

BISTROMENYN VECKA 13 2023

3  
Dagar

2  
Portioner

# Bistro- menyn

Bon  
appetit!

Menyn som skapar lite restaurang-  
känsla hemma i köket.

ICA

# Veckans meny



**Halstrad lax  
med vitlöksyoghurt**

**Minestrone  
med pancetta och pesto**

**Kycklingfilé  
med potatisgratäng**



## ***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](https://www.instagram.com/icasmatkasse)**



Ny favorit?

Scanna av och spara receptet på ica.se!



# Halstrad lax med vitlöksyoghurt



Recept



Cirka 20 min



Medel

## INGREDIENSER

2 portioner gryn, orzomix  
1/2 förp (à 150 g) sockerärter  
1 vitlöksklyfta  
2 dl matyoghurt  
salt och peppar  
1 hjärtsallad  
2 krm salt  
2 portioner laxfilé

## GÖR SÅ HÄR

1. Koka gryn enligt anvisningen på förpackningen men i lite extra vatten.
2. Ansa och koka sockerärtorna tillsammans med gryn, de sista 3 minuterna på grynnens koktid.
3. Pressa vitlöken i yoghurten och smaka av med salt och peppar.
4. Skär salladen i klyftor.
5. Strö saltet i stekpannan och stek laxen på saltet ca 4 minuter på varje sida eller tills innertemperaturen på fisken är 54°C.
6. Servera gryn och sockerärter med lax, sallad och yoghurt.

**Näringsinnehåll/portion** Energi 2505 kJ/597 kcal. Protein 40 g. Fett 28 g. Kolhydrater 42 g.





Ställ en matig och varm soppa på bordet!  
Denna minestrone får sällskap av stekt  
pancetta i pesto, morötter, rödlök och  
sockerärter, och den serveras ihop med  
värmd vitlöksbaguette!

# Minestrone

## med pancetta och pesto

**B**

Cirka



Cirka 20 min



Medel

### INGREDIENSER

1/2 rödlök  
160 g tärnad pancetta  
8 dl vatten  
1 kycklingbuljongtärning  
2 portioner risoni  
150 g vitlöksbaguette  
150 g snackmorot  
1/2 förp (à 150 g) sockerärter  
3 msk basilikapesto

### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skala och hacka löken. Stek den i en kastrull med pancettan (använd ev lite olja från peston om det behövs).
3. Tillsätt vatten och smulad buljongtärning och låt koka upp. Tillsätt risoni och koka ca 11 minuter.
4. Grädda baguetterna enligt anvisningen på förpackningen.
5. Ansa och skär morötterna i bitar och koka dem i soppan när ca 5 minuter är kvar av pastans koktid.
6. Ansa och dela sockerärtorna i mindre bitar och tillsätt i kastrullen när det är ca 3 minuter kvar av pastans koktid.
7. Rör ner peston i soppan och servera med baguetterna.

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

**Näringsinnehåll/portion** Energi 3740 kJ/902 kcal. Protein 33 g. Fett 39 g. Kolhydrater 100 g.





Vi vill slå ett slag för det enkla här i livet!  
Den färdiga potatisgratängen kortar ner  
tillagningstiden på detta recept, utan att  
nalla på smakerna. Du äter den ihop med  
en ugnsstekt kyckling, och en sallad som  
smaksatts med pesto.

# Kycklingfilé

## med potatisgratäng



Recept



Cirka 20 min



Medel

### INGREDIENSER

350 g potatisgratäng  
250 g tomatmix  
1 hjärtsallad  
1/2 rödlök  
1/2 förp (à 130 g) basilika-  
pesto  
2 kycklingfiléer  
1 tsk olja  
salt och peppar

### GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Häll upp potatisgratängen i en ugnform och sätt in mitt i ugnen ca 20 minuter.
3. Dela tomaterna och skär salladen i bitar. Skala och hacka löken. Blanda grönsakerna med peston.
4. Bryn kycklingen i oljan i en stekpanna och krydda med salt och peppar.
5. Lägg den i en ugnform och sätt in mitt i ugnen ca 6 minuter eller tills innetemperaturen på kycklingen är 72°C.
6. Servera kyckling och potatisgratäng med tomatsallad.

### ICA KÖKET TIPSAR:

Strö gärna  
lite riven ost på  
gratängen.



Ny favorit?

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

**Näringsinnehåll/portion** Energi 2806 kJ/665 kcal. Protein 38 g. Fett 42 g. Kolhydrater 29 g.

# Veckans råvaror

## KASSENS INNEHÅLL:

### Frukt och grönt

- ☐ 1 förp sockerärter
- ☐ 1 rödlök
- ☐ 1 förp snackmorötter
- ☐ 1 förp tomatmix
- ☐ 1 förp hjärtsallad

### Skafferivaror

- ☐ 1 förp grynmix
- ☐ 1 förp risoni
- ☐ 1 förp basilikapesto

### Frysvaror

- ☐ 1 förp vitlöksbaguetter

### Färsvaror

- ☐ 1 förp matyoghurt
- ☐ 1 förp laxfilé
- ☐ 1 förp pancetta
- ☐ 1 förp potatisgratäng
- ☐ 1 förp majs kycklingbröst

## ATT HA HEMMA:

- ☐ vitlök
- ☐ salt och peppar
- ☐ kycklingbuljongtärning
- ☐ olja

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 kylda ingredienserna ligga framme i rumstemperatur en stund innan de ska användas.

**Hållbarhet:** Kontrollera hållbarheten på lax och kyckling. Ät gärna det med kortast hållbarhet först. Förvara tomaterna i rumstemperatur så utvecklas smaken.

**Ta tillvara:** Alla rätter går bra att äta en eller ett par dagar efter tillagning. Ät upp den andra baguetten rätt fort efter att förpackningen öppnats.

**Ingredienser i flera rätter:** Sockerärter: **A B** Rödlök: **B C** Sallad: **A C** Pesto: **B C**



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

**ICA**