



Helstekt kotletrad med örtagårdsås



Marinerad svensk kotletrad som vi låg temperatur steker över natten. Örtsåsen baseras på laktosfri ekologisk grädde, tomatpuré, eko vitlök och smaksätts med ekologiska örter. Servera med rostad potatis eller kokt potatis.

kotletrad/100g: Kcal:157 fett:1,8g, kolhydrater:4,3g, protein:19,6g.
Sås/100g: Kcal:163 fett:15,5g, kolhydrater:3,4g, protein:1,5g.

Tacoköttbullar med krämig salsås



Tacoköttbullar på svensk nötfärs och KRAV-baljfärs som vi smaksätter med egengjord tacokrydda på ekologiska kryddor. Till köttbullarna har vi gjort en egen salsa med laktosfri grädde, ekologiska krossade tomater och chili. Servera med grönsaksris, rostad potatis eller ris.

Bullar/100g: Kcal:125, fett:5g, kolhydrater:6,9g, protein:14g.
Sås/100g: Kcal:98, fett:8g, kolhydrater:4,6g, protein:1,2g.

Italiensk kycklingsås med soltorkade tomater & spenat



Smakrik pastasås med inspiration från det italienska köket som vi gör på svensk kycklinginnerfilé, laktosfri ekologisk grädde, KRAV-märkt spenat, soltorkade ekologiska tomater, KRAV-märkt tomatpuré och ekologisk vitlök. Servera med tagliatelle eller annan pasta.

Näring/100g: Kcal:138, fett:10,2g, kolhydrater:3,3g, protein:7,9g.

Vegetarisk gyros med vitlöksdressing



Ekologiska kikärter, KRAV-märkt zucchini, KRAV-märkt paprika, ekologisk lök och ekologisk kokosmjölk är ingredienser i den här vegetariska varianten kryddad med rika ekologiska kryddor. Dressingen baseras på laktosfri KRAV-märkt yoghurt, KRAV-märkt majonnäs och ekologisk vitlök. Servera med ris eller rostad potatis.

Gyros/100g: Kcal:98, fett:3,8g, kolhydrater:9,8g, protein:4,4g.
Dressing/100g: Kcal:142, fett:13,3g, kolhydrater:2,4g, protein:3,4g.



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

