

# Bollefruas første ukemeny!

Jeg er medlem av [Matbloggsentralen](#) og der legger de ut ukemenyer hver søndag. Og denne uken er det Bollefrua som får presentere en ukemeny!:) Jeg gjengir den her for de som vil ha litt inspirasjon for de kommende dagen:

Det er januar og etter julens utskeielser er det kanskje på tide for flere enn Bollefrua å stramme litt inn på kaloriene?;) Men sunn mat skal smake skikkelig godt! Ingen unntak.

Meat free **monday**: [Smakfull linsesuppe med lettlagde parmesanstenger](#).

**Tirsdag**: [Thai biffsalat med kick ass dressing](#).

**Onsdag**: [Fiskepinner med corn flakes-crunch og coleslaw](#).



**Torsdag**: [Smørstekt Salmalaks thai-nam-style](#).



**Fredag**: [Kyllingfajitas](#) med ananassalsa, aioli og sprø spekeskinke.

**Lørdag:** En liten [forrett](#)? Med [veggiskeftes](#) til hovedrett.



**Søndag:** [Heit pasta med sprøstekt chorizo og kremet tomatsaus](#).  
Til dessert: [Applecrumble](#).

Tilslutt kommer noen forslag på oppskrifter som gjør hverdagsmåltidene litt morsommere.

Frokost: [Grove vafler](#).

Lunsj: [Matpakkemuffins](#).

Kveldsmat: [Tapas til kveldsmat](#).

Ha en fabelaktig uke! ☐