



Familjelåda vecka 8

Standardmatsedel



Amerikansk chili med fetaoströra & pitabröd.



Det här är ett långkok med lite rökiga toner som vi gör på svenskt KRAV-nötkött, olika sorters KRAV-märkta och ekologiska bönor, ekologiska tomater, minimajs, ekologisk paprika och ekologisk chili.

Serveras med rostad KRAV-potatis och pitabröd.

Näring/100g: Kcal:55, fett:0,6g, kolhydrater:9,5g, protein:2,6g.

Köttfärsjärpar med äppelcidarsås



Järpar med svensk KRAV-märkt nötfärs från Faringe och KRAV-märkt potatis från Uppland som blir något extra med torkade KRAV-märkta plommon. Den varma såsen baseras på KRAV-märkt grädde, äppelmust och äppelcider. Servera med kokt potatis, rostad potatis eller rostade rotsaker.

Järpar/100g: Kcal:119, fett:5,3g, kolhydrater:3,3g, protein:14,1g.

Sås/100g: Kcal:208, fett:19,8g, kolhydrater:5,9g, protein:1,3g.

Citronkyckling med kall café de paris crème



Svensk kycklingfilé som vi marinerar med KRAV-märkt citron och ekologiska örter. Den kalla Café de Pariscrèmen baseras på ekologisk färskost, KRAV-crème fraîche och ekologiska kryddor. Servera med rostad potatis eller rostade rotsaker.

Kyckling/100g: Kcal:197, fett:6,1g, kolhydrater:0,7g, protein:34,5g.

Crème/100g: Kcal:205, fett:19,5g, kolhydrater:5g, protein:2,9g.

Stekt fisk med remouladsås



Färsk sejfilé från hållbart fiske med en panering på ägg (KRAV), vetemjöl (KRAV), ströbröd och panko. Vår panerade sej blir extra god tillsammans med en klassisk remouladsås på majonnäs (KRAV), crème fraîche (KRAV), bostongurka, pickles och kapis.

Servera med kokt potatis, pressad potatis eller potatismos.

Fisk/100g: Kcal:242, fett:10,6g, kolhydrater:15,9g, protein:20,7g.

Sås/100g: Kcal:307, fett:30,1g, kolhydrater:8,9g, protein:1,1g.



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

