

FAMILJEMENYN VECKA 13 2023

3

Dagar

4

Portioner

# Familje- menyn

Ha en god  
vecka!

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

ICA

# Veckans meny



**Pepparkorv med couscous och morotstzatziki**

**Kycklingpasta med broccoli**

**Morotssoppa med saffran och apelsin**

## *Mellistips!*

### **Bananafritti**

2 port

Fördela 250 g cottage cheese i portionsskålar och ringla över eller blanda med 2 msk mosade jordgubbar eller jordgubbssylt.

Skala och skiva 1 banan och lägg på. Toppa med lite hackade nötter eller müsli.



## ***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**



Ny favorit?

Scanna av och spara receptet på ica.se!



ICA KÖKET  
TIPSAR:

Smaksätt tzatzikin  
med lite curry  
eller oregano.

# Pepparkorv med couscous och morotstzatziki



Recept



Cirka 20 min



Snabbt & Enkelt

## INGREDIENSER

4 portioner couscous  
1 kycklingbuljongtärning  
2 förp (å 240 g) korv,  
tre peppar  
1 tsk olja  
2 dl matyoghurt  
1 vitlöksklyfta  
salt och peppar  
2 morötter

## GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga couscousen enligt anvisning på förpackningen tillsammans med buljongtärningen.
2. Stek korvarna i oljan i en stekpanna.
3. Blanda yoghurten med pressad vitlök, salt och peppar. Tvätta och riv morötterna fint på ett rivjärn och rör ner i yoghurten.
4. Servera korvarna med tzatziki och couscous.

Näringsinnehåll/portion Energi 3043 kJ/723 kcal. Protein 30 g. Fett 31 g. Kolhydrater 80 g.



# Kycklingpasta

## med broccoli

**B**  
Recept

  
Cirka 20 min

  
Enkel

### INGREDIENSER

4 portioner pasta,  
gärna gemelli  
250 g broccoli  
600 g strimlad kycklinglårfile  
2 tsk olja  
salt och peppar  
3 msk paprikapesto  
2 1/2 dl matlagingsgrädde  
1/2 dl mjölk

### GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
2. Ansa och skär broccolin i bitar och koka den tillsammans med pastan när det återstår ca 4 minuter av kottiden.
3. Stek kycklingen i oljan i en stekpanna och krydda med salt och peppar.
4. Rör ner pesto, grädde och mjölk i kycklingen och låt sjuda några minuter. Smaka av med salt och peppar.
5. Servera kycklingen med pasta och broccoli.



Ny favorit?

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

**ICA KÖKET  
TIPSAR:**

Smaksätt såsen  
med lite timjan  
eller persilja.



**Näringsinnehåll/portion** Energi 2634 kJ/629 kcal. Protein 44 g. Fett 24 g. Kolhydrater 56 g.





# Morotsoppa

## med saffran och apelsin



Recept



Cirka 30 min



Medel

### INGREDIENSER

1 gul lök  
500 g morötter  
2 msk olivolja  
1 apelsin (1/2 dl juice)  
8 dl vatten  
2 kycklingbuljongtärningar  
2 dl crème fraiche  
2 krm sambal oelek  
1 förp (1/2 g) saffran  
1/2 msk vitvinsvinäger  
salt och peppar

### Till servering

250 g korntunnbröd  
150 g skivad ost

### GÖR SÅ HÄR

1. Skala och skiva löken och morötterna. Fräs dem i oljan i en stor gryta ett par minuter tills det börjar få färg.
2. Pressa juicen ur apelsinen. Tillsätt vatten, smulade buljongtärningar och apelsinjuice. Låt koka under lock i 10 minuter eller tills morötterna är mjuka.
3. Tillsätt crème fraiche, sambal oelek, saffran och vinäger och låt koka upp. Mixa soppan slät i en kannmixer eller med en stavmixer. Smaka av med salt och peppar.
4. Servera med tunnbröd och ost.

### ICA KÖKET TIPSAR:

Riv lite av apelsinskalet och smaksätt soppan med.



Ny favorit?

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

**Näringsinnehåll/portion** Energi 2602 kJ/621 kcal. Protein 17 g. Fett 39 g. Kolhydrater 48 g.

# Veckans råvaror

## KASSENS INNEHÅLL:

### Frukt och grönt

- 1 broccoli
- 1 gul lök
- 1 apelsin
- 1 förp morötter

### Skafferivaror

- 1 förp pasta
- 1 förp paprikapesto
- 1 förp saffran
- 1 förp couscous
- 1 förp kycklingbuljong-tärningar
- 1 förp sambal olek

### Färsivaror

- 1 förp matyoghurt
- 1 förp strimlad kycklinglårfile
- 1 förp crème fraiche
- 2 förp korv
- 1 förp korntunnbröd
- 1 förp skivad ost
- 1 förp matlagingsgrädd

## ATT HA HEMMA:

- olja
- vitlök
- salt och peppar
- 1/2 dl mjölk
- olivolja
- vitvinsvinäger

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:** Morotssoppan kan tillagas några dagar i förväg och förvaras i kylskåpet. Praktiskt om man har bråttom någon dag.

**Hållbarhet:** Kontrollera hållbarheten på kycklingen. De 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.

**Ingredienser i flera rätter:** Morötter : **A C**



## 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.

