



Familjelåda vecka 42

Matsedel utan fläskkött



Älgskavspanna med svamp



Krämigt god älgskavspanna som vi gör på svenskt älgskav, KRAV-märkta rotsaker, KRAV-märkt grädde, KRAV-märkt svartvinbärsgeleé, ekologisk dijonsenap, messmör, blandsvamp, champinjoner och kantareller samt lingon från skogarna i Uppland.

Servera med kokt potatis, pressad potatis eller potatismos.

Näring/100g: Kcal:128, fett:8,6g, kolhydrater:6,1g, protein:6,5g.

Kycklinglasagne.



Smarrig kycklinglasagne med KRAV-märkta lasagneplattor varvat med en färsröra på svensk kycklingfärs, KRAV-märkt morot och ekologiska tomater samt en béchamelsåsen på KRAV-märkt mjölk och grädde. Lasagnen gratineras med en smakrik lagrad KRAV-ost.

Näring/100g: Kcal:122, fett:6,2g, kolhydrater:10,4g, protein:6,3g.

Marinerad kycklingfilé med tzatziki



Helstekt svensk kycklingfilé som blir saftig och får mycket smak i en marinad av ekologisk balsamvinäger och ekologiska kryddor. Vår krämiga tzatziki gör vi på KRAV-märkta råvaror som yoghurt, gurka, olivolja och citron samt ekologisk vitlök. Servera med rostad potatis eller rostade rotsaker.

Kyckling/100g: Kcal:188, fett:5,8g, kolhydrater:2,1g, protein:31,5g.

Tzatziki/100g: Kcal:169, fett:7,1g, kolhydrater:4,6g, protein:4,4g.

Fisknuggets med kräfttzatziki



Fisknuggets på MSC-märkt vit fisk som vi steker med en krispig och smakrik panering av KRAV-ägg, KRAV-vetemjöl och nachochips. Tzatzikin gör vi på KRAV-gurka och KRAV-crème fraîche som får sällskap av kräftstjärtar. Servera med kokt potatis eller pressad potatis.

Fisk/100g: Kcal:143, fett:4,9g, kolhydrater:8,7g, protein:15,9g.

Sås/100g: Kcal:200, fett:16,8g, kolhydrater:2,8g, protein:6,5g.



ONE PLANET
PLATE 2022



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

