

INSPIRATIONSMENYN VECKA 22 2023

3

Dagar

4

Portioner

Inspirations- menyn

Smakfulla
portioner!

Menyn med nya och spännande
recept som lagas från grunden.

ICA

Veckans meny



**Kycklingpasta med ärtkräm
och saltorkade tomater**

**Svamp- och ärtomelett
med rättiksslaw**

**Ugnsbakad fisk
med dill- och caviarsås**



Pickla lök och andra grönsaker

Att pickla lök och andra grönsaker som morötter eller olika sorters kål är ett gott sätt att få i sig grönt på. Med en 1-2-3 lag blir det dessutom riktigt enkelt att pickla. Vi berättar hur du gör, hur länge picklade grönsaker håller och bjuder på massa goda recept!

Vad är en 1-2-3 lag?

En 1-2-3 lag består av en del ättikspirit (12%), två delar strösocker och tre delar vatten, därav namnet. Att använda sig av en 1-2-3 lag är det vanligaste och enklaste sättet att pickla grönsaker på. Man kokar helt enkelt ihop de olika delarna och håller sedan lagen över de grönsaker man vill pickla.

Kan man pickla grönsaker utan ättika?

Japp! Det funkar bra att byta ut ättikspiriten mot vitvinsvinäger eller risvinsvinäger.

Hur länge håller picklade grönsaker?

När du picklat grönsaker håller de i flera månader. Öppnade burkar kan förvaras i skafferiet medan öppnade burkar med picklade grönsaker ska förvaras i kylan.

Här hittar du många recept med picklade grönsaker:

www.ica.se/artikel/pickla-lok-och-andra-gronsaker/



Krisiga peppriga rödisor!



Kycklingpasta med ärtkräm och saltorkade tomater



Recept



Cirka 30 min



Medel

INGREDIENSER

Ärtkräm

250 g gröna ärtor
1 förp (20 g) färsk basilika
2 dl lätt crème fraiche
1 vitlöksklyfta
1/2 msk dijonsenap
salt och peppar

4 portioner pasta,
gärna linguine

Kyckling

200 g strimlade saltorkade
tomater
600 g strimlad kycklingfilé
2 msk olja (från tomaterna)
2 krm chiliflakes
65 g babyspenat

GÖR SÅ HÄR

1. Tina ärtorna.
2. Sätt på en kastrull med vatten till pastan.
3. **Ärtkräm:** Mixa ärtorna tillsammans med basilikan och crème fraichen till en jämn sås i en matberedare. Pressa i vitlöken och rör i senapen, smaka av med salt och peppar.
4. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
5. **Kyckling:** Häll av tomaterna (spara oljan). Stek kycklingen i oljan från tomaterna i en stekpanna ca 6 minuter. Krydda med salt och chiliflakes och vänd i tomaterna.
6. Häll av pastan i ett durkslag och låt rinna av.
7. Sätt tillbaka kastrullen på plattan igen. Häll i ärtkrämen och låt den bli varm.
8. Blanda pastan med ärtkrämen och servera tillsammans med kycklingen och spenaten.

Näringsinnehåll/portion Energi 2664 kJ/636 kcal. Protein 52 g. Fett 17 g. Kolhydrater 63 g.



En ugsomelett med asiatiska smaker.
Tack vare att den innehåller både svamp
och ärtor, så mättar omeletten fint. Smaksätt
din omelett med så mycket sambal olek
som passar dig. Rättikans smak påminner
om rädisans och passar utmärkt att göra
en krämig slaw på. Smaklig måltid!

Svamp- och ärtomelett med rättiksslaw

B
Recept


Cirka 30 min


Medel

INGREDIENSER

4 portioner ris

Omelett

6 ägg

2 msk japansk soja

1 tsk sambal oelek

2 vitlöksklyftor

250 g kastanjechampinjoner

1 msk olja

salt och peppar

250 g gröna ärtor

Rättiksslaw

ca 350 g rättika

1 förp (20 g) färsk gräslök

1 msk sesamfrö

2 dl majonnäs

GÖR SÅ HÄR

1. Tina ärtorna.
2. Sätt ugnen på 225°C.
3. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
4. **Omelett:** Knäck äggen i en bunke och blanda med soja, sambal oelek och pressad vitlök.
5. Ansa och skiva svampen och stek den i oljan i en stekpanna. Krydda med salt och peppar.
6. Sänk värmen och rör i ärtorna. När ärtorna är varma håll i fräset i en ugnform (storlek 20x30 cm) och håll över omelettsmeten. Grädda mitt i ugnen ca 12 minuter eller tills omeletten stannat.
7. **Rättiksslaw:** Skala och riv rättikan grovt på ett rivjärn och pressa ur lite vätska. Skär gräslöken fint.
8. Blanda rättika, gräslök och sesamfrö med majonnäsen. Smaka av med salt och peppar.
9. Servera omeletten med ris och slaw.



Ny favorit?

Scanna av och spara receptet på ica.se!

ICA KÖKET
TIPSAR:

Rosta sesamfröna
i en torr stekpanna.



Näringsinnehåll/portion Energi 3218 kJ/768 kcal. Protein 23 g. Fett 48 g. Kolhydrater 60 g.

Finns det något godare än en mild fiskrätt
med en sås gjord på grädde och smaksatt
med dill och caviar? Rätten smälter i munnen!
För att balansera det milda serveras den
med syrlig gurka. Potatismos till och rätten
är komplett.



Ugnsbakad fisk med dill- och caviarsås



Recept



Cirka 40 min



Medel

INGREDIENSER

Mos

900 g mjölig potatis

2 1/2 dl mjölk

salt och peppar

Gurka

1/2 msk ättikspirit, 12%

1 msk strösocker

2 msk vatten

1/2 tsk salt

1/2 krm vitpeppar

1 gurka

lite dill

600 g alaska pollock

Sås

2 1/2 dl fiskbuljong (vatten
och buljongtärning eller fond)

2 1/2 dl matlagningsgrädde

1 tsk majsstärkelse

1 förp (20 g) färsk dill

75 g röd caviar

65 g spröd salladsmix

GÖR SÅ HÄR

1. Tina fisken.
2. Sätt ugnen på 200°C.
3. **Mos:** Skala potatisen och dela den i jämnstora mindre bitar. Koka potatisen under lock tills den är mjuk.
4. **Gurka:** Blanda ättika, socker, vatten, salt och peppar i en bunke, rör tills salt och socker löst sig. Hyvla gurkan tunt med en mandolin eller potatisskalare. Blanda ner gurkan och lite hackad dill i lagen.
5. Krydda fisken med salt och vik ihop filéerna. Lägg dem i en ugnsform och tillaga mitt i ugnen ca 12 minuter.
6. **Sås:** Koka upp buljong och grädde i en kastrull och låt koka i 5 minuter. Rör ut majsstärkelsen i lite vatten och vispa ner i kastrullen. Låt koka ytterligare någon minut.
7. Hacka dillen och rör ner den och caviaren i såsen. Smaka av med salt och peppar.
8. **Mos:** Häll av vattnet och låt potatisen ånga av. Värm mjölken. Mosa potatisen med en potatisstöt eller vispa försiktigt sönder den med elvisp. Späd med den varma mjölken och smaka av med salt och peppar. Vispa moset luftigt.
9. Servera spättan med mos, gurka, sallad och sås.



Ny favorit?

Scanna av och spara receptet på ica.sel

Näringsinnehåll/portion Energi 2042 kJ/487 kcal. Protein 43 g. Fett 12 g. Kolhydrater 47 g.

Veckans råvaror

KASSENS INNEHÅLL:

Frukt och grönt

- ☐ 1 förp basilika
- ☐ 1 förp babyspenat
- ☐ 2 rättikor
- ☐ 1 förp gräslök
- ☐ 1 gurka
- ☐ 1 förp dill
- ☐ 1 förp kastanjechampinjoner
- ☐ 1 förp salladsmix
- ☐ 1 förp mjölig potatis

Skafferivaror

- ☐ 1 förp pasta
- ☐ 1 förp majonnäs
- ☐ 1 förp strimlade soltorkade tomater

Frysvaror

- ☐ 1 förp alaska pollock
- ☐ 1 förp gröna ärtor

Färsivaror

- ☐ 1 förp lätt crème fraiche
- ☐ 1 förp strimlad kycklingfilé
- ☐ 1 förp ägg
- ☐ 1 förp matlagingsgrädde
- ☐ 1 förp röd caviar

ATT HA HEMMA:

- ☐ dijonsenap
- ☐ salt och peppar
- ☐ chiliflakes
- ☐ 4 portioner ris
- ☐ sambal oelek
- ☐ olja
- ☐ 2 1/2 dl mjölk
- ☐ ättikspirt, 12%
- ☐ strösocker
- ☐ vitpeppar
- ☐ fiskbuljong (tärning eller fond)
- ☐ sesamfrön

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 och ärtorna i kylskåpet under natten innan de ska tillagas. Låt gärna de kylda ingredienserna ligga framme i rumstemperatur en stund innan de ska tillagas.

Hållbarhet: Kontrollera hållbarheten på kycklingen. Ät den gärna tidigt i veckan.

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

Ingredienser i flera rätter: Ärtor: **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.

