



Familjelåda vecka 7

Favoriten utan fläskkött



Långbakad nöstek med provencalesås



Härlig Italiensk rätt med svensk KRAV-nötrulle som vi örtmarinerar och serverar med en smakrik Provencalesås gjord på spadet från köttet, provencale krydda, och ekologisk laktosfri grädde.

Servera med rostad potatis eller rostade rotsaker.

Kött/100g: Kcal:171, fett:11,2g, kolhydrater:0,2g, protein:17,6g.

Salsa/100g: Kcal:86, fett:4,6g, kolhydrater:8,6g, protein:1,7g.

Wallenbergare med skirat smör & ärtor



Svensk husmanskost när den är som bäst! Våra wallenbergare gör vi på svensk kalvfärs från Faringe, uppländsk KRAV-märkt potatis och KRAV-märkt grädde.

Skeda över det KRAV-märkta smöret och de KRAV-märkta ärtorna.

Servera med potatismos eller kokt potatis och gärna rårörda lingon.

Biffar/100g: Kcal:143, fett:8g, kolhydrater:3g, protein:14,6g.

Smör & ärtor/100g: Kcal:248, fett:23,8g, kolhydrater:6,3g, protein:3,1g.

Indisk kycklinggryta med tandoori



Trevlig rätt från det indiska köket med svensk kyckling, ekologisk kokosmjölk och KRAV-märkta grönsaker som morot, haricots verts och mungbönsgroddar. Grytan får en härlig smaksättning med den indiska currymixen tandoori. Servera med ris, bulgur, couscous eller nudlar.

Gryta/100g: Kcal:95, fett:4,7g, kolhydrater:3,2g, protein:9,9g.

Linsjärpar med tzatziki



Smarriga linsjärpar med KRAV-märkta och ekologiska råvaror som röda linser, bulgur, ägg, lagrad ost och persilja. Vår krämiga tzatziki baseras på KRAV-märkt yoghurt, gurka och ekologisk vitlök.

Servera med klyftpotatis, ris eller rostade rotsaker.

Järpar/100g: Kcal:189, fett:4,7g, kolhydrater:24,9g, protein:11,7g.

Tzatziki/100g: Kcal:181, fett:7,6g, kolhydrater:4,6g, protein:4,7g.



ONE PLANET
PLATE 2022



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

