



Krämig pastasås med zucchini & pumpafrön



Härlig vegetarisk pastasås med KRAV-märkta grönsaker som zucchini, morot och rotselleri samt rostade ekologiska pumpafrön, lagrad KRAV-ost och laktosfri ekologisk grädde med en god smaksättning av ekologisk vitlök, röd chili och glutenfri ekologisk soja. Servera med tagliatelle eller annan pasta.

Näring/100g: Kcal:147, fett:12,7g, kolhydrater:4,7g, protein:3,4g.

Lyxig chili sin carne



Vegetarisk variant av en populär vardagsklassiker. Chili sin carne betyder chili utan kött och vi gör den på KRAV-märkt sojafärs, ekologiska bönor, färsk paprika och ekologiska tomater. Servera med ris, bulgur eller matvete och gärna en klick crème fraiche.

Näring/100g: Kcal:65, fett:1g, kolhydrater:8,9g, protein:5,2g.



Pumpabiffar med grönkål och kall fetaost sås



Butternut pumpa(KRAV), ekologiska solroskärnor, ägg (KRAV), hirs (KRAV) och hårdost är ingredienser i våra biffar. Vi serverar biffarna med en kall fetaostsås gjord på fetaost, turkisk yoghurt(KRAV) och majonnäs(KRAV). Servera med rostad potatis eller ris.

Biffar/100g: Kcal:171, fett:7,3g, kolhydrater:19,3g, protein:7,6g.

Sås: 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.

