Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN

REMA 1000

PRESENTERT AV
CHARLES TJESSEM

TEMAHEFTE NR 5 2014

Charles' lette VÅRMENY

KAMPANJEPERIODE: 22. APRIL – 31. MAI

14 NYE MIDDAGER

REMA 1000

Charles Tjessem vant Bocuse d'Or i 2003. Han har vært kaptein på Det norske kokkelandslaget og daglig leder ved Gastronomisk Institutt. Eier og driver restauranten Charles & De i Sandnes.

Charles' lette VÅRMENY

PRESENTERT AV
CHARLES TJESSEM

VÅRENS FRISTELSER

Endelig er det vår! Etter den lange, kalde årstiden går de fleste av oss våren i møte med forventninger. Vi legger planer for utesesongen og de lange, lyse dagene vi har foran oss. Solen begynner virkelig å varme, de siste restene av den standhaftige snømannen må gi tapt og det spirer og gror overalt. Våren er på mange måter den mest oppløftende av årstidene. Og få steder kommer den så tidlig som på mine hjemtrakter på Jæren. Her er klimaet så gunstig at grønnsaksdyrkerne ofte kan starte innhøstingen når andre knapt har rukket å så.

I dette oppskriftsheftet har jeg satt sammen noen av mine egne vårlige favoritter, i en middagsmeny som skal gjenspeile den lyse, lettlivede årstiden. Flest mulig ferske, friske ingredienser, og retter som er frodige både på farge og smak.

God vår og god middag!

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.
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.

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

Unn deg noe sunt!

Mange forbinder sunn mat med noe kjedelig og smakløst, men sannheten er at det er fullt mulig å lage mat som både er sunn og smakfull!

Slik som denne cæsarsalaten. Knasende sprø, med saftig kylling full av proteiner som metter godt og verdens beste cæsardressing laget av olivenolje – sunt, umettet fett.

CÆSARSALAT MED KYLLING

1 HJERTESALAT
ELLER ROMANOSALAT

DRESSING:
1 EGG
2 ANSJOSFILETER
1 FEDD HVITLØK
SAFT AV 1 SITRON
2 DL OLIVENOLJE
SALT OG NYKVERNET PEPPER

KYLLINGBRYST:
2 KYLLINGBRYST
OLJE TIL STEKING
SALT OG NYKVERNET PEPPER

KRUTONGER
REVET FERSK PARMESANOST

Plukk, vask og renn av eller sentrifuger salatbladene.

Ha egget i kjøkkenmaskin sammen med ansjosen, hvitløken og halvparten av sitronsaften. Kjør maskinen på høy hastighet mens du sakte sper med oljen til du har fått majoneskonsistens. Smak til med salt, pepper og resten av sitronsaften.

Skjær et loddrett stort snitt inn i kyllingbrystet, men ikke igjennom. Brett kyllingbrystet ut og stek i varm stekepanne, 2-3 minutter på hver side. Smak til med salt og pepper.

Bland salat og dressing og avslutt med parmesan, stekt kylling og krutonger på toppen.

I KJØKKENSKAPET

Disse produktene er smarte å ha i skapet.

SESAMOLJE

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

40,70

SESAMOLJE BLUE DRAGON
150 ml,
kr 271,33 pr. l

26,90

HOISIN SAUS BLUE DRAGON
190 ml,
kr 141,58 pr. l

110,30

KALDPRESSET OLIVENOLJE PRIMO CUTRERA
500 ml, kr 220,60 pr. l

35,90

BALSAMICO IL TORRIONE
250 ml, kr 143,60 pr. l

35,10

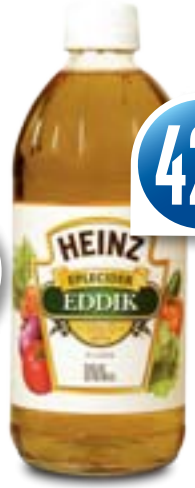
27,30

SESAMFRØ MØLLERENS
500 g, kr 70,20 pr. kg

SOLSIKKEKJERNER MØLLERENS
500 g, kr 54,60 pr. kg

29,90

PEPPER SAUCE TABASCO
60 ml, kr 498,33 pr. l



42,90

EPLECIDEREDDIK HEINZ
473 ml, kr 90,70 pr. l

18,50

18,50

OLIVENOLJE REMA 1000
1 l, kr 18,50 pr. l

SOLSIKKEOLJE REMA 1000
1 l, kr 18,50 pr. l

MALDON HAVSALT
250 g,
kr 158,00 pr. kg

39,50

26,90

GRESSKARKJERNER GO GREEN
200 g, kr 134,50 pr. kg

23,70

DIJON SENNEP MAILLE
380 g, kr 50,79 pr. kg

HØNSEBULJONG KNORR
12 terninger, 6 liter
kr 18,80 pr. pk

KAPERS TORO
100 g
kr 26,70 pr. stk

PAPRIKA MALT TORO
60 g
kr 25,80 pr. stk

KARRI TORO
65 g
kr 24,10 pr. stk

36,80

HEINZ TOMATKETCHUP
1 kg, kr 36,80 pr. kg

SORT PEPPER HEL, TORO
21 g
kr 5,70 pr. stk

LAURBÆRBLAD HEL, TORO
2 g
kr 13,20 pr. stk

ANDRE BASISVARER I KJØKKENSKAPET:

MEIERISMØR
HVETEMEL
SUKKER
HVITLØK
SALT OG PEPPER

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

PRESENTERT AV
CHARLES TJESSEM

39,90

TORSKEFILET, LETTSALTET, RASKT & ENKELT GODEHAV
250 g, kr 159,60 pr. kg

Gazpacho med bakt torsk

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

Klart på ca. 45 minutter

1 AGURK
2 KLASETOMATER
1 TS SALT

1 RØD PAPRIKA
KALDPRESSET OLIVENOLJE

2 LØK
3 FEDD HVITLØK
SALT OG NYKVERNET PEPPER

2 BOKSER HAKKEDE TOMATER
KALDPRESSET OLIVENOLJE
TABASCO
SALT OG PEPPER
SITRON

250 G LETTSALTET TORSK
KALDPRESSET OLIVENOLJE

fri FOR Gluten og melk

Skrell agurken og del den i to på langs. Vask og del tomatene i fire. Dryss på salt, legg det i et dørslag og la det renne av i ca. en time – da blir smaken mer konsentrert. Press mest mulig vann ut av agurken og tomatene. Sett ovnen på 280°C på grill. Vask og del paprika i to på langs, pensle med olje og grill med snittflaten ned til skinnet er svart. Legg paprikaen i en tett pose, avkjøl og ta vekk skinnet. Senk ovnstemperaturen til 180°C. Skrell og skjær løk og hvitløk i skiver, ha på salt og pepper og bak dem i ovnen i 10 min.

Sil av hermetiske tomater, ta vare på juicen. Ha paprika, hermetiske tomater, agurk og frisk tomat, løk og hvitløk i en blender og kjør til en tykk konsistens, spe med olivenolje og smak til med tabasco, salt, pepper og frisk sitron. (Juster evt. suppen med tomatjuicen.)

Tørk torsken med et kjøkkenpapir og ha på litt olivenolje. Bak den i ovnen i ca. 8 min. til den flaker seg. Server suppen med deilig flaket torsk.

Kokkens tips:

Ha gjerne finhakkede friske urter på toppen.

2 BOKSER HAKKEDE TOMATER, REMA 1000
400 g
9,60

1 RØD PAPRIKA (CA. 200 G)
løsvekt, kr 54,50 pr. kg
10,90

1 AGURK (CA. 350 G)
14,00

2 LØK
4-pk, kr 17,50 pr. pk
8,75**

2 KLASETOMATER (CA. 200 G)
løsvekt, kr 39,00 pr. kg
7,80

SITRON (CA. 165 G)
løsvekt, kr 27,00 pr. kg
4,46

FRA KJØKKENSKAPET:
Kaldpresset olivenolje, tabasco, hvitløk, salt og pepper.

Sval suppe for varme vårdager! Den spanske nasjonalretten, gazpacho, har blitt en favoritt på norske sommermenyer. Heldigvis smaker denne suppen akkurat like godt i april og mai også – her servert med herlig, flaket torsk.

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

PRESENTERT AV
CHARLES TJESSEM

49,90

STRIMLET KYLLINGFILET SOLVINGE
300 g, kr 166,33 pr. kg

Vårsalat med kylling og salte mandler

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

Klart på ca. 20 minutter

50 G MANDLER
SALT

300 G STRIMLET KYLLINGFILET
½ TS KARRI
½ TS MALT PAPRIKA
SALT OG PEPPER
SOLSIKKEOLJE

1 ISBERGSALAT
1 GRØNT EPLE
3 TOMATER

DRESSING:
2 TS BALSAMICOEDDIK
6 TS OLIVENOLJE
SALT OG PEPPER

Sett ovnen på 180°C. Kok opp salt og vann og la mandlene koke i ca. 2 minutter. Sil av og rist mandlene i ovnen i 10- 15 minutter.

Ha karri, paprika, salt og nykvernet pepper på kyllingen. Tilsett solsikkeolje i en varm panne og stek kyllingen gyllen.

Vask og tørk salaten. Skrell og skjær eplet i skiver. Vask og del tomat i grove biter.

Dressing:
Bland balsamicoeddik og olivenolje og smak til med salt og nykvernet pepper.

Bland salat, tomat og eple med dressingen og legg det på et fat. Legg på kyllingstrimler og ristede mandler på toppen.

Kokkens tips:

Ha gjerne krutonger og persille på toppen. Vask og tørk isbergsalaten og ha den i en tett pose i kjøleskapet, da holder den seg i mange dager.

fri FOR Melk

3 KLASETOMATER (CA. 300 G)
løsvekt, kr 39,00 pr. kg
11,70

ISBERGSALAT (CA. 375 G)
22,50

50 G MANDLER, REMA 1000
kr 24,80 pr. pk, 250 g
4,96 **

1 EPLE (CA. 160 G)
GRANNY SMITH
løsvekt, kr 27,50 pr. kg
4,40

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, olivenolje, balsamicoeddik, karri, malt paprika, salt og pepper.

Salt snadder og gyllen kylling! Ristede, salte mandler er en populær ingrediens i alt fra tapas til salater, og gjerne helt alene som en litt sunnere snacks. I denne friske vårsalaten bidrar de til suveren smaksbalanse – rett og slett supergodt!

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

PRESENTERT AV
CHARLES TJESSEM

56⁹⁰

TORSKELOIN U/SKINN, FROSSEN, GODEHAV
500 g pr. pk, kr 113,80 pr. kg

Stekt torsk med tomatvinaigrette

Middag til 4*
93⁰⁰
UNDER KR 24,- PR. PERSON

Klart på ca. 45 minutter

400 G NYPOTETER
½ LØK
1 FEDD HVITLØK
2 SS KALDPRESSET OLIVENOLJE
SALT OG PEPPER

500 G TORSKELOIN
SALT OG PEPPER
2 SS SOLSIKKEOLJE

TOMATVINAIGRETTE:
½ LØK
9 SS KALDPRESSET OLIVENOLJE
3 SS BALSAMICOEDDIK
SALT OG PEPPER
1 PK CHERRYTOMATER

Tin fisken.
Sett ovnen på 180°C.
Vask og del potet, løk og hvitløk i grove biter. Vend inn olivenolje, salt og pepper og bak alt mørt i ovnen i ca. 20-30 minutter.

Ha salt og pepper på torskestykkene og stek de forsiktig i en panne med solsikkeolje.

Tomatvinaigrette:
Skrell og finhakk løk. Stek løken litt i olivenolje, tilsett deretter eddik, salt og pepper. Grovhakk tomat og vend det inn i dressingen rett før servering.

Server torsk med ovnsbakte poteter og tomatvinaigrette.

Kokkens tips:
Ha gjerne frisk estragon på toppen.

fri FOR Gluten og melk

400 G NYPOTETER
løsvekt, kr 19,00 pr. kg
7⁶⁰

CHERRYTOMATER
300 g pr. pk
24⁰⁰

1 LØK
4-pk, kr 17,50 pr. pk
4³⁸ **

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, kaldpresset olivenolje, hvitløk, balsamicoeddik, salt og pepper.

Vel dresset torsk! En klassisk vinaigrette er en god, eddikbasert fransk dressing som ofte kan utgjøre forskjellen på et litt kjedelig måltid og en smaksopplevelse. Enkel å lage er den også. Her får den pannestekte torsken ny, kledelig smaksdrakt.

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

PRESENTERT AV
CHARLES TJESSEM

29,00 PR. STK

2 BUNTER ASPARGES
400 g pr. stk,
kr 29,00 pr. stk

Aspargessuppe med posjert egg

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

Klart på ca. 40 minutter

SUPPE:
2 BUNTER ASPARGES
¾ LØK
SOLSIKKEOLJE
SALT OG PEPPER
1 DL FLØTE
5 DL HØNSEBULJONG

ASPARGESTOPPER
¼ LØK
KALDPRESSET OLIVENOLJE

KRUTONGER:
½ SOLSIKKEBRØD
(EVT. GAMMELT BRØD)
SOLSIKKEOLJE
1 HVITLØKSFEDD
SOLSIKKEKJERNER
SALT OG PEPPER

POSJERT EGG:
4 EGG
1 L VANN
EPLECIDEREDDIK

Skjær toppene av asparges og ta vare på dem til senere.

Suppe: Skrell og skjær løken i fine skiver. Fres asparges og ¾ av løken til det er blankt i en gryte med litt olje, salt og nykvernet pepper. Tilsett fløte og hønsebuljong. La det småkoke i ca. 15 min. Kjør ingrediensene i en blender og ha det tilbake i gryten. Smak til med salt og pepper.

Kok aspargestoppene i lettsaltet vann, skyll de i kaldt vann når de er møre. Tørk og bland de med resten av løken og litt kaldpresset olivenolje.

Krutonger og solsikkekjerner: Skjær brødet i terninger og stek de brune i pannen med olje, hvitløksfedd, salt og nykvernet pepper. Rist solsikkekjerner til de er gylne og fine, dryss forsiktig over med salt.

Posjert egg: Kok opp vann og eddik. Sett fart på vannet i gryten med en visp slik at vannet går i sirkel. Knekk eggene og hell dem forsiktig i vannet. Når vannet går i sirkel blander ikke eggene seg inn i hverandre. La eggene trekke i ca. 4 minutter og løft de forsiktig ut.

Server suppen med aspargestopper, krutonger og posjert egg.

1 DL KREMFLØTE TINE
kr 20,90 pr. stk (3 dl), kr 69,67 pr. l
6,97 **

4 EGG FRITTGÅENDE M/L, SOLVINGE
12-pk, kr 36,90 pr. pk
12,30 **

1/2 SOLSIKKEBRØD, MESTERBAKEREN
kr 30,90 pr. stk, 520 g
15,45 **

1 LØK
4-pk, kr 17,50 pr. pk
4,38 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, kaldpresset olivenolje, hvitløk, hønsebuljong, eplecider-eddik, solsikkekjerner, salt og pepper.

Enkel å tilberede og med god, aromatisk smak – asparges er med god grunn på manges grønne favorittliste. Noe av det aller beste du kan bruke asparges til, er suppe. Det krever litt flere forberedelser, men resultatet smaker fantastisk!

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

PRESENTERT AV
CHARLES TJESSEM

27,90 PR. PK

2 PAKKER STRIMLET LAKSEFILET, GODEHAV
250 g pr. pk, kr 111,60 pr. kg

Sesam- og karristekt laks med brokkolikrem

Klart på ca. 30 minutter

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

1 BROKKOLI
1 SS SMØR
CA. 1 DL HELMELK
SALT OG PEPPER

1 LØK
1 DL EPLECIDEREDDIK
1 GRØNT EPLE
1 AGURK
1 RØD CHILI

500 G LAKSESTRIMLER
1 SS KARRI
2 SS SESAMFRØ
SALT OG PEPPER
SOLSIKKEOLJE

fri FOR Gluten

Del brokkoli i små buketter og skrell og skjær stilken i terninger. Kok i lettsaltet vann til den er mør. Sil av vannet og kjør det glatt i en blender. Tilsett smør og melk til kremet konsistens. Smak til med salt og pepper. Denne kan serveres både kald og varm.

Skrell og skjær løken i tynne skiver, bland løk med eddik og la den marinere i 5-10 minutter. Sil av eddiken og skyll løken i kaldt vann. Skrell eple og agurk, fjern kjernen på begge og skjær i strimler. Kutt chili i tynne skiver. Tilpass mengden chili etter eget ønske. Bland løk, eple, agurk og chili.

Ha karri, sesamfrø, salt og nykvernet pepper på laksen og stek den gyllen i en panne med litt olje.

Server laks med brokkolikrem og eple- og agurksalat.

Kokkens tips:

Friske urter passer fint på toppen av denne retten. Når man marinerer løk i eddik blir løken mildere og får en rundere smak.

BROKKOLI (CA. 400 G)
15,00

1 DL HELMELK
TINE
1 l, kr 16,40 pr. l
1,64**

1 EPLE (CA. 160 G)
GRANNY SMITH
løsvekt, kr 27,50 pr. kg
4,40

1 LØK
4-pk, kr 17,50 pr. pk
4,38 **

1 AGURK (CA. 350 G)
14,00

1 RØD CHILI (CA. 15 G)
kr 18,80 pr. pk, 75 g
3,76 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Smør, solsikkeolje, eplecidereddik, karri, sesamfrø, salt og pepper.

Sesam, sesam, laks deg opp! Som urteplante var sesam sentral i både matlaging og mystikk i oldtidens Midtøsten. De oljerike frøene har et bredt kulinarisk repertoar, fra olje til bakverk, og som smaksetter i middagsretter. Laks og sesamfrø er en av de virkelig gode kombinasjonene.

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

PRESENTERT AV
CHARLES TJESSEM

32,90

BACON I TYNNE SKIVER, GRILSTAD
115 g, kr 286,09 pr. kg

Bondeomelett med tomatsalat

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

Klart på ca. 20 minutter

300 G NYPOTETER

8 EGG
1 DL HELMELK
SALT OG PEPPER

1 PK BACON

½ LØK
½ PURRE
SOLSIKKEOLJE

3 TOMATER
½ LØK
1 TS BALSAMICOEDDIK
3 TS KALDPRESSET OLIVENOLJE
SALT OG PEPPER

fri FOR Gluten

Skrell og skjær potetene i terninger, kok dem møre i lettsaltet vann.
Bland egg med melk, salt og nykvernet pepper. Stek baconskiver sprø i en panne og legg dem over på et kjøkkenpapir, slik at oljen renner av.

Skjær løk i terninger og vasket purre i strimler. Fres det i en panne med litt olje, tilsett kokte poteter og la alt bli varmt. Ha i eggeblandingen, rør litt til eggene begynner å sette seg, ha på lokk og skru ned varmen. La omeletten trekke ferdig.

Vask og skjær tomatene i grove biter, bland dem med finhakket løk, eddik, kaldpresset olivenolje og smak til med salt og nykvernet pepper.

Server omeletten med bacon og tomatsalat på toppen.

Kokkens tips:

Bland gjerne inn litt ost i omeletten og dryss over frisk dill.

8 EGG FRITTGÅENDE M/L, SOLVINGE
12-pk, kr 36,90 pr. pk
24,60 **

1 DL HELMELK
TINE
1 l, kr 16,40 pr. l
1,64**

1 LØK
4-pk, kr 17,50 pr. pk
4,38 **

1 PURRE (CA. 200 G)
kr 36,50 pr. kg
7,30

3 KLASETOMATER (CA. 300 G)
løsvekt, kr 39,00 pr. kg
11,70

300 G NYPOTETER
løsvekt, kr 19,00 pr. kg
5,70

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, kaldpresset olivenolje, balsamicoeddik, salt og pepper.

Landlig omelettlykke! Hva er vel bedre vårmat enn en luftig, rustikk potetomelett, toppet med tomater og sprøstekt bacon? Denne raske retten passer utmerket på travle dager, eller til sommersesongens første uteservering.

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

PRESENTERT AV
CHARLES TJESSEM

25,70

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

Kyllingburger med ananassalsa

Tid: ca. 1 time og 45 min.

HAMBURGERBRØD:
7 DL HVETEMEL
1 POSE TØRRGJÆR
1 TS SALT
1 SS SUKKER
1,5 DL MELK
1 DL VANN
1 EGG
2 SS OLIVENOLJE
1 EGGEHVITE
SESAMFRØ (EVT. ANDRE FRØ)

400 G KYLLINGKJØTTDEIG
½ ANANAS
1 LØK
1 RØD CHILI
1 SS REVEN INGEFÆR
1 LIME (SKALL OG SAFT)

BURGERDRESSING:
1 EGG
1 TS DIJON SENNEP
1 TS KAPERS
1 SS TOMATKETCHUP
2 DL SOLSIKKEOLJE
NOEN DRÅPER TABASCO

Hamburgerbrød: Bland mel, gjær, salt og sukker i en bolle. Bland inn lunken melk, vann, egg og olivenolje og elt deigen smidig. Dekk med plastfolie og la deigen heve på et lunt sted i ca. 1 time til dobbel størrelse. Sett ovnen på 200°C. Del deigen i 8-10 biter og rull hver bit til en ball. Bruk litt mel og trykk hver ball ut til 1 cm tykke leiver. Legg de på bakepapir på et stekebrett og strø litt mel på toppen. Dekk med folie og la de heve i ca. 45 min. Pensle med eggehvite og strø på sesamfrø. Stek brødene i 12-14 minutter. Avkjøl på rist.

Bland kjøttdeig med litt salt og nykvernet pepper. Form til burgere og stek i litt solsikkeolje i en varm panne til de er gjennomstekte. La dem hvile. Skrell ananasen og fjern kjernen. Skjær resten i fine terninger. Finhakk løk og chili, skrell og riv ingefær over salaten og bland alt. Smak til med skall og saft av vasket lime.

Burgerdressing: Bland egg, Dijon sennep, kapers og tomatketchup. Visp godt og spe med solsikkeolje til en tykk konsistens. Smak til med tabasco og evt. salt.

KJØTTDEIG AV KYLLING OG KALKUN, SOLVINGE
400 g, kr 64,25 pr. kg

3 EGG FRITTGÅENDE M/L, SOLVINGE
12-pk, kr 36,90 pr. pk
9,23 **

1,5 DL HELMELK TINE
1 l, kr 16,40 pr. l
2,46**

1 POSE TØRRGJÆR, IDUN
kr 14,10 pr. pk, 5 poser
2,82**

ANANAS (CA. 1375 G)
24,00

1 LØK
4-pk, kr 17,50 pr. pk
4,38 **

1 RØD CHILI (CA. 15 G)
kr 18,80 pr. pk, 75 g
3,76 **

1 PK INGEFÆR
100 g
19,00

1 LIME (CA. 95 G)
løsvekt, kr 27,00 pr. kg
2,57

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, olivenolje, Dijon sennep, kapers, tabasco, tomatketchup, hvetemel, sukker, sesamfrø, salt og pepper

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

PRESENTERT AV
CHARLES TJESSEM

59,90

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

Kyllinglår og couscoussalat med frukt og nøtter

Klart på ca. 45 minutter

4 KYLLINGLÅR
SALT OG PEPPER
SOLSIKKEOLJE

250 G COUSCOUS
½ DL KALDPRESSET OLIVENOLJE
LITT SALT
100 G ROSINER
40 G TØRKEDE APRIKOSER
5 DL VANN
50 G MANDLER
30 G VALNØTTER

SITRON

Sett ovnen på 180°C.
Ha salt og nykvernet pepper på kyllinglårene og stek i solsikkeolje i ca. 15 minutter.

Bland couscous, olivenolje, litt salt, rosiner og finhakket aprikos. Hell over kokende vann og bland godt. Ha på lokk og la det trekke i 15-20 minutter. Tilsett grovhakkede nøtter.

Server couscoussalat med stekte kyllinglår og frisk sitron.

Kokkens tips:

Tilsett gjerne frisk persille i couscousen og server med litt yoghurt naturell.

fri FOR tips:

Retten blir melkefri uten yoghurt.

KYLLINGLÅR, FERSKE SOLVINGE
900 g, kr 66,56 pr. kg

250 G COUSCOUS, TIPIAK
kr 27,90 pr. pk, 500 g
13,95 **

100 G ROSINER, REMA 1000
kr 9,90 pr. pk, 250 g
3,96 **

50 G MANDLER, REMA 1000
kr 24,80 pr. pk, 250 g
4,96 **

40 G TØRKET APRIKOS, REMA 1000
kr 20,90 pr. pk, 250 g
3,34 **

30 G VALNØTTKJERNER, HARLEM FOOD
kr 37,90 pr. pk, 200 g
5,69 **

SITRON (CA. 165 G)
løsvekt, kr 27,00 pr. kg
4,46

FRA KJØKKENSKAPET:
Kaldpresset olivenolje, solsikkeolje, salt og pepper.

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN REMA 1000

PRESENTERT AV
CHARLES TJESSEM

fri FOR Melk

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

Hummus med strimlet svinebiff og tomater

Klart på ca. 25 minutter

2 BOKSER KIKERTER
½ DL KALDPRESSET OLIVENOLJE
1 TS SESAMOLJE
NOEN DRÅPER TABASCO
SALT OG PEPPER
LITT FRISK SITRONSAFT
CA. 1 DL VANN

1 ½ LØK
SOLSIKKEOLJE
SALT OG PEPPER
300 G STRIMLET SVINEBIFF
1 SS HOISIN SAUS
SAFTEN FRA EN ½ LIME

2 TOMATER
½ LØK
2 SS FINHAKKET PERSILLE
4 SS KALDPRESSET OLIVENOLJE

Sil kraften av kikertene og kjør dem i en blender med kaldpresset olivenolje, sesamolje, tabasco, salt, pepper og frisk sitronsaft. Spe med kaldt vann hvis den blir for tykk (ca. 1 dl). Smak til med salt og ekstra sitron.

Skjær løk i tynne skiver og stek den gyllen i en panne med litt olje, salt og nykvernet pepper. Ta løken ut og la pannen bli ekstra varm, ha i litt olje og fres kjøttet til det har fått fin farge. Ta det vekk fra varmen og bland kjøttet med løken, hoisin saus og limesaft. Smak til med salt og nykvernet pepper.

Vask og skjær tomater og løk i små fine terninger og bland det med hakket persille og olivenolje.

Server hummus med strimlet svinebiff, tomater og løk.

34,90

STRIMLET SVINEBIFF NORDFJORD
300 g, kr 116,33 pr. kg

2 BOKSER KIKERTER REMA 1000
400 g, kr 12,50 pr. boks
25,00

2 KLASETOMATER (CA. 200 G) løsvekt, kr 39,00 pr. kg
7,80

2 LØK
4-pk, kr 17,50 pr. pk
8,75**

SITRON (CA. 165 G) løsvekt, kr 27,00 pr. kg
4,46

1 LIME (CA. 95 G) løsvekt, kr 27,00 pr. kg
2,57

PERSILLE pr. potte (liten)
12,00

FRA KJØKKENSKAPET:
Kaldpresset olivenolje, solsikkeolje, sesamolje, tabasco, hoisin saus, salt og pepper.

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN REMA 1000

PRESENTERT AV
CHARLES TJESSEM

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

Pastasalat med tunfisk, kapers og baby leaf

Klart på ca. 20 minutter

300 G PENNE
SALT
LITT KALDPRESSET OLIVENOLJE
1 SJALOTTLØK

2 BOKSER TUNFISK
3 SS KAPERS
2 SS DIJON SENNEP
1 POSE BABY LEAF MIX
½ PK PARMESAN
PEPPER

½ SOLSIKKEBRØD

Kok pasta al dente i rikelig med godt saltet vann. Sil av og ha pastaen tilbake i kasserollen. Bland inn litt kaldpresset olivenolje og løk i tynne skiver. Avkjøl litt.

Sil av tunfisken, grovhakk kapers og bland alt godt inn i pastaen sammen med sennep. Tilsett baby leaf og revet parmesan rett før servering. Smak til med nykvernet pepper.

Server med godt brød.

Bruk rema.no

3,80 PR. STK

2 BOKSER TUNFISK I VANN, REMA 1000
185 g pr. stk, kr 20,54 pr. kg

300 G PENNE, REMA 1000
kr 3,30 pr. pk, 500 g
1,98**

1/2 PK PARMIGIANO REGGIANO, CASTELLI
kr 42,60 pr. pk (125 g), kr 340,80 pr. kg
21,30**

BABYLEAF MIX
65 g
15,00

SJALOTTLØK
kr 10,00 pr. nett, 250 g
10,00

1/2 SOLSIKKEBRØD MESTERBAKEREN
kr 30,90 pr. stk, 520 g
15,45**

FRA KJØKKENSKAPET:
Kaldpresset olivenolje, Dijon sennep, kapers, salt og pepper.

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

PRESENTERT AV
CHARLES TJESSEM

39,90

TORSKEFILET, FROSSEN, GODEHAV
500 G
kr 79,80 pr. kg

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

Stekt torsk med løk og pepperrotsalat

Klart på ca. 45 minutter

300 G POTETER

2 LØK
SOLSIKKEOLJE
2 SS SMØR
SALT OG PEPPER
SUKKER

500 G TORSKEFILET
SALT OG PEPPER
HVETEMEL
SOLSIKKEOLJE
1 SS SMØR

1 ISBERGSALAT
1 DL LETTRØMME
LITT PEPPERROT
1 TS SUKKER
SALT
EPLECIDEREDDIK

Skrell og kok potet i lettsaltet vann.
Vask, tørk og riv salaten i biter. Sett den kaldt mens du lager resten.
Skrell og skjær løk i skiver og brun den i en panne med litt solsikkeolje. Tilsett smør og smak til med salt, pepper og litt sukker.

Ha salt og nykvernet pepper på torskefiletene og vend dem i hvetemel. Bruk en varm panne med litt olje og stek fisken gyllen, et par tre minutter på hver side. Ha i smør mot slutten av stekingen.
Ta pannen fra varmen og la fisken hvile. Legg i løken slik at den holder seg varm sammen med fisken. Bland rømme med pepperrot og sukker. Smak til med salt og eplecidereddik. Bland dressingen med salaten.

Server fisk sammen med løk, pepperrotsalat og kokte poteter.

Kokkens tips:

Denne retten er opprinnelig en klassiker med sei som hovedingrediens. Finhakket gressløk og persille er godt i salaten.

2 LØK
4-pk, kr 17,50 pr. pk
8,75**

ISBERGSALAT (CA. 375 G)
22,50

1 DL LETTRØMME, TINE
kr 16,40 pr. stk (3 dl), kr 54,67 pr. l
5,47**

PEPPERROT
50 g
13,50

300 G NYPOTETER
løsvekt, kr 19,00 pr. kg
5,70

FRA KJØKKENSKAPET:
Smør, solsikkeolje, hvetemel, eplecidereddik , sukker, salt og pepper.

Middag til familien for UNDER HUNDRELAPPEN
REMA 1000

PRESENTERT AV
CHARLES TJESSEM

34,90

STRIMLET SVINEBIFF NORDFJORD
300 g, kr 116,33 pr. kg

Middag til 4*
92,00
KR 23,- PR. PERSON

Wrap med strimlet svinebiff og karrimajones

Klart på ca. 20 minutter

KARRIMAJONES:
2 EGGEPLOMMER
2 SS EPLECIDEREDDIK
2 SS KARRI
2 DL SOLSIKKEOLJE
SALT OG PEPPER
1 GRØNT EPLE

1 PK TORTILLAS

1 ISBERGSALAT
1 RØD PAPRIKA

300 G STRIMLET SVINEBIFF
SOLSIKKEOLJE
SALT OG PEPPER

Karrimajones: Bland eggeplomme, eddik og karri. Spe forsiktig med solsikkeolje mens du visper til en fyldig majones, bruk gjerne en elektrisk visp. Smak til med salt og nykvernet pepper. Skrell og skjær eplet i små terninger og bland inn i karrimajonesen.

Legg tortillas i folie på svak varme i ovnen.
Vask og skjær salat og paprika i strimler.

Stek kjøttet i en varm panne med litt solsikkeolje, ha på salt og nykvernet pepper.

Ha majones på midten av hver tortilla, legg på salat, paprika og kjøtt og rull så stramt som mulig. Skjær over og server med ekstra karrimajones.

Kokkens tips:

Disse er perfekte matpakkewraps. Lag dobbelt så mange og pakk matpakkene samtidig.

TORTILLAS, REMA 1000
6 stk, 370 g
13,10

2 EGG FRITTGÅENDE M/L, SOLVINGE
12-pk, kr 36,90 pr. pk
6,15**

1 EPLE (CA. 160 G) GRANNY SMITH
løsvekt, kr 27,50 pr. kg
4,40

1 RØD PAPRIKA (CA. 200 G)
løsvekt, kr 54,50 pr. kg
10,90

ISBERGSALAT (CA. 375 G)
22,50

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, eplecidereddik, karri, salt og pepper.

239,94

ENTRECOTE, PAMPAS, REMA 1000
ca. 860 g pr. pk,
kr 279,00 pr. kg

Middag til 4*
378,00
UNDER KR 95,- PR. PERSON

Entrecôte med stekt asparges og kryddersmør

Klart på ca. 40 minutter

KRYDDERSMØR:
100 G SMØR, ROMTEMPERERT
½ SS KARRI
½ SS MALT PAPRIKA
½ SS KNUST PEPPER

1 PK DULCITA TOMATER

CA. 6-800 G ENTRECÔTE
SALT OG PEPPER
1 SS SOLSIKKEOLJE
2 SS SMØR
2 FEDD HVITLØK
2 KVASTER FRISK TIMIAN

1 BUNT ASPARGES
SOLSIKKEOLJE
SMØR
SALT OG PEPPER
1 SJALOTTLØK

1 FENNIKEL
LITT FRISK ESTRAGON
1 SITRON
KALDPRESSET OLIVENOLJE

Kryddersmør: Bland smør, karri, malt paprika og knust sort pepper godt.

Sett ovnen på 130°C og bak hele ranken med Dulcita tomater i ca. 20 minutter.

La kjøttet ligge i romtemperatur ca. 30 minutter før steking. Da mister det ikke så mye varme i pannen. Del entrecôten i biffer, ha på salt og nykvernet pepper og stek biffene på maks varme i litt solsikkeolje. Snu biffen når saften pipler opp på den rå kjøttsiden. Skru varmen halvveis ned og tilsett smør, hvitløk og timian. Stek videre til saften pipler opp gjennom stekeflaten. Nå er kjøttet medium stekt, ta kjøttet fra varmen og la det hvile i 5-10 minutter før servering.

Vask og stek (eller grill) asparges i varm panne med litt olje, smør, salt, nykvernet pepper og finhakket sjalottløk til aspargesen er mør.

Vask og høvle fennikel i tynne skiver og bland den med hakket estragon, raspet sitronskall og olivenolje.

Server entrecôte på en seng av asparges med stekte tomater, fennikelsalat og en raus skje med kryddersmør.

ASPARGES
400 g pr. bunt
29,00

SJALOTTLØK
kr 10,00 pr. nett, 250 g
10,00

FENNIKEL (CA. 225 G)
kr 34,50 pr. kg
7,76

SITRON (CA. 165 G)
løsvekt,
kr 27,00 pr. kg
4,46

DULCITA TOMATER
200 g pr. pk
36,00

ESTRAGON
pr. potte (stor)
25,00

TIMIAN
pr. potte (stor)
25,00

FRA KJØKKENSKAPET:
Smør, solsikkeolje, kaldpresset olivenolje, hvitløk, karri, malt paprika, salt og pepper.

Biff med piff? Når du skal steke biff er det et par ting du bør huske på. La alltid kjøttet være romtemperert før steking. Snu kjøttstykket bare én gang, da får du best stekeskorpe, og sist men ikke minst – la kjøttet hvile like lenge som det har stekt.

Estragonstekt kylling-bryst med gulrotpuré og gresskarkjerner

Tid: ca. 1 time og 10 min.

Middag til 4*
283,00
UNDER KR 71,- PR. PERSON

HASSELBAKT POTET:
600 G MANDELPOTETER
LAURBÆRBLAD
3 FEDD HVITLØK
LITT FRISK TIMIAN
SALT OG OLIVENOLJE

CA. 600 G KYLLINGBRYST
1 POTTE FRISK ESTRAGON
2 SS SOLSIKKEOLJE
2 SS SMØR

GRESSKARKJERNER
SOLSIKKEOLJE
SALT

GULROTPURÉ:
3 GULRØTTER
1 TS KARRI
20 G SMØR
½ DL KREMFLØTE
½ SITRON
SALT OG PEPPER

GLASERTE GULRØTTER:
3 GULRØTTER
½ SS SMØR
LITT SUKKER
½ SITRON
2 SS GRESSLØK

1 PK RØDVINSAUS FRA STANGE

Sett ovnen på 180°C.

Hasselbakt potet: Skrell potetene og snitt dem nesten igjennom, poteten skal henge sammen på bunnen. Sett laurbær, skiver av hvitløk og timian mellom skivene. Dryss over salt og noen dråper med olivenolje og bak potetene i ovnen i 15-20 min. til de er møre.

Tørk kyllingbrystene, løft opp skinnet og legg i 2-3 kvaster med estragon under, legg tilbake skinnet på brystet. Bruk en varm panne med litt olje og smør og brun kyllingbrystene med skinnsiden ned. Sett brystene i ovnen og stek dem ferdige, ca. 10 minutter. La hvile i 10 minutter.

Gresskarkjerner: Stek gresskarkjernene i litt olje og salt. Legg de på et kjøkkenpapir noen minutter.

Gulrotpuré: Skrell og kok gulrøtter møre i karri og salt. Sil av vannet og ha det i en blender med smør, fløte og sitronsaft. Kjør til glatt krem og smak til med salt og nykvernet pepper.

Glaserte gulrøtter: Skrell og skjær gulrøtter i store biter og kok dem møre i lettsaltet vann. Sil av vannet og ha i smør, sukker og sitronsaft. Bland lett og tilsett finhakket gressløk rett før servering.

Kok opp rødvinsausen.

71,70 PR. PK

2 PAKKER KYLLINGBRYST STANGE
ca. 300 g pr. pk,
kr 239,00 pr. kg

1 BEGER GULRØTTER (600 G)
kr 18,00 pr. beger
18,00

½ DL KREMFLØTE, TINE
kr 20,90 pr. stk (3 dl),
kr 69,67 pr. l
3,48 **

SITRON (CA. 165 G) løsvekt,
kr 27,00 pr. kg
4,46

GRESSLØK
pr. potte (liten)
12,00

600 G MANDELPOTET
kr 45,00 pr. pose,
2,5 kg
10,80 **

ESTRAGON
pr. potte (stor)
25,00

TIMIAN
pr. potte (stor)
25,00

RØDVINSAUS FRA STANGE
250 ml, kr 159,60 pr. l
39,90

FRA KJØKKENSKAPET:
Solsikkeolje, olivenolje, smør, hvitløk, laurbærblad, gresskarkjerner, sukker, karri, salt og pepper.

Anrett retten rett! Å anrette et godt måltid er en kunst i seg selv, og på mange måter er det kronen på verket etter en omfattende tilberedning. I denne retten skjærer du kyllingfileten i skiver og danderer med puré, glaserte gulrøtter og hasselbakt potet. Dryss til slutt over stekte gresskarkjerner.

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

MIDDAGSPLANLEGGEREN FOR:

HVERDAG OG HELG

Hele uken i én handlekurv

Bruk **rema.no**

MIDDAGS-PLANLEGGEREN

IDUN TOMATKETCHUP

Idun, 510-540 g, kr 27,59-37,06 pr. kg

IDUN PØLSESENNEP

Idun, 490 g, kr 27,96 pr. kg

IDUN RØMMEDRESSING

Idun, 470 g, kr 65,74 pr. kg

SPRØSTEKT LØK

Stabburet, 100 g, kr 120,00 pr. kg

REMA 1000

TROPICANA APPELSINJUICE

UTVALGTE VARIANTER

Synnøve Finden, 1,75 l, kr 19,94 pr. l, førpris kr 44,50-48,80 pr. stk.

MELANGE MARGARIN

Mills, 500 g, kr 49,60 pr. kg

MELANGE FLYTENDE

Mills, 500 g, kr 39,80 pr. kg

REMA 1000

Herlig lettvinn vårkos!

36⁹⁰

PIANO KARAMELLPUDDING
Tine
1 liter

35⁷⁰

PIANO SJOKOLADEPUDDING
Tine
1 liter

28⁸⁰

PIANO JORDBÆRGELÉ
Tine
1 liter

34⁸⁰

PIANO VANILJESAUS
Tine
1 liter

-40%

MINDE SJOKOLADE

UTVALGTE VARIANTER

Minde, 320-330 g, førpris kr 48,90-51,90 pr. stk. Utvalget kan variere fra butikk til butikk.

Ekstra stor pose!

SPAR 33%

59⁰⁰ PR. STK

TWISTPOSE

Freia, 490 g, kr 131,11 pr. kg,
førpris kr 88,90 pr. stk.

REMA 1000

Feirende flott!

Denne ostekaken er enkel å lage og har en frisk, god smak – perfekt for vårens mange feiringer.

OSTEKAKE BRINGEBÆRGELE
MØLLERENS
420 g

MANUELA CHOCOLATE CHIP COOKIES
MØLLERENS
430 g

PANNEKAKER
MØLLERENS
650 g

SJOKOLADEKAKE
MØLLERENS
860 g

MUFFINS
MØLLERENS
450 g

VAFLER
MØLLERENS
630 g

BROWNIE
MØLLERENS
600 g

Plukk og mix fra vårt store utvalg!

3 FOR 2

Plukk og mix

UTVALGTE GRILLPRODUKTER

GRILL
REMA 1000

SE GRILLHEFTET ELLER BRUK REMA.NO

UTVALGTE SPESIALPØLSER, SLIDERS OG HAMBURGERE

1/3 av prisen trekkes fra i kassen.
Se markert(e) vare(r) i butikk.

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 TINE utviklet YT – en serie treningsmat og -drikke tilpasset kroppens behov før, under og etter trening.

YT RESTITUSJONSDRIKK JORDBÆR OG KAKAO
Tine, 330 ml

YT RESTITUSJONSBAR MED SJOKOLADE
Tine, 65 g

TINE®