LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V47 · 16–22 NOV 2026



VECKANS MATPLAN

Två rätter. Rejäla portioner.

12 portioner · 2 rätter

ca 426 kr

Beräknad matkasse med WillysPlus

6 portioner

Krämig kycklingpasta

Penne, broccoli och citron

6 portioner

Pulled pork

Klyftpotatis och krämig morotssallad

Hela förpackningar ingår. Olja och angivna baskryddor hemifrån tillkommer om de saknas. Välj Hälla eller Erikslund. Erbjudanden gäller 16–22 november.

LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V47 · 16–22 NOV 2026



Krämig kycklingpasta · 6 portioner



Pulled pork · 6 portioner

AI-bilder · ungefärliga serveringsförslag. Örtdekor är valfri.

LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V47 · 16–22 NOV 2026



Pris & tid per rätt

Krämig kycklingpasta

37,26 kr/portion

ca 870 kcal/portion · 6 portioner

Ca 60–75 min totalt

Varav 25–35 min aktivt

Pulled pork

29,86 kr/portion

ca 790 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

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V47 · 16–22 NOV 2026



Inköpslista · rätt 1

Krämig kycklingpasta · 6 portioner

Kycklingfilé Garant, färsk
Köp 2 förp, ca 1,7 kg · använd 1,7 kg
152,83 kr

Penne Monte Castello
Köp 1 x 500 g · använd 500 g torr
7,90 kr

Broccoli
Köp 3 x 250 g · använd 750 g
29,70 kr

Färskost Eldorado naturell
Köp 2 x 200 g · använd 400 g
29,80 kr

Citron
Köp 3 st · använd 1 st
10,00 kr

Köp rätten separat: 230,23 kr

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

LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V47 · 16–22 NOV 2026



Inköpslista · rätt 2

Pulled pork · 6 portioner

Pulled pork Prime Patrol
Köp 4 x 400 g · använd 1,6 kg produkt
128,90 kr

Potatis, fast
Köp 2 x 900 g · använd 1,5 kg
19,80 kr

Ekologiska morötter
Köp 1 x 1 kg · använd 600 g
14,90 kr

Rödlök
Köp 1 x 500 g · använd 150 g
14,90 kr

Lätt fraiche Garant 8%
Köp 2 x 2 dl · använd 4 dl
17,00 kr

Citron
Köp 3 st · använd 1 st
10,00 kr

Köp rätten separat: 205,50 kr

Hemma: 30 g olja, salt och peppar.
Villkor och restvaror: sidan 6.

LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V47 · 16–22 NOV 2026



Köp båda · spara resten

Båda rätterna: ca 425,73 kr.
Köp bara TRE citroner till båda. Dra av 10 kr från listornas summa. Kycklingens vikt påverkar priset.

Kvar till nästa gång

300 g potatis · 400 g morötter
350 g rödlök · 1 citron

WillysPlus: kyckling 89,90 kr/kg, max 3 förp/hushåll; vi köper 2. Pulled pork: 3 för 89 kr + fjärde paketet till ordinarie 39,90 kr. Bladet anger max 3 köp/hushåll; vi räknar försiktigt bara tre rabatterade paket.

Potatis max 3 förp, vi köper 2; morötter och rödlök max 5, vi köper 1 av varje. Samma valda erbjudanden i båda butikerna. Penne och fjärde pulled pork: webbpriser utan vald leveransbutik.

Erbjudanden 16–22/11. Kompletterande webbpriser kontrollerade 15/11; kan ändras. Lokalt hyllsaldo är inte verifierat. Med reservation för slutförsäljning. Kontrollera rätt produkt och medlemskap.



Krämig kycklingpasta · 1/2

6 portioner · 60–75 min totalt

Ingredienser: 1,7 kg färsk kycklingfilé, 500 g torr penne, 750 g broccoli inklusive skalad stjälk, 400 g naturell färskost, 1 citron, 20 g olja, 1 tsk paprika, salt och peppar.

Du behöver: Rymlig ugnsform, stor pastakastrull och termometer. Förbered grönsakerna före rå kyckling.

1. Förbered 15–20 min. Värm ugnen till 175°C över-/undervärme. Skölj broccoli och citron. Dela små buketter, skala och skiva stjälken tunt. Riv lite citronskal. Ställ fram alla ingredienser.

2. Baka kycklingen. Lägg filéerna i ett lager utan överlappning. Pensla med olja, paprika, salt och peppar. Baka ca 30–40 min; börja mäta efter 25 min. Ta ut varje bit när tjockaste mitten når 72°C. Tjocka bitar kan ta längre tid. Vila 5 min löst täckt, skiva sedan.

Fortsättning på nästa sida →



Krämig kycklingpasta · 2/2

Fortsättning · steg 3–5

3. Pasta efter kycklingen. Koka penne enligt paketet. Lägg i broccolin under sista 4–5 min och kontrollera att den är mjuk. Spara 5 dl kokvatten, häll av.

4. Gör såsen. Rör färskosten med 2 dl kokvatten på låg värme i pastakastrullen. Vänd i pasta och broccoli. Späd med 0,5 dl vatten åt gången vid behov. Värm 1–2 min.

5. Citron och servering. Ta av från värmen. Smaka av med citronskal och först 1–2 msk saft. Fördela kycklingen jämnt i sex portioner och servera med pastan. Ca 283 g RÅ kyckling per portion före tillagning.

Tidsplan: 60–75 min inklusive förberedelser. Ingen stekning i omgångar. Pastan kokas när kycklingen är klar; håll köttet löst täckt.

Pausa för att läsa · eller hämta PDF

LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V47 · 16–22 NOV 2026



Pulled pork · recept

6 portioner · 65–80 min totalt

Ingredienser: 1,6 kg färdiglagad pulled pork (4 x 400 g), 1,5 kg potatis, 600 g morötter, 150 g rödlök, 4 dl lätt fraiche 8%, 1 citron, 30 g olja, salt och peppar.

Stor plåt och bred gryta med lock. Köttet är färdiglagat, inte en rå bit för långkok.

1. Potatis först. Värm ugnen till 200°C över-/undervärme. Tvätta och skär potatis i ca 2 cm klyftor. Blanda med olja, salt och peppar. Sprid i ett lager. Förberedelser ca 15–20 min.

2. 45–55 min TOTALT i ugnen. Räkna från insättning i varm ugn. Vänd efter 25 min. Potatisen ska vara mjuk i mitten. Trång plåt eller två plåtar kan kräva extra tid.

3. Sallad under ugnstiden. Tvätta, skala och grovriv morötterna. Skiva löken mycket tunt. Blanda med fraiche, först 1 msk citronsaft, salt och peppar. Smaka av och ställ kallt.

4. Värm köttet sist. Följ paketet. Ta bort emballaget. I bred gryta: dela köttet med två gafflar, tillsätt köttsaft och 0,5–1 dl vatten. Värm försiktigt under lock, rör tills jämnt genomvarmt. Avsätt ca 15–20 min. Paketets anvisning gäller först.

5. Fördela i sex. Ca 267 g pulled pork-produkt per portion, inklusive kryddning (92% kött enligt etiketten). Servera med potatis och sallad.

Pausa för att läsa · eller hämta PDF

LillaSparris

Willys Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V47 · 16–22 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 och mjölk. Rätt 2: mjölk; kontrollera även pulled pork-förpackningen. Läs alltid etiketterna.

Våra färdiga veckomenyer är fortsatt gratis.