



Familjelåda vecka 19

Vegetariska & fisk



Gremolatatoppad fisk med kall citronsås



Vit fisk från hållbart fiske toppad med Gremolata, en örtig och frisk röra utmärkt till fisk med ekologiska och KRAV-märkta råvaror som persilja, vitlök, citron, polenta, hårdlagrad ost och olivolja. Till har vi en frisk citronsås på KRAV-märkta råvaror. Servera med pressad potatis eller kokt potatis.

Fisk/100g: Kcal:163, fett:8,6g kolhydrater:7,8g, protein:15,9g.
Sås/100g: Kcal:413, fett:36,1g kolhydrater:4,3g, protein:3,9g.

Krämig pastasås med ajvar & linser



God, krämig och klimatsmart pastasås som vi gör vegetarisk med ekologiska linser, KRAV-märkta rotsaker, ajvar relish, laktosfri ekologisk grädde och svensk vegofärs. Servera med spaghetti eller glutenfri pasta.

Näring/100g: Kcal:123, fett:8,6g, kolhydrater:6,7g, protein:3,1g.

Quinoachili



Kryddig vegetarisk och klimatsmart gryta med ekologiska bönor, ekologisk quinoa, KRAV-märkt majs och ekologiska tomater med spännande smaker från chili, kakao, spiskummin och koriander. Servera med ris och bröd eller nachochips och toppa gärna med en klick crème fraiche.

Gryta/100g: Kcal:66, fett:1,3g, kolhydrater:11,1g, protein:3,2g.



Vegetarisk färslimpa med timjangräddsås



Vegetariskt variant av klassisk köttfärslimpa med ekologisk sojafärs, KRAV-märkt ris, KRAV-märkta ägg, lagrad KRAV-märkt ost och ekologiska solrosfrön. Gräddsåsen baseras på laktosfri ekologisk grädde med en mild smak av ekologisk timjan. Servera med kokt potatis eller potatismos och gärna rårörda lingon.

Limpa/100g: Kcal:264, fett:13,6g, kolhydrater:24g, protein:11,5g.
Sås/100g: Kcal:138, fett:11,8g, kolhydrater:6,2g, protein:1,1g.



ONE PLANET
PLATE 2022



Måltider märkta med symbolen uppfyller
kriterierna för konceptet One Planet Plate.

