

VEGOMENYN VECKA 36 2021

3

Dagar

2

Portioner

Vego- menyn

Vardags-
favoriter!

Menyn som fyller vardagen
med gröna och sköna rätter.

ICA

Veckans meny

Pastasallad med
sparris och dragon-
och senapskräm

Färska vårrullar
med sojamajonnäs

Bönsallad med pizzaslice



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:

Rosta
salladstoppingen i en
torr och het stekpanna
en kort stund.

Pastasallad med sparris och dragon- och senapskräm

Pastasallad:

1 förp (250 g) sparris

1 tsk torkad dragon

1/2 msk msk dijonsenap

1 dl crème fraîche

salt och peppar

1/2 förp (à 220 g) rädisor

1/2 rödlök

250 g färsk pasta, gärna fusiolloni

Tillbehör:

1/2 påse (à 65 g) röd mangold

1/2 dl salladstopping



Recept



Cirka 40 min



Medel



Klimatsmart

1. Ansa och skär sparrisen i bitar. Koka den 3 minuter.
2. Blanda dragonen med senap och crème fraîche, smaka av med salt och peppar.
3. Ansa och skär rädisorna i tunna skivor. Skala och skär löken i tunna skivor.
4. Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
5. Blanda pastan och sparrisen med dragonkrämen, rädisor och lök.
6. Servera pastasalladen med mangold och salladstopping.

Näringsinnehåll/portion Energi 2012 kJ/481 kcal. Protein 17 g. Fett 29 g. Kolhydrater 36 g.



Färskå vårrullar

med sojamajonnäs



Recept



Cirka 40 min



Medel



Klimatsmart

INGREDIENSER

2 portioner ris

Dressing:

1 lime

1 msk japansk soja

1/2 tsk sambal oelek

1/2 msk sesamfrö

1 msk olja

Sojamajonnäs:

1 dl majonnäs

1/2 msk japansk soja

Vårrulle:

ca 250 g tofu

1/2 förp (à 220 g) rädisor

1 avokado

1 förp (20 g) färsk koriander

6 ark rispapper

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. **Dressing:** Pressa saften ur limen och blanda den med soja, sambal, sesamfrön och olja.
3. **Sojamajonnäs:** Blanda majonnäsen med soja.
4. **Vårrulle:** Skär tofun i stavar. Ansa och skär rädisorna i tunna skivor. Dela, kärna ur och gröp ur avokadon. Skär den i skivor.
5. Blanda tofu, rädisor och avokadon med dressing. Plocka korianderbladen och lägg dem i en skål.
6. **Vid bordet:** Sätt fram en stor skål med ljummet vatten på bordet. Var och en doppar sitt eget rispapper i vattnet, 10-15 sekunder.
7. Lyft upp, låt droppa av och lägg det på tallriken och lägg på tofu, grönsaker och koriander. Vik ihop rullen enligt anvisningen på rispappersförpackningen.
8. Servera rullarna med majonnäs och ris.

ICA KÖKET TIPSAR:

Strö gärna lite extra sesamfrön på rullarna. Blanda också gärna i lite salladstopping i rullarna.



Ny favorit?

Scanna av och spara receptet på ica.se!

Näringsinnehåll/portion Energi 3896 kJ/930 kcal. Protein 18 g. Fett 58 g. Kolhydrater 82 g.



Bönsallad

med pizzaslice



Recept



Cirka 40 min



Medel



Klimatsmart

INGREDIENSER

Pizzaslice:

1/2 rödlök

230 g pizzadeg, trattoria

1 dl crème fraiche

1 förp (125 g) mozzarella

200 g bellaverde

1/2 dl salladstopping

Bönsallad:

20 g persilja

250 g körsbärstomater

120 g kidneybönor

1/2 påse (à 65 g) röd mangold

1/2 msk vitvinsvinäger

1/2 msk olivolja

salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. **Pizzaslice:** Skala och skiva löken.
3. Rulla ut pizzadegen och bred på crème fraichen. Skiva och lägg på mozzarellan. Strö över löken och lägg på bellaverden. Strö över salladstoppingen och grädda ca 10 minuter mitt i ugnen.
4. **Bönsallad:** Hacka persiljan och skär tomaterna i halvor. Blanda bönor, mangold, persilja och tomater med vinäger och olivolja. Krydda med salt och peppar.
5. Skär pizzan i bitar och servera med bönsalladen.

ICA KÖKET
TIPSAR:

Pressa gärna
lite vitlök
i smetanan.

Näringsinnehåll/portion Energi 3791 kJ/903 kcal. Protein 36 g. Fett 47 g. Kolhydrater 76 g.

Veckans råvaror

KASSENS INNEHÅLL:

Frukt och grönt

- ☐ 1 förp sparris
- ☐ 1 förp rädisor
- ☐ 1 förp mangold
- ☐ 1 lime
- ☐ 1 förp koriander
- ☐ 1 rödlök
- ☐ 1 förp bellaverde
- ☐ 1 förp persilja
- ☐ 1 avokado
- ☐ 1 förp körsbärstomater

Skafferivaror

- ☐ 1 förp majonnäs
- ☐ 1 förp rispapper
- ☐ 1 förp salladstopping
- ☐ 1 förp röda kidneybönor

Färsivaror

- ☐ 1 förp crème fraiche
- ☐ 1 förp tofu
- ☐ 1 förp mozzarella
- ☐ 1 förp pizzadeg
- ☐ 1 förp färsk pasta

ATT HA HEMMA:

- ☐ dragon
- ☐ dijonsenap
- ☐ salt och peppar
- ☐ 2 portioner ris
- ☐ japansk soja
- ☐ sambal oelek
- ☐ sesamfrön
- ☐ olja
- ☐ vitvinsvinäger
- ☐ olivolja

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 kylta ingredienserna ligga framme en stund innan de ska tillagas. Rätterna blir godast att äta nygjorda.

Hållbarhet: Kontrollera hållbarheten på mangold, koriander, persilja och avokado. Låt gärna tomaterna ligga i rumstemperatur så att smaken utvecklas.

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

Ingredienser i flera rätter: Rädisor: **A B** Mangold: **A C** Rödlök: **A C** Salladstopping: **A C**
Crème fraiche: **A C**



Våra klimatguidade recept får löv för att visa att de har en låg klimatpåverkan. Två löv betyder att receptet är bättre ur klimatsynpunkt än genomsnittsvenskens måltid. De recept som är bäst ur klimatsynpunkt har tre löv. Läs mer på [ica.se/buffe/klimatsmart](https://www.ica.se/buffe/klimatsmart)

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

