



Matkasse vecka 39 Med vegetariskt utan fisk



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 (varav mättat:2,2g), kolhydrater:18,9g (sockerarter:0,1g), protein:9,5g, salt:0,6g.
Sås/100g: Kcal:269, fett:16,2g (varav mättat:0,8g), kolhydrater:4,5g (sockerarter:0,3g),

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.

