LillaSparris

ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026



VECKANS MATPLAN

Två rätter. Rejäla portioner.

12 portioner · 2 rätter

ca 473 kr

Beräknad matkasse med Stammis

6 portioner

Krämig kycklingpasta

Champinjoner och spaghetti

6 portioner

Ugnsbiffar med ostsås

Kokt potatis och rostad paprika

Hela förpackningar ingår. Olja och angivna baskryddor hemifrån tillkommer om de saknas. Kontrollera rätt produkt och medlemskap. Erbjudanden gäller 23–29 november.

LillaSparris

ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026



Krämig kycklingpasta · 6 portioner



Ugnsbiffar med ostsås · 6 portioner

AI-bilder · ungefärliga serveringsförslag. Örtdekor är valfri.

LillaSparris

ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026



Pris & tid per rätt

Krämig kycklingpasta

32,65 kr/portion

ca 870 kcal/portion · 6 portioner

Ca 65–80 min totalt

Varav 30–40 min aktivt

Ugnsbiffar med ostsås

38,14 kr/portion

ca 1070 kcal/portion · 6 portioner

Ca 60–75 min totalt · varmluft

Varav 25–35 min aktivt

Tiderna är uppskattade, inte kökstestade. Förberedelser ingår; upptining och disk efteråt ingår inte. Långsam utrustning kan kräva längre tid.

Kr/portion avser använda råvaror, utan olja och baskryddor. Kcal inkluderar oljan och är uppskattade. Hela förpackningar kostar mer: se inköpslistorna.

LillaSparris



ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026

Inköpslista · rätt 1

Krämig kycklingpasta · 6 portioner

Kycklingbröstfilé Top Choice
Köp 2 x 800 g · använd 1,6 kg
139,80 kr

Champinjoner
Köp 2 x 250 g · använd 500 g
28,00 kr

Vispgrädde Skånemejerier 36%
Köp 500 ml · använd 300 ml
25,00 kr

Spaghetti Zeta
Köp 2 x 800 g · använd 600 g torr
35,00 kr

Köp rätten separat: 227,80 kr

Hemma: 15 g olja, 1 tsk vitlöksgranulat, timjan, salt och peppar.
Villkor och restvaror: sidan 6.

LillaSparris



ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026

Inköpslista · rätt 2

Ugnsbiffar med ostsås · 6 portioner

Blandfärs Smak av Gotland 50/50
Köp ca 1,6 kg · använd 1,6 kg
142,40 kr

Potatis ICA
Köp 2 x 1,2 kg · använd 1,2 kg
25,00 kr

Paprikamix
Köp 2 x 350 g · använd 700 g före ansning
50,00 kr

Oriental White Extra Creamy 19%
Köp 400 g · använd 200 g
27,90 kr

Vispgrädde Skånemejerier 36%
Köp 500 ml, delas med rätt 1 · använd 200 ml
25,00 kr

Köp rätten separat: 270,30 kr

Hemma: 15 g olja, 1 tsk vitlöksgranulat, timjan, salt och peppar.
Villkor och restvaror: sidan 6.

LillaSparris

ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026



Köp båda · spara resten

Båda rätterna: ca 473,10 kr.
Köp bara ETT 500 ml paket grädde till båda: 300 ml + 200 ml. Dra av 25 kr från listornas summa.

Kvar till nästa gång

1 kg torr spaghetti · 1,2 kg potatis
200 g Oriental White

Stammis: blandfärs 89 kr/kg, max 2 förp/hushåll; vi räknar en på 1,6 kg. Grädde 500 ml: 25 kr, max 2; köp 1 till båda. Spaghetti: TVÅ paket à 800 g för 35 kr.

Samma valda erbjudanden i Hälla och Erikslund. Köttets verkliga vikt påverkar summan. Biffarnas 60–75 min gäller varmluft; planera 75–90 min med vanlig ugn och två plåtar.

Erbjudanden 23–29/11. Priser från reklamblad, kontrollerade 22/11. Eventuella uppskattningar anges ovan. Lokalt hyllsaldo är inte verifierat. Med reservation för slutförsäljning. Kontrollera rätt produkt och medlemskap.

Krämig kycklingpasta · 1/2

6 portioner · 65–80 min totalt

Ingredienser: 1,6 kg kycklingbröstfilé, 500 g champinjoner, 300 ml vispgrädde 36%, 600 g torr spaghetti, 15 g olja, 1 tsk vitlöksgranulat, timjan, salt och peppar. Spara 300 ml pastavatten.

Du behöver: Rymlig ugnsform, bred stekpanna, pastakastrull och termometer. Ca 267 g RÅ kyckling per portion.

1. Förbered. Värm till 180°C över-/undervärme eller 165°C varmluft. Rensa och skiva svampen. Dela tjocka kycklingfiléer vågrätt så bitarna blir ca 2–3 cm tjocka.

2. Baka kycklingen. Krydda och pensla med lite av oljan. Lägg i ett lager. Baka ca 25–35 min. Börja mäta efter 25 min; ta ut varje bit vid 70°C i tjockaste mitten. Håll löst täckt.

Fortsättning på nästa sida →



Krämig kycklingpasta · 2/2

Fortsättning · steg 3–5

3. Svamp och sås. Stek svampen i resterande olja i bred panna ca 12–18 min, tills vätskan kokat bort och svampen fått färg. Tillsätt vitlök, timjan och 300 ml grädde. Sjud försiktigt 3–5 min.

4. Koka spaghetti. När kycklingen är klar: koka enligt paketet. Spara 300 ml kokvatten. Skär kycklingen i stora bitar och lägg i såsen med den färdigstekta köttsaften.

5. Blanda. Vänd ihop allt i stora kastrullen. Späd med lite pastavatten i taget och värm försiktigt. Låt inte färdig kyckling koka ytterligare 15 min. Fördela i sex.

Tidsplan: 65–80 min inklusive rensning av svamp. Pastan kokas när kycklingen är färdig; såsen kan stå täckt på avstängd platta.

Pausa för att läsa · eller hämta PDF

Ugnsbiffar med ostsås · recept

6 portioner · 60–75 min totalt

Ingredienser: 1,6 kg blandfärs 50/50, 1,2 kg potatis, 700 g paprika, 200 g Oriental White Extra Creamy 19%, 200 ml vispgrädde 36%, 15 g olja, vitlöksgranulat, timjan, salt och peppar. Vatten till färs och sås.

Två plåtar, kastrull och termometer. 60–75 min varmluft; 75–90 min vanlig ugn.

1. Forma biffarna. Värm till 180°C varmluft. Blanda färsen med salt, peppar, vitlök, timjan och 50–100 ml vatten. Forma 12 platta biffar, ca 2 cm tjocka. Inget ägg behövs.

2. Baka 25–35 min totalt. Lägg biffarna på en plåt. Skär paprikan i breda remsor, blanda med oljan på andra plåten. Byt nivå efter 15–20 min. Biffarna ska nå minst 70°C i mitten; ta ut paprikan när mjuk. Vanlig ugn: 190°C, räkna med extra tid.

3. Koka potatis. Tvätta och skär i jämna bitar. Koka 15–20 min FRÅN UPPKOK tills mjuk. Häll av. Potatisen kan koka medan biffarna bakas.

4. Sås och servering. Värm grädde, smulad ost och 50–100 ml vatten i tomma potatiskastrullen 3–5 min på låg värme. Smaka före saltning. Såsen kan bli lätt grynig. Servera två biffar per person, ca 267 g rå färs, med potatis, paprika och sås.

Pausa för att läsa · eller hämta PDF

LillaSparris

ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V48 · 23–29 NOV 2026

Låt Sparris planera — få tid till mera.



Hämta veckans PDF gratis

lillasparris.se

Ta hand om maten: kyl snabbt i mindre kärl, förvara vid ca 4°C och frys portioner som inte ska ätas snart. Följ förpackningens förvaringsråd.

Allergener: rätt 1: vete/gluten och mjölk. Rätt 2: mjölk. Läs alltid etiketterna.

Våra färdiga veckomenyer är fortsatt gratis.