

VEGOMENYN VECKA 17 2022

3

Dagar

4

Portioner

Vego- menyn

En smakfull
vecka!

Menyn som fyller vardagen
med gröna och sköna rätter.

ICA

Veckans meny



**Ingefärsbakad spetskål
med koriander**

**Gnocchi med het tomat-
och auberginesås**

**Rostad pumpasallad
med avokadokräm**



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!



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**

ICA KÖKET
TIPSAR:

Smaksätt gärna
gräddfilen med lite
sesamfrö.

Ingefärsbakad spetskål med koriander



Recept



Cirka 40 min



Medel



Klimatsmart

INGREDIENSER

Kål och bönor

- 1 msk riven ingefära
- 2 tsk strösocker
- 2 msk olja
- 800 g färsk vitkål
- 1 förp spetskål
- salt
- 150 g haricots verts

Chilisoja

- 1 röd peppar
- 1 lime
- 2 msk japansk soja
- 1 msk vatten

4 portioner ris

Tillbehör

- 20 g koriander
- 2 dl gräddfil
- salt och peppar
- 70 g cashewnötter

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. **Kål och bönor:** Blanda ingefäran med socker och olja.
3. Skär spetskålen i 3 cm stora skivor och lägg dem på en ugnsplåt. Ringla över eller pensla på ingefärsoljan och salta. Sätt in plåten mitt i ugnen och rosta först i 15 minuter.
4. **Chilisoja:** Dela, kärna ur och finhacka chilin. Pressa saft från halva limen och skär resten i klyftor. Blanda chili, soja, vatten och limesaft.
5. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
6. **Kål och bönor:** Lägg haricots vertsen på plåten och rosta ytterligare 5-10 minuter.
7. **Tillbehör:** Hacka koriandern och rör ned i gräddfilen (spara några blad till servering), smaka av med salt och peppar.
8. **Kål och bönor:** Ta ut kålen från ugnen och ringla över chilisojan.
9. Servera kålen och bönorna med ris, limeklyftor och gräddfil. Toppa med nöterna.

Näringsinnehåll/portion Energi 2280 kJ/547 kcal. Protein 14 g. Fett 22 g. Kolhydrater 69 g.



Gnocchi

med het tomat- och auberginesås



Recept



Cirka 30 min



Medel



Klimatsmart

INGREDIENSER

1 (ca 300 g) aubergine
2 vitlöksklyftor
1 röd peppar
1 msk olivolja
500 g krossade tomater
1/2 förp (à 125 g) salladslök
240 g svarta oliver,
urkärnade
2 förp (à 400 g) gnocchi

Topping

1 citron
20 g färsk basilika
150 g fetaost
1/2 dl solroskärnor
65 g rucola

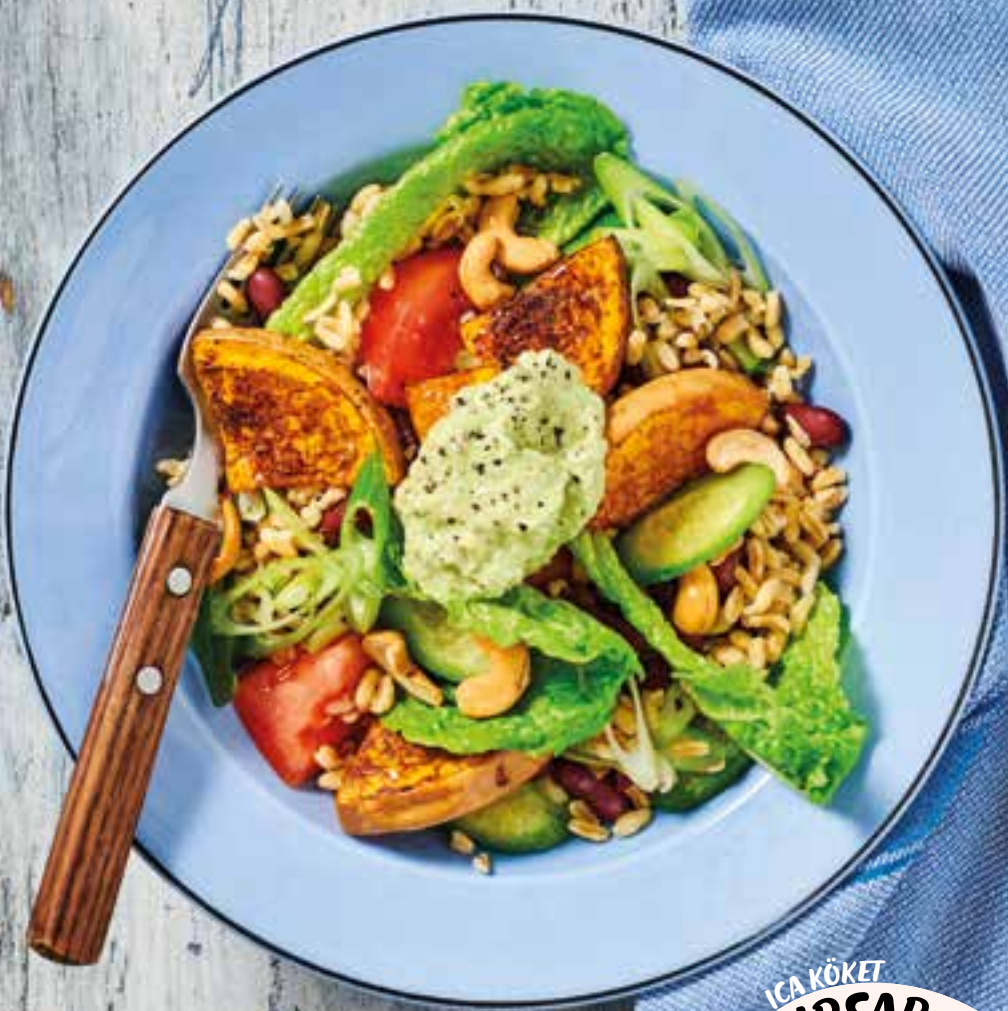
GÖR SÅ HÄR

1. Skär auberginen i små tärningar. Skala och hacka vitlöken och dela kärna ur och hacka chilin.
2. Fräs auberginen i oljan i en stekpanna. Rör i vitlök och chili och låt fräsa ytterligare någon minut.
3. Sänk värmen och rör i krossade tomater. Låt sjuda i 5 minuter.
4. Ansa och strimla salladslöken. Häll av oliverna och rör ner dem och salladslöken i såsen.
5. Koka gnocchin enligt anvisningen på förpackningen.
6. **Topping:** Riv yttersta skalet av citronen och strimla basilikan. Smula fetaosten.
7. Blanda gnocchin med tomatsåsen och strö över citronskal, basilika, fetaost och solroskärnor och servera med rucola.

Ny favorit?

Scanna av och spara receptet på [ica.se](https://www.ica.se)!

Näringsinnehåll/portion Energi 2709 kJ/657 kcal. Protein 19 g. Fett 26 g. Kolhydrater 79 g.



ICA KÖKET
TIPSAR:

Krydda pumpnan med lite spiskummin eller pressad vitlök. Strö gärna lite nötter på toppen.

Rostad pumpasallad med avokadokräm



Recept



Cirka 40 min



Medel



Klimatsmart

INGREDIENSER

1 (ca 900 g) butternutpumpa
1 msk olja
salt och peppar
380 g kokta kidneybönor
4 portioner kamutvete

Avokadokräm

2 avokador
2 msk solroskärnor
1 dl gräddfil
1/2 tsk chilipulver

Sallad

1/2 förp (à 125 g) salladslök
3 tomater
250 g snackgurka
2 hjärtsallad
1/2 msk olivolja
1/2 msk rödvinsvinäger

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Dela, kärna ur, gröp ur pumpan och skär den i skivor.
3. Blanda pumpan med oljan i en långpanna och krydda med salt och peppar. Rosta pumpan mitt i ugnen ca 20 minuter.
4. Häll bönorna i en sil, spola dem i kallt vatten och låt rinna av. Strö bönorna över pumpan när det är 5 minuter kvar på pumpans tillagningstid.
5. Koka vetet enligt anvisningen på förpackningen.
6. **Avokadokräm:** Dela, kärna och gröp ur och avokadorna. Mosa avokadoköttet och blanda med solroskärnor och gräddfil. Smaka av krämen med chilipulver, salt och peppar.
7. **Sallad:** Ansa och skiva salladslöken tunt. Skär tomaterna i bitar och gurkan i skivor. Ansa och skär salladen i klyftor. Blanda till en sallad. Ringla över olja och vinäger och krydda med salt och peppar.
8. Blanda salladen med pumpan, bönorna och kamutvetet. Servera med avokadokrämen.

Ny favorit?

Scanna av och spara receptet på [ica.se](https://www.ica.se)!

Näringsinnehåll/portion Energi 2639 kJ/632 kcal. Protein 22 g. Fett 23 g. Kolhydrater 76 g.

Veckans råvaror

KASSENS INNEHÅLL:

Frukt och grönt

- ☐ 1 förp ingefära
- ☐ 1 förp röd peppar
- ☐ 1 lime
- ☐ 1 vitkål
- ☐ 1 spetskål
- ☐ 1 förp haricots verts
- ☐ 1 förp koriander
- ☐ 1 aubergine
- ☐ 1 citron
- ☐ 1 förp basilika
- ☐ 1 förp rucola
- ☐ 1 butternutpumpa
- ☐ 1 förp avokado
- ☐ 2 bifftomater

- ☐ 1 förp snackgurka
- ☐ 1 förp hjärtsallad
- ☐ 1 förp salladslök

Skafferivaror

- ☐ 1 förp krossade tomater
- ☐ 1 förp svarta oliver
- ☐ 1 förp solroskärnor
- ☐ 1 förp kidneybönor
- ☐ 1 förp kamutvete
- ☐ 1 förp cashewnötter

Färsksvaror

- ☐ 1 förp gräddfil
- ☐ 2 förp gnocchi
- ☐ 1 förp fetaost

ATT HA HEMMA:

- ☐ strösocker
- ☐ neutral olja
- ☐ salt och peppar
- ☐ japansk soja
- ☐ 4 portioner ris
- ☐ vitlök
- ☐ olivolja
- ☐ chilipulver
- ☐ 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 kylida ingredienserna ligga framme en stund innan de ska tillagas. Rätterna blir godast att äta nygjorda.

Hållbarhet: Kontrollera hållbarheten på rucola 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: Chili: **A B** Salladslök: **B C** Solroskärnor: **B C** Gräddfil: **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.

