Familjelåda vecka 8

Vegetariska

Falafel med vit kebabsås

Små vegetariska och kryddiga kikärtspuckar som vi gör på KRAV-märkta kikärtor och kryddor som spiskummin, ekologisk vitlök och ekologisk persilja. Till falafeln har vi en vit kebabsås baseras på KRAV-märkt majonnäs och laktosfri KRAV-märkt yoghurt. Servera med pitabröd, ris eller pommes frites.

Falafel/100g: Kcal:279, fett:6,2g, kolhydrater:38,6g, protein:13,3g.
Sås/100g: Kcal:141, fett:12,9g, kolhydrater:2,8g, protein:3,4g.

Pumpastroganoff med linser

Grön och klimatsmart stroganoff som vi gör krämig och god med råvaror som KRAV-märkt pumpa, färsk paprika, ekologiska linser, KRAV-märkt crème fraiche, krossade ekologiska tomater och dijonsenap. Servera med ris, bulgur eller matvete.

Näring/100g: Kcal:93, fett:4,8g, kolhydrater:8,2g, protein:2,1g.

Sjömanslåda med inlagd gurka

Vegetarisk variant av en svensk klassiker. Vi gör sjömanslådan på KRAV-märkt sojafärs smaksatt med ekologisk lök och porteröl och varvad med skivad KRAV-märkt potatis från Upplands Potatis. Servera med vår goda KRAV-märkta gurka inlagd med ekologisk persilja.

Näring/100g: Kcal:110, fett:3,5g, kolhydrater:11,7g, protein:7,4g.

WWF ONE PLANET PLATE 2022
Måltider märkta med symbolen uppfyller kriterierna för konceptet One Planet Plate.

KRAV RESTAURANG SILVER