



Happy FEELING FOOD®

Matkasse vecka 22

Favoriten utan fläskkött



Biffstroganoff med grönpeppar



Det här är en oväntad och riktigt god variant av den mer vanliga biffstroganoffen som vi gör på svenskt och KRAV-märkt nötkött från Faringe, steklök, grönpeppar, laktosfri ekologisk grädde, konjak och glutenfri ekologisk soja. Servera med ris, bulgur, matvete eller kokt potatis.

Näring/100g: Kcal:120, fett:7,5g, kolhydrater:2,8g, protein:9,8g.

Kycklinggyros med vit kebabsås



I den här kryddiga kycklingrätten har vi strimlad svensk kycklinglårfilé smaksatt med olika ekologiska kryddor. Till gyrosen har vi en vit kebabsås baserad på KRAV-märkt majonnäs och laktosfri KRAV-märkt yoghurt. Servera med tortillabröd, pitabröd eller ris och gärna en grönsallad.

Gyros/100g: Kcal:90, fett:2,9g, kolhydrater:1,8g, protein:14g.
Sås/100g: Kcal:141, fett:12,9g, kolhydrater:2,8g, protein:3,4g.

Marinerad kycklingfilé med citron & dragonsås



Svensk kycklingfilé som får mycket smak i en marinad med KRAV-märkta och ekologiska råvaror. Den smakrika såsen gör vi på ekologisk laktosfri grädde, ekologisk dijonsenap, KRAV-märkt citron, ekologisk dragon och ekologisk glutenfri Tamarisoja. Servera med rostad potatis, rostade rotsaker eller potatisgratäng.

Kyckling/100g: Kcal:184, fett:5,9g, kolhydrater:0,3g, protein:32,1g.
Sås/100g: Kcal:174, fett:17,1g, kolhydrater:3,9g, protein:1,7g.

Grönsaksbiffar med muhammara (grillad paprikaröra)



Smarriga grönsaksbiffar på KRAV-märkt broccoli, ekologisk quinoa, ekologiska solroskärnor och lagrad ost. Muhammara är en smakrik paprikaröra och vi gör vår på grillad paprika, ekologiska solroskärnor, ekologisk vitlök, KRAV-märkt citron och persilja. Servera med rostad potatis och en grönsallad.

Biffar/100g: Kcal:201, fett:10g, kolhydrater:22,4g, protein:8,8g.
Röra/100g: Kcal:130, fett:10,5g, kolhydrater:5,6g, protein:3g.

