



Familjelåda vecka 44

Med vegetariskt utan fisk



Italiensk pastasås med linser & soltorkade tomater



Tomatbaserad vegetarisk pastasås med influenser från det italienska köket med ingredienser som ekologiska tomater, KRAV-märkt vitt vin, ekologiska linser, zucchini, ekologiska soltorkade tomater och basilika. Servera med pasta eller glutenfri pasta och gärna riven parmesanost.

Näring/100g: Kcal:82, fett:3,2g, kolhydrater:8,2g, protein:3,5g.



Quornbiff med bambuskott



Vegetarisk wokrätt med quornstrimlor, bambuskott och färska champinjoner som får massor av smak med kryddor som soja, ingefära, röd chili och ekologisk vitlök. Servera med ris eller nudlar.

Näring/100g: Kcal:59, fett:1,4g, kolhydrater:5,8g, protein:4,4g.

Vegetarisk pannbiff med löksky



God vegetarisk variant av den klassiska pannbiffen som vi gör på ekologisk sojafärs, närodlad KRAV-märkt potatis, KRAV-märkta ägg, ströbröd och glutenfri tamarisoja. Löfskyn baseras på KRAV-märkt lök, porteröl och ekologiska kryddor. Servera med kokt potatis, potatismos eller rostad potatis.

Biff/100g: Kcal:149, fett:6,6g, kolhydrater:10,2g, protein:10,2g.

Sky/100g: Kcal:65, fett:3,2g, kolhydrater:5,1g, protein:3,3g.



ONE PLANET
PLATE 2022



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

