LillaSparris



ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026

VECKANS MATPLAN

Två rätter. Rejäla portioner.

12 portioner · 2 rätter

ca 443 kr

Beräknad matkasse med Stammis

6 portioner

Citronkyckling med penne

Zucchini och krämig citronsås

6 portioner

Pulled pork med klyftpotatis

Gurka och kall citronsås

Hela förpackningar ingår. Olja och angivna baskryddor hemifrån tillkommer om de saknas. Kontrollera rätt produkt och medlemskap. Erbjudanden gäller 30 november–6 december.

LillaSparris

ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026



Citronkyckling med penne · 6 portioner



Pulled pork med klyftpotatis · 6 portioner

AI-bilder · ungefärliga serveringsförslag. Örtdekor är valfri.

LillaSparris

ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026



Pris & tid per rätt

Citronkyckling med penne

36,29 kr/portion

ca 910 kcal/portion · 6 portioner

Ca 75–95 min totalt

Varav 30–40 min aktivt

Pulled pork med klyftpotatis

33,83 kr/portion

ca 840 kcal/portion · 6 portioner

Ca 65–80 min totalt

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 · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026

Inköpslista · rätt 1

Citronkyckling med penne · 6 portioner

Kycklinglårfilé Kronfågel
Köp 3 × 700 g · använd 2,1 kg produkt
167,90 kr

Penne Barilla
Köp 1 × 500 g · använd 450 g torr
16,50 kr

Zucchini
Köp 2 × ca 360 g · använd ca 720 g
20,00 kr

Crème fraiche Arla, naturell
Köp 2 × 2 dl · använd 2 dl
20,00 kr

Citroner
Köp 4 st · använd 1 st
20,00 kr

Köp rätten separat: 244,40 kr

Hemma: 20 g olja, 1 tsk timjan/oregano, ½ tsk vitlökspulver, salt och peppar.
Villkor och restvaror: sidan 6.

LillaSparris



ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026

Inköpslista · rätt 2

Pulled pork med klyftpotatis · 6 portioner

Pulled pork ICA med BBQ-glaze
Köp 3 × 550 g · använd allt inkl. glaze
159,00 kr

Potatis ICA
Köp 1 × 4 kg · använd 1,8 kg
20,00 kr

Gurka
Köp 2 st · använd 2 st
20,00 kr

Crème fraiche Arla, naturell
Köp 2 × 2 dl · använd 2 dl
20,00 kr

Citroner
Köp 4 st · använd 1 st
20,00 kr

Köp rätten separat: 239,00 kr

Hemma: 30 g olja, 1 tsk paprika, ½ tsk vitlökspulver, salt och peppar.
Villkor och restvaror: sidan 6.

LillaSparris

ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026



Köp båda · spara resten

Båda rätterna: ca 443,40 kr.
Köp totalt 2 × 2 dl crème fraiche och 4 citroner. Dra av 40 kr från de två separata listornas summa.

Kvar till nästa gång

50 g torr penne · 2,2 kg potatis
2 citroner när båda rätterna lagas.

Stammis: potatis 4 kg 20 kr, max 2 köp; vi köper 1. Crème fraiche 2 × 2 dl för 20 kr, max 1 erbjudande/hushåll. Köp endast denna duo till båda rätterna. Kyckling: 2 × 700 g för 100 kr, max 1 erbjudande, plus ett tredje paket för 67,90 kr (webbpris). Penne 500 g: 16,50 kr (webbpris). Citroner: 4 för 20 kr, delas mellan recepten.

Samma valda erbjudanden i Hälla och Erikslund. Tredje kycklingpaketet och penne: webbpriser kontrollerade 28/11 i båda. Kontrollera hyllpris. Kycklingprodukten innehåller 87% kyckling.

Erbjudanden 30/11–6/12. Priser från reklamblad, kontrollerade 28/11. Eventuella uppskattningar anges ovan. Lokalt hyllsaldo är inte verifierat. Med reservation för slutförsäljning. Kontrollera rätt produkt och medlemskap.

Citronkyckling med penne · 1/2

6 portioner · 75–95 min totalt

Ingredienser: 2,1 kg helt tinad kycklinglårfilé Kronfågel (3 × 700 g; 87% kyckling), 450 g torr penne, 720 g zucchini, 2 dl naturell crème fraiche, 1 citron, upp till 3 dl pastavatten samt olja och kryddor enligt Hemma.

Du behöver: Två breda, grunda ugnsformar, stor kastrull och termometer. Tina kycklingen helt i kyl i förväg, ca 24–36 timmar eller längre; ingår inte i tiden.

1. Förbered. Sätt ugnen på 175°C över-/undervärme. Skär zucchini i ca 1 cm halvmånar. Tvätta citronen och riv bara det gula skalet; spara saften. Skär kycklingen i breda, ojämna strimlor, ca 3–4 cm.

2. Fördela i formarna. Lägg kyckling och zucchini i två rymliga formar utan att stapla köttet. Blanda med olja, örter, vitlök, peppar och hälften av citronskalet. Salta försiktigt: kycklingen är redan saltad.

Fortsättning på nästa sida →

Citronkyckling med penne · 2/2

Fortsättning · steg 3–6

3. Baka kycklingen. Ugnstid ca 35–45 min. Rör försiktigt efter 20 min och byt plats på formarna vid behov. Mät flera tjocka bitar: 75°C. Färgen ensam räcker inte. Ta ut färdigt kött och håll täckt.

4. Koka pastan. När kycklingen är klar eller nästan klar: koka upp pastavatten och koka 450 g penne enligt paketet. Spara 3 dl kokvatten innan du häller av. Kycklingen kan vänta täckt; inga stekpannor behöver passas.

5. Blanda med avstängd värme. I den varma kastrullen: blanda pasta, kyckling, zucchini, steksky och 2 dl crème fraiche. Späd med pastavatten lite i taget, ca ½ dl åt gången, bara tills såsen täcker pastan.

6. Smaka av. Tillsätt resten av citronskalet. Börja med 1 msk citronsaft och smaka innan du tar mer. Justera salt och peppar; dela i 6 portioner.

Tidsplan: Totalt ca 75–95 min, varav 30–40 min aktivt. Kyckling 35–45 min i ugn; pasta kan kokas efteråt för lugnare arbetsordning. Upptining separat.

Pausa för att läsa · eller hämta PDF

LillaSparris



ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 2026

Pulled pork med klyftpotatis · recept

6 portioner · 65–80 min totalt

Ingredienser: 3 × 550 g färdiglagad ICA pulled pork inklusive BBQ-glaze, 1,8 kg potatis, 2 gurkor, 2 dl naturell crème fraiche, 1 citron samt olja och kryddor enligt Hemma.

Stor plåt, vid kastrull med lock och termometer. Köttet är färdiglagat; följ också paketets uppvärmningsanvisningar.

1. Potatis först. Sätt ugnen på 200°C över-/undervärme. Tvätta potatisen, skär i 1,5–2 cm klyftor och blanda med olja, paprika, salt och peppar. Sprid utan tjocka lager. Baka totalt 40–55 min; vänd efter 25 min. Två plåtar kan behöva längre tid.

2. Gör kalla tillbehör. Skär gurkorna. Blanda crème fraiche, vitlök, lite rivet citronskal och 1–2 tsk citronsaft. Späd vid behov med 1–2 msk vatten. Förvara såsen kall.

3. Värm köttet. Börja ca 20–25 min innan potatisen är klar. Värm kött och förpackningssky i en vid kastrull under lock på låg–medelvärme. Tillsätt lite vatten om det fastnar. Dra isär med två gafflar och rör ibland.

4. Kontrollera och servera. Tillsätt glaze efter smak. Köttet ska vara jämnt genomhett, minst 70°C även i mitten. En stor sats kan ta längre tid. Håll färdig potatis varm. Dela allt i 6 portioner. Beräkningen inkluderar all glaze; om du lämnar en del ändras inte kassasumman.

Pausa för att läsa · eller hämta PDF

LillaSparris

ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V49 · 30 NOV–6 DEC 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; kontrollera även glaze och köttets etikett. Läs alltid etiketterna.

Våra färdiga veckomenyer är fortsatt gratis.