



Familjelåda vecka 39

Med en vegetarisk rätt



Lammfärsbiffar med ratatouille & tzatziki



Saftiga biffar som vi gör på svensk KRAV-lammfärs, svensk KRAV-nötfärs, närodlat KRAV-potatis, mynta och ekologisk persilja. Vi lägger biffarna på en bädd av grönsaksröran ratatouille som baseras på KRAV-märkta grönsaker och ekologiska tomater. Till har vi vår tzatziki på ekologisk gurka och KRAV-yoghurt. Servera med rostad potatis.

Biffar/100g: Kcal:115, fett:4,6g, kolhydrater:3,3g, protein:14,5g.
Ratatouille/100g: Kcal:34, fett:0,8g, kolhydrater:4,8g, protein:1,1g.

Älgskavsgryta med svamp



Älgskavsgryta med svensk älgskav, ekologiska champinjoner, KRAV-grädde samt ekologiska och KRAV-märkta rotsaker som får en god smaksättning med KRAV-svartvinbärsgelé, messmör, timjan och enbär. Servera med ris, bulgur, matvete eller kvarngryn.

Näring/100g: Kcal:107, fett:6,4g, kolhydrater:6g, protein:5,9g.

Torsk med krispigt gremoulatatäcke & krämig salsa



KRAV-märkt torskfilé som vi toppar med ett krispigt täcke av KRAV-polenta, hårdlagrad ost, ekologisk citron och ekologisk persilja. Den kalla salsa verden gör vi krämig på KRAV-majonnäs, KRAV-gräddfil och KRAV-crème fraîche och med fin salta och syra från sardeller och kapris.

Servera med kokt potatis, pressad potatis eller potatismos.

Fisk/100g: Kcal:124, fett:4,4g, kolhydrater:3g, protein:17,8g.
Sås/100g: Kcal:246, fett:24g, kolhydrater:4,2g, protein:2,7g.

Krämig pastasås med svamp & ädelost



Blåmögelost, KRAV-märkt paprika, KRAV-märkt grädde och två sorters svamp: champinjoner och portabello är ingredienser i den här krämiga och smakrika vegetariska pastasåsen.

Servera med fusilli, tagliatelle eller annan pasta.

Näring/100g: Kcal:122, fett:9,5g, kolhydrater:4,7g, protein:4,4g.



ONE PLANET
PLATE 2022



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

