LillaSparris

ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V47 · 16–22 NOV 2026



VECKANS MATPLAN

Två rätter. Rejäla portioner.

12 portioner · 2 rätter

ca 517 kr

Beräknad matkasse

6 portioner

Spaghetti med köttfärssås

Passerade tomater och riven ost

6 portioner

Paprikakyckling

Sötpotatismos och brysselkål

Hela förpackningar ingår. Olja och angivna baskryddor hemifrån tillkommer om de saknas. Välj Hälla eller Erikslund. Erbjudanden gäller 16–22 november.

LillaSparris

ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V47 · 16–22 NOV 2026



Spaghetti med köttfärssås · 6 portioner



Paprikakyckling · 6 portioner

AI-bilder · ungefärliga serveringsförslag. Örtdekor är valfri.

LillaSparris

ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V47 · 16–22 NOV 2026



Pris & tid per rätt

Spaghetti med köttfärssås

35,20 kr/portion

ca 1250 kcal/portion · 6 portioner

Ca 60–75 min totalt

Varav 30–40 min aktivt

Paprikakyckling

45,15 kr/portion

ca 780 kcal/portion · 6 portioner

Ca 70–85 min totalt · varmluft

Varav 30–40 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 · V47 · 16–22 NOV 2026

Inköpslista · rätt 1

Spaghetti med köttfärssås · 6 portioner

Blandfärs ICA 50/50
Köp 1 förp, ca 1,6 kg · använd 1,6 kg
142,40 kr

Spaghetti ICA
Köp 1 x 1 kg · använd 600 g torr
16,90 kr

Passerade tomater Mutti
Köp 2 x 500 g · använd 1 kg
35,00 kr

Riven ost Arla, naturell
Köp 2 x 150 g · använd 150 g
40,00 kr

Vitlök ICA, fryst
Köp 1 x 45 g · använd 15 g
11,04 kr

Köp rätten separat: 245,34 kr

Hemma: 10 g olja, 2 tsk oregano, 1 tsk paprika, salt och peppar; chili valfritt.
Villkor och restvaror: sidan 6.

LillaSparris

ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V47 · 16–22 NOV 2026



Inköpslista · rätt 2

Paprikakyckling · 6 portioner

Kycklingfilé Kronfågel
Köp 2 x 900 g · använd 1,8 kg
198,00 kr

Sötpotatis
Köp 1,5 kg lösvikt · använd 1,5 kg före skalning
22,50 kr

Brysselkål
Köp 2 x 500 g · använd 1 kg före ansning
30,00 kr

Lätt crème fraiche ICA
Köp 1 x 5 dl · använd 4 dl
20,90 kr

Vitlök ICA, fryst
Köp 1 x 45 g · använd 15 g
11,04 kr

Köp rätten separat: 282,44 kr

Hemma: 30 g olja, 2 tsk paprika, 1 tsk timjan, salt och peppar.
Villkor och restvaror: sidan 6.

LillaSparris

ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V47 · 16–22 NOV 2026



Köp båda · spara resten

Båda rätterna: ca 516,74 kr.
Köp bara ETT paket vitlök 45 g till båda. Dra av 11,04 kr från listornas summa.

Kvar till nästa gång

400 g torr spaghetti · 150 g riven ost
1 dl crème fraiche · 15 g vitlök

Kyckling: 2 x 900 g à 99 kr, max 2 köp/hushåll. Blandfärs: ca 1,6 kg à 89 kr/kg, max 2 köp; vi köper 1. De valda erbjudandena kräver inte Stammis. Köttets verkliga vikt påverkar summan.

Samma valda priser i Hälla och Erikslund. Spaghetti och vitlök: kompletterande webbpriser i båda butikerna. Välj Mutti passata 500 g, naturell riven ost och lätt crème fraiche.

Erbjudanden 16–22/11. Kompletterande webbpriser kontrollerade 15/11; kan ändras. Lokalt hyllsaldo är inte verifierat. Med reservation för slutförsäljning. Kontrollera rätt produkt och medlemskap.



Spaghetti med köttfärssås · 1/2

6 portioner · 60–75 min totalt

Ingredienser: 1,6 kg blandfärs 50/50, 600 g torr spaghetti, 1 kg Mutti passerade tomater (2 x 500 g), 150 g riven naturell ost, 15 g fryst hackad vitlök, 2 dl vatten, 10 g olja, oregano, paprika, salt och peppar.

Du behöver: Stor stekpanna, gryta 5–6 liter och pastakastrull. Ingen lök att hacka eller steka.

1. Förbered 10–15 min. Mät upp, öppna tomatpaketen och ställ fram redskapen. Välj passerade tomater 500 g, inte pizzasås 300 g.

2. Stek i tre omgångar. Värm pannan på medelhög värme. Fördela oljan mellan omgångarna. Stek färsen ca 5–7 min per omgång och dela med slev. Flytta till grytan. Räkna totalt 18–25 min med förflyttningarna; lägg inte 1,6 kg i en liten panna samtidigt.

Fortsättning på nästa sida →



Spaghetti med köttfärssås · 2/2

Fortsättning · steg 3–5

3. Sjud såsen. Tillsätt tomater, vitlök, kryddor och 2 dl vatten. Sjud lugnt 20–25 min med locket på glänt. Rör då och då. Färsen ska vara helt genomstekt och såsen jämnt het. Späd lite om den fastnar.

4. Pasta under sjudningen. När såsen sjuder stabilt, värm pastavattnet och koka spaghetti enligt paketet. Såsen behöver bara röras ibland.

5. Servera. Smaka av såsen. Fördela all pasta och sås i sex portioner och toppa med 25 g ost var. Ca 267 g rå färs per portion före tillagning.

Tidsplan: 60–75 min inklusive förberedelser och stekning i omgångar. Pastan kokar under såsens lugna sjudning.

Pausa för att läsa · eller hämta PDF

LillaSparris

ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V47 · 16–22 NOV 2026

Paprikakyckling · recept

6 portioner · 70–85 min totalt

Ingredienser: 1,8 kg färsk kycklingfilé (2 x 900 g), 1,5 kg sötpotatis, 1 kg brysselkål före ansning, 4 dl lätt crème fraiche (1 dl till mos, 3 dl till sås), 15 g vitlök, 30 g olja, paprika, timjan, salt och peppar.

Två rymliga plåtar, kastrull och termometer. 70–85 min med varmluft; räkna 85–100 min med över-/undervärme.

1. Förbered 20–30 min. Värm till 160°C varmluft eller 175°C över-/undervärme. Skala sötpotatis, skär 2–3 cm bitar. Ansa och halvera brysselkål. Gör grönsakerna före rå kyckling.

2. Två plåtar. Kyckling i ett lager med 15 g olja, paprika och timjan. Kål på egen plåt med 15 g olja. Salta och peppra. Byt nivå och vänd kålen halvvägs; klassisk ugn kan behöva extra tid.

3. Mät kycklingen. Ca 30–45 min i ugnen, mät från 25 min. Ta ut varje filé vid 72°C i tjockaste mitten, vila 5 min. Kålen behöver ca 35–45 min TOTALT tills mjuk. Låt inte färdig kyckling vänta i ugnen.

4. Mos under ugnstiden. Täck sötpotatis med vatten. Koka 15–20 min FRÅN UPPKOK, tills mjuk. Häll av, ånga av 2 min och mosa med 1 dl crème fraiche. Salta och peppra.

5. Sås och servering. Blanda 3 dl crème fraiche med vitlöken, salt och peppar. Håll kall. Dela allt i sex; ca 300 g rå kyckling per portion.

Pausa för att läsa · eller hämta PDF

LillaSparris

ICA Maxi Hälla & Erikslund

VÄSTERÅS · V47 · 16–22 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.