



Familjelåda vecka 24

Kött, kyckling, fisk & vegetariskt



Köttfärsjärpar med lingongrättsås



Våra köttfärsjärpar gör vi på svensk KRAV-märkt nötfärs från Faringe. Till järparna har vi en ljuvlig lingongrättsås baserad på KRAV-märkt grädde med en fin sötsyrlig smaksättning av KRAV-märkta lingon och KRAV-märkt svartvinbärsgelé. Servera med kokt potatis eller potatismos.

Järpar/100g: Kcal:122, fett:5,5g, kolhydrater:3g, protein:14,8g.
Sås/100g: Kcal:170, fett:14,1g, kolhydrater:8,8g, protein:2,2g.

Kyckling med marockansk chermoula & mojo rojo



Kycklingrätt med spännande smaker. Vi marinerar svensk kycklingfilé med chermoula som är en nordafrikansk kryddblandning med ekologisk spiskummin, paprikapulver, chili och persilja. Till har vi mojo rojo, en kall smakrik tomatås med rostad paprika och ekologisk chilisås. Servera med ris, klyftpotatis eller couscous.

Kyckling/100g: Kcal:215, fett:7,9g, kolhydrater:0,8g, protein:34,8g.
Mojo rojo/100g: Kcal:109, fett:7,4g, kolhydrater:8,4g, protein:1,4g.

Fiskgratäng med rotsakstopping



Fiskgratäng med sejfilé från hållbart fiske som får en krämigt god topping med morot, palsternacka, sparris, ekologisk färskost, KRAV-märkt crème fraîche, KRAV-märkt vitt vin och KRAV-märkt tomatpuré. Servera med pressad potatis, kokt potatis eller potatismos.

Näring/100g: Kcal:119, fett:7,6g, kolhydrater:2,4g, protein:9,9g.

Fooled beef med fetaoströra & picklad rödlök



Vegetarisk pulled beef på jackfruit och KRAV-märkt paprika. Jackfruit är en näringsrik frukt med ett fruktkött som passar utmärkt som vegetariskt alternativ till kött eller kyckling. Till har vi vår fetaoströra på fetaost och vår picklade rödlök. Servera med tortillabröd eller pitabröd och rostad potatis.

Fooled beef/100g: Kcal:63, fett:0,9g, kolhydrater:7,8g, protein:2g.
Röra/100g: Kcal:216, fett:12,8g, kolhydrater:3,4g, protein:8,8g.



ONE PLANET
PLATE 2022

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

