

FAMILJEMENYN VECKA 18 2023

3

Dagar

4

Portioner

Familje- menyn

Familje- favoriter

Menyn som får hela familjen till bordet
med klassiska och nya favoriträtter!

ICA

Veckans meny



**Färskostgratinerad
kycklingfilé med tomat
och majs**

**Fisk i gul curry med
nudlar och sojabönor**

**Krämig renskavsgryta
med persilja**

Mellistips!

Blåbärssmoothie med ägg

2 port

Mixa 1 dl frysta blåbär,
1 ägg och 2 dl naturell
lättyoghurt eller vanilj-
yoghurt till en slät dryck.
Häll upp i glas.



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:**

Strö gärna lite riven ost på kycklingen innan den gratineras.

Färskostgratinerad kycklingfilé med tomat och majs



Recept



Cirka 40 min



Medel

INGREDIENSER

150 g majsörn
4 snabbfiléer av kyckling
1 tsk curry
1 tsk paprikapulver
1 tsk torkad oregano
salt och peppar
2 tsk olja
200 g färskost grillad paprika
390 g pastasås basilika
4 portioner ris
65 g rucola

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Häll av majsenn.
3. Krydda kycklingen med kryddorna inklusive salt och peppar och bryn den i oljan i en stekpanna.
4. Lägg kycklingen i en ugnform. Bred på färskosten, strö på majsenn och häll över pastasåsen.
5. Gratiner mitt i ugnen ca 30 minuter eller tills inntemperaturen på kycklingen är 72°C.
6. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
7. Servera kycklingen med ris och rucola.



Fisk i gul curry

med nudlar och sojabönor



Recept



Cirka 30 min



Snabbt & Enkelt

INGREDIENSER

1 röd paprika
1 tsk olja
400 ml grytbas, gul curry
600 g Alaska pollock
4 portioner äggnudlar
250 g sojabönor

GÖR SÅ HÄR

1. Tina fisken.
2. Sätt på en kastrull med vatten till nudlarna.
3. Dela, kärna ur och skär paprikan i bitar.
4. Fräs paprikan i oljan i en gryta. Sänk värmen och tillsätt grytbasen. Låt koka upp.
5. Skär fisken i bitar (ca 3 cm stora), lägg ner dem i grytan och låt sjuda ca 5 minuter.
6. Häll sojabönorna i det kokande vattnet i kastrullen till nudlarna. Låt koka upp och lägg i nudlarna och koka dem i 4 minuter.
7. Servera nudlarna och bönorna med fiskcurryn.



Ny favorit?

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

ICA KÖKET
TIPSAR:

Det går självklart bra
att servera paprikan
rå till curryn.



Näringsinnehåll/portion Energi 2899 kJ/698 kcal. Protein 44 g. Fett 28 g. Kolhydrater 62 g.



Krämig renskavsgryta med persilja



Recept



Cirka 30 min



Medel

INGREDIENSER

4 portioner ris
1 rödlök
1 vitlöksklyfta
150 g snackmorötter
500 g renskav
1 msk olja
2 1/2 dl mellangrädde
1/2 köttbuljongstärning
1/2 tsk torkad timjan
2 dl mjölk
1/2 msk majsstärkelse
salt och peppar
1 msk dijonsenap
1 kruka bladpersilja
250 g körsbärstomater
2 tsk olivolja
2 tsk rödvinvinäger

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skala och skiva lök och vitlök. Skär morötterna i skivor.
3. Stek skavet, morötterna, löken och vitlöken i oljan i en stekpanna i omgångar och lägg över i en stor kastrull.
4. Tillsätt grädde, smulad buljongtärning och timjan och låt det koka upp. Blanda mjölken med majsstärkelsen och rör ner i kastrullen. Låt det koka några minuter under omrörning. Smaka av med salt, peppar och dijonsenap.
5. Hacka persiljan och vänd ner hälften i grytan, spara resten till tomaterna.
6. Dela tomaterna och blanda med persiljan, olivoljan och vinägern. Krydda med salt och peppar.
7. Servera grytan med riset och tomaterna.



Ny favorit?

Scanna av och spara receptet på ica.se!

Näringsinnehåll/portion Energi 2781 kJ/664 kcal. Protein 35 g. Fett 30 g. Kolhydrater 61 g.

Veckans råvaror

KASSENS INNEHÅLL:

Frukt och grönt

- ☐ 1 förp rucola
- ☐ 1 rödlök
- ☐ 1 förp snackmorötter
- ☐ 1 kruka persilja
- ☐ 1 förp körsbärstomater
- ☐ 1 röd paprika

Skafferivaror

- ☐ 1 förp majsborn
- ☐ 1 förp pastasås, basilika
- ☐ 1 förp grytbas gul curry
- ☐ 1 förp äggnudlar
- ☐ 1 förp basmatiris

Frysvaror

- ☐ 1 förp alaska pollock
- ☐ 1 förp sojaböner
- ☐ 1 förp renskav

Färsvaror

- ☐ 1 förp färskost grillad paprika
- ☐ 1 förp mellangrädde
- ☐ 1 förp kycklingfilé

ATT HA HEMMA:

- ☐ curry
- ☐ paprikapulver
- ☐ torkad oregano
- ☐ neutral olja
- ☐ salt och peppar
- ☐ vitlök
- ☐ köttbuljongtärning
- ☐ torkad timjan
- ☐ majsstärkelse
- ☐ dijonsenap
- ☐ olivolja
- ☐ 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: Tina fisken i kylskåpet under natten innan den ska ätas.

Hållbarhet: Kontrollera hållbarheten på kycklingen. Det är en känslig råvara och bör tillagas tidigt i veckan.

Ta tillvara: Alla rätter klarar sig några dagar i kylskåp. Undvik att slänga mat, se till att äta upp rester innan de blir dåliga.



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.

