



Familjelåda vecka 7

Vegetariska & fisk



Pestobakad laxfilé



Laxfilé (grålox) som vi ugnsbakar med en smakrik och krämig pesto som vi gör på ekologisk färskost, ekologiska solroskärnor, hårdlagrad ost, KRAV-märkt citronjuice, ekologisk vitlök och färsk basilika. Servera med potatispuré, pressad potatis, kokt potatis eller pasta.

Näring/100g: Kcal:248, fett:18,7g, kolhydrater:1,6g, protein:17,3g.

Grekisk vegofärslimpa med rostad vitlökssås



Överraskande god vegetarisk färslimpa på baljväxter, KRAV-märkt ris, KRAV-märkta ägg, KRAV-märkt ost och rostade ekologiska solrosfrön. Den varma vitlökssåsen baseras på laktosfri ekologisk grädde med en fin och mild smak från rostad vitlök. Servera med stekt potatis eller rostade rotsaker.

Limpa/100g: Kcal:264, fett:13,6g, kolhydrater:24g, protein:11,5g.
Sås/100g: Kcal:176, fett:14,7g, kolhydrater:7,7g, protein:2,1g.



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.



Quorn a la King



Ekologiska och KRAV-märkta bönor, färska champinjoner, Quorn, KRAV-märkt paprika och laktosfri ekologisk grädde är ingredienser i den här krämiga vegetariska grytan som vi smaksätter med KRAV-märkt citron och ekologisk vitlök. Servera med ris, bulgur, matvete eller pasta.

Näring/100g: Kcal:130, fett:9g, kolhydrater:8,5g, protein:3,2g.



ONE PLANET
PLATE 2022



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

