

BISTROMENYN VECKA 32 2022

3

Dagar

2

Portioner

Bistro- menyn

Välsmakande
vår!

Menyn som skapar lite restaurang-
känsla hemma i köket.

ICA

Veckans meny



**Pancettapasta
med pesto och rucola**

**Gratinerad rödspätta med
dill och pressad potatis**

**Högrevsbiffar med rostad
paprika och sötpotatis**



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**



Pancettapasta med pesto och rucola



Recept



Cirka 20 min



Lätt

INGREDIENSER

160 g pancetta i tärningar
1 tsk olja
1/2 förp (à 125 g) rädisor
250 g färsk pasta, gärna fettuccine
150 g haricots verts
1/2 dl pesto calabrese
1/2 dl kokvatten från pastan
peppar
1/2 förp (à 65 g) rucola

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt på en kastrull med vatten till pastan.
2. Stek pancettan i oljan i en stekpanna.
3. Ansa och skiva rädisorna och stek tillsammans med pancettan någon minut.
4. Koka pastan och haricots vertsen tillsammans enligt tidsanvisningen på pastaförpackningen.
5. Häll av vattnet (spara 1/2 dl) från pastan och bönorna.
6. Blanda pastan och bönorna med pesto, kokvatten och pancettafräset. Krydda med peppar.
7. Servera pastan med rucola.

Näringsinnehåll/portion Energi 2380 kJ/570 kcal. Protein 27 g. Fett 35 g. Kolhydrater 32 g.



Gratinerad fisk när den är som bäst. Här används rödspätta och dillsås. Till det serveras pressad potatis, rädisor, sallad och citronklyftor. Oerhört smarrigt.

Gratinerad rödspätta med dill och pressad potatis

B
Recept


Cirka 40 min


Lätt

INGREDIENSER

450 g potatis
20 g färsk dill
300 g rödspätta
salt och peppar
250 g citron- och dillsås
1/2 förp (å 125 g) rädisor
1/2 kruka sallad
1/2 citron

GÖR SÅ HÄR

1. Tina spättan.
2. Sätt ugnen på 200°C.
3. Koka potatisen och hacka dillen (spara några vippor till serveringen).
4. Vik och lägg spättan i ugnnsformen och krydda med salt och peppar och strö över drygt hälften av dillen. Häll såsen över fisken och gratinera högt upp i ugnen ca 15 minuter.
5. Ansa och skiva rädisorna och skär salladen i bitar. Blanda och vänd ner resten av dillen. Pressa över lite citronsaft och krydda med salt. Skär resten av citronen i klyftor.
6. Pressa potatisen.
7. Servera spättan med potatis, rädisor, sallad och citronklyftor.



Ny favorit?

Scanna av och spara receptet på ica.se!

Näringsinnehåll/portion Energi 2201 kJ/519 kcal. Protein 38 g. Fett 18 g. Kolhydrater 47 g.



Biffar gjorda på högreiv är verkligen något extra. Det sista som görs är att steka biffarna i smör. Innan det ugnstorkas sötpotatis och paprika. Det hela serveras med rucola och coleslaw.

Högrevsbiffar

med rostad paprika och sötpotatis



Recept



Cirka 40 min



Lätt

INGREDIENSER

600 g sötpotatis
1/2 msk olivolja
1/2 tsk torkad oregano
salt och peppar
150 g snackpaprika
300 g högrevsburgare
1/2 msk smör
1/2 förp (å 65 g) rucola
200 g coleslaw

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skölj och skiva sötpotatisen och blanda den med olivoljan på en ugnsplåt. Krydda med oregano, salt och peppar. Rosta mitt i ugnen tills potatisen är mjuk, ca 20 minuter.
3. Dela och kärna ur paprikorna. Rosta paprikorna tillsammans med potatisen de sista 10 minuterna.
4. Stek högrevsburgarna i smöret i en stekpanna några minuter på varje sida, krydda med salt och peppar.
5. Servera burgarna med sötpotatis, paprika, rucola och coleslaw.



Ny favorit?

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

ICA KÖKET
TIPSAR:

Smaksätt coleslawen med lite senap, pressad citronsaft och salt.



Näringsinnehåll/portion Energi 2901 kJ/693 kcal. Protein 35 g. Fett 32 g. Kolhydrater 61 g.

Veckans råvaror

KASSENS INNEHÅLL:

Frukt och grönt

- ☐ 1 förp rädisor
- ☐ 1 förp haricots verts
- ☐ 1 förp rucola
- ☐ 1 förp sötpotatis
- ☐ 1 förp snackpaprika
- ☐ 1 förp potatis
- ☐ 1 förp dill
- ☐ 1 citron
- ☐ 1 kruksallad

Skafferivaror

- ☐ 1 förp pesto calabrese

Frysvaror

- ☐ 1 förp rödspätta

Färsivaror

- ☐ 1 förp pancetta
- ☐ 1 förp färsk pasta
- ☐ 1 förp citron- och dillsås
- ☐ 1 förp högrevsburgare
- ☐ 1 förp coleslaw

ATT HA HEMMA:

- ☐ olja
- ☐ salt och peppar
- ☐ olivolja
- ☐ torkad oregano
- ☐ smör

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 fisken i kylskåp under natten innan den ska tillagas. Låt gärna de kylda ingredienserna ligga framme i rumstemperatur en stund innan de ska användas.

Hållbarhet: Kontrollera hållbarheten på burgarna.

Ingredienser i flera rätter: Rädisor: **A B** Rucola: **A C**



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

ICA