



Familjelåda vecka 44

Två kött & en kyckling



Pannbiff med löksky



Svensk husmans klassiker där vi gör våra pannbiffar på svensk KRAV-märkt nötfärs, KRAV-märkt baljférs och uppländsk KRAV-märkt potatis. Den klassiska lök skyn baseras på färsk lök, porter öl och ekologisk glutenfri tamarisoja. Servera med kokt eller stekt potatis.

Biff/100g: Kcal:127, fett:5g, kolhydrater:7,1g, protein:14,1g.
Sky/100g: Kcal:92, fett:4,8g, kolhydrater:7,8g, protein:4,6g.

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.

Citrondoftande kycklinggryta med kronärtskocka



Svensk kycklinginnerfilé, kronärtskocka, champinjoner, KRAV-märkt paprika, saltorkade ekologiska tomater och laktosfri ekologisk grädde är ingredienser i den här härliga grytan smaksatt med ekologiska örter, glutenfri ekologisk soja och KRAV-märkt citron. Servera med ris, bulgur, matvete eller kokt potatis.

Näring/100g: Kcal:117, fett:7,8g, kolhydrater:4,1g, protein:7g.



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

