



Familjelåda vecka 5

Vegetariska



Sellerischnitzel med aromsmör



Vegetarisk schnitzel som vi gör på rotselleri panerad med KRAV-märkta ägg, KRAV-märkt vetemjöl, hårdlagrad ost och pankot. Det kryddiga aromsmöret som vi gör på KRAV-märkt smör och ekologiska kryddor ger en fin smaksättning till schnitzeln.

Servera med kokt potatis, rostad potatis eller rostade rotsaker.

Schnitzel/100g: Kcal:162, fett:5,7g, kolhydrater:18,6g, protein:8,4g.

Aromsmör/100g: Kcal:577, fett:63,6g, kolhydrater:2,6g, protein:0,9g.

Vegansk quorn gryta med chili & lime



Här är samlas många ingredienser som tillsammans blir en smakrik vegansk gryta. Vi gör grytan på quornbitar, ekologisk kokosmjölk, paprika (KRAV), morot (KRAV) med en smaksättning av jordnötter, ingefära, röd curry, lime och chili gör grytan smakrik och intensiv. Servera grytan med ris och middagen är komplett!

Näring/100g: Kcal:162, fett:12,3g, kolhydrater:4g, protein:8,4g.

Vegetariska burgare med cole slaw



Smakrika vegetariska burgare på sojafärs och smakrika kryddor. Vår cole slaw gör vi på svensk vitkål, KRAV-märkt yoghurt, KRAV-märkt majonnäs och picklad rödlök. Servera med hamburgerbröd och rostad potatis eller pommes frites.

Burgare/100g: Kcal:143, fett:5,4g, kolhydrater:12,2g, protein:9,2g.

Cole slaw/100g: Kcal:150, fett:10,9g, kolhydrater:5,5g, protein:2,3g.



ONE PLANET
PLATE 2022



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

