LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026



VECKANS MATPLAN

Två rätter. Rejäla portioner.

12 portioner · 2 rätter

ca 427 kr

Beräknad matkasse med WillysPlus

6 portioner

Fläskfilé med gratäng

Ugnsbakade champinjoner

6 portioner

Krämig ugnskyckling

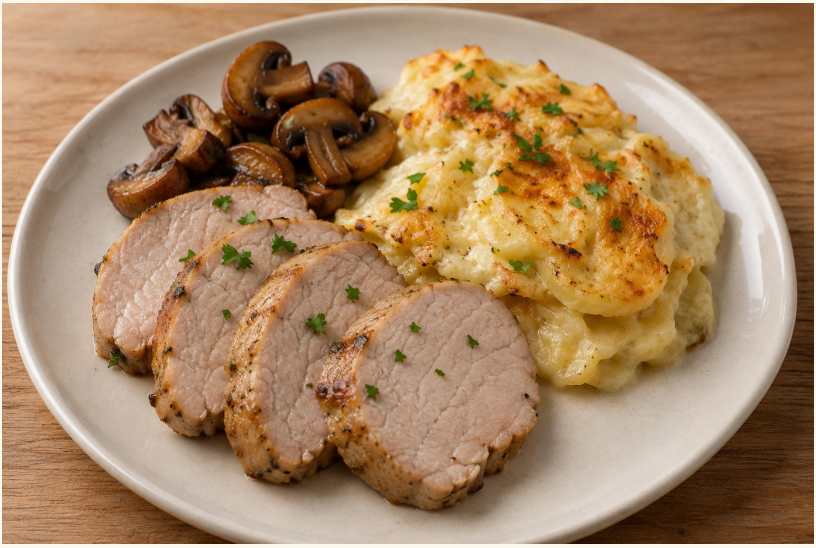
Potatis och palsternacka

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

LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026



Fläskfilé med gratäng · 6 portioner



Krämig ugnskyckling · 6 portioner

AI-bilder · ungefärliga serveringsförslag. Örtdekor är valfri.

LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026



Pris & tid per rätt

Fläskfilé med gratäng

36,90 kr/portion

ca 750 kcal/portion · 6 portioner

Ca 85–105 min totalt

Varav 25–35 min aktivt

Krämig ugnskyckling

34,22 kr/portion

ca 800 kcal/portion · 6 portioner

Ca 85–100 min totalt

Varav 30–40 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 · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026



Inköpslista · rätt 1

Fläskfilé med gratäng · 6 portioner

Fläskfilé Danish Crown
Köp 3 × ca 650 g · använd allt
155,81 kr

Potatisgratäng Redo
Köp 2 × 800 g · använd 1,6 kg
39,80 kr

Champinjoner Garant
Köp 2 × 250 g · använd 500 g
25,80 kr

Köp rätten separat: 221,41 kr

Hemma: 20 g olja, 1 tsk timjan, ½ tsk vitlökspulver, salt och peppar.
Villkor och restvaror: sidan 6.

LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026



Inköpslista · rätt 2

Krämig ugnskyckling · 6 portioner

Kycklinginnerfilé Garant
Köp 3 × 700 g · använd 2,1 kg produkt
149,70 kr

Potatis Garant Eko
Köp 2 × 900 g · använd 1,8 kg
29,80 kr

Palsternacka
Köp 600 g lösvikt · använd 600 g
8,94 kr

Matgrädde Dairy Food 10%
Köp 500 ml · använd 500 ml
16,90 kr

Köp rätten separat: 205,34 kr

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



Köp båda · spara resten

Båda rätterna: ca 426,75 kr.
Lägg ihop listorna på sid 4–5. Köttets verkliga vikt påverkar kassasumman.

Kvar till nästa gång

Inga planerade ätbara restvaror.
Olja och kryddor tas hemifrån.

WillysPlus: fläskfilé 79,90 kr/kg, max 3 förp/hushåll; vi räknar 3 × ca 650 g. Kycklinginnerfilé 700 g 49,90 kr, max 3; vi köper 3. Champinjoner 250 g 12,90 kr, max 5; vi köper 2. Gratäng: 2 × 19,90 kr, inte 3 för 50. Köttvikten påverkar summan.

Identiska reklamblad för Hälla och Erikslund. Kycklingen är fryst, mörad och innehåller 87% kyckling. Tina helt i kyl före tillagning.

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.

Fläskfilé med gratäng · 1/2

6 portioner · 85–105 min totalt

Ingredienser: 1,95 kg färsk fläskfilé (3 bitar à ca 650 g), 1,6 kg färdig potatisgratäng Redo (2 × 800 g), 500 g champinjoner samt olja och kryddor enligt Hemma.

Du behöver: Två rymliga formar som får plats i ugnen och termometer. Gratinformen ska vara grund, ca 3 cm matdjup. Alla ugnstemperaturer är över-/undervärme.

1. Förbered. Sätt ugnen på 175°C. Borsta eller skölj snabbt champinjonerna, torka och halvera. De behöver inte skalas. Fördela gratängen i den grunda formen.

2. Börja med gratängen. Sätt in i varm ugn. Räkna med totalt 55–70 min vid 175°C; den ska vara het även i mitten. Detta är en uppskattad anpassning för samlagning. Paketets 225°C/25 min gäller gratängen ensam.

Fortsättning på nästa sida →



Fläskfilé med gratäng · 2/2

Fortsättning · steg 3–5

3. Förbered köttet. Torka de hela filéerna och putsa synlig silverhinna. Gnid med hälften av oljan och kryddorna. Blanda svampen med resten av oljan. Lägg kött och svamp i den andra formen utan överlapp.

4. Sätt in efter 15 min. När gratängen stått inne 15 min: sätt in köttformen. Räkna med 30–50 min för köttet. Mät efter 30 min; ta ut varje filé vid 70°C i tjockaste delen. Fortsätt inte bara för att tidsintervallet inte löpt ut.

5. Vila och servera. Låt köttet vila löst täckt 8–10 min. Kontrollera svamp och gratäng och baka längre vid behov. Byt nivå på formarna om de får ojämn färg. Skiva och dela allt i 6 portioner. Bildens fyra skivor är ett serveringsförslag.

Tidsplan: Totalt ca 85–105 min: förberedelser och uppvärmning ca 20–25 min, gratäng 55–70 min. Kött och vila ryms delvis i samma tid. Två formar kan kräva längre tid.

Pausa för att läsa · eller hämta PDF



Krämig ugnskyckling · recept

6 portioner · 85–100 min totalt

Ingredienser: 2,1 kg helt tinad kycklinginnerfilé Garant (3 × 700 g; 87% kyckling), 1,8 kg potatis, 600 g palsternacka, 5 dl matgrädde 10% samt olja och kryddor enligt Hemma.

Två stora ugnsformar och termometer. Tina kycklingen helt i kyl först, ca 24–36 timmar eller längre. Upptining ingår inte. Skölj inte rå kyckling.

1. Förbered grönsakerna. Sätt ugnen på 200°C över-/undervärme. Tvätta potatisen och skär i 2 cm bitar; behåll friskt skal. Skala palsternackan och skär i ca 1,5 cm stavar. Blanda med olja, timjan, salt och peppar. Sprid på en stor plåt.

2. Baka först i 25 min. Sätt grönsakerna i varm ugn. Lägg under tiden tinad, avtorkad kyckling i ett lager i andra formen. Krydda med paprika och vitlök; salta försiktigt eftersom produkten redan är saltad. Häll grädden mellan bitarna.

3. Lägg till kycklingen. Efter grönsakernas första 25 min: vänd dem och sänk ugnen till 175°C. Sätt in kycklingen. Baka båda ca 30–40 min till. Börja mäta kycklingen efter 25 min; ta ut vid 75°C i flera tjocka bitar.

4. Kontrollera och servera. Grönsakernas TOTALA ugnstid är ca 55–65 min (25 + 30–40); de ska vara mjuka. Baka längre vid behov och håll färdig kyckling löst täckt. Rör om skyn, smaka av och fördela i 6 portioner. Såsen blir lätt och kan spädas av köttsaften.

Pausa för att läsa · eller hämta PDF

LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

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 (gratäng); kontrollera förpackningarna. Rätt 2: mjölk. Läs alltid etiketterna.

Våra färdiga veckomenyer är fortsatt gratis.