



Familjelåda vecka 2

Med vegetariskt & fisk



Stekt fisk med kall sås och kokt potatis.



Fisk från hållbart fiske som panerats med ägg(KRAV), ströbröd, pancos, vetemjöl(KRAV), paprikapulver, salt & peppar. Såsen är gjord på
Serveras med kokt potatis.

Näring/100g: Kcal:69, fett:2g, kolhydrater:1,7g, protein:10,5g.

Böngryta Provencale



Det här är en tomatbaserad vegetarisk gryta med franska smaker som vi gör på ekologiska bönor, KRAV-märkt rotselleri, ekologiska gröna oliver, ekologiska tomater, KRAV-märkt vitt vin och ekologiska örter. Klimatsmart, nyttig och god!
Servera med ris, pasta, matvete eller bulgur.

Näring/100g: Kcal:53, fett:1,5g, kolhydrater:6,7g, protein:2,8g.



Quornfärsbiffar med kantarelltopping



Biffar på quornfärs, KRAV-ägg, ekologisk dijonsenap, KRAV-grädde, KRAV-havregryn och ekologiska solroskärnor som toppas med den medföljande färskoströran med kantareller, champinjoner och hårdlagrad KRAV-ost.
Servera med rostad potatis eller rostade rotsaker.

Biffar/100g: Kcal:184, fett:11,1g, kolhydrater:6,7g, protein:12,6g.

Röra/100g: Kcal:215, fett:19,9g, kolhydrater:2,8g, protein:6,3g.

Äpple & palsternacksbiffar med kall pepparsås



Saftiga vegetariska biffar med KRAV-märkta råvaror som palsternacka, uppländsk potatis, äpplen och ägg samt en smakrik lagrad ost. Till har vi en kryddig sås baserad på fem sorters peppar, KRAV-märkt yoghurt, KRAV-märkt majonnäs och ekologisk dijonsenap. Servera med rostad potatis.

Biffar/100g: Kcal:129, fett:6,6g, kolhydrater:13,2g, protein:5,4g.

Sås/100g: Kcal:315, fett:22,8g, kolhydrater:4,6g, protein:4,8g.



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

