



Familjelåda vecka 19

Med vegetariskt & fisk



Frutti di Mare



Lyxig skaldjurssås till pasta. Vår Frutti di Mare är med calamares, räkor från hållbart fiske, kräftstjärtar och hållbart odlade musslor som får puttra tillsammans med ekologiska tomater, KRAV-märkt vin, apelsinjuice, ekologisk vitlök, chili och saffran. Servera med spagetti och toppa gärna med en god olivolja och lite persilja.

Näring/100g: Kcal:73, fett:0,9g, kolhydrater:5,7g, protein:7,6g.

Krämig linsragu med vårprimörer



Vegetarisk gryta med vårprimörer och andra goda nyttigheter som KRAV-linser, ekologiska morötter, ekologisk stjälkselleri, ekologisk broccoli, grön sparris och KRAV-paprika. Tillsammans med ekologiska tomater och KRAV-crème fraiche blir det här en krämig och matig ragu. Servera med kokt potatis, ris eller pasta.

Näring/100g: Kcal:52, fett:2,3g, kolhydrater:5,4g, protein:1,8g.

Sesamnuggets med kall currysås



Det här är krispiga vegetariska nuggets på ekologiska och KRAV-märkta kikärtor, KRAV-citron, ekologisk gräslök och KRAV-vitlök som vi panerar med KRAV-sesamfrön. Den kalla currysåsen gör vi laktosfri på KRAV-majonnäs, laktosfri KRAV-yoghurt och ekologisk curry. Servera med ris eller pommes frites.

Nuggets/100g: Kcal:222, fett:9,8g, kolhydrater:21,2g, protein:9,9g.

Sås/100g: Kcal:281, fett:18,8g, kolhydrater:6,2g, protein:4,4g.

Solrosbollar med gräddsås



Goda och lyxiga solrosbollar som vi gör på ekologiska och KRAV-märkta råvaror som solroskärnor, ägg, havregryn och hårdlagrad ost. Vår vegetariska gräddsås baseras på KRAV-märkt grädde, KRAV-märkt svartvinbärsgelé och ekologisk sojasås. Servera med kokt potatis, rostad potatis eller rostade rotsaker.

Bollar/100g: Kcal:347, fett:24,1g, kolhydrater:17,1g, protein:18g.

Sås/100g: Kcal:174, fett:15g, kolhydrater:8,5g, protein:1,4g.

