LillaSparris

Lidl · Västerås

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026



VECKANS MATPLAN

Två rätter. Rejäla portioner.

12 portioner · 2 rätter

ca 505 kr

Beräknad matkasse · Lidl Plus

6 portioner

Fläskfilé med timjan

Potatis, morötter och kall örtsås

6 portioner

Paprikakyckling med penne

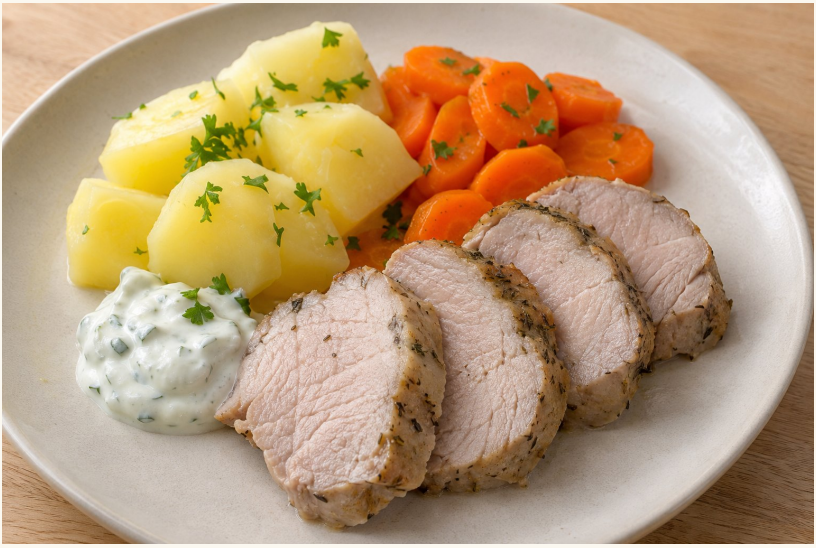
Krämig sås och röd paprika

Hela förpackningar ingår. Olja och angivna baskryddor hemifrån tillkommer om de saknas. Kontrollera rätt produkt och medlemskap. Erbjudanden gäller 23–29 november.

LillaSparris

Lidl · Västerås

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026



Fläskfilé med timjan · 6 portioner



Paprikakyckling med penne · 6 portioner

AI-bilder · ungefärliga serveringsförslag. Örtdekor är valfri.

LillaSparris

Lidl · Västerås

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026



Pris & tid per rätt

Fläskfilé med timjan

31,28 kr/portion

ca 620 kcal/portion · 6 portioner

Ca 65–85 min totalt

Varav 25–35 min aktivt

Paprikakyckling med penne

46,09 kr/portion

ca 840 kcal/portion · 6 portioner

Ca 65–80 min totalt

Varav 25–35 min aktivt

Tiderna är uppskattade, inte kökstestade. Förberedelser ingår; upptining och disk efteråt ingår inte. Långsam utrustning kan kräva längre tid.

Kr/portion avser använda råvaror, utan olja och baskryddor. Kcal inkluderar oljan och är uppskattade. Hela förpackningar kostar mer: se inköpslistorna.

LillaSparris

Lidl · Västerås

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026



Inköpslista · rätt 1

Fläskfilé med timjan · 6 portioner

Fläskfilé Nybergs Deli
Köp 3 x ca 650 g · använd ca 1,95 kg
155,81 kr

Potatis · referenspris
Köp 2 kg lösvikt · använd 1,2 kg
25,80 kr

Morötter Matriket
Köp 2 kg · använd 600 g
14,90 kr

Kesella kvarg Arla 7%
Köp 250 g · använd 250 g
11,90 kr

Köp rätten separat: 208,41 kr

Hemma: 20 g olja, vitlöksgranulat, timjan, salt och peppar.
Villkor och restvaror: sidan 6.

LillaSparris



Lidl · Västerås

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026

Inköpslista · rätt 2

Paprikakyckling med penne · 6 portioner

Kycklingbröstfilé Matriket
Köp 2 x 800 g · använd 1,6 kg
218,00 kr

Röd paprika · Lidl Plus
Köp 600 g lösvikt · använd 600 g före ansning
20,94 kr

Gul lök
Köp 200 g lösvikt · använd 200 g före skalning
1,38 kr

Penne Combino · referenspris
Köp 2 x 500 g · använd 600 g torr
23,80 kr

Matlagningsgrädde Arla Köket 13%
Köp 750 ml · använd 500 ml
32,90 kr

Köp rätten separat: 297,02 kr

Hemma: 15 g olja, 2 tsk paprikapulver, 1 tsk vitlöksgranulat, salt och peppar; chili valfritt.
Villkor och restvaror: sidan 6.

LillaSparris

Lidl · Västerås

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026



Köp båda · spara resten

Båda rätterna: ca 505,43 kr.
Beräknad matkasse med Lidl Plus. Referenspriser för potatis och penne, se nedan.

Kvar till nästa gång

800 g potatis · 1,4 kg morötter
400 g torr penne · 250 ml grädde

Lidl Plus: röd paprika 34,90 kr/kg. Kyckling 800 g: 109 kr, max 3 förp/hushåll; vi köper 2. Fläskfilé 79,90 kr/kg, beräknat på 1,95 kg. Verklig köttvikt påverkar totalen.

Nationellt reklamblad V48. Potatis 12,90 kr/kg och penne Combino 11,90 kr/500 g: historiska referenspriser från 2–8/11, inte verifierade hyllpriser V48. Kontrollera i butik. Lokala extrapriser kan skilja sig.

Erbjudanden 23–29/11. Priser från reklamblad, kontrollerade 22/11. Eventuella uppskattningar anges ovan. Lokalt hyllsaldo är inte verifierat. Med reservation för slutförsäljning. Kontrollera rätt produkt och medlemskap.



Fläskfilé med timjan · 1/2

6 portioner · 65–85 min totalt

Ingredienser: Ca 1,95 kg fläskfilé (3 x ca 650 g), 1,2 kg potatis, 600 g morötter, 250 g Kesella kvarg 7%, 20 g olja, vitlöksgranulat, timjan, salt och peppar.

Du behöver: Rymlig ugnsform, kastrull och termometer. Fläskfilé, inte fläskytterfilé.

1. Förbered. Värm till 175°C över-/undervärme eller 160°C varmluft. Putsa bort synlig silverhinna. Torka köttet lätt, pensla med olja och krydda med vitlök, timjan, salt och peppar.

2. Baka hela bitar. Lägg de tre filéerna med mellanrum, utan överlappning. Baka ca 35–55 min. Mät från 30 min. Ta ut varje filé vid 70°C i tjockaste mitten. Vila 5–10 min före skivning; låt inte färdigt kött stå kvar till maxtiden.

Fortsättning på nästa sida →



Fläskfilé med timjan · 2/2

Fortsättning · steg 3–4

3. Koka grönsaker. Under ugnstiden: tvätta/skala potatis och morötter. Skär potatis i 3 cm bitar, morötter i 1 cm skivor. Koka potatis 15–20 min FRÅN UPPKOK. Lägg i morötter sista 10–12 min. Kontrollera och häll av.

4. Sås och servering. Rör kvarg med vitlök, timjan, salt och 50–80 ml vatten. Skiva köttet. Dela först köttet jämnt i sex, sedan grönsaker och sås. Ca 325 g RÅ fläskfilé per portion före putsning och tillagning.

Tidsplan: 65–85 min inklusive putsning och vila. Filéernas tjocklek, inte enbart vikten, påverkar ugnstiden.

Pausa för att läsa · eller hämta PDF

LillaSparris

Lidl · Västerås

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026



Paprikakyckling med penne · recept

6 portioner · 65–80 min totalt

Ingredienser: 1,6 kg kycklingbröstfilé, 600 g röd paprika, 200 g gul lök, 600 g torr penne, 500 ml matlagningsgrädde 13%, 100 ml vatten, 15 g olja, 2 tsk paprika, vitlöksgranulat, salt och peppar.

Stor, låg ugnsform med lock/folie, pastakastrull och termometer. Ca 267 g RÅ kyckling per portion.

1. Förbered. Värm till 180°C över-/undervärme eller 165°C varmluft. Skiva löken tunt, strimla paprikan och skär kycklingen i ca 3 cm bitar.

2. Blanda i formen. Lägg grönsaker och kyckling i rymlig, låg form. Rör ihop grädde, vatten, olja och kryddor. Häll över. Använd inte en liten, djup form där maten ligger i tjocka lager.

3. Baka 35–45 min totalt. Täck och baka 20 min. Ta av locket, rör och fortsätt ca 15–25 min. Kycklingen ska nå 70°C i de tjockaste bitarna och grönsakerna vara mjuka. Fortsätt vid behov.

4. Pasta och servering. När kycklingen nästan är klar, koka penne enligt paketet. Spara en mugg kokvatten. Häll av och blanda med kyckling och sås i stora kastrullen. Späd vid behov. Fördela i sex.

Pausa för att läsa · eller hämta PDF

LillaSparris

Lidl · Västerås

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026

Låt Sparris planera — få tid till mera.



Hämta veckans PDF gratis

lillasparris.se

Ta hand om maten: kyl snabbt i mindre kärl, förvara vid ca 4°C och frys portioner som inte ska ätas snart. Följ förpackningens förvaringsråd.

Allergener: rätt 1: mjölk. Rätt 2: vete/gluten och mjölk. Läs alltid etiketterna.

Våra färdiga veckomenyer är fortsatt gratis.