

VEGOMENYN VECKA 13 2023

3

Dagar

4

Portioner

Vego- menyn

Enkelt
och gott!

Menyn som fyller vardagen
med gröna och sköna rätter.

ICA

Veckans meny

**Rostade gulbetor
med krispiga oststicks**

**Tortillarullar
med svarta bönor**

**Rigatonipasta
med kronärtskocka
och rosmarin**



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)**



Rostade gulbetor med krispiga oststicks



Recept



Cirka 40 min



Medel



Klimatsmart

INGREDIENSER

500 g gulbetor
900 g potatis
1 msk olivolja
salt och peppar
1 rödlök
1/2 kruka rosmarin
1/2 dl solroskärnor
1 msk honung

Oststicks

400 g grillost
1 ägg
1/2 dl vetemjöl
1 dl ströbröd, gärna panko
1 msk olja

65 g måchesallad
2 dl matyoghurt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skala betorna och skär dem och potatisen i klyftor.
3. Lägg potatisen på ena sidan av en ugnsplåt och betorna på den andra. Ringla oljan över både potatis och betor och krydda med salt och peppar. Rosta mitt i ugnen först i 15 minuter.
4. Skala och skär löken i klyftor. Repa bladen av rosmarinen. Blanda lök och rosmarin med betorna på plåten. Strö över solroskärnorna och ringla över honungen. Rosta ytterligare 10 minuter i ugnen.
5. **Oststicks:** Skär osten i stavar. Knäck och vispa upp ägget på en tallrik. Lägg mjöl och ströbröd på varsin tallrik. Doppa oststavarna först i mjölet sedan i ägget och sist i ströbrödet.
6. Stek de panerade oststavarna krispiga i oljan i en stekpanna.
7. Servera oststavarna med rostade rotfrukter, sallad och yoghurt.



Tortillarullar

med svarta bönor



Recept



Cirka 40 min



Medel



Klimatsmart

INGREDIENSER

2 förp (à 380 g) kokta svarta bönor
340 g majsborn
1 msk olja
1/2 tsk salt
1 krm peppar
1 förp (à 300 g) chunky salsa, mild
1 förp (à 390 g) pastasås med chili
1 dl vatten
8 tortillabröd, medium
150 g riven ost

2 avokador
1 röd paprika
1 rödlök
1 isbergssalladshuvud
3 dl gräddfil

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Häll bönorna i en sil, spola dem i kallt vatten. Låt bönorna och majsen rinna av i silen.
3. Stek bönor och majs i oljan i en stekpanna. Krydda med salt och peppar. Rör ner salsa, pastasås och vatten och låt allt bli varmt.
4. Fyll tortillabröden med bönröran, rulla ihop och lägg i en ugnform, med skarven nedåt. Strö över ost och sätt in formen mitt i ugnen ca 10 minuter eller tills rullarna fått fin färg.
5. Dela, kärna och gröp ur och avokadorna. Skär avokadoköttet i skivor.
6. Dela och kärna ur paprikan och skär den i strimlor. Skala och skiva löken tunt. Strimla salladen. Blanda grönsakerna med salladen.
7. Servera tortillarullarna med sallad och gräddfil.



Ny favorit?

Scanna av och spara receptet på ica.sel

ICA KÖKET TIPSAR:

Gör en dressing till salladen med lite citronsaft, olja, salt och peppar.



Näringsinnehåll/portion Energi 3895 kJ/931 kcal. Protein 35 g. Fett 43 g. Kolhydrater 93 g.



Rigatonipasta med kronärtskocka och rosmarin



Recept



Cirka 40 min



Medel



Klimatsmart

INGREDIENSER

Grönsaksfräs

290 g marinerade kronärtskockor
1 rödlök
1/2 msk olja (från kronärtskockorna)
1 vitlöksklyfta
1 dl solroskärnor

Sås

130 g kronärtskockscrème
2 1/2 dl havrebaserad matlagingsgrädde
1/2 kruka rosmarin
1 citron
salt och peppar
250 g sojabönor
500 g färsk pasta, gärna rigatoni

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt på en kastrull med vatten till pastan och sojabönorna.
2. **Grönsaksfräs:** Häll av kronärtskockorna, men spara oljan till stekningen.
3. Skala och skiva löken. Fräs löken i oljan i en stekpanna. Rör i kronärtskockorna, pressa i vitlöken och rör i solroskärnorna.
4. **Sås:** Koka upp kronärtskockscrèmen och grädden i en kastrull. Repa, grovhacka och rör i rosmarinen. Smaka av med pressad citronsaft, salt och peppar.
5. Lägg sojabönorna i pastavattnet och låt det koka upp. Lägg i pastan och koka enligt tidsangivelsen på pastaförpackningen.
6. Häll av pastan, rör ner den i såsen och servera med fräset.



Ny favorit?

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

Näringsinnehåll/portion Energi 2495kJ/605 kcal. Protein 17 g. Fett 37 g. Kolhydrater 44 g.

Veckans råvaror

KASSENS INNEHÅLL:

Frukt och grönt

- 1 förp potatis
- 1 förp gulbetor
- 1 kruka rosmarin
- 1 förp mächesallad
- 1 förp avokado
- 1 röd paprika
- 1 isbergssallad
- 1 förp rödlök
- 1 citron

Skafferivaror

- 1 förp solroskärnor
- 1 förp majs-korn
- 1 förp chunky salsa
- 1 förp tortillabröd

- 1 förp marinerade kronärtskockor
- 1 förp kronärtskockscrème
- 2 förp svarta bönor
- 1 förp pastasås chili

Frysvaror

- 1 förp sojabönor

Färs-kvaror

- 2 förp grill-ost
- 1 förp ägg
- 1 förp matyoghurt
- 1 förp riven ost
- 1 förp gräddfil
- 2 förp färsk pasta
- 1 förp havregrädde

ATT HA HEMMA:

- olivolja
- salt och peppar
- honung
- vetemjöl
- ströbröd, gärna panko
- olja
- vitlök

Säs-ong 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 en stund innan de ska tillagas.

Hållbarhet: Kontrollera hållbarheten på avokadorna. Ge gärna rosmarinen lite vatten så att den inte slokar. Ta vara på resten av äggen och löken innan de blir dåliga.

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

Ingredienser i flera rätter: Rosmarin: **AC** Rödlök: **ABC** Solroskärnor: **AC**



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

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

