



Levande shopping

I helgen är det dags igen! Då firar vi *Kungens Kurva-dagarna* på Heron City. Passa på att se och träffa din favoritartist. Ta plats framför skärmarna och testa häftiga och roliga spel i *Play Zone*.

Det händer på Heron i helgen!



LÖRDAG 28 SEPTEMBER

- 12-17** Uppträdande på utomhusscenen utanför huvudentrén. Efter varje uppträdande finns chans att få autografer och ta selfies med din favoritartist inomhus.
- 12.00** *Anna Bergendahl* uppträder! Mellovinnaren är tillbaka.
- 14.00** *Oscar Stenbridge* uppträder! Vilket stjärnskott!
- 16.00** *Vlad* uppträder! Youtubestjärnan greppar micken.
- 12-17** *Play Zone* med massor av gaming och lek i vår Kidpark.

SÖNDAG 29 SEPTEMBER

- 12-17** *Play Zone 2019*. Ta chansen att provspela Starlink – Battle for Atlas, Just Dance 2019 och LEGO DC Super-Villains. Dessutom massor av lek med Playmobil i vår Kidpark.



WWW.HERONCITY.SE



FOTO: ICA

Höstigt recept: Vegetarisk bourguignon

Denna rödbetsbourguignon är värmande, mustig och alldeles alldeles underbar! Det är en vegansk bourguignon, som serveras tillsammans med ett krämigt veganskt potatismos med jordärtskocka.

4 portioner
 4 schalottenlökar
 2 vitlökar
 500 g rödbetor
 3 stora morötter
 1 palsternacka
 3 msk olja
 1 tsk torkad timjan
 3 msk tomatpuré
 1 tsk salt
 ½ tsk svartpeppar
 2 ½ dl rött vin
 2 grönsaksbuljong-tärningar
 6 dl vatten

3 lagerblad
 4 portobellosvampar
 1 msk majsstärkelse
 ½ dl kallt vatten
 färsk timjan till servering

Jordärtskockspuré

300 g jordärtskockor
 400 g mjölig potatis
 1 dl havregrädde
 2 msk mjölkfritt matfett
 ¾ tsk salt
 2 krm svartpeppar
 1-2 krm riven muskotnöt

Gör så här

* Skala lök, vitlök och rotsaker. Hacka lök och vitlök. Skär rotsakerna i mindre bitar.
 * Fräs lök, rotsaker, timjan och tomatpuré i oljan i en stor kastrull eller gryta på medelvärme ca

5 minuter. Krydda med salt och peppar.

* Tillsätt vin, buljongtärningar, vatten och lagerblad. Låt koka på medelvärme under lock ca 45 minuter, tills rotsakerna är mjuka.

* Skär portabellon i stora bitar och tillsätt i grytan, låt koka ytterligare 5-10 minuter. Blanda majsstärkelsen med kallt vatten och rör ner i grytan.

* Jordärtskockspuré: Skala och skär jordärtskocka och potatis i mindre bitar. Koka mjuka i lättsaltat vatten.

* Häll av och vispa med grädde och matfett till ett slätt mos. Smaka av med salt, peppar och muskot. Toppa grytan med timjan och servera med purén.

Koka soppa på en spik?

–Använd hellre riktigt bra råvaror så smakar det bättre. Det tipset ger Ola, köttchef på ICA Kvantum i Kungens Kurva, inför hösten. Han vill också rekommendera dig att inte stressa fram matlagningen.

–Ett riktigt långkok är enkelt, avkopplande och fantastiskt gott. Låt grytan sköta sig nästan själv och känn hur hela hemmet doftar ljuvligt. Vi hjälper gärna våra kunder med tips och recept, så att de kan lyckas med alltifrån klassiskt dillkött och kalops till den mustigaste Bouef Bourguignon, säger Ola.

I sin köttavdelning har ICA Kvantum i Kungens Kurva många olika kött detaljer som lämpar sig utmärkt för en härlig soppa eller gryta.



Köttchefen Ola på ICA Kvantum i Kungens Kurva.