

BISTROMENYN VECKA 39 2021

3

Dagar

2

Portioner

Bistro- menyn

Enkelt
och gott!

Menyn som skapar lite restaurang-
känsla hemma i köket.

ICA

Veckans meny



Rödspätta med gurkröra

Gott till: stilla smaksatt vatten alternativt vitt vin med eller utan alkohol

Svampdoftande pasta med rostat och tomater

Gott till: kolsyrat neutralt vatten alternativt öl utan alkohol eller rött fruktigt vin, gärna med viss strävhet

Halloumi massamun med tomater

Gott till: stilla neutralt vatten alternativt ett lättare öl utan större beska med eller utan alkohol

Tävla och vinn en matkasse!

Ta din bästa matbild på något av recepten i veckans matkasse. Låt kreativiteten flöda och hitta din inre stjärnkock. Ladda upp på #ICAsMatkasseTävling.

Våra kockar och matkreatörer korar vinnarna som får en gratis matkasse. Lycka till!



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:

Smaka gärna av gurkröran med lite dijonsenap eller hackad dill.

Rödspätta med gurkröra

A

Recept



Cirka 30 min



Medel

450 g potatis

1/2 förp (å 250 g)

sojaböner

1 dl cornichons

1 dl smetana

salt och peppar

1/2 kruksallad

300 g färsk rödspätta

2 tsk smör

1. Tina sojabönorna.
2. Koka potatisen. Koka sojabönorna tillsammans med potatisen några minuter när potatisen nästan är klar.
3. Hacka cornichons och blanda med smetana. Smaka av med salt och peppar.
4. Skär salladen i bitar.
5. Stek spättan i smöret i en stekpanna någon minut på varje sida. Salta och peppra.
6. Servera den nystekta spättan med potatis, böner, gurkröra och sallad.

GOTT TILL:

Stilla vatten gärna smaksatt med lite färsk lime alternativt vitt vin utan alkohol från Spanien, Santa Monica Organic White [nr 1977] med smak av päron och ananas. Eller det vita vinet från Portugal, Alvarinho Contacto [nr 6707] med hög syra och smak av citrus och äpple.

Näringsinnehåll/portion Energi Energi 2523 kJ/600 kcal. Protein 43 g. Fett 30 g. Kolhydrater 36 g.



Om en svampdoftande pasta kommer serverad tackar man inte nej! Här är den även gjord med rostas och körsbärstomater. Pastasorten får gärna vara färsk fettuccine och smaken och lite av krämigheten får du av en svampkräm med smak av tryffel.

Svampdoftande pasta med rostas och tomater



Cirka



Cirka 20 min



Medel

INGREDIENSER

1/2 förp (à 250 g) körsbärs-
tomater
1/2 kruksallad
ca 300 g rostas
2 portioner färsk pasta,
fettuccine
1/2 msk olja
salt och peppar
1 dl smetana
2 msk svampkräm med
tryffel

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt på en kastrull med vatten till pastan.
2. Dela tomaterna och strimla salladen.
3. Skär köttet i strimlor.
4. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
5. Stek köttet i oljan i en stekpanna. Krydda med salt och peppar. Häll i smetana och svampkräm och låt koka upp.
6. Blanda pastan med såsen och servera med tomaterna.

GOTT TILL:

Kolsyrat neutralt vatten alternativt öl utan alkohol som Burgenfels med tydliga humletoner. Eller det röda vinet från Argentina, Alamos Malbec [nr 6670] som är ett kryddigt vin med smak av örter och mörka bär.



Ny favorit?

Scanna av och spara receptet på ica.se!

Näringsinnehåll/portion Energi 3026 kJ/722 kcal. Protein 43 g. Fett 34 g. Kolhydrater 58 g.



En färgglad och smakrik halloumigryta smaksatt med en massamuncurry-grytbas hittar du här. Låt sojaböner och körsbärstomater blandas med halloumin och ät sedan halloumigrytan med ris. Smaklig måltid önskar vi!

Halloumi massamun med tomater



Recept



Cirka 20 min



Medel

INGREDIENSER

2 portioner ris
200 g halloumi
2 tsk olja
400 ml massamun curry
grytbas
1/2 förp (à 250 g) sojabönor
1/2 förp (à 250 g) körsbärs-
tomater

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skär halloumin i bitar och stek dem i oljan i en stekpanna. Häll i grytbasen och sojabönorna och låt koka upp och sjud ca 5 minuter.
3. Skär tomaterna i halvor.
4. Toppa grytan med tomaterna och servera med riset.

GOTT TILL:

Stilla neutralt vatten alternativt öl från Frankrike, veteöllet Kronenbourg utan eller med alkohol, utan alkohol med smak av honung och kex eller med alkohol som har mer citruster samt svag ton av koriander.



Ny favorit?

Scanna av och spara receptet på ica.se!

Näringsinnehåll/portion Energi 4083 kJ/978 kcal. Protein 39 g. Fett 59 g. Kolhydrater 70 g.

Veckans råvaror

KASSENS INNEHÅLL:

Frukt och grönt

- ☐ 1 förp potatis
- ☐ 1 sallad
- ☐ 1 förp körsbärstomater

Skafferivaror

- ☐ 1 förp cornichoner
- ☐ 1 förp crème av svamp
- ☐ 1 förp massamun grytbas

Frysvaror

- ☐ 1 förp sojabönor

Färsvaror

- ☐ 1 förp rödspätta
- ☐ 1 förp smetana
- ☐ 1 förp rostas
- ☐ 1 förp halloumi
- ☐ 1 förp färsk pasta

ATT HA HEMMA:

- ☐ salt och peppar
- ☐ smör eller margarin
- ☐ neutral olja
- ☐ 2 portioner ris

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: Tina sojabönorna till fiskrätten i kylskåpet under natten. Låt gärna de kylta ingredienserna ligga framme i rumstemperatur en stund innan de ska användas.

Hållbarhet: Kontrollera hållbarheten på den färska fisken och köttet. Färs fisk är en känslig råvara, så ät den gärna tidigt i veckan. Förvara tomaterna i rumstemperatur så utvecklas smaken.

Ta tillvara: Alla rätter går bra att äta en eller ett par dagar efter tillagning.

Ingredienser i flera rätter: Sallad: **A B** Tomater: **B C** Sojabönor: **A C** Smetana: **A B**



Hälsningar från ICA Köket

Det är vi som är kockar och matkreatörer i ICA Köket. Varje vecka tar vi fram, provlagar och inte minst provsmakar alla recepten som ingår i menyn. Lycka till i köket!

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

