

VEGOMENYN VECKA 34 2021

3 2
Dagar Portioner

Vego- menyn

Smart & god
sommår!

Menyn som fyller vardagen
med gröna och sköna rätter.

ICA

Veckans meny

**Ljummen pasta pebre
med oliver**

**Rostad bellaverde
med sataysås**

**Sommarpotatis med
limesdressing och hummus**



10 år av matglädje!

I år fyller ICAs matkasse 10 år och det kommer vi fira ihop med alla våra kunder. Förutom den goda maten blir det tävlingar, gåvor och en jubileumsmeny med det mest älskade från åren som gått.



Dela dina receptbilder med oss!

Vi på ICAs matkasse skulle vilja se mer av hur våra recept ser ut på era tallrikar! Då och då kommer vi dela dessa inlägg för att vi tillsammans ska ge varandra inspiration och visa flera variationer på ett och samma recept!

Det enda du behöver göra är att instagramma valfri receptbild från en av våra matkassar och tagga den med **#icasmatkasse**.

För inspiration och tips följ oss på **[instagram.com/icasmatkasse](https://www.instagram.com/icasmatkasse)**



ICA KÖKET
TIPSAR:

Stek kaprisen på hög värme i lite olivolja tills den blir lite krispig.

Ljummen pasta pebre med oliver

1/2 rödlök
1 vitlöksklyfta
2 portioner linspasta penne
150 g sockerärter
1/2 ask (à 250 g) körsbärstomater
1 krm sambal oelek
20 g färsk koriander
1 msk olivolja
1/2 lime
salt och peppar
1 dl kalamonoliver
1 msk kapris
1/2 (à 65 g) salladsmix



Recept



Cirka 30 min



Medel



Klimatsmart

1. Sätt på en kastrull med vatten till pastan och sockerärtorna.
2. Skala och hacka lök och vitlök fint.
3. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen, låt sockerärtorna koka tillsammans med pastan de sista 3 minuterna på pastans koktid.
4. Mixa tomat, sambal, koriander (spara några blad till servering) och olivolja till en sås. Vänd ner löken. Smaka av med pressad limesaft, salt och peppar.
5. Häll av oliverna och kaprisen.
6. Blanda pastan och sockerärtorna med såsen och servera med oliver, kapris och sallad.

Näringsinnehåll/portion Energi 1692 kJ/404 kcal. Protein 13 g. Fett 11 g. Kolhydrater 58 g.



Rostad bellaverde

med sataysås



Recept



Cirka 30 min



Medel



Klimatsmart

INGREDIENSER

1 förp (à 150 g) snack-morötter
1 förp (à 200 g) bellaverde
1/2 msk olja
salt och peppar
1/2 msk sesamfrö

2 portioner ris

Sataysås:
1 msk riven färsk ingefära
1 vitlöksklyfta
1/2 msk olja
1 tsk sambal oelek
1 msk strösocker
2 dl kokosmjölk
1 msk japansk soja
1/2 dl salta jordnötter

1 ask (100 g) solrosskott

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Dela morötterna på längden och blanda dem och bellaverden med oljan på en plåt, krydda med salt och peppar. Rosta i ugnen ca 15 minuter. Strö över sesamfrö och rosta ytterligare 5 minuter.
3. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
4. **Sataysås:** Riv ingefäran. Pressa vitlöken och fräs den tillsammans med ingefäran i oljan i en kastrull. Sänk värmen och rör i sambal oelek och socker. Rör därefter i kokosmjölken och sojan, låt sjuda 2 minuter. Häll i jordnötterna och mixa såsen grovt. Smaka av med salt och peppar.
5. Servera bellaverde och morötter med ris, sås och solrosskott.



Sommarpotatis

med limes dressing och hummus



Recept



Cirka 30 min



Medel



Klimatsmart

INGREDIENSER

450 g delikatesspotatis

Limes dressing:

1 kruka mynta

1/2 lime

1 krm sambal oelek

1/2 msk sesamfrö

1/2 msk olja

salt

Hummus:

380 g kokta kikärter

1 vitlöksklyfta

2 msk vatten

1 msk sesamfrö

1/2 tsk spiskummin

salt och peppar

Gurksallad:

100 g tärnad ost i olja

1/2 gurka

1/2 ask (å 250 g) körsbärs-
tomater

1/2 rödlök

1/2 (å 65 g) salladsmix

1/2 msk rödvinsvinäger

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen.
2. **Limes dressing:** Hacka myntan (spara eventuellt några blad till servering). Riv yttersta skalet av limen och pressa ur saften. Blanda myntan med limeskal- och saft. Blanda ner sambal i lime-blandningen tillsammans med sesamfröna och oljan, smaka av med salt.
3. **Hummus:** Häll ärtorna i ett durkslag, spola dem i kallt vatten och låt rinna av. Mixa kikärtorna med pressad vitlök, vatten, sesamfrö och spiskummin till en jämn puré. Smaka av med salt och peppar.
4. **Gurksallad:** Häll av osten i en sil. Skär gurka och tomat i grova bitar. Skala och skär löken i tunna skivor. Blanda lök, gurka, tomat, ost, sallad med vinägern. Smaka av med salt och peppar.
5. Blanda den nykokta potatisen med limes dressing och servera med hummus och gurksallad.

ICA KÖKET TIPSAR:

Krossa den nykokta potatisen lite lätt så suger den upp dressing och smakar mer!

Näringsinnehåll/portion Energi 2237 kJ/535 kcal. Protein 23 g. Fett 21 g. Kolhydrater 57 g.

Veckans råvaror

KASSENS INNEHÅLL:

Frukt och grönt

- ☐ 1 förp sockerärter
- ☐ 1 förp koriander
- ☐ 1 förp salladsmix
- ☐ 1 förp bellaverde
- ☐ 1 förp snackmorötter
- ☐ 1 förp ingefära
- ☐ 1 förp solrosskott
- ☐ 1 kruka mynta
- ☐ 1 lime
- ☐ 1 gurka
- ☐ 1 rödlök

- ☐ 1 förp körsbärstomater
- ☐ 1 förp potatis

Skafferivaror

- ☐ 1 förp kalamonoliver
- ☐ 1 förp kokosmjölk
- ☐ 1 förp jordnötter
- ☐ 1 förp kikärter
- ☐ 1 förp pasta

Färsivaror

- ☐ 1 förp salladsost

ATT HA HEMMA:

- ☐ vitlök
- ☐ sambal oelek
- ☐ olivolja
- ☐ salt och peppar
- ☐ kapris
- ☐ olja
- ☐ sesamfrön
- ☐ 2 portioner ris
- ☐ strösocker
- ☐ japansk soja
- ☐ spiskummin
- ☐ rödvinsvinäger

Säsong kan påverka antalet grönsaker/frukter i kassen, men du får alltid den kvantitet som behövs till recepten.

Sallad och bröd om så önskas.

TIPS OCH KOM IHÅG

Förbered: Låt gärna de kylda ingredienserna ligga framme en stund innan de ska tillagas. Sataysåsen kan göras någon dag innan den ska ätas.

Hållbarhet: Kontrollera hållbarheten på koriander, salladsmix och solrosskott. Låt gärna tomaterna ligga i rumstemperatur så att smaken utvecklas. Ge myntan lite vatten så att den inte slokar. Den trivs bra i ett fönster.

Ta tillvara: Alla rätter klarar sig några dagar i kylskåp.

Ingredienser i flera rätter: Sallad: **AC** Lime: **AC** Rödlök: **AC** Tomat: **AC**



Våra klimatguideade recept får lov för att visa att de har en låg klimatpåverkan. Två lov betyder att receptet är bättre ur klimatsynpunkt än genomsnittsvensakens måltid. De recept som är bäst ur klimatsynpunkt har tre lov. Läs mer på ica.se/buffe/klimatsmart

Har du frågor relaterade till matkassen?
Ring ICAs kundservice, tel: 033-47 47 94.

