og hell sausen over. Bland godt og stek i 30 minutter på 200°C til klubbene er fine og brune.
Bland finhakket hvitløk, soyasaus, sweet chillisaus, sesamolje og østerssaus.
Smak til med lime. Wok Thai Wok'en, bland inn den kokte risen og hell over sausen.
Server sammen med kyllingklubbene.

Kokkens tips:

Frisk ingefær og koriander smaker godt til.

fri FOR tips:

Retten blir glutenfri med glutenfri soyasaus.

KYLLINGKLUBBER SOLVINGE
900 g
kr 22,11 pr. kg

THAI WOK BAMA (400 G)
35,00

KOKOSMELK, REMA 1000
400 ml
10,90

1 LIME (CA 95 G)
løsvekt, kr 29,00 pr. kg
2,76

JASMINRIS REMA 1000
2 dl (180 g)
2 kg pk, kr 30,00
2,70 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Hvitløk, karri, salt, soyasaus, sweet chillisaus, sesamolje og østerssaus

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN REMA 1000

Husets fiskepinner
med grønn potetstappe

Middag til 4* **98,00** UNDER KR 25,- PR. PERSON

Klart på ca. 50 minutter

500 G TORSKELOIN
1 DL HVETEMEL
SALT OG KAJENNEPEPPER
2 EGG
2 DL GRILJERMEL
2 DL SOLSIKKEOLJE

600 G POTETER
1 BROKKOLI
350 G FROSNE ERTER
4 SS SMØR
SALT OG PEPPER

1 SITRON

Tin fisken. Del filetene opp i fingertykke strimler og panér først i hvetemel blandet med litt salt og kajennepepper, deretter i sammenvispet egg og tilslutt i griljermel.
Varm olje i en vid stekepanne.
Stek fiskepinnene til de blir gylne og sprø på begge sider og legg de på papir så oljen får renne litt av.
Skrell potetene og del dem i biter.
Del brokkoli i buketter. Kok potetene så vidt møre, ha i erter og brokkoli og kok til alt blir mørt. Hell av vannet. Ha i smør, salt og pepper og mos til ønsket konsistens. Ha på god olivenolje og smak til med salt og pepper .
Server fiskepinner med grønn potetstappe og sitronbåter.

fri FOR tips:

Retten blir melkefri med melkefri margarin eller olivenolje.

55,90

TORSKELOIN UTEN SKINN, FROSSEN, GODEHAV
4 x 125 g
kr 111,80 pr. kg

2 EGG FRITTGÅENDE M/L, SOLVINGE
12-pk, kr 32,90
5,48 **

ERTER REMA 1000, FROSNE
350 g, kr 19,43 pr. kg
6,70

1 BROKKOLI (CA 400 G)
kr 16,00 pr. stk
16,00

1 SITRON (CA 165 G)
kr 24,00 pr. kg
3,96

600 G POTETER
løsvekt, kr 16,50 pr. kg
9,90

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, smør, hvetemel, griljermel, kajennepepper, olivenolje, salt og pepper.

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN REMA 1000

Svinekoteletter med bresert rosenkål

Middag til 4* **87,00** UNDER KR 22,- PR. PERSON

Klart på ca. 45 minutter

4 SVINEKOTELETTER
SALT OG PEPPER
ROSMARIN
OLIVENOLJE

600 G ROSENKÅL (FROSSEN)
2 SS SMØR
2 SS OLIVENOLJE
1 LØK
2 FEDD HVITLØK
PEPPER
3 DL HØNSEBULJONG
1 SS HVITVINSEDDIK

600 G POTETER

Kok potetene og la rosenkålen tine noen minutter på kjøkkenbenken.
Krydre kotelettene med salt, pepper og rosmarin. Stek dem brune i en panne med olivenolje i ca. 3 minutter på hver side.

Rosenkål:
Ha smør og olje i en panne og fres rosenkål, finhakket løk og skivet hvitløk med pepper. Tilsett buljong og la det trekke i ca. 10 minutter. Smak til med hvitvinseddik og evt. litt salt.
Server kotelettene med bresert rosenkål og kokte poteter.

fri FOR tips:

Retten blir melkefri med melkefri margarin eller olivenolje.
Retten blir glutenfri med glutenfri buljong.

27,96 PR. PK

2 PAKKER SVINEKOTELETTER NORDFJORD
ca. 400 g pr. pk
kr 69,90 pr. kg

1 LØK (CA 185 G)
4-pk, kr 19,00
4,75 **

ROSENKÅL REMA 1000, FROSSEN
600 g, kr 27,17 pr. kg
16,30

600 G POTETER
løsvekt, kr 16,50 pr. kg
9,90

FRA KJØKKENSKAPET:
Olivenolje, smør, hønsebuljong, hvitvinseddik, hvitløk, rosmarin, salt og pepper

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN REMA 1000

49,90

Thailandsk pølsegryte

Middag til 4*
99,00
UNDER KR 25,- PR. PERSON

Klart på ca. 35 minutter

450 G THAI-PØLSER

250 G EGGNUDLER
150 G CHAMPIGNON
300 G WOK MIX
2 SS INGEFÆR
2 FEDD HVITLØK

4 SS SWEET CHILLISAUS
SOYASAUS

Kok nudlene som anvist på pakningen.
Skjær sopp i biter og brun de i en stekepanne sammen med pølser i skiver.
Tilsett wok mix'en sammen med finhakket ingefær og hvitløk.
Vend inn kokte nudler like før servering.
Smak til med sweet chillisaus og soyasaus.

Kokkens tips:

Her er det godt med frisk koriander, nøtter og sesamfrø.

LAST NED MIDDAGS-PLANLEGGEREN™

THAI-PØLSER, FINSBRÅTEN
450 g
kr 110,89 pr. kg

EGGNUDLER REMA 1000
250 g, kr 31,60 pr. kg
7,90

WOK MIX BAMA (300 G)
20,00

150 G CHAMPIGNON
løsvekt, kr 37,00 pr. kg
5,55

1 PK INGEFÆR
100 g pk
15,00

FRA KJØKKENSKAPET:
Hvitløk, sweet chillisaus og soyasaus

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN REMA 1000

57,80

Kyllinglår med ristet mais

fri FOR Melk

Middag til 4*
97,00
UNDER KR 25,- PR. PERSON

Klart på ca. 30 minutter

750 G GRILLET KYLLINGLÅR

1 BOKS MAIS
1 SS SOLSIKKEOLJE
1 FEDD HVITLØK
INGEFÆR
SALT OG PEPPER

WOKSAUS:
1 SS SESAMOLJE
4 SS SOYASAUS
2 FEDD HVITLØK
6 SS SWEET CHILLISAUS

300 G WOK MIX
SOLSIKKEOLJE
PEPPER

Varm kyllinglårene i stekeovn som anvist på pakken.
Varm opp en panne, sil vannet av maisen og rist dem i tørr panne til de får farge.
Tilsett solsikkeolje, finhakket hvitløk og ingefær og fres videre i ett minutt.
Smak til med salt og pepper.
Ta det opp av pannen og sett til side.
Bland ingrediensene til woksausen.
Varm pannen opp igjen og ha i litt solsikkeolje. Wok wok mix'en, ha i sausen, smak til med pepper og server.

Kokkens tips:

Server gjerne med limebåter.

KYLLINGLÅR GRILLET, SOLVINGE
750 g
kr 77,07 pr. kg

WOK MIX BAMA (300 G)
20,00

MAIS REMA 1000
340 G
3,80

1 PK INGEFÆR
100 g pk
15,00

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, sesamolje, soyasaus, sweet chillisaus, hvitløk, salt og pepper

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN REMA 1000

43,70

LAKSEFILET NATURELL GODEHAV
4 x 125 g
kr 87,40 pr. kg

Glasert laks med sitronris

Middag til 4*
86,00
UNDER KR 22,- PR. PERSON

Klart på ca. 40 minutter

2 DL JASMINRIS
SALT
SOLSIKKEOLJE
1 SITRON

500 G LAKSEFILET
1 TS BRUNT SUKKER
1 TS KAJENNEPEPPER
2 TS KARRI
SALT OG PEPPER
2 SS SOYASAUS

1 POSE THAI WOK
4 SS ØSTERSSAUS
SALT OG KAJENNEPEPPER

Ha ris, litt salt og solsikkeolje i en kasserolle og ha dobbelt så mye vann som ris over. Vask og skjær sitronen i fire og ha det i kasserollen. Legg på lokk og kok risen i ca. 7 minutter. Ta risen av varmen og la den trekke i ytterligere 7 minutter.

Bland brunt sukker, kajennepepper, karri, salt og pepper. Fordel blandingen på toppen av laksefiletene.
Varm pannen godt, ha i litt solsikkeolje og stek fisken med kryddersiden ned til det danner seg en mørk skorpe. Ha soyasaus i pannen og rist pannen lett for å fordele sausen og trekk pannen til side. Snu fisken og trekk i noen minutter.
Finhakk chilien og wok den sammen med resten av grønnsakene i Thai Wok'en.
Smak til med østerssaus, salt og pepper.

Server laksen med wokede grønnsaker og sitronris.

THAI WOK BAMA (400 G)
35,00

1 SITRON (CA 165 G)
kr 24,00 pr. kg
3,96

JASMINRIS REMA 1000
2 dl (180 g)
2 kg pk, kr 30,00
2,70 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, østerssaus, soyasaus, brunt sukker, karri, kajennepepper, salt og pepper

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN REMA 1000

49,90

THAI-PØLSER, FINSBRÅTEN
450 g
kr 110,89 pr. kg

Thai omelett med spicy Thai-pølser

Middag til 4*
99,00
UNDER KR 25,- PR. PERSON

Klart på ca. 35 minutter

450 G THAI-PØLSER
OLIVENOLJE

1 POSE THAI WOK
1 TOMAT
1 FEDD HVITLØK
KARRI
GURKEMEIE
SALT
4 EGG
1 DL VANN

Sett stekeovnen på 150°C.
Wok Thai Wok'en sammen med finhakket chili, vend inn grovhakket tomat og finhakket hvitløk, og smak til med karri, gurkemeie og salt. Ha grønnsakene i en ildfast form.
Pisk egg og vann og ha det over grønnsakene.
Bak omeletten på 150°C i ca 20 minutter.
Snitt pølsene og stek dem brune i pannen.
Server dem på toppen av omeletten.

Kokkens tips:

Erstatt vann med kokosmelk og ha frisk koriander på toppen før servering.

LAST NED MIDDAGS-PLANLEGGEREN™

THAI WOK BAMA (400 G)
35,00

4 EGG FRITTGÅENDE M/L, SOLVINGE
12-pk, kr 32,90
10,97 **

1 TOMAT (CA 110 G)
løsvekt, kr 27,00 pr. kg
2,97

FRA KJØKKENSKAPET:
Olivenolje, hvitløk, karri, gurkemeie og salt

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN

REMA 1000

NYTTIGE FUNKSJONER i middagsplanleggeren!

Favoritter
Du kan enkelt samle dine favorittoppskrifter.

Historikk
Se dine tidligere planlagte middager under historikk.

Delte notater
Lag dine egne notater i handlelappen. Innloggede brukere på samme profil kan lese og endre notatene.

LAST NED GRATIS APP

underhundrelappen.no

Google play

Available on the App Store

MIDDAGS-PLANLEGGEREN™

SPAR TID OG PENGER!

Planlegg og lag gode middager til familien for under hundrelappen!

Asiatisk løvbiff med riskaker

Klart på ca. 55 minutter

Middag til 4*
168,00
KR 42,- PR. PERSON

3 DL JASMINRIS
3 EGG
SALT
KARRI
SOLSIKKEOLJE

600 G INDREFILET AV SVIN
KARRI
1 RØD CHILI
SALT OG PEPPER
SOLSIKKEOLJE

200G SPINAT
1 BUNT VÅRLØK
2 TOMATER
1 POTTE KORIANDER
4 SS SOYASAUS
1 LIME

Kok ris som anvist på pakken og avkjøl.
Vend inn sammenvispet egg og smak til med salt og karri.
Form 4 fine kaker og stek de sprø på begge sider i oljen i en stekepanne. Legg riskakene over på papir så oljen får renne godt av.

Kutt 8 skiver av indrefileten på tvers og bank dem løvtynne mellom plastfolie. Krydre biffene med karri, finhakket chili, salt og pepper og stek raskt i olje. La dem få hvile.
Ha vasket spinat, finstrimlet vårløk og hakkede tomater i samme panne som biffen er stekt i. Vend det sammen og stek til spinaten faller sammen.
Smak til med koriander, soyasaus og lime.

Server løvbiffen med riskakene og grønnsaksblandingen.

fri FOR tips:

Retten blir glutenfri med glutenfri soyasaus.

71,70

SVIN INDREFILET, NORDFJORD
ca. 600 g
kr 119,50 pr. kg

3 EGG FRITTGÅENDE M/L, SOLVINGE
12-pk, kr 32,90
8,22 **

SPINAT (200 G)
26,00

VÅRLØK (CA 150 G)
21,00

2 TOMATER (CA 220 G)
løsvekt, kr 27,00 pr. kg
5,94

1 RØD CHILI (CA 15 G)
75 g pk, kr 15,00
3,00 **

1 LIME (CA 95 G)
løsvekt, kr 29,00 pr. kg
2,76

KORIANDER
Pr. potte, (12 cm)
25,00

JASMINRIS
REMA 1000
3 dl (270 g)
2 kg pk, kr 30,00
4,05 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, soyasaus, karri, salt og pepper

3 PAKKER ENTRECÔTE AV STORFE, NORDFJORD
ca. 200 g pr. pk, kr 169,90 pr. kg

Entrecôte med asiatisk salsa

Klart på ca. 45 minutter

Middag til 4*
183 00
UNDER KR 46,- PR. PERSON

1 BUNT VÅRLØK
1 GRØNN CHILI
KORIANDER
1 LIME
1 SS SESAMOLJE
SALT

600 G ENTRECÔTE
SALT OG PEPPER
1 SS SOLSIKKEOLJE

150 G ASPARGESBØNNER
200 G CHAMPIGNON
2 FEDD HVITLØK
SALT OG PEPPER
3 SS SOLSIKKEOLJE

3 DL MIDDAGSRIS

Kok ris etter anvisning på pakken. Finhakk vårløk, chili og koriander. Bland alt og smak til med lime, sesamolje og salt.

Krydre kjøttet med salt og pepper og stek i olje. Ca. 3 minutter på hver side. Legg salsaen på toppen av biffen når den er ferdig stekt.

Del aspargesbønner i to og champignon i båter. Stek i solsikkeolje sammen med finhakket hvitløk, salt og pepper.

Server entrecôten med aspargesbønner, champignon og kokt ris.

Kokkens tips:

Dryss gjerne litt sesamfrø over tilslutt.

LAST NED MIDDAGS-PLANLEGGEREN™

VÅRLØK (CA 150 G)
21 00

KORIANDER
Pr. potte, (12 cm)
25 00

1 LIME (CA 95 G)
løsvekt, kr 29,00 pr. kg
2 76

1 GRØNN CHILI (CA 15 G)
75 g pk, kr 15,00
3 00 **

ASPARGESBØNNER (150 G)
19 00

200 G CHAMPIGNON
løsvekt, kr 37,00 pr. kg
7 40

MIDDAGSRIS
REMA 1000
3 dl (270 g)
2 kg pk, kr 16,60
2 24 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, sesamolje, hvitløk, salt og pepper

Thaiglasert skinkestek

Klart på ca. 90 minutter

Middag til 4*
167,00
UNDER KR 42,- PR. PERSON

1 SURRET SKINKESTEK MED SVOR (CA 1 KG)
SALT OG KAJENNEPEPPER
1 SS SMØR
1 SS OLIVENOLJE

6 SS ØSTERSSAUS
4 SS SWEET CHILLISAUS
1 SS FINHAKKET INGEFÆR
1/2 LIME

1 AVOKADO
2 TOMATER
1 BUNT VÅRLØK
1 AGURK
KORIANDER
½ LIME
OLIVENOLJE
SALT OG KAJENNEPEPPER

Sett ovnen på 170°C.
Ta nettingen av steken og snitt svoren.
Gni den inn med salt og pepper og brun den godt i smør og olje i en panne med svoren ned.
Legg steken over i en ildfast form med svoren opp. Sett et steketermometer midt i steken.
Sett formen i ovnen og stek til kjerne-temperaturen er ca. 65°C, ca. 1 time (kan variere fra ovn til ovn).
Ta ut steken og la den hvile.
Rør sammen østerssaus, sweet chillisaus, ingefær og limesaft. Skjær steken i tynne skiver og dypp skivene i sausen. Legg skivene på et stekebrett med bakepapir og stek videre i ca. 10 minutter.

Del avokadoen i store biter og bland med grovhakket tomat, finstrimlet vårløk, høvlet agurk og revet koriander. Smak til med olivenolje, lime, salt og kajennepepper.

Server skinkestekskivene med resten av sausen og salaten.

Kokkens tips:
Ha gjerne et dryss sesamfrø på toppen.

SURRET SKINKESTEK MED SVOR, NORDFJORD
ca. 1 kg pr. pk, kr 69,00 pr. kg

1 PK INGEFÆR
100 g pk
15,00

1 LIME (CA 95 G)
løsvekt, kr 29,00 pr. kg
2,76

1 AVOKADO
kr 13,50 pr. stk
13,50

2 TOMATER (CA 220 G)
løsvekt, kr 27,00 pr. kg
5,94

VÅRLØK (CA 150 G)
21,00

1 AGURK (CA 375 G)
kr 14,00 pr. stk
14,00

KORIANDER
Pr. potte, (12 cm)
25,00

FRA KJØKKENSKAPET:
Olivenolje, smør, østerssaus, sweet chillisaus, salt og kajennepepper

Chili- og koriander-bakt torsk

Klart på ca. 45 minutter

Middag til 4*
124 00
KR 31,- PR. PERSON

500 G TORSKELOIN

TOPPING:
½ RØD CHILI
2 FEDD HVITLØK
½ KORIANDER
3 SS GRILJERMEL
1 TS SESAMOLJE
5 SS SOLSIKKEOLJE
SALT OG PEPPER

LUN SALSA:
3 TOMATER
1 LØK
½ RØD CHILI
1 VÅRLØK
1 LIME
SALT OG PEPPER
½ POTTE KORIANDER

3 DL MIDDAGSRIS

Tin torsken.
Sett ovnen på 200°C.
Kok ris etter anvisning på pakken.

Finhakk chili, hvitløk og koriander. Bland det sammen med resten av ingrediensene.
Fordel toppingen på fiskestykkene.
Bak fisken i ovnen i ca. 10 minutter.

Grovhakk tomat og løk og finhakk chili.
Fres alt i olje til en del av vesken fordamper.
Ha i finsnittet vårløk. Smak til med salt, pepper og lime og dryss over resten av koriander.

Server salsa og ris til den bakte torsken.

55 90

TORSKELOIN UTEN SKINN, FROSSEN, GODEHAV
4 x 125 g
kr 111,80 pr. kg

3 TOMATER (CA 330 G)
løsvekt, kr 27,00 pr. kg
8 91

1 RØD CHILI (CA 15 G)
75 g pk, kr 15,00
3 00 **

VÅRLØK (CA 150 G)
21 00

1 LØK (CA 185 G)
4-pk, kr 19,00
4 75 **

KORIANDER
Pr. potte, (12 cm)
25 00

1 LIME (CA 95 G)
løsvekt, kr 29,00 pr. kg
2 76

MIDDAGSRIS
REMA 1000
3 dl (270 g)
2 kg pk, kr 16,60
2 24 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, sesamolje, hvitløk, griljermel, salt og pepper

Thai fiskekaker

krydret med koriander og cayennepepper

63% fisk

Varm fiskekakene og server med spicy agurksalat, friterte basilikumblader og kokt ris.

Agurksalat: Bland 1 ss hvitvinseddik, 2 klyper sukker og 1 klype salt i en bolle. Kutt 1 agurk og ½ rødløk i terninger, finhakk ½-1 chili og ha alt i eddikblandingen. Dryss over grovhakket koriander.

Friterte basilikumblader: Varm solsikkeolje i en tykkbunnet kjele/dyp panne og friter på sterk varme i ca. 20-30 sekunder. La bladene renne av seg på tørkepapir før servering.

Se også oppskrift s. 16

Nyhet!

44,00

THAI FISKEKAKER
Godehav
575 g, kr 76,52 pr. kg

Spicy thai-kjøttboller

av kalkun, krydret med chili og koriander

Server med Hoisin- eller østerssaus, limebåter, litt hakket vårløk og kokt ris med raspet gulrot.

Se også oppskrift s. 30

Nyhet!

39,90

SPICY THAI-KJØTTBOLLER
Solvinge
400 g, kr 99,75 pr. kg

Thai-pølser

Hot & Spicy

Thai-pølser – perfekt i woken!
Skjær pølsene i skiver, wok og server,
gjerne med en mango- og ananassalsa.

Se også oppskrifter s. 34 og 37

49,90

Nyhet!

THAI-PØLSER
Finsbråten
450 g, kr 110,89 pr. kg

Saftig rugbrød
med wasabi- og sesamkrydret laks

39,50

VARMRØKT LAKS MED WASABI OG SESAM
Godehav
200 g, kr 197,50 pr. kg

35,00

DANSK RUGBRØD
Mesterbakeren
900 g, kr 38,89 pr. kg

Entrecôte av svin med Thai-salat

1 pk entrecôte av svin
salt og pepper

SALAT:
1 romanosalat
1 agurk
1 tomat
1 mango
1 chili
15 sukkererter
1 avokado

DRESSING:
1 ss finhakket ingefær
1 fedd finhakket hvitløk
1 cm sitrongress, hakket
2 ss soyasaus
1 ts sesamolje
2 ss sweet chillisaus
1 presset lime
2 ss olivenolje

1 neve frisk koriander
sesamfrø

Bland ingrediensene til dressingen i en stor bolle.
Stek entrecôten i varm panne med salt og pepper – ca. 3 - 4 minutter på hver side.
La den hvile mens du lager salaten. Skjær alle grønnsaker i biter og bland med dressingen, skjær kjøttet i strimler og ha det på toppen av salaten.
Dryss frisk koriander og sesamfrø på toppen.

48 60

EDELGRIS YTREFILET I SKIVER
Gilde
270 g, kr 180,00 pr. kg

49 60

EDELGRIS ENTRECÔTE AV SVIN
Gilde
360 g, kr 137,78 pr. kg

Nytt år, ny frokost!

Vita hjertego´ serien er utviklet med tanke på din hjertehelse, uten at vi har gjort noen kompromisser på smaken. Det får vi til rett og slett fordi produktene våre har hjerte-sunne planteoljer fra raps og solsikke. Start året med en hjertesunn frokost! Få mer inspirasjon på vitahjertego.no

GODT NYTTÅR!

«Vita flytende hjertego´ har den beste og sunneste fettsyresammensetningen. Jeg bruker den både til steking og baking. Jeg mener at Vita hjertego´ produktene er det sunneste alternativet på markedet.»

CATHRINE BORCHSENIUS
ERNÆRINGSEKSPERT

21,60

VITA HJERTEGO´ MYK PLANTEMARGARIN
Mills
370 g, kr 58,38 pr. kg

18,70

VITA HJERTEGO´ LETT MARGARIN
Mills
400 g, kr 46,75 pr. kg

31,70

VITA PROAKTIV MARGARIN
Mills
250 g, kr 126,80 pr. kg

23,30

VITA FLYTENDE HJERTEGO´
Mills
500 ml, kr 46,60 pr. l

fri FOR

Melk

Gluten

Hos REMA 1000 finner du produkter fri for gluten og/eller melk.

Se etter **fri for** - merket

Fri for - oppskrifter – se etter fri for - merket

Oppskriftene er gjort «Fri For» i samarbeid med Astma- og Allergiforbundet.

naaf.no

Rask og sunn frokost!

YOPLAIT BLÅBÆR DOBBEL 0%
Fjordland
8 x 125 g, kr 5,31 pr. stk

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN

REMA 1000

UTVIKLET I SAMARBEID MED ERLING SUNDAL

Nesten som hjemmelaget, og mye mer lettvint!

I samarbeid med mesterkokk Erling Sundal har vi utviklet en serie ferdige tilbehørsprodukter som gjør det enda enklere og raskere å lage gode middager til familien. Produktene er laget fra grunnen av med utgangspunkt i naturlige ingredienser.

Bare NATURLIGE ingredienser
Raskt og like sunt!

ERLINGS POTETSTAPPE
Bama
800 g, kr 36,25 pr. kg

Bare NATURLIGE ingredienser
Raskt og like sunt!

ERLINGS KÅLROTSTAPPE
Bama
500 g, kr 58,00 pr. kg

ERLINGS ERTESTUING
Bama
500 g, kr 50,00 pr. kg

ERLINGS FLØTEGRATINERTE POTETER
Bama
700 g, kr 41,43 pr. kg

Middag til familien for

UNDER HUNDRELAPPEN

REMA 1000

Vasket og klar!

15,00

RÅKOST
Bama
200 g, kr 75,00 pr. kg

25,00

ISBERGSALAT BLANDING
Bama
225 g, kr 111,11 pr. kg

APPELSIN OG INGEFÆR **BEEF STIR FRY**

1 DL APPELSINJUICE
3 SS SOYASAUS
2 TS FINHAKKET INGEFÆR
1 FINHAKKET HVITLØKSFEDD
1 FINHAKKET CHILI

300-400 G STRIMLET BIFF
1 SS SESAMOLJE

1 POSE THAI WOK

1 TS HONNING
1 TS MAIZENA
1 SS SESAMFRØ
(RISTET I TØRR PANNE)
FRISK KORIANDER

RIS ELLER NUDLER

Bland appelsinjuice, soyasaus, ingefær, hvitløk og chili i en liten bolle. Legg kjøttet i en plastpose og hell over marinaden. Vend det godt rundt i posen og mariner i minimum 15 minutter i kjøleskapet.

Varm sesamoljen i en wok eller panne med høye kanter. Ta kjøttet ut av marinaden og wok over høy varme i 3 minutter. Løft ut kjøttet og tilsett Thai Wok-blandingen. Wok grønnsakene i 2-3 minutter. Grønnsakene skal fortsatt ha en sprø konsistens. Bland resterende marinade med honning og maizena til en jevn blanding. Hell sausen over grønnsakene, vend inn kjøttet og la det bli gjennomvarmt. Dryss over ristede sesamfrø og hakket koriander. Server med ris eller nudler.

35,00

Nyhet!

THAI WOK
Bama
400 g, kr 87,50 pr. kg

FÅ MAKS UT AV HVER TRENINGSØKT

Når du trener er kroppen avhengig av riktig næring for å yte sitt beste. I samarbeid med Toppidrettssenteret har vi utviklet YT – en serie treningsmat og -drikke tilpasset kroppens behov før, under og etter trening.

TINE®

Det er et marked i hjertet av alle thailandske byer og frisk frukt og grønnsaker på hvert gatehjørne. En thaikokk improviserer gjerne med ulike ingredienser, men når det gjelder kvalitet på grønnsaker finnes ingen kompromisser: ALLTID FRISKE RÅVARER!

(FRA KHLONG TOEY MARKED, BANGKOK)

REMA 1000