LillaSparris

Lidl · Västerås

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026



VECKANS MATPLAN

Två rätter. Rejäla portioner.

12 portioner · 2 rätter

ca 429 kr

Beräknat · referenspriser ingår

6 portioner

Helstekt fläskytterfilé

Potatis, broccoli och senapssås

6 portioner

Kycklingkebab på tallrik

Klyftpotatis, romansallad och vitlökssås

Hela förpackningar ingår. Olja och angivna baskryddor hemifrån tillkommer om de saknas. Kontrollera rätt produkt och medlemskap. Erbjudanden gäller 30 november–6 december.

LillaSparris

Lidl · Västerås

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026



Helstekt fläskytterfilé · 6 portioner



Kycklingkebab på tallrik · 6 portioner

AI-bilder · ungefärliga serveringsförslag. Örtdekor är valfri.

LillaSparris

Lidl · Västerås

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026



Pris & tid per rätt

Helstekt fläskytterfilé

30,76 kr/portion

ca 730 kcal/portion · 6 portioner

Ca 95–120 min totalt

Varav 30–40 min aktivt

Kycklingkebab på tallrik

37,74 kr/portion

ca 640 kcal/portion · 6 portioner

Ca 75–95 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 · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026

Inköpslista · rätt 1

Helstekt fläskytterfilé · 6 portioner

Fläskytterfilé Nybergs Deli
Köp 2 × ca 1 kg · använd 2 kg produkt
119,80 kr

Broccoli
Köp 2 × 500 g · använd 1 kg inkl. mjuk stam
29,80 kr

Potatis, referenspris
Köp 1,5 kg lösvikt · använd 1,5 kg
19,35 kr

Kesella kvarg Arla 7%
Köp 1 × 250 g · använd 250 g
13,50 kr

Skånsk senap Johnny’s
Köp 1 × 280 g · använd 30 g
19,90 kr

Köp rätten separat: 202,35 kr

Hemma: 40 g olja, 1 tsk timjan, ½ tsk vitlökspulver, salt och peppar.
Villkor och restvaror: sidan 6.

LillaSparris



Lidl · Västerås

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026

Inköpslista · rätt 2

Kycklingkebab på tallrik · 6 portioner

Kycklingkebab Görans
Köp 2 × 800 g · använd 1,6 kg produkt
169,80 kr

Potatis, referenspris
Köp 1,5 kg lösvikt · använd 1,5 kg
19,35 kr

Romansallad
Köp 2 huvuden · använd 2 huvuden
23,80 kr

Kesella kvarg Arla 7%
Köp 1 × 250 g · använd 250 g
13,50 kr

Köp rätten separat: 226,45 kr

Hemma: 30 g olja, 1 tsk paprika, ½ tsk vitlökspulver, salt och peppar.
Villkor och restvaror: sidan 6.

LillaSparris

Lidl · Västerås

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026



Köp båda · spara resten

Beräknat för båda: ca 428,80 kr.
Inkluderar referenspriser för potatis och kvarg. Kontrollera dessa priser i butik.

Kvar till nästa gång

250 g skånsk senap.
Olja och kryddor tas hemifrån.

Fläskytterfilé 59,90 kr/kg, max 3 förp/hushåll; vi räknar 2 × ca 1 kg. Kycklingkebab 800 g 84,90 kr; vi köper 2. Inget Lidl Plus-krav för de använda erbjudandena. Potatis 12,90 kr/kg och kvarg 13,50 kr/250 g är historiska referenspriser, INTE verifierade hyllpriser V49. Dessa står för 65,70 kr av den beräknade kassen.

Nationellt reklamblad V49. Referenspriserna är inte aktuella erbjudanden. Potatis: historiskt 2–8/11; kvarg: visat jämförelsepris V48. Köttets vikt och lokala priser påverkar summan.

Erbjudanden 30/11–6/12. Priser från reklamblad, kontrollerade 28/11. Eventuella uppskattningar anges ovan. Lokalt hyllsaldo är inte verifierat. Med reservation för slutförsäljning. Kontrollera rätt produkt och medlemskap.

Helstekt fläskytterfilé · 1/2

6 portioner · 95–120 min totalt

Ingredienser: 2 kg marinerad fläskytterfilé Nybergs Deli (2 hela bitar à ca 1 kg), 1,5 kg potatis, 1 kg broccoli inklusive mjuka stjälkdelar, 250 g kvarg 7%, 30 g skånsk senap samt olja och kryddor enligt Hemma.

Du behöver: Två stora ugnsformar, kastrull och termometer. Detta är fläskytterfilé, inte fläskfilé. Alla ugnstemperaturer är över-/undervärme.

1. Förbered potatisen. Sätt ugnen på 175°C. Tvätta potatisen, skär i ca 1,5 cm klyftor. Blanda med 30 g olja, timjan, lite salt och peppar. Sprid i ett lager på en stor plåt.

2. Förbered köttet. Torka köttet lätt. Lägg två hela bitar åtskilda i andra formen. Gnid med resterande 10 g olja och peppar. Köttet är marinerat; tillsätt inte automatiskt extra salt.

Fortsättning på nästa sida →

Helstekt fläskytterfilé · 2/2

Fortsättning · steg 3–5

3. Baka och mät. Sätt in båda formarna. Kött: ca 60–85 min; börja mäta efter 50 min. Ta ut varje bit vid 70°C i tjockaste delen och följ även paketet. Vänta inte på potatisen med färdigt kött.

4. Kontrollera potatisen. Vänd efter 35 min. TOTAL ugnstid ca 60–80 min vid 175°C, tills mjuk. När köttet är ute kan du höja till 210°C i 5–10 min för mer färg.

5. Gör sås och broccoli. Under bakningen: dela broccoli, skala segt stjälkskal och skiva den mjuka stammen. Blanda kvarg, 30 g senap, vitlök och 2–4 msk vatten. Låt köttet vila 10 min. Koka då broccoli 5–7 min i redan kokande vatten och häll av. Skiva köttet och dela allt i 6 portioner.

Tidsplan: Totalt ca 95–120 min, varav 30–40 min aktivt. Hela köttbitar vid måttlig värme behöver tid; detta är inte en entimmesrätt.

Pausa för att läsa · eller hämta PDF

LillaSparris

Lidl · Västerås

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026



Kycklingkebab på tallrik · recept

6 portioner · 75–95 min totalt

Ingredienser: 1,6 kg fryst färdiglagad kycklingkebab Görans (2 × 800 g), 1,5 kg potatis, 2 romansalladshuvuden, 250 g kvarg 7%, 3–5 msk kallt vatten samt olja och kryddor enligt Hemma.

Stor plåt, två grunda formar för kebaben och termometer. Kebabprodukten är redan tillagad och innehåller 97% kyckling.

1. Baka potatisen. Sätt ugnen på 200°C över-/undervärme. Tvätta och skär potatisen i 1,5 cm klyftor. Blanda med olja, paprika, salt och peppar. Sprid på plåten. Baka totalt 40–55 min och vänd efter 25 min. Kontrollera att potatisen är mjuk.

2. Gör kalla tillbehör. Tvätta, torka och riv salladen. Rör kvarg med vitlök, 3–5 msk vatten, salt och peppar till en krämig sås. Håll kall.

3. Värm kebaben efter potatisen. Ta ut färdig potatis och håll varm. Sänk till 185°C. Sprid fryst kebab tunt i två formar; värm ca 10–15 min och rör en gång. Följ paketet. Leverantörens ca 10 min är en riktlinje; 1,6 kg i tjocka lager behöver längre tid.

4. Kontrollera och servera. Kebaben ska vara jämnt genomhet, minst 70°C i mitten. Fortsätt vid behov. Dela kebab, potatis, sallad och sås i 6 portioner. Ca 267 g kebabprodukt före uppvärmning per portion; bilden är illustrativ.

Pausa för att läsa · eller hämta PDF

LillaSparris

Lidl · Västerås

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 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 och senap; köttet kan innehålla havrefiber, läs etiketten. Rätt 2: mjölk; kontrollera kebabens etikett. Läs alltid etiketterna.

Våra färdiga veckomenyer är fortsatt gratis.