



Familjelåda vecka 42

Med vegetariskt & fisk



Panerad fisk med kall currysås, kokt potatis



Krispiga nuggets på sejfilé från hållbart fiske med en smakrik panering på KRAV-märkta ägg, KRAV-märkt vetemjöl, nachochips och ekologiska kryddor. Currysåsen gör vi på KRAV-märkt majonnäs, KRAV-märkt laktosfri yoghurt, äppelmos och curry madras. Serveras med kokt KRAV-potatis

Fisk/100g: Kcal:157, fett:4,9g, kolhydrater:11,6g, protein:16,2g.
Sås/100g: Kcal:396, fett:41,9g, kolhydrater:4,7g, protein:1,4g.

Blomkål & broccolifritters med kall citronsås



Smarriga biffar med KRAV-märkta råvaror som blomkål, broccoli, närodlad potatis, ägg, smakrik lagrad hårdost samt ekologiskt kikärtsmjöl. Den friska citronsåsen baseras på KRAV-märkta råvaror som laktosfri yoghurt, majonnäs och citronjuice. Servera med ris eller rostad potatis.

Biffar/100g: Kcal:225, fett:16,4g, kolhydrater:9,1g, protein:6,1g.
Sås/100g: Kcal:262, fett:27g, kolhydrater:2,5g, protein:3g.

Panerad rotselleri med ört & citronsmör



Smarrig vegetarisk rätt där vi panerar rotselleri med ekologisk ost, KRAV-märkta ägg, ekologiskt bovetemjöl och ekologiska örter. Till har vi ett friskt örtsmör på KRAV-märkt smör, ekologiska örter och KRAV-märkt citron. Servera med kokt potatis eller rostad potatis.

Rotselleri/100g: Kcal:188, fett:13,1g, kolhydrater:12,4g, protein:7,7g.
Örtsmör/100g: Kcal:566, fett:63,2g, kolhydrater:1,4g, protein:0,4g.



Thailändsk Paneng curry med linser



Det här är en smakrik gryta som vi gör på röda linser, ekologisk kokosmjölk och KRAV-märkta grönsaker som paprika, morot, mungbönor och aubergine med en smaksättning av ingefära, röd curry, koriander och chili. Servera med ris, äggnudlar eller glasnudlar.

Näring/100g: Kcal:71, fett:4,9g, kolhydrater:3,6g, protein:2,5g.



ONE PLANET
PLATE 2022



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

