

Pasta med kødsovs



havhøst

Kartoffel-porre-suppe med bacon



havhøst

Kartoffel-porre-suppe med bacon til 4 personer

1,74 kg CO₂

Ingredienser

	Kg CO ₂
Kartofler	0,36
Porre	0,20
Bouillon	0,45
Fløde (38%)	0,10
Olivenolie	0,05
Bacon	0,48
Græskarkerner	0,09



Pasta med kødsovs til 4 personer

19,24 kg CO₂

Ingredienser

	Kg CO ₂
Hakket oksekød (5-10% fedt)	17,09
Pasta	0,69
Fløde tomater på dåse	1,00
Olivenolie	0,11
Hvidløg	0,01
Rødvin	0,18
Løg	0,09
Gulerod	0,05
Persille	0,01



Svamperisotto



havhøst

Sushi – makiruller med laks



havhøst

Sushi – makiruller med laks

til 4 personer

4,62 kg CO₂

Ingredienser

	Kg CO ₂
Grødris	0,55
Eddike	0,01
Sukker	0,01
Koldrøget laks	2,37
Blandet salat	0,14
Flødeost	1,54
Purløg	0,01
Nori tang	?



Svamperisotto

til 4 personer

1,56 kg CO₂

Ingredienser

	Kg CO ₂
Grødris	0,44
Champignon	0,14
Løg	0,09
Hvidløg	0,01
Bouillon (hønskød)	0,38
Parmesan	0,38
Olivenolie	0,11
Persille	0,01



Burger med pomfritter



havhøst

Kylling med sursød sauce, ris og grøntsager



havhøst

Kylling med sursød sauce, ris og grøntsager til 4 personer

1,75 kg CO₂

Ingredienser

	Kg CO ₂
Kyllingelår	0,66
Ris	0,32
Broccoli	0,42
Appelsinjuice	0,26
Eddike	0,01
Ketchup	0,06
Brun farin	0,01
Frisk revet ingefær	0,01
Majsmel	0,01
Soya	?



Burger med pomfritter til 4 personer

22,36 kg CO₂

Ingredienser

	Kg CO ₂
Burgerboller	0,35
Hakket oksekød (5-10%)	20,49
Bacon	0,6
Icebergsalat	0,07
Tomater	0,10
Agurk	0,08
Rødløg	0,09
Mayonnaise	0,12
Ketchup	0,07
Pommes frites (fra frost)	0,39



Leverpostejsmadder med syltede rødbeder



havhøst

Pasta med muslinger



havhøst

Pasta med muslinger til 4 personer

2,46 kg CO₂

Ingredienser

	Kg CO ₂
Blåmuslinger	0,33
Pasta	0,69
Fløde dåsetomater	0,56
Olivenolie	0,11
Hvidløg	0,01
Hvidvin	0,37
Fløde (38%)	0,21
Rå chili	0,01
Citron	0,07
Gulerod	0,05
Porre	0,03
Persille	0,01



Leverpostejsmadder med syltede rødbeder til 4 personer

1,19 kg CO₂

Ingredienser

	Kg CO ₂
Rugbrød	0,37
Leverpostej	0,70
Syltede rødbeder	0,12

