



Familjelåda vecka 21

Med vegetariskt & fisk



Fisk på "Stallets vis"



Ångad vitfisk från hållbart fiske under en krämig och smakrik sås på ekologiska och KRAV-märkta råvaror som champinjoner, paprika, gröna oliver, vitt vin, laktosfri grädde, tomatpuré och örter. Servera med kokt potatis, pressad potatis eller potatismos.

Näring/100g: Kcal:113, fett:6,1g, kolhydrater:3g, protein:11g.

Grönsaksbiffar med rödbetstzatziki



Läckra grönsaksbiffar som vi gör på KRAV-blomkål, KRAV-grönkål, KRAV-ägg, KRAV-hirs och ekologisk ost. Till biffarna har vi en färgstark och rolig tzatziki baserad på ekologiska grovrivna rödbetor och KRAV-yoghurt. Servera med rostad potatis eller rostade rotsaker.

Biffar/100g: Kcal:134, fett:4,3g, kolhydrater:15,9g, protein:5,8g.
Tzatziki/100g: Kcal:173, fett:6,2g, kolhydrater:8,5g, protein:4g.

Klimatsmart bolognese med linser & solrosfrön



Ekologiska solrosfrön, ekologiska röda linser, ekologiska tomater, KRAV-märkta rotsaker, KRAV-märkt tomatpuré, röd chili och ekologiska örter är ingredienser i den här vegetariska varianten av klassisk Bolognese. Klimatsmart, smakrik och god! Servera med spagetti eller annan pasta och gärna riven parmesanost.

Näring/100g: Kcal:80, fett:3,9g, kolhydrater:6,5g, protein:3,6g.



Vegetarisk limpa med het paprikasås



Vegetarisk limpa som vi gör på KRAV-märkt ris, färska champinjoner, lagrad KRAV-märkt ost, KRAV-märkta ägg och ekologiska pumpakärnor. Såsen baseras på grillad paprika, KRAV-märkt grädde och heta kryddor som cayennepeppar och tabasco. Servera med rostad potatis eller stekt potatis.

Limpa/100g: Kcal:180, fett:9,4g, kolhydrater:16,2g, protein:9,3g.
Sås/100g: Kcal:126, fett:10,3g, kolhydrater:6,4g, protein:1,7g.



ONE PLANET
PLATE 2022



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

