

Raske HVERDAGSMIDDAGER

Middag til familien

**UNDER
100 LAPPEN**

REMA 1000

Oyster Sesame laks
med grønnsaker

Stir Fry med
strimlet svinebiff

Chili con carne
med potetstappe

Fiskekaker
med tomatsalsa

Lett kyllingsalat
med bønner

Teriyaki chicken

Pølse- og pastasalat

Sunnhetsveilederen™

ENERGI

kJ/kcal
3347/797

GRØNN- SAKER

168 g

SALT

2,8 g

FETT

35,1 g

HERAV METTET

5,8 g

Verdier angitt pr. voksen person. Se rema.no for utfyllende informasjon.

99⁰⁰

Middag til 4*
UNDER KR 23,- PR PERSON

Middag til familien
**UNDER
100 LAPPEN**

Middag i en fei, på Østens vis; så mye raskere enn dette er det ikke mulig å lage en velsmakende hverdagsmiddag.

Sunnhetsveilederen™

ENERGI
kJ/kcal
2440/581

GRØNN-
SAKER
101 g

SALT
2,6 g

FETT
11,7 g

HERAV
METTET
2,0 g

Verdier angitt pr. voksen person. Se rema.no for utfyllende informasjon.

99⁰⁰

Middag til 4*
UNDER KR 25,- PR PERSON

SERVERINGSFORSLAG

Stir Fry med strimlet svinebiff

2 VOKSNE, 2 BARN

15 min.

INGREDIENSER

250 G EGGNUDLER (1 PAKKE)

400 G STRIMLET SVINEBIFF

1 SS OLJE

EN KLYPE SALT

NYKVERNET PEPPER

300 G WOK MIX

2 FEDD HVITLØK

1 SS OLJE

1 POSE WOKSAUS OYSTER SESAME

SLIK GJØR DU

Kok nudler som anvist på pakken.

La stekepannen eller wok'en bli rykende varm, tilsett olje og stek kjøttet, halvparten om gangen, i ca. 2 minutter. Krydre med litt salt og pepper. Sett til side.

Varm opp wok'en med olje igjen og rørestek wok-mixen og finhakket hvitløk i ca. 2 minutter. Tilsett woksauzen og bland godt. Vend inn kjøttet og de kokte nudlene og la alt bli gjennomvarmt. Server med en gang.

SERVERINGSFORSLAG

Server gjerne med sesamfrø og lime.

SLIK BEREGRER VI PRISENE

* Mengden i middagsrettene er basert på en familie på fire, to voksne og to barn (under 10 år). Totalprisen for hver rett er rundet opp til nærmeste hele krone. Ved bruk av varer i løsevekt, og som i oppskriften er oppgitt med et antall – f.eks. 2 løk, er prisen oppgitt ut fra en gjennomsnittsvekt per stykk 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, dette er produkter mange har i kjøkkenskapet og som kan brukes flere ganger.

Tilberedningstid kan variere med ovnstype.

Vi tar forbehold om trykkfeil og at enkelte varer kan være utsolgt i din lokale REMA 1000-butikk. For utfyllende informasjon om **SUNNHETSVEILEDEREN™**, se rema.no



49⁰⁰
PR. PK

STRIMLET SVINEBIFF
NORDFJORD
400 g, kr 122,50 pr. kg

FERDIG WOK MIX
BAMA
300 g
kr 25,00



EGGNUDLER,
REMA 1000
250 g
kr 9,90



2 FEDD HVITLØK (CA. 10 G)
kr 9,90 pr. 2-pk, ca. 120 g
kr 0,83 **



WOKSAUS
OYSTER SESAME,
GO-TAN
120 g
kr 13,60



FRA KJØKKESKAPET:
Olje, salt og pepper

Middag til familien
**UNDER
100 LAPPEN**

Kok ris, wok laks og grønnsaker – tilsett østerssaus. Når risen er ferdig er hele retten klar. Raskt, eksotisk og veldig godt.



Sunnhetsveilederen™

ENERGI	GRØNN- SAKER	SALT	FETT	HERAV METTET
kJ/kcal 3347/797	168 g	2,8 g	35,1 g	5,8 g

Verdier angitt pr. voksen person. Se rema.no for utfyllende informasjon.

99⁰⁰

Middag til 4*
UNDER KR 25,- PR PERSON

SERVERINGSFORSLAG

Oyster Sesame laks med grønnsaker

2 VOKSNE, 2 BARN

25 min.

INGREDIENSER

3 DL MIDDAGSRIS
500 G LAKSEFILET NATURELL
½ TS SALT
1 SS OLJE

1 LØK
1 GRØNN PAPRIKA
2 TOMATER
1 RØD CHILI
1 SS OLJE

1 POSE WOKSAUS OYSTER SESAME

SLIK GJØR DU

Kok ris som anvist på pakken.

Ha salt på laksen. Varm opp olje i en wok eller dyp stekepanne. Stek laksen på begge sider til den er gylden. Ta laksen ut av pannen.

Kutt løk, paprika og tomater i terninger. Finhakk chili eller skjær i skiver. Varm opp woken igjen, ha i olje og tilsett løk, paprika og chili. Rørestek raskt før du har i tomatterningene og woksauzen. La alt bli gjennomvarmt og server sammen med laks og ris.

SERVERINGSFORSLAG

Ha gjerne frisk koriander på toppen før servering.



LAKSEFILET NATURELL
SKINN- OG BENFRI
REMA 1000
500 g, kr 118,00 pr. kg

1 LØK (CA. 150 G)
4-pk., kr 18,00 pr. pk
kr 4,50 **



1 RØD CHILI (CA. 15 G)
75 g pr. pk, kr 20,90
kr 4,18 **



1 GRØNN PAPRIKA
(CA. 120 G)
kr 56,50 pr. kg
kr 6,78



2 TOMATER (CA. 220 G)
løsvekt, kr 39,50 pr. kg
kr 8,69



WOKSAUS
OYSTER SESAME,
GO-TAN
120 g
kr 13,60



MIDDAGSRIS,
REMA 1000
3 dl (270 g)
2 kg pr. pk, kr 16,50
kr 2,23 **



FRA KJØKKENSKAPET:
Olje, salt

Produkter «FRA KJØKKENSKAPET» er ikke inkludert i den totale middagsprisen.
Se informasjon om prisberegning s. 3.

Middag til familien
**UNDER
100 LAPPEN**

En amerikansk gryterett med kulinariske
røtter i Mexico blir akkurat så sterk
DU vil ha den.



Sunnhetsveilederen™

ENERGI
kJ/kcal
3814/908

GRØNN-
SAKER
230 g

SALT
1,9 g

FETT
42,0 g

HERAV
METTET
23,3 g

Verdier angitt pr. voksen person. Se rema.no for utfyllende informasjon.

97⁰⁰

Middag til 4*
UNDER KR 25,- PR PERSON

SERVERINGSFORSLAG

Chili con carne med potetstappe

2 VOKSNE, 2 BARN

30
min.

INGREDIENSER

POTETSTAPPE

700 G POTETER
2 FEDD HVITLØK
2 SS SMØR
1 DL LETTMELK
1 KLYPE SALT

400 G KJØTTDEIG UTEN SALT OG VANN

1 SS SMØR
1 RØD CHILI
1 KLYPE SALT
NYKVERNET PEPPER
1 LØK
1 GRØNN PAPRIKA
1 BOKS HAKKEDE TOMATER
2 BOKSER HVITE BØNNER

SLIK GJØR DU

Kutt potetene i grove biter og skrell hvitløken.
Kok det mørt i usaltet vann.

Hakk løk og grønn paprika og finhakk chili.
Brun kjøttdeigen i smør i en gryte. Tilsett finhakked chili og krydre med
salt og pepper. Tilsett så løk og paprika og fres det godt sammen med
kjøttet. Ha i hermetiske tomater og kok i 5 minutter. Vend inn avsilte,
hermetiske, hvite bønner. La det trekke under lokk i 5 minutter.

Hell vannet av potetene og hvitløken, tilsett smør og melk,
og mos til stappen har god konsistens. Tilsett litt salt.

Server chili con carne sammen med potetstappen.

Prøv også



MELANGE MARGARIN
Mills
500 g



MELANGE FLYTENDE
Mills
520 ml

Produkter «FRA KJØKKENSKAPET» er ikke inkludert i den totale middagsprisen.
Se informasjon om prisberegning s. 3.



KJØTTDEIG U/SALT OG VANN
GILDE
400 g, kr 112,25 pr. kg

1 LØK (CA. 150 G)
4-pk., kr 18,00 pr. pk
kr 4,50 **



1 RØD CHILI (CA. 15 G)
75 g pr. pk, kr 20,90
kr 4,18 **



2 FEDD HVITLØK (CA. 10 G)
kr 9,90 pr. 2-pk, ca. 120 g
kr 0,83 **



1 GRØNN PAPRIKA
(CA. 120 G)
kr 56,50 pr. kg
kr 6,78



700 G POTETER
løsvekt, kr 22,50 pr. kg
kr 15,75



HAKKEDE TOMATER,
REMA 1000
400 g
kr 3,60



2 BOKSER
STORE HVITE BØNNER,
GO GREEN
285 g / kr 7,30 pr. boks
kr 14,60



1 DL LETTMELK,
TINE
1 l, kr 15,00
kr 1,50 **



FRA KJØKKENSKAPET:
Smør, salt og pepper

Middag til familien
**UNDER
100 LAPPEN**

Fiskekaker med en middelhavsinspirert tomatsalsa og stekte potetbåter – så enkelt kan du lage en sunn og god fiskemiddag.



Sunnhetsveilederen™

ENERGI	GRØNN- SAKER	SALT	FETT	HERAV METTET
kJ/kcal 2075/494	225 g	1,8 g	23,9 g	3,0 g

Verdier angitt pr. voksen person. Se rema.no for utfyllende informasjon.

97⁰⁰

Middag til 4*
UNDER KR 25,- PR PERSON

SERVERINGSFORSLAG

Fiskekaker med tomatsalsa

2 VOKSNE, 2 BARN

20 min.

INGREDIENSER

5 TOMATER	480 G /10 STK FISKEKAKER
1 RØDLØK	
1 RØD CHILI	1 PK FERDIG MIDDAGSPOTET
4 SS OLIVENOLJE	2 SS OLIVENOLJE
1 LIME	1 KLYPE SALT
1 KLYPE SALT	NYKVERNET PEPPER
NYKVERNET PEPPER	

SLIK GJØR DU

Sett ovnen på 180°C.

Kutt tomatene i grove biter og bland med finhakket rødløk og chili. Vend inn olivenolje, presset lime, salt og pepper.

Varm fiskekakene i en ildfast form i ovnen.

Skjær potetene i båter og stek dem i olivenolje i middels varm panne til de er gylne. Dryss over salt og nykvernet pepper.

Server fiskekakene med tomatsalsa og stekte potetbåter.

SERVERINGSFORSLAG

Dryss gjerne over litt frisk koriander eller persille.



FISKEKAKER AV FERSK
TORSKEFILET
GODEHAV
ca. 480 g, 10 stk., kr 93,54 pr. kg

5 TOMATER (CA. 550 G)
løsvekt, kr 39,50 pr. kg
kr 21,73



1 RØDLØK (CA. 125 G)
4-pk., kr 13,50 pr. pk
kr 3,38 **



1 RØD CHILI (CA. 15 G)
75 g pr. pk, kr 20,90
kr 4,18 **



1 LIME (CA. 95 G)
kr 37,90 pr. kg
kr 3,60



FERDIG
MIDDAGSPOTET,
BAMA
500 g
kr 18,80



FRA KJØKKENSKAPET:
Olivenolje, salt og pepper

Middag til familien
UNDER 100 LAPPEN

SERVERINGSFORSLAG

Lett kyllingsalat med bønner

INGREDIENSER

- 400 G STRIMLET KYLLINGFILET
- 2 FEDD HVITLØK
- ½ TS SALT
- NYKVERNET PEPPER
- 1 SS OLIVENOLJE
- 1 BOKS KIDNEYBØNNER
- 1 CRISPISALAT
- 2 TOMATER

- 1/2 SITRON
- 3 SS OLIVENOLJE
- 1 KLYPE SALT
- NYKVERNET PEPPER

SLIK GJØR DU

Krydre kyllingstrimlene med raspet eller finhakket hvitløk, salt og nykvernet pepper. Stek dem gylne i varm panne med litt olivenolje.

Skyll kidneybønnene og ha dem i en bolle sammen med finsnittet crispisalat og tomat i terninger. Legg kyllingstrimlene på toppen.

Bland presset sitron, olivenolje, salt og pepper. Vend det inn i salaten og server.

SERVERINGSFORSLAG

Server gjerne med godt brød og revet parmesan.

99⁰⁰

Middag til 4*

UNDER KR 25,- PR PERSON

ENERGI	GRØNN-SAKER	SALT	FETT	HERAV METTET
kJ/kcal 1772/422	125 g	2,2 g	15,8 g	2,4 g

Verdier angitt pr. voksen person. Se rema.no for utfyllende informasjon.

20 min.

2 VOKSNE, 2 BARN

20 min.

STRIMLET KYLLINGFILET
SOLVINGE
400 g, kr 124,75 pr. kg

2 TOMATER (CA. 220 G)
løsvekt, kr 39,50 pr. kg
kr 8,69

2 FEDD HVITLØK (CA. 10 G)
kr 9,90 pr. 2-pk, ca. 120 g
kr 0,83 **

1 SITRON (CA. 165 G)
kr 32,90 pr. kg
kr 5,43

CRISPISALAT
(CA. 150 G)
kr 23,50

KIDNEYBØNNER,
REMA 1000
420 g
kr 9,90

FRA KJØKKENSKAPET:
Olivenolje, salt og pepper

49⁹⁰
PR. PK

Middag til familien
UNDER 100 LAPPEN

SERVERINGSFORSLAG

Teriyaki chicken

INGREDIENSER

- 3 DL JASMINRIS
- 1 SQUASH
- 2 GULRØTTER
- 2 SS OLJE
- 500 G KYLLING LÅRFILET
- 2 SS OLJE

- 1 RØD CHILI
- 1 POSE TERIYAKI WOK SAUCE

SLIK GJØR DU

Kok ris som anvist på pakken.

Skjær kyllingen i passe store biter.

Kutt squash i halve skiver og gulrøtter i tynne skiver. Varm opp en wok eller dyp stekepanne og ha i olje. Rørestek grønnsakene til de er så vidt møre. Sett til side på en tallerken.

Stek så kyllingbitene i litt olje i varm wok til de er gylne. Ha i de wokkede grønnsakene, finhakket chili og rørestek raskt før du tilsetter Teriyaki Wok Sauce. La alt bli gjennomvarmt og server med kokt jasminris.

98⁰⁰

Middag til 4*

UNDER KR 25,- PR PERSON

ENERGI	GRØNN-SAKER	SALT	FETT	HERAV METTET
kJ/kcal 3079/733	197 g	1,5 g	28,7 g	5,2 g

Verdier angitt pr. voksen person. Se rema.no for utfyllende informasjon.

25 min.

2 VOKSNE, 2 BARN

25 min.

KYLLING LÅRFILET
SOLVINGE
500 G
kr 99,80 pr. kg

1 SQUASH (CA. 375 G)
kr 41,50 pr. kg
kr 15,56

2 GULRØTTER (CA. 200 G)
kr 29,90 pr. beger, 1 kg
kr 5,98 **

1 RØD CHILI (CA. 15 G)
75 g pr. pk, kr 20,90
kr 4,18 **

TERIYAKI SAUS,
BLUE DRAGON
120 g
kr 16,90

JASMINRIS,
REMA 1000
3 dl (270 g)
2 kg pk, kr 39,90
kr 5,39 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Olje, salt

49⁹⁰
PR. PK

Middag til familien
UNDER 100 LAPPEN

SERVERINGSFORSLAG

Fiskekaker med gulrotsalat

INGREDIENSER

- 3 DL MIDDAGSRIS
- 4 GULRØTTER
- 100 G MANDLER
- 1 RØD CHILI
- 2 SS REVET INGEFÆR (CA. 60 G)
- 2 SS OLIVENOLJE
- ½ SITRON
- 1 KLYPE SALT
- 1 PK FISKEKAKER AV FERSK TORSKEFILET

SLIK GJØR DU

Sett ovnen på 180 °C.

Kok ris som anvist på pakken. Skrell gulrøttene og lag lange strimler med en potetskreller.

Varm fiskekakene i en ildfast form i ovnen.

Grovhakk mandlene og finhakk chili og ingefær. Bland inn olivenolje og tilsett presset sitron og salt. Vend inn gulrotstrimlene.

Server fiskekaker med kokt ris og frisk gulrotsalat.

SERVERINGSFORSLAG
Topp gjerne med litt hakket kruspersille.

ENERGI	GRØNN- SAKER	SALT	FETT	HERAV METTET
kJ/kcal 3221/767	158 g	2,7 g	27,9 g	2,6 g

Verdier angitt pr. voksen person. Se rema.no for utfyllende informasjon.

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



FISKEKAKER AV FERSK TORSKEFILET GODEHAV
ca. 480 g, 10 stk., kr 93,54 pr. kg

4 GULRØTTER (CA. 400 G)
kr 29,90 pr. beger, 1 kg
kr 11,96 **

1 RØD CHILI (CA. 15 G)
75 g pr. pk, kr 20,90
kr 4,18 **

INGEFÆR
100 g pr. pk
kr 15,50

1 SITRON (CA. 165 G)
kr 32,90 pr. kg
kr 5,43

100 G MANDLER
REMA 1000
250 g pr. pose, kr 21,90
kr 8,76 **

MIDDAGSRIS,
REMA 1000
3 dl (270 g)
2 kg pr. pk, kr 16,50
kr 2,23 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Olivenolje, salt

44⁹⁰
PR. PK

Middag til familien
UNDER 100 LAPPEN

SERVERINGSFORSLAG

Rask lapskaus

INGREDIENSER

- 400 G STRIMLET SVINEBIFF
- 1 L GRØNNSAKSBULJONG (VANN + 1 TERNING)
- 750 G LAPSKAUSBLANDING
- 1 KLYPE SALT
- NYKVERNET PEPPER
- 200 G FLATBRØD

SLIK GJØR DU

Ha kjøttet i en kjele og ha på kaldt vann og buljongterning. Kok opp.

Ha i grønnsaksblandingen og la det småkoke i ca. 15 minutter. Tilsett salt og nykvernet pepper. Server med flatbrød.

SERVERINGSFORSLAG
Server gjerne med hakket kruspersille på toppen.

ENERGI	GRØNN- SAKER	SALT	FETT	HERAV METTET
kJ/kcal 2150/512	250 g	3,0 g	4,6 g	0,93 g

Verdier angitt pr. voksen person. Se rema.no for utfyllende informasjon.

99⁰⁰
Middag til 4*
UNDER KR 25,- PR PERSON



STRIMLET SVINEBIFF NORDFJORD
400 g, kr 122,50 pr. kg

GRØNNSAKER PERFEKT TIL LAPSKAUS, FRYST FINDUS
750 g, kr 39,07 pr. kg
kr 29,30

1 GRØNNSAKS-BULJONGTERNING MAGGI
10-pk., kr 20,00 pr. pk
kr 2,00 **

FLATBRØD IDEAL
300 g pr. pk, kr 18,50
kr 18,50

FRA KJØKKENSKAPET:
Salt og pepper

49⁰⁰
PR. PK

Middag til familien
UNDER 100 LAPPEN



SERVERINGSFORSLAG



VILLFANGET TORSKELOIN
REMA 1000
ca. 500 g pr. pk
kr 106,00 pr. kg

1 LØK (CA. 150 G)
4-pk., kr 18,00 pr. kg
kr 4,50 **



1 TOMAT (CA. 110 G)
løsvekt, kr 39,50 pr. kg
kr 4,35



2 FEDD HVITLØK (CA. 10 G)
kr 9,90 pr. 2-pk, ca. 120 g
kr 0,83 **



HAKKET SPINAT, FRYST
REMA 1000
450 g
kr 8,70



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



1 GRØNNSAKS-
BULJONGTERNING
MAGGI
10-pk., kr 20,00 pr. pk
kr 2,00 **



HEL MUSKATNØTT
TORO
12 g pr. pose
kr 9,60



½ PK FUSILLI FULLKORN,
REMA 1000
500 g pr. pk, kr 12,00
kr 6,00 **



FRA KJØKKENSKAPET:
Olivenolje, salt og pepper

96⁰⁰
Middag til 4*
KR 24,- PR PERSON

ENERGI	GRØNN- SAKER	SALT	FETT	HERAV METTET
kJ/kcal 2503/596	239 g	4,2 g	11,2 g	2,1 g

Verdier angitt pr. voksen person. Se rema.no for utfyllende informasjon.

Middag til familien
UNDER 100 LAPPEN



SERVERINGSFORSLAG



2 BOKSER HAKKEDE TOMATER
REMA 1000
400 g, kr 3,60 pr. boks
2 bokser: kr 7,20

1 SQUASH (CA. 375 G)
kr 41,50 pr. kg
kr 15,56



2 GULRØTTER (CA. 200 G)
kr 29,90 pr. beger, 1 kg
kr 5,98 **



1 LØK (CA. 150 G)
4-pk., kr 18,00 pr. kg
kr 4,50 **



2 FEDD HVITLØK (CA. 10 G)
kr 9,90 pr. 2-pk, ca. 120 g
kr 0,83 **



1/2 PK LASAGNEPLATER
BARILLA
500 g pr. pk, kr 24,90
kr 12,45 **



HEL MUSKATNØTT
TORO
12 g pr. pose
kr 9,60



100 G HVITOST
REMA 1000
kr 59,90 pr. kg
kr 5,99 **



COTTAGE CHEESE
TINE
250 g, kr 63,60 pr. kg
kr 15,90



1 DL LETTMELK,
TINE
1 l, kr 15,00
kr 1,50 **



FRA KJØKKENSKAPET:
Olivenolje, salt og pepper

Grønnsakslasagne

INGREDIENSER

SLIK GJØR DU

1 SQUASH
250 G COTTAGE CHEESE
1 DL LETTMELK
1 TS RASPET MUSKATNØTT
1 KLYPE SALT

Sett ovnen på 250°C.
Skjær squash i halve skiver. Bland cottage
cheese, melk, raspet muskat og salt.
Vend squashskivene inn i blandingen.

1 LØK
2 GULRØTTER
2 FEDD HVITLØK
1 SS OLIVENOLJE
2 BOKSER HAKKEDE
TOMATER
1 KLYPE SALT
NYKVERNET PEPPER

Fres grovhakket løk, gulrot i skiver, og finhakket
hvitløk i olje. Tilsett hakkede tomater og la
sausen koke inn i 5 minutter.
Tilsett salt og pepper.

½ PK LASAGNEPLATER
100 G HVITOST

Legg lasagneplater, tomatsaus og squash-
blanding lagvis i en ildfast form og dryss
revet ost på toppen. Begynn og avslutt med saus.

Stekes i ca. 20-25 minutter til toppen er gyllen.

SERVERINGSFORSLAG:
Server gjerne salat ved siden av.

ENERGI	GRØNN- SAKER	SALT	FETT	HERAV METTET
kJ/kcal 2701/643	510 g	1,4 g	17,8 g	8,2 g

Verdier angitt pr. voksen person. Se rema.no for utfyllende informasjon.

80⁰⁰
Middag til 4*
KR 20,- PR PERSON

Middag til familien
UNDER 100 LAPPEN

SERVERINGSFORSLAG

Pølse- og pastasalat

INGREDIENSER

½ PK FUSILLI FULLKORN
1 BROKKOLI
3 SS OLIVENOLJE

1 PK MAGER KJØTTPØLSE
2 FEDD HVITLØK
1 SS OLIVENOLJE

2 GULRØTTER
1 TOMAT
1 AGURK
1 BOKS MAISKORN
1 KLYPE SALT
NYKVERNET PEPPER

1 DL LETTRØMME

SLIK GJØR DU

Kok fusilli fullkorn som anvist på pakken. Skjær brokkoli i små buketter (stilken i biter) og la den koke med pastaen de siste tre minuttene. Skyll alt raskt i kaldt vann, ha det i en stor bolle og hell over litt olivenolje.

Skjær pølsene i skiver og stek dem gylne i litt olje i en stekepanne sammen med finhakket hvitløk.

Kutt gulrøtter, tomat og agurk i biter og vend det inn i pastaen sammen med avrentet mais. Bland inn pølseskivene og salt og pepper.

Server rømme ved siden av pastasalten.

85⁰⁰

Middag til 4*
UNDER KR 22,- PR PERSON

ENERGI	GRØNN- SAKER	SALT	FETT	HERAV METTET
kJ/kcal 3654/870	421 g	3,8 g	38,2 g	11,7 g

Verdier angitt pr. voksen person. Se rema.no for utfyllende informasjon.

MAGER KJØTTPØLSE
NORDFJORD
450 g, kr 55,33 pr. kg

1 AGURK (CA. 350 G)
kr 16,90 pr. stk
kr 16,90

1 BROKKOLI (CA. 400 G)
kr 16,90 pr. stk
kr 16,90

1 TOMAT (CA. 110 G)
løsvekt, kr 39,50 pr. kg
kr 4,35

2 GULRØTTER (CA. 200 G)
kr 29,90 pr. beger, 1 kg
kr 5,98 **

1 BOKS MAISKORN,
REMA 1000
3-pk (3 x 198 g), kr 11,60
kr 3,87 **

1 DL LETTRØMME,
TINE
kr 14,40 pr. beger (3 dl)
kr 48,00 pr. l
kr 4,80 **

2 FEDD HVITLØK (CA. 10 G)
kr 9,90 pr. 2-pk, ca. 120 g
kr 0,83 **

½ PK FUSILLI FULLKORN,
REMA 1000
500 g pr. pk, kr 12,00
kr 6,00 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Olivenolje, salt og pepper

24⁹⁰
PR. PK

Middag til familien
UNDER 100 LAPPEN

SERVERINGSFORSLAG

Panert torsk med stekte poteter og aioli

INGREDIENSER

400 G POTETER
2 SS OLJE
1 KLYPE SALT

AIOLI

1 EGG
1 FEDD HVITLØK
1 DL OLJE
½ SITRON
1 KLYPE SALT

3 GULRØTTER
1 AGURK

500 G TORSKELOIN
½ DL HVETEMEL
½ TS SALT
2 SS OLJE
½ SITRON

SLIK GJØR DU

Sett ovnen på 230°C.

Skjær potetene i staver eller båter, vend dem i litt olje og dryss på salt. Spre potetstavene i en langpanne og stek dem i ovnen til de er gylne.

Aioli: Visp sammen egg og raspet hvitløk. Hell smaksnøytral olje i en tynn stråle i blandingen mens du visper kraftig. Bruk gjerne kjøkkenmaskin. Visp til aiolien får en glatt majoneskonsistens. Tilsett presset sitron og salt. Hvis konsistensen blir for tykk, spe med litt kaldt vann for å få en mer luftig aioli.

Skjær gulrøtter og agurk i staver.

Del fiskestykkene i passende biter. Vend fiskestykkene godt i hvetemel blandet med salt. Varm en panne med olje og stek dem gylne. Press over sitron.

Server umiddelbart med gulrot- og agurkstaver, stekte poteter og aioli.

97⁰⁰

Middag til 4*
UNDER KR 25,- PR PERSON

ENERGI	GRØNN- SAKER	SALT	FETT	HERAV METTET
kJ/kcal 2503/596	218 g	1,8 g	31,4 g	4,7 g

Verdier angitt pr. voksen person. Se rema.no for utfyllende informasjon.

53⁰⁰
500 G

VILLFANGET TORSKELOIN
REMA 1000
ca. 500 g pr. pk
kr 106,00 pr. kg

3 GULRØTTER (CA. 300 G)
kr 29,90 pr. beger, 1 kg
kr 8,97 **

1 AGURK (CA. 350 G)
kr 16,90 pr. stk
kr 16,90

400 G POTETER
løsvekt, kr 22,50 pr. kg
kr 9,00

1 SITRON (CA. 165 G)
kr 32,90 pr. kg
kr 5,43

1 FEDD HVITLØK (CA. 5 G)
kr 9,90 pr. 2-pk, ca. 120 g
kr 0,41 **

1 EGG FRITTGÅENDE M/L,
SOLVINGE
12-pk, kr 36,90 pr. pk
kr 3,08 **

FRA KJØKKENSKAPET:
Olje, hvetemel, salt

Lykkes med wok og indisk!



Våre naanbrød er håndlaget og bakt i en tandoorovn som gir dem en autentisk smak. Deretter sjokkfryses brødene for at de skal smake og oppleves som nybakte så lenge som mulig.



NAANBRØD
REMA 1000
5-pk, 426 g



RIS

Jasminris er en klebrig risvariant og passer ypperlig til wok. Våre produkter bærer kvalitetsstempelet «Thai Hom Mali» som er den høyeste kvaliteten av jasminris.

Basmatiris egner seg best til indisk mat fordi riskornene beholder sin tekstur, og dermed ikke grøter seg sammen med currysau.

KOKOSMELK

Vår klassiske variant egner seg til matlaging, mens lettvarianten egner seg spesielt godt i smoothie. Kokosmelk ristes før bruk.

Kokosmelk er en god kilde til vitaminer og mineraler som for eksempel jern, magnesium og fiber. Kokosfettet gir energi som varer og en metthetsfølelse over tid.



REMA 1000



JASMINRIS,
BOIL IN BAG
REMA 1000
8 x 125 g



BASMATIRIS,
BOIL IN BAG
REMA 1000
8 x 125 g



BASMATI- & VILLRIS,
BOIL IN BAG
REMA 1000
8 x 125 g



KOKOSMELK,
KLASSISK
REMA 1000
400 ml



KOKOSMELK,
LETT
REMA 1000
400 ml

Husk spekeskinke til mai-festen!



56⁴⁰

STRANDASKINKE
Grilstad
150 g, kr 376,00 pr. kg



49⁹⁰

URØKT SPEKESKINKE
Gilde
150 g, kr 332,67 pr. kg

Rømmegrøt med spekemat er tradisjonsrik festmat!
Du kan kjøpe ferdig rømmegrøt hos REMA 1000 – eller
lage den selv. Det er enklere enn mange tror, prøv selv!



Rømmegrøt

5 DL SETERRØMME
2 DL HVETEMEL
5 DL MELK
1 TS SALT

La rømmen koke ca. 5 minutter. Sikt i halvparten av melet og rør godt.
La det koke på svak varme til smøret kommer fram, skum av smøret med en
skje og hold dette varmt i en liten kjele. Tilsett resten av melet og spe med melk,
litt om gangen. La grøten småkoke ca. 5 minutter før du smaker til med salt.
Server rømmegrøten med sukker, kanel og smøret du har skummet av.
Og på godt vestlandsvi – med spekemat og flatbrød.

Tidløse dessertfavoritter – herlig søte og serveringsklare!



PIANO VANILJESAU
TINE
1L



PIANO SJOKOLADEPUDDING
TINE
1L



PIANO KAMELLPUDDING
TINE
1L



PIANO JORDBÆRGELÉ
TINE
1L

SUKKERBRØDBUNN

5 EGG
2 KOPPER SUKKER
2 KOPPER HVETEMEL
2 TS BAKEPULVER

BAKEPAPIR

FYLL

1/3 L KREMFLØTE
1/2 L TINE VANILJEKREM
LITT MELK TIL DYNKING
3-400 G FROSNE BRINGEBÆR
3 BANANER
1-2 KURVER JORDBÆR
SITRONMELISSE ELLER MYNTE

Visp egg og sukker til en luftig eggedosis – minst 5 minutter. Sikt i mel med bakepulver, vend melet veldig forsiktig inn i eggedosisen med en slikkepott. Ha røren i en godt smurt kakeform, 24 cm, med bakepapir i bunnen. Stek kaken på 160°C i ca. 45 minutter. Avkjøl sukkerbrødet i formen og snu det opp ned slik at bunnen blir lokket på kaken.

Visp kremfløten luftig og bland med vaniljekremen. Skjær kakebunnen i tre lag. Dynk det nederste laget med melk, legg på et tynt lag med krem, dryss på bringebær og så litt krem på toppen. Legg på neste bunn, dynk med melk, ha på litt krem og legg på et jevnt lag med banan i skiver. Topp med litt krem og legg på toppen av kaken. Smør krem jevnt på hele kaken. Skjær jordbær i båter eller skiver og lag et frodig lag på toppen av kaken. Pynt med sitronmelisse eller mynteblader.





20⁰⁰
PR. PK

FILTERMALT KAFFE

100% ARABICA

REMA 1000, 250 g, kr 80,00 pr. kg.

REMA 1000