



Carbonara



Populär pastarätt från det italienska köket som vi gör lyxigt krämig med svensk rökt skinka, svenskt bacon, ekologisk laktosfri grädde, ekologisk lök och KRAV-märkt vitt vin. Enkelt och gott! Servera med spaghetti eller annan pasta och gärna riven parmesanost.

Näring/100g: Kcal:160, fett:13,6g, kolhydrater:3,8g, protein:4,8g.

Porterstek med mustig gräddsås



Porterstek på svensk nötkött som får koka i porteröl, KRAV-märkt svartvinbärssaft, KRAV-märkta rotsaker och kryddas med ekologisk vitlök, enbär och timjan. Den mustiga gräddsåsen baserad på laktosfri ekologisk grädde och sky från steken. Servera med kokt potatis, rostad potatis eller rostade rotsaker.

Stek/100g: Kcal:111, fett:4,2g, kolhydrater:2,3g, protein:16g.
Sås/100g: Kcal:57, fett:4,8g, kolhydrater:2,1g, protein:1,3g.

Thailändska köttbullar med röd currysås



Saftiga och goda kycklingköttbullar med asiatisk touch som vi gör på svensk kycklingfärs och kryddor som röd curry, ingefära och ekologisk vitlök. Till köttbullarna har vi en varm currysås baserad på ekologisk kokosmjölk och röd curry. Servera med ris eller nudlar och gärna rostad kokos.

Bullar/100g: Kcal:123, fett:2,4g, kolhydrater:9,8g, protein:14,7g.
Sås/100g: Kcal:121, fett:11,1g, kolhydrater:3,6g, protein:1,4g.

Hirsbiffar med kall basilikasås



Smarriga vegetariska biffar på ekologiska och KRAV-märkta råvaror som hirs, ägg, saltorkade tomater, fetaost, färskost och crème fraiche. Den kalla basilikasåsen baseras på KRAV-märkt yoghurt, KRAV-märkt majonnäs och färsk basilika. Servera med kokt potatis, rostad potatis eller rostade rotsaker.

Biffar/100g: Kcal:288, fett:18,5g, kolhydrater:18,8g, protein:9,5g.
Sås/100g: Kcal:269, fett:16,2g, kolhydrater:4,5g, protein:5,1g.



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

