

INSPIRATIONSMENY
DECEMBER 2008

49	1	Må	Pasta med broccoli och hasselnötter Svensk pasta utan durumvet.	Soppa och pannkaka. KRAV-märkta ägg, mjölk och mjöl.	
	2	Ti	Chili Con Carne. KRAV-färs.	Köttbullar och pasta. Svensk pasta utan durumvet.	
	3	On	Pasta med tonfisksås. Välj gärna svensk pasta. Tonfisk märkt "AIDCP".	Fisk i papper , potatis, gräddfilsås. Välj Sej, Hoki eller Alaska pollock.	
	4	To	Ärtsoppa.	Krämig daal	
	5	Fr	Nötbiff, potatisgratäng. KRAV-märkt kött och potatis.	Biff med lök.	
	6	Lö	Morotssoppa m räkor, saffran, apelsin. Ishavsräkor, Medelhavsapelsiner.	Bräckt lax med pestopotatis. KRAV-lax.	
	7	Sö	Skinkgryta med apelsin och oliver	Fläskschnizel	2:e Advent
50	8	Må	Krämig grönsakspasta med rosmarin	Pastasås med grönsaker och bönor	
	9	Ti	Isterband, stuvad potatis. KRAV-märkt potatis.	Grillkorv med spenat- och maismos .	
	10	On	Couscous di Mare , grovt bröd. Ishavsräkor.	Fiskbullar, ris.	
	11	To	Nikkalouktasoppa. KRAV-färs.	Pasta med lövbiffsauté KRAV-kött.	
	12	Fr	Fiskgryta. Välj Sej, Hoki eller Alaska pollock.	Fiskfilé i ljuvlig sås . Välj KRAV-torsk, alaska pollock, eller sej. Dubbel sats sås	
	13	Lö	Svamp- och rotsakspytt	Jambalaya. Svenska KRAV-äpplen.	Luciadagen
	14	Sö	Köttgryta. KRAV-kött.	Lasagne. KRAV-färs.	3:e Advent
51	15	Må	Ramensoppa, apelsin. <i>Koka nudlar och grönsaker i buljong o soya. Knäck i ägg.</i>	Blomkålssoppa med ostgratinerade tortillas	
	16	Ti	Potatisbullar, bacon och lingon.	Blodpudding, lingon, rivna morötter. Ekologiska morötter.	
	17	On	Vacker makrillomelett	Fiskgratäng. Välj Sej, Hoki eller Alaska pollock.	
	18	To	Snabb pasta. <i>Färsk pasta, mozzarella, oliver, tomat, ruccola, pinje, salt o peppar.</i>	Pasta med basilika och pumpafrön Välj gärna svensk pasta utan durumvet.	
	19	Fr	Köttfärsås och spagetti. Välj gärna svensk pasta utan durumvet.	Gorgonzolabiffar , ris.	
	20	Lö	Bakad potatis med skagenröra Ishavsräkor.	Helenas fiskbiffar. Välj Sej, Hoki eller Alaska pollock.	
	21	Sö	Gräddstuvat renskav med svamp	Fjällqulasch med renskav	4:e Advent
52	22	Må	Soppa och pannkaka. KRAV-märkta ägg, mjölk och mjöl.	Wok med frysta wokgrönsaker och nudlar.	
	23	Ti	Julkorv och rotmos.	Ugnstekt falukorv med ananas och ost.	
	24	On	Julbord KRAV-märkt skinka, mycket grönsaker. Ät alla rester.	Grönkålsgratäng. Svensk grönkål.	Julafton
	25	To	Lutfisk	Gravad lax, stuvad potatis. KRAV-lax.	Juldagen
	26	Fr	Julmustkyckling KRAV-märkt kyckling (Bosarpskyckling).	Enkel kycklingfilé med thaimak KRAV-märkt kyckling (Bosarpskyckling).	Annandag Jul
	27	Lö	Rester	Grönkålssoppa	
	28	Sö	Krämig laxpasta. Blodapelsinsoppa Restlax.	Laxpaj Använd gärna restlax om det finns kvar sen julbordet.	Värnlösa barns dag
1	29	Må	Borsjtj. Helstekta äpplen m sirap, nötter, russin, vaniljsås.	Pastasallad med citrus och koriander	
	30	Ti	Fiskpinnar, (kanske hemgjorda ?) potatismos. KRAV-torsk eller hoki.	Varmrökt lax, potatis, gräddfilsås. KRAV-lax.	
	31	On	Inbakad oxfilé. <i>Unna dig själv och miljön på svensk KRAV-märkt oxfilé!</i>	Burgundisk oxfilé med rotsakspytt	Nyårsafton

Följ länkarna till recept på internet. De gröna kommentarerna hjälper dig göra klimat- och miljösmarta val. Läs mer om hur inspirationsmenyn är tänkt att fungera och hur klimat/miljösmart menyn är på www.vallingtrasket.se/vardagsliv/mat.