



Happy FEELING FOOD®

Familjelåda vecka 41

Matsedel utan fisk



Köttfärsbiffar med äpple & kall lingonsås



Saftiga köttfärsbiffar med svenskt KRAV-nötfärs, KRAV-havregryn, ekologisk persilja och rivet ekologiskt äpple. Lingonsåsen gör vi på KRAV-gräddfil, KRAV-majonnäs, ekologisk lingonsylt och färska lingon. Servera med kokt potatis, rostad potatis, rostade rotsaker eller potatismos.

Biffar/100g: Kcal:123, fett:5,1g, kolhydrater:5,9g, protein:13g.
Sås/100g: Kcal:244, fett:23g, kolhydrater:7,8g, protein:2g.

Marinerad kycklingfilé med jordnötssås



Helstekt svensk kycklingfilé marinerad med chilisås, sojasås, KRAV-citron och ekologiska kryddor. Jordnötssåsen gör vi lyxig med rostade jordnötter, KRAV-jordnötssmör, ekologisk kokosmjölk, sesamolja och mango chutney. Servera med ris, bulgur, matvete eller rostad potatis.

Kyckling/100g: Kcal:134, fett:4,8g, kolhydrater:1,7g, protein:20,9g.
Sås/100g: Kcal:189, fett:15,5g, kolhydrater:7,2g, protein:5,6g.



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

