

Lövbiff

Av innanlår, svenskt kött



129 Kg.

Lövbiffsgryta

Biffgryta, en perfekt snabblagad vardagsmiddag med lövbiff, grädde och dijonsenap. Gillas av hela familjen. 4 port

Ingredienser

500 g lövbiff
2 msk smör, till stekning
1 tsk salt
0.5 tsk svartpeppar
1 gul lök, hackad
1 vitlöksklyfta, finriven
3 dl grädde
1-2 msk dijonsenap
1 msk japansk soja

Till servering

200 g sockerärter eller haricot verts
3 dl ris eller potatis

Gör så här

Strimla köttet tunt och hetta upp en stekpanna. Klicka i smör och lägg i hälften av köttet. Stek på hög värme under omrörning. Salta och peppra.

Flytta över köttet på en tallrik när det fått stekyta.

Stek resten av köttet. Stek lök och vitlök tills löken är mjuk. Häll tillbaka allt kött. Häll i grädde, senap och soja. Låt småputtra några minuter.

Lägg bönorna i saltat kokande vatten och låt koka ca 2 min. Servera grytan med ris eller potatis samt bönorna.

Recept: www.coop.se

Revben

Tjockskurna, svenskt kött



39⁹⁰ Kg.

www.konsumdalsjofors.se

Öppettider

Månd-	8.00-20.00
Fred	8.00-20.00
Lörd	9.00-20.00
Sönd	10.00-20.00

Delikatessen öppen alla tider!

Nybakade frallor och limpor alla dagar i veckan!



VÄLKOMNA!

Konsumhallen

Dalsjöfors

033-27 02 87

Butiken som ägs av medlemmarna

Lingongrova

500 gr.

Pågen

17⁹⁰★

Lantbröd

650 gr.



23⁹⁰★

Ost Familjefavoriter

Flera sorter



49⁹⁰Kg.★

Marmelad

340 gr

ÄNGLAMARK

25⁹⁰★

Keso

500 gr.



19⁹⁰★

Paprika

Flera färger

Medlemspris

5⁹⁰★

Torskrygg

Fryst
450 gr.



69⁹⁰★

Nudlar
Flera sorter



3 för:

10★

KIVIKS



MUSTERI

Dryck

1,5 lit.

Flera smaker

Medlemspris

2 för:

25★

Energidryck

50 cl.



REIGN
TOTAL BODY FUEL™

2 för:

25+pant

Ramlösa, Pepsi, Zingo

7-up 33 cl.

5+pant

Glass



Flera smaker

438 gr.



Värmeljus



2 för:



Tvättmedel

Flera sorter

750 gr.



2 för:



ÖPPETTIDER ÅRET RONT:

TORS DAG KL.14-19 & LÖRDAG KL.10-13

Önskar du komma annan tid så löser vi gärna det!

Ring 070-7437170 eller mejla info@skenstaboá.se

PRESENTKORGAR MED SMÅTT & GOTT!

Vi har alltid färdiga förslag, men vi plockar också ihop efter dina önskemål! Finns i alla prisklasser!

HÖSTMYS I BUTIKEN!

Goda tesorter, skorpar, marmelader, knäcke, äppelmust, fina servetter, ljus och annat mysigt!



info@skenstaboá.se • www.skenstaboá.se
tel: 070-7437170



Välkomna på höstträning med Äspereds IF Skidor

Kul och nyttig träning för alla - alltid utomhus.

Tisdagar 18.15-19.30 Träning för hela familjen

Barn, ungdomar och vuxna tränar intervall, styrka och koordination tillsammans. Alla som är 6 år eller äldre kan vara med! Samling vid ÅIF:s klubbstuga. Start 29/9.

Torsdagar 18.15-20.15 Skidgång i Ulricehamns slalombacke

Högintensiv träning för dem med lite mer träningsvana. Samling på plats i Ulricehamn. Start 10/9.

Lördagar 10.00-12.00 Varierad konditionsträning

T.ex. mountainbike, hinderbana eller löpning i skog och mark. Hela familjen kan vara med. Start 3/10.

Mer info publiceras löpande på www.asperedsif.se (klicka på rubriken "Skidor" och sedan "Skidsektionen") och i vår facebookgrupp "Äspereds IF Skidor".

Varmt välkomna!

//Ledarna i Äspereds IF

Vid frågor, ring eller sms:a
Helena Kullberg 0736-522916