



Familjelåda vecka 33

Matsedel utan fläskkött



Nötstek med chimichurri och kall pepparsås



Svenskt KRAV-nötkött som vi toppar med chimichurri - en kryddstark och örtig sydamerikansk paprikaröra som vi gör på gul och röd ekologisk paprika. Till köttet har vi en kall pepparsås på KRAV-gräddfil, KRAV-majonnäs, ekologisk dijonsenap och grönpeppar.

Servera med vinäggrett potatissallad, rostade rotsaker, rostad potatis eller stekt

Kött/100g: Kcal:142, fett:7,8g, kolhydrater:1g, protein:17,2g.

Sås/100g: Kcal:343, fett:36,2g, kolhydrater:3,7g, protein:2g.

Italiensk pastasås med kycklingfärs



Tomatbaserad och smakrik pastasås med inspiration från det italienska köket som vi gör på svensk kycklingfärs, ekologiska tomater, zucchini, KRAV-märkt vitt vin, ekologisk chilisås och basilika.

Servera med pasta och gärna en vitkålssallad.

Näring/100g: Kcal:56, fett:1,3g, kolhydrater:3,5g, protein:6,9g.

Kycklingkebab med rosa kebabsås



Kryddig kebab som vi gör på svensk kycklinglårfile kryddad med ekologiska kryddor. Kebaberna blir extra god tillsammans med strimlad stekt paprika (KRAV) och lök (KRAV). Basen i kebabadressingen är laktosfri yoghurt (KRAV), majonnäs (KRAV), tomatpuré (KRAV), italiensk salladskrydda och ekologisk vitlök. Servera med ris, pitabröd eller rostad potatis.

Kebab/100g: Kcal:98, fett:4,1g, kolhydrater:2,3g, protein:12,7g.

Dressing/100g: Kcal:222, fett:22,2g, kolhydrater:3g, protein:3g.

Laxpudding med dill- & crème fraichetopping



Klassisk husmanskost som passar både vardag och fest. I vår laxpudding varvar vi lax, uppländsk och KRAV-märkt skivad potatis och en äggstanning på KRAV-märkta ägg och KRAV-märkt mjölk och grädde. Vi toppar laxpuddingen med KRAV-märkt crème fraiche och ekologisk dill. Servera med en grönsallad.

Näring/100g: Kcal:147, fett:9,4g, kolhydrater:8,4g, protein:6,4g.



ONE PLANET
PLATE 2022



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

