LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026



VECKANS MATPLAN

Två rätter. Rejäla portioner.

12 portioner · 2 rätter

ca 403 kr

Beräknad matkasse med WillysPlus

6 portioner

Nudlar med nötfärs

Broccoli, salladslök och soja

6 portioner

Ugnskyckling

Sötpotatismos, gurka och kall örtsås

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

LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026



Nudlar med nötfärs · 6 portioner



Ugnskyckling · 6 portioner

AI-bilder · ungefärliga serveringsförslag. Örtdekor är valfri.

LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026



Pris & tid per rätt

Nudlar med nötfärs

36,44 kr/portion

ca 1100 kcal/portion · 6 portioner

Ca 60–75 min totalt

Varav 30–40 min aktivt

Ugnskyckling

21,05 kr/portion

ca 710 kcal/portion · 6 portioner

Ca 75–90 min totalt · varmluft

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

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026



Inköpslista · rätt 1

Nudlar med nötfärs · 6 portioner

Nötfärs 20%, Irland
Köp 2 x 800 g · använd 1,6 kg
159,80 kr

Äggnudlar Spicefield
Köp 1 kg · använd 600 g torr
27,90 kr

Broccoli
Köp 3 x 250 g · använd 750 g inkl. skalad stjälk
29,70 kr

Salladslök
Köp 1 knippe, ca 100 g · använd 1 knippe
9,90 kr

Soja Twin Dragon
Köp 1 liter · använd 50 ml
49,90 kr

Köp rätten separat: 277,20 kr

Hemma: 15 g olja, 1 tsk vitlöksgranulat, peppar; ½ tsk ingefära och chili valfritt.
Villkor och restvaror: sidan 6.

LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026



Inköpslista · rätt 2

Ugnskyckling · 6 portioner

Kycklingben Kronfågel, frysta
Köp 3 x 1 kg MED BEN · använd 3 kg med ben
74,70 kr

Sötpotatis
Köp 1,2 kg lösvikt · använd 1,2 kg före skalning
17,88 kr

Gurka
Köp 1 st · använd 1 st
9,90 kr

Kesella kvarg Arla 7%
Köp 2 x 250 g · använd 500 g
23,80 kr

Köp rätten separat: 126,28 kr

Hemma: 25 g olja, 2 tsk paprika, 1 tsk vitlöksgranulat, timjan, salt och peppar.
Villkor och restvaror: sidan 6.

LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026



Köp båda · spara resten

Båda rätterna: ca 403,48 kr.
Lägg ihop listorna. Sojaflaskan 1 liter ingår i kassen; endast 50 ml används.

Kvar till nästa gång

400 g torra äggnudlar · 950 ml soja

WillysPlus: nötfärs 800 g: 79,90 kr, max 3 förp/hushåll; vi köper 2. Kycklingben 1 kg: 24,90 kr, max 3; vi köper 3. Tillfälligt parti. Gurka max 3; vi köper 1.

Identiska reklamblad för Hälla och Erikslund. Kycklingen är FRYST och MED BEN. Planera upptining i kyl före matlagning. Cirka 710 kcal/portion bygger på antaget 70% ätbart utbyte; det verkliga utbytet varierar.

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.



Nudlar med nötfärs · 1/2

6 portioner · 60–75 min totalt

Ingredienser: 1,6 kg nötfärs 20%, 600 g torra äggnudlar, 750 g broccoli inklusive skalad stjälk, 1 knippe salladslök (ca 100 g), 50 ml soja, 150 ml vatten, 15 g olja, 1 tsk vitlöksgranulat, peppar. Ingefära och chili valfritt.

Du behöver: Stor stekpanna, stor kastrull och rent kärl för färdig färs. Ca 267 g RÅ färs per portion.

1. Förbered grönsakerna. Skölj broccoli och salladslök. Skär små buketter, skala och skiva stjälken tunt. Skiva löken. Blanda soja, vatten, vitlök och eventuell ingefära.

2. Stek i tre omgångar. Värm pannan på medelhög värme. Fördela oljan mellan omgångarna. Stek färsen 6–9 min per omgång, dela med slev och flytta färdig färs till rent kärl. Färsen ska vara helt genomstekt, minst 70°C. Häll av överflödigt fett om du vill.

Fortsättning på nästa sida →



Nudlar med nötfärs · 2/2

Fortsättning · steg 3–4

3. Koka nudlar och broccoli. När färsen är klar: koka nudlar enligt paketet i rymlig kastrull. Lägg i broccoli under sista 3–4 min. Kontrollera att den är mjuk. Spara lite kokvatten och häll av.

4. Blanda och servera. Vänd ihop nudlar, broccoli, färs och sojablandningen i stora kastrullen. Värm 2–3 min. Späd med kokvatten vid behov. Toppa med salladslök och smaka innan du saltar. Fördela i sex.

Tidsplan: 60–75 min totalt. Stekningen tar 18–27 min plus förflyttningar. Nudlarna kokas efter färsen, inte samtidigt med tre andra moment.

Pausa för att läsa · eller hämta PDF



Ugnskyckling · recept

6 portioner · 75–90 min totalt

Ingredienser: 3 kg HELT TINADE kycklingben med ben, 1,2 kg sötpotatis, 1 gurka, 500 g Kesella kvarg 7%, 25 g olja, 2 tsk paprika, vitlöksgranulat, timjan, salt och peppar.

Två rymliga plåtar, kastrull och termometer. Tina i kyl i förväg, planera 24–48 timmar. Följ paketets förvaring; laga snarast efter upptining.

1. Förbered. Värm till 180°C varmluft. Torka kycklingen lätt, skölj den inte. Blanda med 15 g olja, paprika, vitlök, salt och peppar. Lägg i ett lager på två plåtar.

2. Baka 50–65 min totalt. Byt plats på plåtarna och vänd bitarna halvvägs. Mät från 45 min: 82°C i tjockaste delen nära benet, utan att sonden rör ben. Fortsätt vid behov. Utan varmluft: 190°C och ca 65–85 min i ugn; totalt 90–110 min.

3. Mos under ugnstiden. Skala sötpotatis, skär i 3 cm bitar och täck med vatten. Koka 15–20 min FRÅN UPPKOK, tills mjuk. Häll av och mosa med 10 g olja, salt och lite kokvatten.

4. Sås och servering. Rör kvarg med vitlök, timjan och 60–100 ml vatten. Skiva gurkan. Fördela kycklingen jämnt efter storlek i sex portioner. 500 g RÅ vikt med ben per portion är inte 500 g ätbart kött.

Pausa för att läsa · eller hämta PDF

LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

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: vete/gluten, ägg och soja. Rätt 2: mjölk. Läs alltid etiketterna.

Våra färdiga veckomenyer är fortsatt gratis.