

Klimat- menyn

Ha en god
vecka!

Menyn som gör gott
och smakar gott.

**Räkor i grön curry med
nudlar och broccoli**

**Grynsallad med tomater
och bönröra**

Kyckling med salsa verde

**Pasta med paprika-
kräm och linser**





Räkor i grön curry med nudlar och broccoli



Recept



Cirka 30 min



Medel



Klimatsmart

INGREDIENSER

1 msk majsstärkelse
2 msk green curry, kryddmix
medium
400 ml kokosmjölk
250 g broccoli
4 portioner glasnudlar
440 g räkor i lake
180 g färska böngroddar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt på en kastrull med vatten till broccoli och nudlar.
2. Rör ut majsstärkelsen och kryddmixen i kokosmjölken i en kastrull. Koka upp och låt koka några minuter.
3. Ansa och skär broccolin i klyftor och koka dem mjuka i vattnet, ca 4 minuter. Lyft upp broccolin och koka sedan nudlarna i samma vatten, enligt anvisningen på förpackningen, men spola dem ej kalla.
4. Låt räkorna rinna av i en sil.
5. Lägg ner böngroddar och räkor i kastrullen med kokosmjölken och låt det bli varmt men inte koka, för då blir räkorna torra och sega.
6. Servera grytan med broccoli och nudlar.



Klicka på eller scanna av QR-koden för att komma till receptet på [ica.se](https://www.ica.se)

Näringsinnehåll/portion Energi 1976 kJ/ 475 kcal. Protein 14 g. Fett 18 g. Kolhydrater 62 g.



Grynsallad

med tomater och bönröra

B
Recept


Cirka 45 min


Medel


Klimatsmart

INGREDIENSER

Grynsallad

1 tsk fänkålsfrö
4 portioner matvete
1 grönsaksbuljongtärning
1/2 fänkål
200 g strimlade soltorkade
tomater
65 g babyspenat

Tomater

250 g tomatmix
1 msk rapsolja
1 msk rödvinsvinäger
salt och peppar
1/2 förp (à 20 g) färsk persilja

120 g krutonger, vitlök/persilja
150 g bönröra, gulärt och chili
1/2 dl pumpakärnor

GÖR SÅ HÄR

- Grynsallad:** Mortla fänkålsfröna. Koka matvetet enligt anvisningen på förpackningen men tillsammans med fänkålsfrön och buljongtärning i vattnet.
- Hyvla fänkålen tunt på en mandolin eller med en osthyvel.
- Tomater:** Skär tomaterna i halvor och blanda med olja och vinäger. Krydda med salt och peppar. Hacka persiljan och vänd ner.
- Grynsallad:** Häll av soltorkade tomaterna. Blanda matvetet med fänkål, spenat och soltorkade tomater.
- Servera grynsalladen med krutonger, bönröra, pumpakärnor och tomater.



Klicka på eller scanna av QR-koden
för att komma till receptet på [ica.se](https://www.ica.se)

Näringsinnehåll/portion Energi 2724 kJ/ 661 kcal. Protein 17 g. Fett 33 g. Kolhydrater 66 g.



Kyckling

med salsa verde



Recept



Cirka 45 min



Medel



Klimatsmart

INGREDIENSER

900 g potatis
1/2 fänkål
150 g snackmorötter

Salsa verde

1 kruksallad
1/2 förp (à 20 g) färsk persilja
1 msk kapris
1 msk dijonsenap
2 msk olivolja
1 msk vatten
1 tsk vitvinsvinäger
salt och peppar

Kyckling

500 g kycklinglårfile
1 msk rapsolja
1 tsk honung
1 tsk torkad rosmarin

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen mjuk i en stor kastrull med vatten (som också rymmer fänkålen och morötterna).
2. Ansa och skär fänkålen i tunna klyftor. Lägg ner fänkålen och snackmorötterna i potatiskastrullen någon minut innan potatisen hälls av.
3. **Salsa verde:** Hacka sallad och persilja grovt. Mixa alla ingredienser med en stavmixer eller i en matberedare till en slät kräm. Smaka av med salt och peppar.
4. **Kyckling:** Stek kycklingen i oljan i en stekpanna ca 8 minuter, vänd då och då. Ringla på honung och vänd runt. Krydda med rosmarin, salt och peppar.
5. Servera kycklingen med salsa verde, potatis, fänkål och morötter.



Klicka på eller scanna av QR-koden
för att komma till receptet på [ica.se](https://www.ica.se)

Näringsinnehåll/portion Energi 1952 kJ/ 466 kcal. Protein 41 g. Fett 12 g. Kolhydrater 44 g.



Pasta

med paprikakräm och linser



Recept



Cirka 40 min



Medel



Klimatsmart

INGREDIENSER

4 portioner pasta,
gärna fusilli
1 gul lök
200 g strimlad grillad paprika
1 röd peppar
380 g kokta gröna linser
1 msk rapsolja
1 vitlöksklyfta
2 1/2 dl havrebaserad
matlagningsgrädde
1/2 dl vatten
salt och peppar

65 g rucola
1/2 dl pumpakärnor

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt tidsanvisningen på förpackningen.
2. Skala och hacka löken. Låt paprikan rinna av i en sil. Dela, ta bort kärnorna och skär chilin i bitar. Häll linserna i en sil, spola dem i kallt vatten och låt rinna av.
3. Fräs löken i oljan någon minut i en stekpanna och pressa i vitlöken. Häll i grädden, vattnet, chilin och lägg i hälften av paprikan och koka upp. Mixa i en matberedare eller med en stavmixer till en slät sås. Smaka av med salt och peppar.
4. Vänd ner linserna och låt dem bli varma.
5. Servera såsen med pastan och resten av paprikan samt rucola och pumpakärnor.

ICA KÖKET TIPSAR:

Oljan från paprikan går bra att använda till stekning eller till en dressing.



Klicka på eller scanna av QR-koden för att komma till receptet på [ica.se](https://www.ica.se)

Näringsinnehåll/portion Energi 2066 kJ/ 494 kcal. Protein 16 g. Fett 17 g. Kolhydrater 64 g.

Klimatmenyn hjälper dig att planera och laga goda rätter med låg klimatpåverkan. Det genomsnittliga klimatavtrycket i kassen möter de krav som forskningen anser vara nödvändiga för att vi och nästa generation ska få en hållbar värld. Klimatmenyn tar ett steg i rätt riktning. Det är en kasse som gör gott och smakar gott helt enkelt!



Våra klimatguideade recept får löv för att visa att de har en låg klimatpåverkan. Två löv betyder att receptet är bättre ur klimatsynpunkt än genomsnittsvensvensens måltid. De recept som är bäst ur klimatsynpunkt har tre löv. Läs mer på [ica.se/buffe/klimatsmart](https://www.ica.se/buffe/klimatsmart)

VECKANS TIPS!

Tänk på att spara även små saker som blir över och att sparad mat lätt kan få ny smak och nytt utseende om man gör en ny maträtt av dem. Stek till exempel den kokta potatisen, gör stekt ris med grönsaker av det överblivna riset eller gör en hel middag med "rest tapas".

Veckans råvaror

KASSENS INNEHÅLL:

Frukt och grönt

- 1 förp böngroddar
- 1 fänkål
- 1 förp babyspenat
- 1 förp tomatmix
- 1 förp persilja
- 1 förp potatis
- 1 förp snackmorötter
- 1 gul lök
- 1 förp röd peppar
- 1 förp rucola
- 1 förp broccoli
- 1 kruksallad

Skafferivaror

- 1 förp green curry kryddmix
- 1 förp kokosmjölk

- 2 förp glasnudlar
- 1 förp fänkålsfrö
- 1 förp matvete
- 1 förp strimlade soltorkade tomater
- 1 förp krutonger vitlök/persilja
- 1 förp pumpakärnor
- 1 förp grillad paprika
- 1 förp pasta
- 1 förp kapis
- 1 förp gröna linser

Färsvaror

- 1 förp räkor i lake
- 1 förp bönröra
- 1 förp havregrädde
- 1 förp kycklinglårfile

ATT HA HEMMA:

- majsstärkelse
- 1 grönsaksbuljongtärning
- rapsolja
- rödvinsvinäger
- salt och peppar
- dijonsenap
- olivolja
- vitvinsvinäger
- honung
- rosmarin
- vitlök

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: Salsa verden kan göras någon dag i förväg.

Hållbarhet: Kontrollera hållbarheten på kycklinglårfilen och böngroddarna. Låt tomaterna ligga i rumstemperatur för att utveckla sin smak.

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

Ingredienser i flera rätter: Fänkål: **B C** Persilja: **B C** Pumpakärnor: **B D**



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.