



Familjelåda vecka 39

Matsedel utan fläskkött



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.

Krämig pastasås med rökt kyckling & svamp



En härlig pastarätt perfekt till vardags. Vi gör pastasåsen krämig och smakrik med rökt kycklingkött, ekologisk laktosfri grädde, ekologisk lök och färska champinjoner. Servera med penne eller annan pasta och gärna en vitkålssallad.

Näring/100g: Kcal:141, fett:10,8g, kolhydrater:4,1g, protein:6,6g.

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 kapis.

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.

