



Matkasse vecka 40

Kött, kyckling, fisk & vegetariskt



Slottsstek med klassisk sås



Slottsstek av svenskt nötkött som vi lågtemperatur steker över natten med KRAV-märkt morot, KRAV-märkt lök och ansjovis från hållbart fiske. Såsen gör vi på laktosfri ekologisk grädde, KRAV-märkt svartvinbärsgeleé, glutenfri Tamarisoja och sky från steken. Servera med kokt potatis eller rostad potatis och gärna gelé.

Stek/100g: Kcal:74, fett:2,4g (varav mättat: 1,3g), kolhydrater:1g (sockerarter:0,4g), protein:12,3g, salt:0,1g. Sås/100g: Kcal:157, fett:14,3g (varav mättat: 0,1g), kolhydrater:5,4g (sockerarter:2,5g), protein:1,1g, salt:0,6g

Kycklingfärsbiffar med citron och dragonsås



Svensk kycklingfärs, uppländsk KRAV-märkt potatis, laktosfri grädde och ekologiska kryddor är ingredienser i de här smakrika biffarna. Den varma gräddsåsen gör vi på laktosfri grädde som vi smaksätter med fransk senap, citron (KRAV) och dragon(eko). Servera med rostad potatis, kokt potatis, matvete eller ris.

Sydfransk skaldjurssås



Lyxig pastasås med inspiration från det sydfranska köket med MSC-märkta räkor från hållbart fiske, musslor från hållbart fiske och kräftstjärtar som får puttra tillsammans med KRAV-märkta råvaror som grädde, vitt vin, morot, äppelcidervinäger och curry. Servera med spagetti eller annan pasta.

Näring/100g: Kcal:141, fett:10,2g, kolhydrater:4,2g, protein:7,6g.

Dhal, indisk linsgryta



Klassisk indisk linsgryta med ekologiska röda linser, ekologiska tomater, ekologisk kokosmjölk, KRAV-märkta morötter och böngroddar som vi smaksätter med rika kryddor som spiskummin, ingefära, lime, kanel, kardemumma och färsk koriander. Servera med ris och gärna indiskt naanbröd.

Näring/100g: Kcal:88, fett:3,4g (varav mättat 0,1g), kolhydrater:9,6g (sockerarter:1,4g), protein:3,4g, salt:0,3g.

