

Ukens 

Norvegia

TINE, 500 g

Enh.pris 99,80 pr. kg

Førpris 89,90 pr. stk./

179,80 pr. kg



Godt med ost på!

Nystekte

RundstykkerSolstykker/Gullkornbriks/
Valmue, Bakehuset, 75 g

Utvalget kan variere

Utvalget kan variere

Ukens 

GARANTI

Dersom du ikke finner Ukens Joker i butikken, kontakt betjeningen og få en verdikupong som gir deg rett til å få denne Ukens Joker til samme pris uken etter.

Battery 0,5 l
med og uten sukker


Utvalget kan variere

Gilde Burger

Cheese/Original, frossen, 800 g

Enh.pris 123,75 pr. kg

Førpris 169,00/179,00



Utvalget kan variere

Fjordland grøt

350–970 g

Førpris 31,90–59,90



Utvalget kan variere

HELGEKUPP
FREDAG & LØRDAG

**Toalettpapir/
Tørkerull**

8/4 ruller, Unik

Enh.pris 17,46/62,82 pr. 100 m

Førpris 59,90/45,90



Maks 5 pk. pr. kunde

VI TAR FORBEHOLD OM SKRIVEFEIL OG UTSOLGTE VARER. KUN TIL PRIVATE HUSHOLDNINGER. BEGRENSNINGER KAN FOREKOMME.

Besøk joker.no for inspirasjon og matgledeFølg oss på sosiale medier:  @JokerNorge og  @jokernorge

Snacks småposer

et utvalg KiMs/Olw, 80 g

Enh.pris 125,00 pr. kg



Utvalget kan variere

Vilje økologiske produkter

et utvalg

Førpris 15,90–56,90



Utvalget kan variere

Besøk joker.no for inspirasjon og matglede

Følg oss på sosiale medier: [f](#) @JokerNorge og [i](#) @jokernorge

joker

Frukt & grønt

Ukens Beste

Tomater
løsvekt

34⁹⁰
pr. kg

Tips! Prøv en frisk gazpacho – kald tomatsuppe – med modne tomater og basilikum.

Se oppskrift på Gazpacho – kald tomatsuppe på joker.no

Norske epler

29⁹⁰
pr. kg



Plommer

Cevita, 750 g
Enh.pris 66,53 pr. kg

49⁹⁰



Frukt- & grøntdagen
på tirsdag

Spisspaprika

Season, pr. pk.

29⁹⁰



Jordbær

Import, 500 g
Enh.pris 119,80 pr. kg

59⁹⁰



Grønne druer

Cevita, 1 kg

49⁹⁰



Besøk joker.no for inspirasjon og matglede

Følg oss på sosiale medier: [f @JokerNorge](https://www.facebook.com/JokerNorge) og [i @jokernorge](https://www.instagram.com/jokernorge)

joker

Frokost

Ukens joker

Norvegia

TINE, 500 g

Enh.pris 99,80 pr. kg

Førpris 89,90 pr. stk./

179,80 pr. kg



Maks 5 pk. pr. kunde



Ukens brød

Nystekt

Mors grovbrød

Bakehuset, 750 g

Enh.pris 39,87 pr. kg

Førpris 49,90



Gjelder t.o.m. søndag 1.11.

Vi steker
ukens brød
i butikken
hele uken!

Frokostprodukter

et utvalg, Gilde/TINE/Finsbråten, 80–300 g

Førpris 32,90–46,90

-30%



Utvalget kan variere

Krisrolls

Pågen, fullkorn, 240 g

Enh.pris 103,75 pr. kg

Førpris 36,90



Italo salami

mild, skivet, Ask gård, 100 g

Enh.pris 399,00 pr. kg

Førpris 59,90



Alpro og Oatly

plantedrikk, et utvalg, 1 l

Førpris 34,90–52,90



Utvalget kan variere

Knekkebrød

Urter & Havsalt/Godt for deg, Sigdal, 220 g

Enh.pris 181,36 pr. kg

Førpris 49,90



Besøk joker.no for inspirasjon og matglede

Følg oss på sosiale medier: [f @JokerNorge](https://www.facebook.com/JokerNorge) og [i @jokernorge](https://www.instagram.com/jokernorge)

joker
SMÅNEN
AV NORGES
LIVS- OG
KOKK

Asiatisk uke

Kyllingfilet

strimler, PRIOR, 400 g
Enh.pr. 199,75 pr. kg – Førpris 96,90



79⁹⁰

Fisk/Skalldyr

fersk/frossen



Utvalget kan variere

-30%

Førpris 16,90–84,90



Utvalget kan variere

Besøk joker.no for inspirasjon og matglede

Følg oss på sosiale medier: [f](#) @JokerNorge og [i](#) @jokernorge

joker

Middag

Pulled Pork/ Pulled Chicken

Leiv Vidar, 500 g

Enh.pris 159,80 pr. kg – Førpris 129,00/139,00



Pitabrød

Fine, Hatting, 6 stk., 480 g

Førpris 44,90



Maiskorn

Extra Crispy, Green Giant, 3 x 160 g

Førpris 51,90

Gilde Burger

Cheese/Original, frossen, 800 g

Enh.pris 123,75 pr. kg

Førpris 169,00/179,00



Utvalget kan variere

Fjordland grøt

350–970 g

Førpris 31,90–59,90



Utvalget kan variere

Besøk joker.no for inspirasjon og matglede

Følg oss på sosiale medier: [f](#) @JokerNorge og [i](#) @jokernorge

joker

Snacks småposer

et utvalg KiMs/Olw, 80 g

Enh.pris 125,00 pr. kg



Utvalget kan variere

Ben & Jerry's iskrem

Cookie Dough, Half Baked/
Chocolate Fudge Brownie/465 ml

Enh.pris 150,32 pr. l
Førpris 99,90–109,00



Utvalget kan variere

Gulrot-/Sjokoladekake

Berthas, 360 g

Enh.pris 138,61 pr. kg
Førpris 69,90



Drikke

Battery 0,5 l

med og uten sukker



Utvalget kan variere

Fripa

Klokk & Co, 0,33 l

Enh.pris 45,15 pr. l

Førpris 19,90–24,90



Utvalget kan variere

Besøk joker.no for inspirasjon og matglede

Følg oss på sosiale medier: [f](#) @JokerNorge og [i](#) @jokernorge

joker

Øvrige varer

Meiseboller

First Price, 6 x 90 g

Enh.pris 23,89 pr. kg
Førpris 19,90



12⁹⁰

Möller's/Sana-sol/Collett

et utvalg, 500 ml/60 stk.

Førpris 109,00-299,00



Utvalget kan variere

Besøk joker.no for inspirasjon og matglede

Følg oss på sosiale medier: [f @JokerNorge](#) og [i @jokernorge](#)

joker



BLOMSTERTORGET

— ALLTID FRISKE BLOMSTER —

Azalea

12 cm



Bildet kan avvike fra produkt i butikk

Prisen gjelder t.o.m. 1.11.26

Besøk joker.no for inspirasjon og matglede

Følg oss på sosiale medier: [f @JokerNorge](#) og [@jokernorge](#)





BLOMSTERTORGET

— ALLTID FRISKE BLOMSTER —

⇒ Helgens Bukett ⇒



Fast pris

159

Roser, Chrysanthemum og Hyperikum

7 dagers holdbarhetsgaranti

Bildet kan avvike fra produkt i butikk

Produktet gjelder t.o.m. 1.11.26

Besøk joker.no for inspirasjon og matglede

Følg oss på sosiale medier: [f @JokerNorge](#) og [@jokernorge](#)



Godt til middag OKTOBER

Gratis oppskriftshefte får du
i butikk eller på joker.no

Kyllingfilet

strimler, PRIOR, 400 g
Enh.pris 199,75 pr. kg – Førpris 96,90



Karbonader

Gilde, 720 g
Enh.pris 110,97 pr. kg – Førpris 119,00

Pulled Pork/Chicken

Leiv Vidar, 500 g
Enh.pris 159,80 pr. kg – Førpris 129,00/139,00



MIDDAGS-
PRODUKTER
79⁹⁰
pr. pk.



Svinekoteletter

2-pk, Folkets, ca. 370 g
Førpris 129,00

Kyllingklubber

grillet, Prior, 700 g
Enh.pris 114,14 pr. kg – Førpris 84,90

Stabburet Pai

Ost & skinke/Bacon & brokkoli, 220 g



Surkål
Nora, 450 g
Førpris 27,90



Pitabrød
Fine, Hatting, 480 g
Førpris 44,90

TILBEHØR
-30%



Brytebakst
Grana Padano, Eldorado, 360 g
Førpris 54,90



Hjertesalat
norsk, Gartner, 300 g



Potetsalat
Klassisk, Mills, 500 g
Førpris 54,90



Maiskorn
Green Giant, 3 x 160 g
Førpris 49,90



Soyasaus
Kikkoman, 150 ml
Førpris 59,90



Gulrot
norsk, Gartner, 750 g

Godt til middag-prisene gjelder t.o.m. 31.10.26 eller så langt beholdningen rekker. Vi tar forbehold om skrivefeil og utsolgte varer.



PLUKK & MIKS - OKTOBER

Fisk/Skalldyr/
Frosne grønnsaker

32 FOR

33,33 % trekkes fra i kassen
Utvalget kan variere

Besøk joker.no for inspirasjon og matglede

Følg oss på sosiale medier: [f @JokerNorge](https://www.facebook.com/JokerNorge) og [i @jokernorge](https://www.instagram.com/jokernorge)

joker

PLUKK & MIKS – OKTOBER

Fisk/Skalldyr/
Frosne grønnsaker

3 FOR 2

33,33 % trekkes fra i kassen
Utvalget kan variere



Plukk & miks blant alle tilbudene på side 13–17

Besøk joker.no for inspirasjon og matglede

Følg oss på sosiale medier: [f @JokerNorge](https://www.facebook.com/JokerNorge) og [i @jokernorge](https://www.instagram.com/jokernorge)

joker

PLUKK & MIKS – OKTOBER

Fisk/Skalldyr/
Frosne grønnsaker

3 FOR 2

33,33 % trekkes fra i kassen
Utvalget kan variere



Plukk & miks blant alle tilbudene på side 13–17

Besøk joker.no for inspirasjon og matglede

Følg oss på sosiale medier: [f @JokerNorge](https://www.facebook.com/JokerNorge) og [i @jokernorge](https://www.instagram.com/jokernorge)



PLUKK & MIKS – OKTOBER

Fisk/Skalldyr/
Frosne grønnsaker

3 FOR 2

33,33 % trekkes fra i kassen
Utvalget kan variere



Plukk & miks blant alle tilbudene på side 13–17

Besøk joker.no for inspirasjon og matglede

Følg oss på sosiale medier: [f](#) @JokerNorge og [ig](#) @jokernorge

joker

PLUKK & MIKS – OKTOBER

Fisk/Skalldyr/
Frosne grønnsaker

3 FOR 2

33,33 % trekkes fra i kassen
Utvalget kan variere



Plukk & miks blant alle tilbudene på side 13–17

Besøk joker.no for inspirasjon og matglede

Følg oss på sosiale medier: [f](#) @JokerNorge og [i](#) @jokernorge

joker

Godt til middag!



MER FRUKT OG GRØNT

De nye nasjonale kostrådene anbefaler at vi spiser enda mer frukt og grønt. Derfor anbefaler vi enda mer av dette som tilbehør til våre middagsretter. Se hvor mange gram hver oppskrift inneholder.

INGREDIENSER:

500 g pulled pork
300 g tagliatelle
1 løk
1 hvitløksfedd
250 g sjampinjong
3 dl matfløte
0,5 dl grana padano, finrevet
1 pose, 60 g babyspinat
salt og kvernet pepper
flytende melange til steking
gressløk
hvitløksbaguetter eller
brytebakst



4 PERS.



CA. 40 MIN.



ENKEL



CA. 350 G GRØNT

KREMET PASTA

MED PULLED PORK

Varm kjøttet som beskrevet på pakken og dra kjøttet fra hverandre med to gafler. Kok pastaen som beskrevet på pakken.

Skjær løken i skiver og hakk hvitløken. Rens og skjær soppen i skiver eller biter.

Stek løken myk og gyllen over middels høy varme i en stekepanne, tilsett hvitløk mot slutten av steketiden. Ta løken ut av pannen så lenge og stek soppen gyllen i samme panne, krydre med salt og pepper. Ha løken tilbake i pannen og hell over matfløte. La det koke noen minutter til sausen tykner noe. Senk temperaturen, rør inn grana padano og smak til med salt og pepper. Tilsett pulled pork, nykokt pasta og spinat.

Dryss over gressløk og server med varme hvitløksbaguetter.



79⁹⁰



-30%



For flere middagstips, ta en titt i vårt oppskriftshefte på joker.no eller hent heftet i butikken!

Godt til middag-prisene gjelder t.o.m. 31.10.26, så langt beholdningen rekker.

joker

SMÅKEN AV NORGE

Lokale favoritter



Et utvalg
produkter til
gode priser!

Utvalget kan variere

OKTOBER

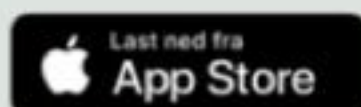
Rundt om i hele Norge finnes det mange unike produkter
som fortjener å bli løftet frem.



I Joker-appen kan du se:

- ♥ Oversikt over nedprisede datovarer
- ♥ Dine besparelser på tilbud og Trumf-bonus
- ♥ Digitalt Trumf-kort
- ♥ Dine kvitteringer på kjøp
- ♥ Digital reklamasjon
- ♥ Middagsoppskrifter
- ♥ Ukens kundeavis

Last ned Joker-appen



MINSK MATSVINNET OG SPAR PENGER MED JOKER-APPEN!

The advertisement features a central graphic of two smartphones. The left phone displays the 'joker' logo, while the right phone shows the app's interface with a list of discounted grocery items. The background is a green gradient with large, stylized discount percentages: -40%, -70%, -30%, -50%, and -60%.

Nå finner du nedprisede datovarer i Joker-appen!

Item	Current Price (NOK)	Original Price (NOK)	Discount
BROKKOLI 400g	Nå 16,03 kr	For 22,90 kr	-30%
SVIN NAKKETELET	Nå 83,40 kr	For 138,00 kr	-40%
BABYSPINAT 40g	Nå 8,72 kr	For 17,43 kr	-50%

Last ned Joker-appen på
Google Play eller i App Store.

foodora

Leveringstjenesten Foodora har utvidet distribusjonsområdet til å gjelde flere steder i Norge.

Foodora leverer et utvalg varer fra våre samarbeidende Joker butikker, innen 35 minutter fra du har bestilt.

Leveringskostnad og minstebestilling kan tilkomme, dette fremkommer i bestillingen på nettsiden.

Last ned
Foodora-appen
eller bestill via
foodora.no



SPAR PENGER, SPAR MILJØET



Bestill en forundrings-
pose med
Too Good To Go.

Last ned appen Too Good To Go på Google Play eller i App Store.

Besøk joker.no for inspirasjon og matglede

Følg oss på sosiale medier: [f](#) @JokerNorge og [i](#) @jokernorge



joker
Døgnåpent
365 dager



Handle når du selv vil med delvis fjernbetjente butikker!

Joker har mange fjernbetjente butikker spredt rundt i landet.

Dette er en innovasjon som opprettholder et levende lokalsamfunn.

Nå trenger ikke kundene å haste til butikken for å være sikre på å rekke å handle innen åpningstiden. Fastboende kan selv velge om de vil handle før eller etter jobb, på vei til eller fra fotballtrening, før eller etter en fritidsaktivitet. Og hyttefolket kan reise på hytta med trygghet om at de rekker butikken.

På joker.no kan du lese mer om hvordan delvis fjernbetjente butikker fungerer, og hvor i landet de befinner seg.

joker
Den gode naboen

Vi er Joker – og vi byr på
**EKSTRA GODE
FORDELER!**

Ukens *joker*



Ukens Beste
FRUKT & GRØNT



Les mer på joker.no





Chatboten som hjelper deg med å redusere matsvinn

Som den gode naboen har vi lenge vært opptatt av å gjøre det enklere for deg som kunde å redusere matsvinn. Nå tar vi det et steg videre med vår nye chatbot Den gode naboten!

dengodenaboten.no

Enkelt å reklamere digitalt

for Joker-kunder som er Trumf-medlemmer

.....



Logg inn via joker.no eller Joker-appen



Velg varen fra kvitteringen din



Ta bilde av varen



Skriv hva som er feil med varen



Send inn klagen – hvis reklamasjonen blir godkjent, får du pengene raskt tilbake som Trumf-bonus

Er du ikke Trumf-medlem, kan du enkelt melde deg inn via joker.no eller ved å skanne QR-koden



Besøk joker.no for inspirasjon og matglede

Følg oss på sosiale medier: [f @JokerNorge](https://www.facebook.com/JokerNorge) og [ig @jokernorge](https://www.instagram.com/jokernorge)



**Godt til
middag**
OKTOBER

**GODE
MIDDAGER
TIL GODE
PRISER**

**MIDDAGS-
PRODUKTER**

79⁹⁰

Gjelder t.o.m. 31.10.2026

GRATIS INSPIRASJON

joker
Den gode naboen

LAVE PRISER I

Forslag til enkle og smakfulle middager

**MIDDAGS-
PRODUKTER**

79⁹⁰



Karbonader,
Gilde, 720 g
Enh.pris 110,97 pr. kg. Førpris 119,00



Svinekotelett, 2 pk,
Folkets, ca. 370 g
Førpris 129,00



Kyllingfilet, strimler,
Prior, 400 g
Enh.pris 199,75 pr. kg. Førpris 94,90



Pulled pork,
Leiv Vidar, 500 g
Enh.pris 159,80 pr. kg. Førpris 129,00



Pulled chicken,
Leiv Vidar, 500 g
Enh.pris 159,80 pr. kg. Førpris 139,00



Kyllingklubber, grillet,
Prior, 700 g
Enh.pris 114,14 pr. kg. Førpris 84,90



Pai, ost&skinke/bacon&brokkoli,
Stabburet, 220 g
Enh.pris 181,59 pr. kg. Førpris 59,90/57,90

Middagstilbudene gjelder t.o.m. 31.10.2026 eller så langt beholdningen rekker. Kun private husholdninger.

HELE OKTOBER

med månedens tilbudsprodukter



Pitabrød, fine,
Hatting, 480 g
Førpris 44,90



Brytebakst, grana padano,
Eldorado, 360 g
Førpris 54,90



Surkål,
Nora, 450 g
Førpris 27,90



Potetsalat, klassisk,
Mills, 500 g
Førpris 54,90



Soyasaus,
Kikkoman, 150 ml
Førpris 59,90



Hjerteralat, norsk,
Gartner, 300 g



Gulrot, norsk,
Gartner, 750 g



Maiskorn,
Green Giant, 3x160 g
Førpris 49,90



Utgiver: Joker 2026
Foto: Sindre Trolsås, April Mvh
Layout: April Mvh
Trykk: Aksell



**INGREDIENSER:**

1 pose karbonader
3 løk
1 agurk
0,75 dl vann
2 ss eddik 7 %
2 ss sukker
en god klype salt
olje og smør til steking
hakket persille til pynt

POTETSALAT

450 g poteter
1,5 dl majones
0,5 dl kefir eller kulturmilk
1 ss sylteagurklake
½ ts worcestersaus (kan sløyfes)
1 ½ vårløk, eller ½ liten purre
en liten bunt gressløk
salt og kvernet pepper



4 PERS.



30 MIN.



ENKEL



CA. 500 G GRØNT

KARBONADER

MED STEKT LØK, POTETSALAT OG SURSØT AGURK

Rens og skjær løken i 1 cm tykke skiver. Stek løken over middels varme i en blanding av olje og smør. La løken få god tid slik at den blir bløt, gyllen og karamellisert. Dryss gjerne over en klype sukker underveis i steking.

Rør sammen vann, eddik, sukker og salt til sukkeret er oppløst. Skjær agurken i tynne skiver og bland agurkskivene sammen med laken. La agurksalaten få trekke i minst 10 minutter.

Stek karbonadene til de er gjennomvarme og server med potetsalat og den sursøte agurksalaten.

Tips: Erstatt ferdig potetsalat med hjemmelaget potetsalat.

Vask og kok potetene møre. Hell av vannet og damp dem tørre.

Avkjøl potetene og del dem i passende biter. Visp sammen majones og kulturmilk. Smak til med sylteagurklake, worcestersaus, salt og pepper.

Finsnitt vårløk eller purre og hakk gressløken. Bland halvparten sammen med dressingen og bland dressingen sammen med potetene. Dryss over resten av vårløken og gressløken.

79⁹⁰**-30%**

INGREDIENSER:

1 karbonade
1 løk, middels/stor
1 skive godt brød
2 blader hjertesalat
100 g potetsalat
smør og olje til steking
peppersaus, hvis ønskelig
rørte tyttebær, hvis ønskelig



1 SMØRBRØD



CA. 20 MIN.



ENKEL



CA. 150 G GRØNT

KARBONADESMØRBRØD

MED POTETSALAT OG STEKT LØK

Rens og skjær løken i 1 cm tykke skiver og stek løken stille og rolig i en blanding av smør og olje til løken blir helt bløt og gyllen. Dryss over en klype sukker underveis i steking. (Den stekte løken kan gjerne også smakes til med en klype salt og et par dråper basamicoeddik).

Stek karbonaden til den blir gjennomvarm og la også brødskiven få varme seg i pannen.

Legg brødskiven over på en tallerken og legg på hjertesalat, potetsalat, karbonade og løk. Om ønskelig kan du toppe smørbrødet med noen gode skjeer peppersaus og litt rørte tyttebær.

Tips: Se oppskrift på hjemmelaget potetsalat på forrige side.



**INGREDIENSER:****1 pose karbonader****BAKTE GRØNNSAKER****250 g små poteter****2 pastinakk****2 persillerøtter****4 gulrøtter****½ sellerirot****1 rødløk****et par kvaster****frisk rosmarin eller timian****½ sitron****1 ss flytende honning****3 ss olivenolje****salt og vernet pepper****SOYASMØR****120 g smør, helst usaltet****2–3 ss soyasaus****1 lite hvitløksfedd, finhakket****2–4 ss hakkede urter som****gressløk og persille****4 PERS.****CA. 50 MIN.****ENKEL****CA. 1 KG GRØNT**

KARBONADER

MED BAKTE GRØNNSAKER OG SOYASMØR

Kok potetene i 10 minutter. Varm ovnen til 200 grader. Rens og vask/ skrubb grønnsakene nøye. La gjerne skallet få være på pastinakk, persillerøtter og gulrøtter hvis de ser pene ut. Skrell selleri og løk.

Skjær alle grønnsakene i jevne staver, skiver eller biter. Ha alle grønnsakene og potetene over på et stekebrett med bakepapir. Tilsett rosmarin, sitronsaft, honning og olivenolje. Krydre med salt og pepper og vend alt godt sammen. Bak grønnsakene midt i ovnen til de er helt møre, ca. 35–40 minutter. Vend litt rundt på dem underveis i steking.

Smelt smøret i en liten kasserolle og brun det forsiktig. Rør når smøret begynner å bruse så ingenting fester seg i bunnen og blir brent. Smøret skal kun bli gyllent og karamellisert. La smøret avkjøle seg noe før du har i soyasaus og hvitløk. Tilsett urtene rett før servering.

Varm karbonadene til de blir gjennomvarme og server med bakte grønnsaker og soyasmør.

79⁹⁰**-30%**

INGREDIENSER:

300 g gulrot
½ løk
1 hvitløksfedd
1–2 ts ingefær, finrevet
½ rød chili, finsnittet
4 dl kyllingbuljong eller
grønnsakskraft
2 dl kokosmelk
½–1 lime
200 g strimlet kyllingfilet
salt og pepper
olje til steking
en klype chili til topping
sprøstekt løk til topping
brytebrød til servering



2 PERS.



CA. 30 MIN.



ENKEL



CA. 350 G GRØNT

GULROTSUPPE

MED KYLLING OG KOKOS

Stek brytebakst etter anvisning på pakken.

Skrell og skjær gulrøttene i små biter. Hakk løk og hvitløk.

Varm litt olje i en mellomstor kasserolle og fres gulrøtter, løk, hvitløk, ingefær og chili i et par minutter uten at det får særlig farge. Tilsett kraft, kok opp og la det småkoke under lokk til gulrøttene er helt møre. Ha i kokosmelken og kjør suppen helt glatt med en stavmikser. La den få et nytt oppkok og smak til med lime, salt og pepper. Juster suppen med litt vann eller buljong hvis den virker veldig tykk.

Krydre kyllingen med salt og pepper og stek kyllingstrimlene raskt over høy varme til de blir gylne og gjennomstekte.

Fordel suppen i skåler og topp med kyllingstrimler, litt chili og sprøstekt løk. Drypp gjerne over litt ekstra kokosmelk og avslutt med frisk koriander, og server med nystekt brytebakst.





INGREDIENSER:

4 pitabrød
500 g pulled pork
1–1,5 dl BBQ-saus
3 gulrøtter
0,5 dl 7 % eddik
0,5 dl vann
2 ss sukker
en god klype salt
½ lime

MAISSALAT

2 bokser mais
1 fedd hvitløk,
finhakket eller revet
3 vårløk, finsnittet
1 hjertesalat, finstrimlet
1 dl rømme
2 ss majones
½ lime
en god håndfull
revet parmesan
en liten håndfull
koriander, grovhakket
salt og kvernet pepper



4 PERS.



CA. 35 MIN.



ENKEL



CA. 250 G GRØNT

PULLED PORK PITA

MED MAISSALAT OG LETTSYLTET GULROT

Varm kjøttet som beskrevet på pakken. Skrell gulrøttene og skjær dem i tynne strimler eller lange bånd.

Rør sammen eddik, vann, sukker, salt og limesaft, rør til sukkeret er oppløst. Bland laken sammen med gulrøttene og la det marinere mens du forbereder resten.

La maisen renne godt av seg, tørk den gjerne lett på litt kjøkkenpapir.

Varm en stor stekepanne til den blir skikkelig varm og tilsett litt olje. Ha i maisen og stek over høy varme i 3–4 minutter til maisen får god farge, gjerne så noen av kornene blir skikkelig varme og nesten litt «svidde» i kantene. Rør inn hvitløk og hell maisen over i en bolle eller dyp skål så de får avkjølt seg noe før du tilsetter resten av ingrediensene og rører alt godt sammen.

Varm pitabrødene. Riv kjøttet fra hverandre, stek det gjerne litt ekstra i pannen så kantene blir litt sprø. Bland inn BBQ-saus og en skvett vann eller eplemost.

Fyll pitabrødene med pulled pork, maissalat og topp med lettsyltet gulrot.



-30%



79⁹⁰

INGREDIENSER:

500 g pulled pork

300 g tagliatelle

1 løk

1 hvitløksfedd

250 g sjampinjong

3 dl matfløte

0,5 dl grana padano, finrevet

1 pose, 60 g babyspinat

salt og kvernet pepper

flytende melange til steking

gressløk

hvitløksbaguetter eller

brytebakst

 4 PERS. CA. 40 MIN. ENKEL CA. 350 G GRØNT

KREMET PASTA

MED PULLED PORK

Varm kjøttet som beskrevet på pakken og dra kjøttet fra hverandre med to gafler. Kok pastaen som beskrevet på pakken.

Skjær løken i skiver og hakk hvitløken. Rens og skjær soppen i skiver eller biter.

Stek løken myk og gyllen over middels høy varme i en stekepanne, tilsett hvitløk mot slutten av steketiden. Ta løken ut av pannen så lenge og stek soppen gyllen i samme panne, krydre med salt og pepper. Ha løken tilbake i pannen og hell over matfløte. La det koke noen minutter til sausen tykner noe. Senk temperaturen, rør inn grana padano og smak til med salt og pepper. Tilsett pulled pork, nykokt pasta og spinat.

Dryss over gressløk og server med varme hvitløksbaguetter.

**-30%****79⁹⁰**

Månedens favorittmiddag

INGREDIENSER:

300 g strimlet kyllingfilet
3 ss soyasaus
2 ss flytende honning
1 lime
1 hvitløksfedd, finrevet
1 ts frisk ingefær, finrevet
½ rød chili, finsnittet
½ mango
1 avokado
3 ss granateplekjerner
frisk koriander
ris til servering
olje til steking
salt og pepper
3 ss granateplekjerner (kan sløyfes)



2 PERS.



CA. 30 MIN.



ENKEL



CA. 300 G GRØNT

SOYA-STICKY KYLLING BOWL MED MANGO- OG AVOKADOSALAT

Bland soyasaus, honning, limesaft, ingefær, hvitløk og chili.

Krydre kyllingen med salt og pepper.

Skjær mango og avokado i terninger. Bland dem forsiktig med granateplekjerner, noen gode dråper limesaft og litt grovhakket koriander.

Varm litt olje i en stor stekepanne og stek kyllingstrimlene raskt over høy varme til de er gylne. Hell over soyablandingen og la det koke godt inn i et par minutter, til sausen blir blank og klistrer seg til kyllingen. Krydre lett med litt pepper og salt om nødvendig (soyasausen er salt).

Fordel kokt ris i passende boller og topp med soyaglasert kylling (få med all sausen fra pannen) og mango- og avokadosalat.







INGREDIENSER:

600 g strimlet kyllingfilet
1 løk
1 paprika
2 hvitløksfedd
2 ss tomatpuré
400 g gode tomater
2 dl kyllingbuljong
en klype chili
en klype sukker
olivenolje
salt og pepper
friske urter som gressløk,
persille og basilikum
brytebakst til servering
ris eller potet-
stappe til servering

YOGHURT- OG AGURKSALAT

1 agurk
1 hjertesalat
1,5 dl gresk yoghurt
1 hvitløksfedd, finrevet
1 ss olivenolje
salt og pepper
3 ss hakket persille,
gressløk og/eller mynte



4 PERS.



CA. 45 MIN.



ENKEL



CA. 800 G GRØNT

KYLLINGGRYTE MED PAPRIKA, LØK OG TOMAT

Rens og skjær løk og paprika i jevne biter. Skjær hvitløken i tynne skiver. Stek brytebakst etter anvisning på pakken.

Varm litt olje i en gryte og fres kyllingen over høy varme til den blir gyllen. Krydre med salt og pepper og ha kyllingen over på en tallerken så lenge. Ha løk, paprika og hvitløk over i pannen (tilsett litt mer olje om nødvendig), stek over middels høy varme til grønnsakene begynner å mykne. Tilsett tomatpuré og grovhakkede tomater. La det frese under omrøring i et par minutter. Tilsett kraft, chili og sukker. Kok opp og la det småkoke i 10–15 minutter. Ha i kyllingen og la det hele putre videre i 5 minutter. Smak til med salt og pepper og dryss over friske urter. I tillegg er det veldig godt å drysse over smuldret fetaost eller fersk mozzarella.

Del agurken i to og skrap ut den bløte kjernen med en teskje. Skjær agurken i jevne biter. Rens og skjær hjertesalaten i smale kløfter. Rør sammen yoghurt, hvitløk og olje. Smak til med salt og pepper og bland dressingen sammen med agurk, salat og urter.

Serveres med brytebakst og ris eller potetstappe.



INGREDIENSER:

4 store svinekoteletter
3 ss flytende honning
2 ss soyasaus
2-3 ss sitronsaft
1 hvitløksfedd, finrevet
1 spisskål eller ½ liten hodekål
4 gulrøtter
1 ss frisk ingefær, finrevet
½-1 rød chili
salt og kvernet pepper
smør og olje til steking
brytebakst til servering
koriander eller persille til pynt



4 PERS.



CA. 40 MIN.



ENKEL



CA. 650 G GRØNT

SVINEKOTELETTER

MED ASIATISK RÅKOSTSALAT

Krydre kotelettene med salt og pepper på hver side. Skjær kålen i tynne strimler. Skrell og skjær gulrøttene i skiver.

Stek brytebakst etter anvisning på pakken.

Varm en stor stekepanne med litt olje og stek gulrøttene over høy varme i et par minutter, eller til de er knapt møre. Tilsett kålen og stek videre over høy varme til kålen blir gyllen i kantene, men fortsatt har litt krønsj. Tilsett ingefær og chili, og smak til med salt og pepper. Hold grønnsakene varme. Brun kotelettene godt på begge sider i en stor stekepanne (eventuelt må du steke i to omganger). Senk varmen og la de steke videre til de er nesten ferdige.

Bland sammen honning, soyasaus, sitron og hvitløk. Hell blandingen over kotelettene og la det boble og karamellisere rundt kjøttet. Snu kotelettene flere ganger underveis slik at de blir skikkelig blanke og glaserte (men pass på varmen så ikke honningen blir brent). Tilsett smøret mot slutten av glaseringen.

Server de glaserte kotelettene med stekte grønnsaker og brytebakst.

79⁹⁰

-30%





INGREDIENSER:

1 pakke kyllingklubber
1 pose hoisin saus (blue dragon wok saus) eller 1 dl sweet chili
1-2 stk hjertesalat

DRESSING

1 dl rømme, yoghurt
naturell eller kulturmilk
100 g majones
1 ts tørket dill
1 ts hvitløkspulver
1 ts løkpulver
2 ss finhakket gressløk
noen dråper sitrønsaft
salt og kvernet pepper

KRISPI RIS

4 dl kald kokt ris
2 ss soyasaus
2 ss nøytral olje
1 ss sesamfrø
1 ss chilisau



2 PERS.



CA. 35 MIN.



ENKEL



CA. 100 G GRØNT

KYLLINGKLUBBER

MED KRISPI RIS OG RANCH DRESSING

Bland risen sammen med soyasaus, olje, sesamfrø og chilisau. Spre det utover et stekebrett med bakepapir og stek risen sprø ved 180 grader varmluft i ca. 25 min. Rør og vend litt rundt på risen et par ganger underveis.

Tilbered kyllingklubbene som beskrevet på pakken. Vend eller pensle de nystekte klubbene med hoisin eller sweet chili.

Bland rømme og majones med løk- og hvitløkspulver, dill og finhakket gressløk. Smak til med salt, pepper og sitron.

Rens og del salaten i smale båter. Server kyllingklubbene med krispi ris, salat og dressing.



INGREDIENSER:

2 pakker kyllingklubber
BBQ- saus

KREMET MAIS

2 bokser mais
1–2 hvitløksfedd,
finhakket eller revet
½ løk, finhakket
2 ss smør
3 dl fløte eller matfløte
1 ½ ss maisenna
5 ss melk
en håndfull revet parmesan
salt og kvernet pepper
hakket persille

SYLTET RØDLØK

0,5 dl eddik 7 %
1 dl sukker
1,5 dl vann
en klype salt
1 stor rødløk



4 PERS.



CA. 45 MIN.



ENKEL



CA. 200 G GRØNT

KYLLINGKLUBBER

MED KREMET MAIS OG SYLTET RØDLØK

Kok opp eddik, sukker, vann og salt til sukkeret er oppløst.

Finsnitt løken og legg den over på et passende glass med lokk. Hell den varme laken over løken og sett på lokket. La stå til avkjøling i romtemperatur og oppbevar løken videre i kjøleskapet. Løken kan fint spises etter en halvtimes tid, men blir best hvis den kan stå et par timer eller mer.

Hell laken av maisen og la de få renne godt av seg. Finhakk hvitløk og løk. Smelt smøret i en stekepanne og stek hvitløk og løk over middels høy varme til løken blir helt myk og lett gyllen. Tilsett mais og bland alt godt sammen. Hell over fløte og la det hele koke sammen i et par minutter. Rør maisenna sammen med melken. Tilsett litt og litt i den kokende maiskremen til den får passe tykkelse. Rør hele tiden så den ikke klumper seg. Blir maiskremen for tykk kan du spe med litt melk, er den fortsatt litt tynn kan du bruke litt mer maisenna. Skru av varme, rør inn parmesan og smak til med salt og pepper. Rør inn hakket persille rett før servering. Ønsker du en tykkere variant kan du kjøre maiskremen raskt med en stavmikser.

Tilbered kyllingklubbene som beskrevet på pakken. Pensle de nystekte klubbene med litt BBQ-saus om ønskelig.

**79⁹⁰****-30%**

Mitt beste middagstips:

Ny oppskrift hver måned fra Joker-kjøpmenn.



Bjørn Vidar Lihagen,
Kjøpmann
Joker Aremark



INGREDIENSER:

4–8 svinekoteletter
2 hvitløksfedd, lett knust
et par kvaster frisk timian
salt og kvernet pepper
smør og olje til steking
1 pakke surkål
kokte poteter til servering
rørte tyttebær til servering

PEPPERSAUS

1 sjalottløk, finhakket
1 ½ ss hel sort pepper,
grovt knust
2,5 dl oksekraft
2 dl fløte
1 ts dijonsennep
1 ss soyasaus
1 ss smør

4 PERS. CA. 35 MIN. ENKEL

STEKTE KOTELETTER MED POTETER OG HJEMMELAGET PEPPERSAUS

Krydre kotelettene med salt og pepper.

Varm en stor stekepanne med litt olje. Brun kotelettene godt på hver side. Senk varmen og tilsett en klatt smør, hvitløk og timian. Stek videre til kotelettene er gjennomstekte. Løft de over på en tallerken så lenge og la de hvile mens du lager sausen.

Fres sjalottløk og pepper et minutts tid i stekefettet fra kotelettene i pannen. Tilsett kraft og la det koke inn til omtrent halv mengde. Ha i fløte, sennep og soyasaus. La det småkoke til det blir en fyldig kremet saus, ca. 5–8 min. Rør inn smøret helt til slutt.

Varm surkålen og server stekte koteletter med surkål, kokte små poteter, peppersaus og tyttebær.

Tips: Ønsker du å spare tid, kan du også bruke peppersaus fra pose.

79⁹⁰



-30%