

INSPIRATIONSMENYN VECKA 13 2023

3

Dagar

4

Portioner

Inspira- menyn

Smarrigt!

Menyn med nya och spännande
recept som lagas från grunden.

ICA

Veckans meny



**Kycklingfärs i grön curry
med cashewnötter**

**Varm fetaost- och
tomatpasta med spenat**

**Fiskgratäng med dill
och pepparrotsgurka**

Guide Persilja

Allt du behöver veta om persilja! Vi svarar på hur man bäst förvarar persiljan, om man kan man frysa in den, vad som passar bra ihop med örten. Vi bjuder även på recept på en smaskig persiljepesto om du följer länken här nedan.

Förvara persilja

Förvara svalt i kylskåpet eller hacka och frys in.

Allt du behöver veta

Persiljan har sitt ursprung i medelhavsområdet och tillhör en av världens äldsta kulturväxter. I över tusentals år har den gröna örten odlats runt om i Europa, till Norden kom den först på medeltiden. Idag är den en given krydda och smaksättning i den svenska matkulturen. Örten är släkt med dill, koriander och körvel och förekommer i två former: kruspersilja och bladpersilja. Bladen, som innehåller järn och är rika på kalcium och vitamin C, förlorar sina värdefulla smakämnen vid långvarig tillagning och bör därför användas så fräska som möjligt eller tillsättas sent i anrättningar.

Här hittar du mer info goda recept med persilja:

www.ica.se/artikel/guide-till-persilja/



Stätbladig persilja har mer smak än krusbladig!



Kycklingfärs i grön curry med cashewnötter



Recept



Cirka 30 min



Medel

INGREDIENSER

4 portioner ris
250 g pak choi
1 röd paprika
500 g kycklingfärs
1 msk olja
1 vitlöksklyfta
2 tsk grön currypasta
400 ml kokosmjölk
salt och peppar
70 g naturella cashewnötter
1 tsk olja

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Ansa och skär pak choien i mindre bitar. Dela, kärna ur och skär paprikan i bitar.
3. Fräs kycklingfärsen i oljan i en gryta. Pressa i vitlöken, rör i curryn och sänk värmen.
4. Rör ner pak choi och kokosmjölk. Låt grytan koka upp och sjuda i några minuter. Smaka av med salt och peppar.
5. Stek nöterna i oljan i en stekpanna och krydda med salt.
6. Grovhacka nöterna.
7. Servera grytan med ris och nötter.



Hur smart är inte det här receptet? Rätter som görs i ugnen ger möjlighet till att under tiden plocka undan i köket. Goda ingredienser så som tomater och fetaoäst blandas med vitlök, honung och sambal innan de mosas ihop till en smakrik kräm och serveras med pasta.

Varm fetaost- och tomatpasta med spenat

B
Recept


Cirka 40 min


Medel

INGREDIENSER

1 rödlök
350 g färgglada småtomater
3 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
2 tsk honung
1/2 tsk sambal oelek
1 tsk torkad timjan
salt och peppar
150 g fetaost

4 portioner pasta,
gärna lumaconi
150 g haricots verts
380 g kokta gröna linser
65 g babyspenat

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°C och sätt på en kastrull med vatten till pastan.
2. Skala och skiva rödlöken.
3. Blanda lök, tomater, olivolja, pressad vitlök, honung, sambal oelek och timjan i en ugnform (storlek 20x30 cm). Krydda med salt och peppar och tryck ned fetaosten. Tillaga mitt i ugnen ca 20 minuter.
4. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen, låt haricots vertsen koka tillsammans med pastan de sista 3 minuterna på pastans koktid.
5. Häll linserna i ett durkslag, spola dem i kallt vatten och låt rinna av.
6. Häll av pastan över linserna i durkslaget.
7. Mosa ihop fetaosten och tomaterna med en visp till en kräm.
8. Servera pastan, bönorna och linserna med såsen och spenaten.

**ICA KÖKET
TIPSAR:**

Servera gärna med
lite rostade nötter
eller frön.



Ny favorit?

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

Näringsinnehåll/portion Energi 2340 kJ/559 kcal. Protein 21 g. Fett 20 g. Kolhydrater 70 g.

En hemmagjord fiskgratäng som alla kommer att tycka om. Många goda milda smaker i gratängen såsom grädde och dill. Till det serveras en krispig gurksallad med pepparrot. Smaklig måltid!



Fiskgratäng

med dill och pepparrotsgurka



Recept



Cirka 45 min



Medel

INGREDIENSER

900 g potatis

2 1/2 dl vispgrädd

1 dl mjölk

1 tsk majsstärkelse

1 fiskbuljongtärning

salt och peppar

20 g färsk dill

600 g torskfilé

250 g snackgurka

1 msk riven pepparrot

1 citron, skal och saft

1 msk olivolja

hackad dill

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Koka potatisen.
3. Blanda grädden och mjölken med majsstärkelsen. Smula i buljongtärningen och koka upp under omrörning. Smaka av med salt och peppar. Hacka dillen och rör ner i såsen, men spara lite dill till gurkan.
4. Lägg fisken i en ugnform (storlek 20x30 cm). Häll över såsen och sätt in formen högt i ugnen ca 10 minuter eller tills fisken har en inner-temperatur på 56°C.
5. Hyvla gurkan tunt. Skala och riv pepparroten fint på ett rivjärn. Riv yttersta skalet på citronen. Pressa saften ur halva citronen. Blanda olivolja, citronskal, citronsaft, pepparrot och dill. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner gurkan i blandningen.
6. Servera fisken med potatis och gurka.



Ny favorit?

Scanna av och spara receptet på ica.se!

ICA KÖKET
TIPSAR:

Servera gärna
med lite extra riven
pepparrot.



Näringsinnehåll/portion Energi 2464 kJ/587 kcal. Protein 35 g. Fett 30 g. Kolhydrater 41 g.

Veckans råvaror

KASSENS INNEHÅLL:

Frukt och grönt

- ☐ 1 förp pak choi
- ☐ 1 röd paprika
- ☐ 1 förp haricots verts
- ☐ 1 förp babyspenat
- ☐ 2 förp potatis
- ☐ 1 förp dill
- ☐ 1 förp snackgurka
- ☐ 1 rödlök
- ☐ 1 pepparrot
- ☐ 1 citron
- ☐ 1 förp färgglada småtomater

Skafferivaror

- ☐ 1 förp green curry paste
- ☐ 1 förp kokosmjölk
- ☐ 1 förp cashewnötter
- ☐ 1 förp gröna linser
- ☐ 1 förp pasta

Färsivaror

- ☐ 1 förp kycklingfärs
- ☐ 1 förp vispgräddde
- ☐ 1 förp torskfilé
- ☐ 1 förp fetaost

ATT HA HEMMA:

- ☐ 4 portioner ris
- ☐ olja
- ☐ vitlök
- ☐ salt och peppar
- ☐ olivolja
- ☐ honung
- ☐ sambal oelek
- ☐ timjan
- ☐ 1 dl mjölk
- ☐ majsstärkelse
- ☐ 1 fiskbuljongtärning

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 tillagas.

Hållbarhet: Kontrollera hållbarheten på kycklingfärs, och torsk. Ät gärna den färska fisken tidigt i veckan. Låt tomaterna ligga och mogna i rumstemperatur.

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



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.

