



Familjelåda vecka 39

Med vegetariskt & fisk



Sydfransk skaldjurssås



Lyxig pastasås med inspiration från det sydfranska köket med MSC-märkta räkor från hållbart fiske, musslor från hållbart fiske och kräftstjärtar som får puttra tillsammans med KRAV-märkta råvaror som grädde, vitt vin, morot, äppelcidervinäger och curry. Servera med spagetti eller annan pasta.

Näring/100g: Kcal:141, fett:10,2g, kolhydrater:4,2g, protein:7,6g.

Hirsbiffar med kall basilikasås



Smarriga vegetariska biffar på ekologiska och KRAV-märkta råvaror som hirs, ägg, soltorkade 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.

Klimatsmart bönstroganoff



Krämig och smakrik vegetarisk stroganoff som vi gör klimatsmart med ekologiska bönor, sojastrimlor, ekologisk morot, crème fraiche (KRAV), ekologisk dijonsenap och tomatpuré (KRAV). Rätten är glutenfri.

Servera med ris, pasta, bulgur eller matvete.

Näring/100g: Kcal:81, fett:4,2g, kolhydrater:8,8g, protein:6,6g.

Rysk vegetarisk pytt med kall pepparrotssås



Vegetarisk variant av rysk pytt i panna som vi gör på ekologisk sojafärs, närodlat KRAV-märkt potatis och KRAV-märkta rödbetor samt ekologisk spiskummin som smaksättare. Den kalla pepparrotssåsen baseras på KRAV-märkt majonnäs och laktosfri KRAV-märkt yoghurt.

Servera med en grönsallad eller vitkålssallad.

Pytt/100g: Kcal:114, fett:4,4g, kolhydrater:10,2g, protein:6,5g.

Sås/100g: Kcal:139, fett:12,7g, kolhydrater:2,6g, protein:3,8g.

