



Matkasse vecka 46 Med vegetariskt utan fisk



Falafel med tomatsås



Små vegetariska och kryddiga kikärtsbollar som vi gör på KRAV-kikärter, ekologisk spiskummin, KRAV-vitlök, KRAV-citron och ekologisk persilja. Den smakrika och enkla tomatsåsen baseras på ekologiska tomater och KRAV-tomatpuré. Servera med ris, bulgur eller klyftpotatis.

Falafel/100g: Kcal:277, fett:6,6g, kolhydrater:36,5g, protein:13,8g.
Sås/100g: Kcal:29, fett:0,6g, kolhydrater:4,7g, protein:0,9g.

Grekisk vegogryta med oliver



KRAV-märkt sojafärs, ekologiska tomater, oliver, KRAV-märkta grönsaker och rotsaker samt ekologiska örter är ingredienser i den här medelhavsinspirerade grytan som vi gör grön och klimatsmart. Servera med ris, bulgur, matvete eller pasta.

Näring/100g: Kcal:58, fett:1,6g, kolhydrater:6,3g, protein:3,9g.

Spenatfylld canneloni med saltorkade tomater



Lasagneplattor fyllda med en färskoströra på keso, hårdlagrad ost, KRAV-märkt spenat, saltorkade ekologiska tomater, kronärtskocka och ekologiska pumpakärnor. Vi gratinerar cannelonin i en smakrik tomat & olivsås på ekologiska tomater. Servera med en vitkålssallad eller grönsallad.

Näring/100g: Kcal:198, fett:4,5g, kolhydrater:29g, protein:8,6g.

