



Familjelåda vecka 21

Vegetariska & fisk



Fröpanerad fisk med tartarsås



Torsk från hållbart fiske med en KRAV-märkt och ekologisk panering av pumpafrön, solrosfrön, sesamfrön, ägg och vetemjöl samt pankos som ger en härligt krispig panering. Vår tartarsås baseras på KRAV-märkt majonnäs och KRAV-märkt yoghurt. Servera med kokt potatis, pressad potatis eller potatismos.

Fisk/100g: Kcal:319, fett:19g, kolhydrater:9,6g, protein:27g.
Sås/100g: Kcal:261, fett:25g, kolhydrater:4,6g, protein:2,1g.

Indisk tofugryta med tandoori



Trevlig rätt från det indiska köket som vi gör på KRAV-märkt tofu, ekologisk kokosmjölk och KRAV-märkta grönsaker som morot, haricots verts och mungbönsgroddar. Grytan får en god smaksättning med den indiska currymixen tandoori. Servera med ris, bulgur, couscous eller nudlar.

Gryta/100g: Kcal:87, fett:5,8g, kolhydrater:3,5g, protein:5g.



Vegetarisk tacogratäng



Klimatsmart tacogratäng med KRAV-märkt sojafärs, ekologisk majs, KRAV-märkt paprika, skivad jalapeño, ekologiska tomater och vår egen tacokryddning på ekologiska kryddor. Toppas med KRAV-märkt crème fraîche och ekologisk lagrad ost. Servera gärna med nachochips och sallad.

Näring/100g: Kcal:118, fett:8,4g, kolhydrater:6,7g, protein:4,5g.

Äpple & palsternacksbiffar med kall pepparsås



Saftiga vegetariska biffar med KRAV-märkta råvaror som palsternacka, uppländsk potatis, äpplen och ägg samt en smakrik lagrad ost. Till har vi en kryddig sås baserad på fem sorters peppar, KRAV-märkt yoghurt, KRAV-märkt majonnäs och ekologisk dijonsenap. Servera med rostad potatis.

Biffar/100g: Kcal:129, fett:6,6g, kolhydrater:13,2g, protein:5,4g.
Sås/100g: Kcal:315, fett:22,8g, kolhydrater:4,6g, protein:4,8g.



ONE PLANET
PLATE 2022



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

