

Nyhet!

Rotfruktsbas

Rotfruktsbas är ett vegetariskt och klimatsmart alternativ till vanlig köttfärs.



Rotfruktsbas

innehåll: Finhackad gul lök (40%), morot (30%) och palsternacka (30%)

Art nr: 12593

Storlek: 2 kg/påse vac.

Hållbarhet: 9 dagar i obruten förpackning

Förvaring: Kylvara 2-6°C

Bolognese



2 kg Rotfruktsbas
(eller hälften animalisk färs och
hälften Rotfruktsbas)
3 vitlöksklyftor
8 msk olivolja
4 dl rött vin eller vatten
250 g hackad röd paprika
2 kg krossade tomater

12 msk tomatpuré
1 st lagerblad
2 msk salt
5 tsk svartpeppar, grovmalen
4 tsk oregano
4 msk färsk/fryst, hackad
basilika

Fräs Rotfruktsbas med pressad vitlök i olivolja några minuter utan att det tar färg. Tillsätt vin eller vatten och låt få ett snabbt uppkok. Tillsätt paprika, krossade tomater, tomatpuré och lagerblad i pannan. Salta och peppra. Låt puttra i ca 10 minuter tills du fått en simmig konsistens. Smaka av med oregano och basilika. Servera med t ex Rotfruktstagliatelle, färskriven parmesan på toppen samt en bönsallad för att få proteinbehovet.

Lasagne



2,2 l mjölk 3% eller (havremjölk om du önskar laktosfritt)
3 dl vispgrädde
220 g ost, riven, gärna parmesan eller annan smakrik ost
132 g maizena, majsstärkelse
Salt och peppar
1 kg lasagneplattor (ca 40 st)
En halv sats Bolognesesås (se recept till vänster)

Ostsås: Koka upp mjölk och vispgrädde, och red av med maizena. Tillsätt ost och smaka av med salt och peppar. Gör en halv sats Bolognesesås och varva den med ostsås och lasagneplattor i ett bleck. Börja och avsluta med ostsås. Tips: Spara tid genom att blanda ostsåsen med Bolognesesåsen så går det snabbare när du lägger lasagnen. Låt lasagnen vila ca 1 timme innan bakning i ugnen så att plattorna börjat svälla och smaken satt sig.



Goda recept från Aviko Norden

Tacowrap

2 kg Rotfruktsbas
(Alternativt 50% animalisk färs och 50% Rotfruktsbas)
1/2 dl matolja
4 påsar taco kryddmix (112 g)
1 msk tomatpuré
4 dl vatten

Fräs Rotfruktsbasen med övriga ingredienser.
Servera med t ex bönsallad och traditionella tillbehör
som sallad, gurka och salsa.



Klimatsmarta biffar

2 kg Rotfruktsbas
2 kg färs (blandfärs, kyckling, lamm,
eller kalkon – det är upp till dig)
900 g kokt potatis, kall, finriven
1 dl vatten
6 ägg
3 msk salt
1 tsk finmalen vitpeppar

*Timjan, rosmarin, dragon,
persilja, plommon, bbq,
ost, grönpeppar, chili mm.
Välj vilken kryddväg du
vill gå!!*

Riv potatisen fint. Tillsätt färs, Rotfruktsbas, ägg och kryddor.
Blanda några minuter till du fått en jämn smet. Tillsätt eventuellt
egen smaksättning och blanda. Gör en liten biff, provstek och
smaka av. Forma sedan din färs till önskad form; bullar, biffar
eller limpor. Stek som du önskar i ugn, stekbord eller koka som
frikadeller. Servera med t ex kokt potatis, gräddsås, pressgurka
och lingon.

Tillagningstips!

- Rotfruktsbas tillagas som färsk pasta i lättsaltat vatten med en kocktid på 3-4 minuter.
- Skall serveras al dente för att värna om både vitaminer och naturliga kostfibrer.
- Slunga Rotfruktsbasen med lite olivolja eller en klick smör innan servering!
- Rotfruktsbas kan tillagas direkt i förpackningen. Sparar disktid och bevarar vitaminer och smak! Tillaga i kombiugn med 100% ånga i 100°C, ca 25 minuter.

↓
*Kan tillagas direkt
i förpackningen.
Sparar disktid och
bevarar vitaminer
och smak*

Aviko Norden är Skandinaviens ledande leverantör av potatis och andra rotfrukter – direkt från jorden eller förädlade med smak och finess. Med högsta produktkvalitet levererar vi råvarorna till restaurang, storkök och dagligvaruhandel. Aviko Norden representerar marknadens främsta varumärken.

Samtliga rotfrukter är färskskalade och skurna i våra skaleries i Sverige. Rotfrukternas odlingsområden varierar under året men största upptagningen av rotfrukter sker i närområdet för så liten miljöpåverkan som möjligt.

För mer information, kontakta

Thomas Lidén – Distriktsansvarig Syd
t.liden@avikonorden.se tel: 070-311 25 76

Klas-Ove Ericson – Distriktsansvarig Mellan
k.ericson@avikonorden.se tel: 072-050 68 36

Erik Dahlström – Distriktsansvarig Öst/Norr
e.dahlstrom@avikonorden.se tel: 070-960 28 70

