**Kjappe middagstips i vinterkulda**

**Trenger du tips til middager som er raske å lage, og som samtidig er litt friskt og fargerikt? MatPrat har satt sammen et knippe oppskrifter som passer for deg og din hverdag.**

Alle ettermiddager er heldigvis ikke like travle, men enkelte ukedager kan være ganske så hektiske. Da kan det være lurt å planlegge med noen raske middager på disse dagene i en ukemeny, slik at det på forhånd er handlet de råvarene du trenger. Eller du kan bruke ferdig utarbeidet ukemeny fra MatPrat. Hver uke kommer det ny ukemeny tilpasset årstiden, med både kjøtt, fiske og vegetarretter.

**Renskåret svinekjøtt**

Renskåret svinekjøtt er et ideelt utgangspunkt når middagen skal være ferdiglaget i en fei. Med renskåret svinekjøtt mener vi for eksempel skinkebiff, ytrefilet, indrefilet og schnitzel eller strimler fra flatbiff, som er de vanligste sortene du finner i butikken.

I tillegg har du mange muligheter med vanlige svinekoteletter. Visste du at du kan strimle svinekotelettene og bruke kjøttet både i suppe og wok? I pasta med strimlet svinekjøtt og blåmuggost har vi brukt strimlet ytrefilet av svin, men du kan gjerne kjøpe koteletter og strimle dem også.

Renskåret svinekjøtt har lite fett, er raskt å tilberede, er mørt og har en akseptabel pris. Dette er kriterier som settes høyt på lista når vi skal velge kjøtt til hverdagsmiddagene.

En annen fordel med svinekjøtt er at det lett kan kombineres med andre smaker og tilbehør. Du kan med andre ord velge og vrake fra krydderhylla for å variere smaken, og du kan fråtse i både frukt og grønnsaker.

**Kylling**

Kyllingfilet er svært mørt, og trenger kort tilberedningstid. Stek fileten i 2 minutter på hver side i middels varm panne, og etterstek deretter på lav varme under lokk i 4 minutter, så har du en saftig og gjennomstekt filet. Kyllingfilet er dessuten supert i wok kombinert med en fargerik wokblanding og en smakfull woksaus.

Fortsatt er kylling lårfilet forholdsvis nytt i butikken, og det er sikkert fortsatt mange som ikke har brukt den til middag. Det bør du absolutt prøve! Den kan med fordel brukes både i raske gryter og i wok.

**Magre kjøttdeiger**

Kjøttdeig er et godt valg når man skal lage raske middagsretter. Velger du i stedet en av de magrere kjøttdeigene som er nøkkelhullsmerket blir middagen like god - bare litt sunnere. Disse kjøttdeigene kan du bruke til nesten alt. Det eneste de ikke er så godt egnet til er tradisjonelle kjøttkaker hvor kjøttdeigen spes. Da blir kjøttkakene lett tørre og harde eller smuldrete.

**Omeletter**

Omelett er trolig verdens raskeste varme måltid. Billig er det også. Alt du trenger er to-tre egg, like mange spiseskjeer vann og det du måtte ha for hånden som fyll. Det kan være ost og skinke, reker eller middagsrester som kokt fisk eller stekt kjøtt og poteter. Et annet alternativ er å lage omeletten som en liten burger og fylle den i burgerbrødene som er til overs etter helgens hamburger. Det er altså mange muligheter for å få brukt opp noen rester når man lager omelett.

**Ukens middagsforslag fra MatPrat**

Mandag: Linseragu

Tirsdag: Karrigryte

Onsdag: Svineburger

Torsdag: Lakselasagne

Fredag: Biff med potet- og sellerrösti

Lørdag: Skinkestek med grønnkål- og gresskarsalat

Søndag: Lapskaus

Linseragu er et utmerket alternativ til poteter som tilbehør til kjøtt og fisk, og ypperlig som en selvstendig vegetarisk rett. Puy-linser har lenger koketid enn andre grønne linser, men det er vel verd tiden det tar for å la de gode smakene utvikle seg ordentlig sammen.

Karri er en av de vanligste krydderblandingene i verden og stammer opprinnelig fra det Indiske kjøkken. Karrigryte med en enkel smak av India kan få mange til å smile og få tankene til å vandre til eksotiske kryddermarkeder.

En god, hot svineburger er både lettvint, sunt og smaksrik middag. Passer perfekt for sultne og sunnhetsbevisste matelskere.

Lakselasagne er en spennende variant av lasagne - kanskje noe som vekker appetitten til hele familien?

Stek noen møre og saftige biffer av norsk storfe, og server dem med tynne, sprø potet- og sellerirösti og en mild sennepsdressing med rømme. Skikkelig god og sunn fredagsbiff!

Skinkestek kan serveres på mange flere måter enn den tradisjonelle med surkål og brun saus. Her har den samme skinkesteken fått utradisjonelt og fargerikt følge med grønnkålsalat med gresskar, mandler og granateple.

Lapskaus er en velkjent tradisjonsrett i Norge. Rykende varm lapskaus faller garantert i smak hos liten og stor. Lag gjerne dobbel porsjon, så har du ferdig middag til dagen etter.

Kjappe supper:

<http://www.matprat.no/oppskrifter/sunn/eple--og-sellerisuppe-med-kylling-og-hasselnotter/>

<http://www.matprat.no/oppskrifter/familien/blomkalsuppe/>

<http://www.matprat.no/oppskrifter/familien/brokkolisuppe-med-strimlet-svinekjott/>

<http://www.matprat.no/oppskrifter/sunn/kyllingsuppe-med-pasta-og-brokkoli/>

Kjappe gryter:

<http://www.matprat.no/oppskrifter/sunn/biffgryte-med-sotpotet-og-quinoa/>

<http://www.matprat.no/oppskrifter/sunn/thaigryte-med-strimlet-svinekjott/>

<http://www.matprat.no/oppskrifter/sunn/kyllinggryte-med-gronnsaker/>

<http://www.matprat.no/oppskrifter/rask/rask-thaicurry-med-kjottdeig-av-svin/>

Alle ukens middagstips fra MatPrat: <http://www.matprat.no/matnyttig/middagstips/>