

Frysta vegonyheter från ICA

ICA storsatsar på vego under 2019 och som en del i den satsningen lanseras nu ett gäng vegoprodukter att plocka fram och tillaga direkt från frysen. Perfekta när du har ont om tid och behöver lite hjälp på vägen till en god grön måltid.

ICA Vitkålspuckar

Små fina puckar som du tillagar direkt från frysen. Kan enkelt tillagas med rotsaker i ugnen och serveras gärna med en kall sås. Vitkålspuckarna är en källa till fibrer och dessutom veganska. Innehåller bland annat vitkål, morötter och solrosfrön.



ICA Bönbollar med kålrot och picklad rödkål

ICA Bönbollar med kålrot och picklad rödkål är en bönboll som du lätt tillaga direkt från frysen. Ett veganskt alternativ som du kan variera på många sätt. Passar lika bra med potatismos och gelé som till ris och en stark salsa. Bönbollarna är rika på fibrer och veganska.

ICA Ärtsliders med grönkål och pepparrot

ICA Ärtsliders grönkål och pepparrot är tillverkade på svenska gula ärtor, grönkål och pepparrot – en riktig smakupplevelse. Servera gärna som små sliders i gott bröd, en liten minigrönsaksburgare med guacamoule, sallad och dina favoritgrönsaker. De är helt veganska.



ICA Vegofiléer med krispig panering

ICA Vegofiléer med krispig panering är enkla att tillaga direkt från frysen. Våra spröda veganska vegofileer är en källa till protein. Servera dem tillsammans med klyftpotatis och en god sås.

ICA Vegonuggets med spröd majsanering

ICA Vegonuggets med spröd majsanering är enkla att tillaga direkt från frysen. Våra goda nuggets är en källa till protein och helt veganska. Servera med nykokt ris och en god sås.



ICA Vegobullar

ICA Vegobullar är veganska sojabaserade bullar med mild kryddning. Vegobullarna har bra konsistens och är lätta att tillaga, direkt från frysen. Vegobullarna är rika på protein och en källa till fibrer. Servera dem med färsk pasta och en mustig tomatsås.



ICA Vegoburgare

ICA Vegoburgare är veganska sojabaserade burgare med mild kryddning. Vegoburgarna har bra konsistens och är lätta att tillaga, direkt från frysen. Vegobullarna är rika på protein och en källa till fibrer. Servera burgaren i ett gott bröd, guacamole och picklad rödlök.

ICA Bönburgare

ICAs bönburgare med majs, morot och ramlök tillagas direkt från frysen. Denna bönburgare kan, om du vill, ersätta vanliga hamburgare. Servera bönburgaren i ett gott hamburgerbröd eller på en stekt skiva surdegsbröd tillsammans med dina favorit grönsaker och en härlig dressing. För fler tips och ideér se ICA.se. Bönburgaren är en källa till fibrer.



ICA Grönsaksburgare

ICAs Grönsaksburgare med krispig majsplanering innehåller bland annat vitkål, morot och solrosfrön. En vackert gul burgare som passar till många olika tillbehör. Denna krispiga grönsaksburgare kan, om du vill, ersätta vanliga hamburgare, servera burgaren i ett gott hamburgerbröd eller på en stekt skiva surdegsbröd tillsammans med dina favorit grönsaker och en härlig dressing. För fler tips och ideér se ICA.se. Grönsaksburgaren är en källa till fibrer.

ICA Falafel (ny förpackning)

ICAs frysta falafel är en riktig favorit. Fina kikärtsbollar smaksatta med spiskummin, vitlök och örter. Vi har förbättrat receptet lite så nu är dessa goda falafelbollar glutenfria. ICAs falafel är en källa till protein. För recept och tips, se ICA.se.



ICA Sojafärs (ny förpackning)

ICA Sojafärs är mild kryddad, enkel att tillaga och helt vegansk. Laga en mumsig färssås, servera med nykokt spaghetti och toppa med parmesan.

ICA i samarbete med Oumph!

ICA Oumph Moroccan Tagine

ICA Oumph Moroccan Tagine är en kryddig marockansk gryta med Oumph!, couscous och grönsaker. En klimatsmart och vegansk rätt med 100 % växtbaserad Oumph!.



ICA Oumph Pasta Arrabiata

ICA Oumph Pasta Arrabiata är en italiensk klassiker med pasta, härlig tomatksås, Oumph! och goda grönsaker. En klimatsmart och vegansk rätt med 100 % växtbaserad Oumph!.

ICA Oumph Tikka Masala

ICA Oumph Tikka Masala är en indisk gryta med Oumph!, basmatiris och grönsaker. En klimatsmart och vegansk rätt med 100 % växtbaserad Oumph!.

ICA Oumph! Korean noodles

ICA Oumph Korean Noodles är en vegansk mumsig rätt med risnudlar och Oumph. En härlig smaksättning med sojasås och sesamfrön.



För bilder och produktprover

Katarina.selley@ica.se

För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52,
ica.se, icagruppen.se