



Familjelåda vecka 13

Favoriten utan fläskkött



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.

Italiensk pastasås med kycklingfärs



Tomatbaserad och smakrik pastasås med inspiration från det italienska köket som vi gör på svensk kycklingfärs, ekologiska tomater, zucchini, KRAV-märkt vitt vin, ekologisk chilisås och basilika. Servera med pasta och gärna en vitkålssallad.

Näring/100g: Kcal:56, fett:1,3g, kolhydrater:3,5g, protein:6,9g.

Marinerad kycklingfilé med bearnaisesås



Stekt svensk kycklingfilé som vi marinerar med KRAV-märkta och ekologiska råvaror. Våra kalla bearnaisesås gör vi på ekologiska äggulor, ekologisk rödvinvinäger, HP-sås och ekologiska kryddor. Servera med rostad potatis, rostade rotsaker eller potatisgratäng.

Kyckling/100g: Kcal:183, fett:7g, kolhydrater:0,3g, protein:29,4g.
Sås/100g: Kcal:737, fett:80,4g, kolhydrater:1g, protein:2,3g.

Svampgulasch



Krämig och god vegetarisk gulasch med färsk champinjoner, ekologisk laktosfri grädde, KRAV-märkt paprika, KRAV-märkt rotselleri och KRAV-märkt purjolök som vi smaksätter med KRAV-märkt tomatpuré och ekologiska kryddor. Servera med pasta, ris, matvete eller kokt potatis.

Näring/100g: Kcal:86, fett:6,4g, kolhydrater:4,9g, protein:1,9g.



ONE PLANET
PLATE 2022



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

