



Familjelåda vecka 41

Två kött & en kyckling



Porterstek med mustig gräddsås



Porterstek på svensk nötkött som får koka i porteröl, KRAV-märkt svartvinbärssaft, KRAV-märkta rotsaker och kryddas med ekologisk vitlök, enbär och timjan. Den mustiga gräddsåsen baserad på laktosfri ekologisk grädde och sky från steken. Servera med kokt potatis, rostad potatis eller rostade rotsaker.

Stek/100g: Kcal:111, fett:4,2g, kolhydrater:2,3g, protein:16g.
Sås/100g: Kcal:57, fett:4,8g, kolhydrater:2,1g, protein:1,3g.

Texmexgryta med bönor



Svensk KRAV-märkt nötfärs, ekologiska bönor, KRAV-märkta grönsaker, ekologiska tomater, ekologisk chilisås och KRAV-märkt rött vin är ingredienser i den här smakrika köttfärgsgrutan med mexikanska smaker. Servera med ris, bulgur eller matvete och gärna nachochips och en klick gräddfil.

Näring/100g: Kcal:76, fett:2,6g, kolhydrater:5,7g, protein:6,9g.

Thailändska köttbullar med röd currysås



Saftiga och goda kycklingköttbullar med asiatisk touch som vi gör på svensk kycklingfärs och kryddor som röd curry, ingefära och ekologisk vitlök. Till köttbullarna har vi en varm currysås baserad på ekologisk kokosmjölk och röd curry. Servera med ris eller nudlar och gärna rostad kokos.

Bullar/100g: Kcal:123, fett:2,4g, kolhydrater:9,8g, protein:14,7g.
Sås/100g: Kcal:121, fett:11,1g, kolhydrater:3,6g, protein:1,4g.



ONE PLANET
PLATE 2022



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

