



Familjelåda vecka 7

Matsedel utan fläskkött



Nötstek med dragonsås



Svenskt KRAV-nötkött som vi marinerar och helsteker med ekologiska örter. Den varma dragonsåsen gör vi på KRAV-grädde, ekologisk dijonsenap, KRAV-citronjuice och dragon.

Servera med rostade rotsaker, rostad potatis eller stekt potatis.

Kött/100g: Kcal:158, fett:1,2g, kolhydrater:1,6g, protein:22,3g.

Sås/100g: Kcal:263, fett:26,5g, kolhydrater:4g, protein:1,8g.

Wallenbergare med skirat smör & ärtor



Svensk husmanskost när den är som bäst! Våra wallenbergare gör vi på svensk kalvfärs från Faringe, uppländsk KRAV-märkt potatis och KRAV-märkt grädde.

Skeda över det KRAV-märkta smöret och de KRAV-märkta ärtorna.

Servera med potatismos eller kokt potatis och gärna rårörda lingon.

Biffar/100g: Kcal:143, fett:8g, kolhydrater:3g, protein:14,6g.

Smör & ärtor/100g: Kcal:248, fett:23,8g, kolhydrater:6,3g, protein:3,1g.

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.

Apelsinfisk



Överraskande god och smakrik fiskgratäng med apelsin och chili. Vi gör den på torskfilé från hållbart fiske, ekologiska tomater, KRAV-märkt crème fraiche, KRAV-märkt tomatpuré, apelsinjuice och röd chili.

Servera med kokt potatis, pressad potatis, potatismos eller ris.

Gratäng/100g: Kcal:103, fett:5,4g, kolhydrater:2,6g, protein:10,7g.



ONE PLANET
PLATE 2022



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

