

Nyhet!

Palsternacksris

Palsternacksris är ett gott och klimatsmart alternativ till vanligt ris.



Innehåll: Finhackad palsternacka

Art nr: 1692

Storlek: 2 kg/påse vac.

Hållbarhet: 9 dagar i obruten förpackning

Förvaring: Kylvara 2-6°C

Rototto med svamp

2 kg Palsternacksris
300 g hackad gul lök
1 kg svamp (kan bytas mot
t ex sparris eller annan god grönsak)
600 g riven lagrad ost (ex. parmesan)
5 dl vitt vin
5 dl grönsaksbuljong
4 msk olivolja
2 msk salt
1 tsk vitpeppar

Fräs lök, svamp och Palsternacksris med olivoljan i en tjockbottnad kastrull på svag värme tills löken blir genomskinlig. Tillsätt vin, buljong, salt och peppar. Låt koka ca 5 minuter eller tills önskad konsistens har uppnåtts. Tillsätt osten och rör om varsamt tills den har smält. Klart att servera. Servera till ljust kött eller grillad fisk! Eller varför inte som en vegetarisk rätt tillsammans med bönor – Smaklig spis!



Raw food Palsternacksris med sting

2 kg Palsternacksris
4 msk hackad basilika
1 tsk finhackad röd chili
5 dl strimlade soltorkade tomater i olja
5 dl osaltade pinjenötter
500 g böngroddar

200 g skivad rödlök
4 msk kallpressad olivolja
3 msk pressad citron
1 tsk finrivet citronskal
4 msk sesamfrön (aktiverade)
3 tsk salt

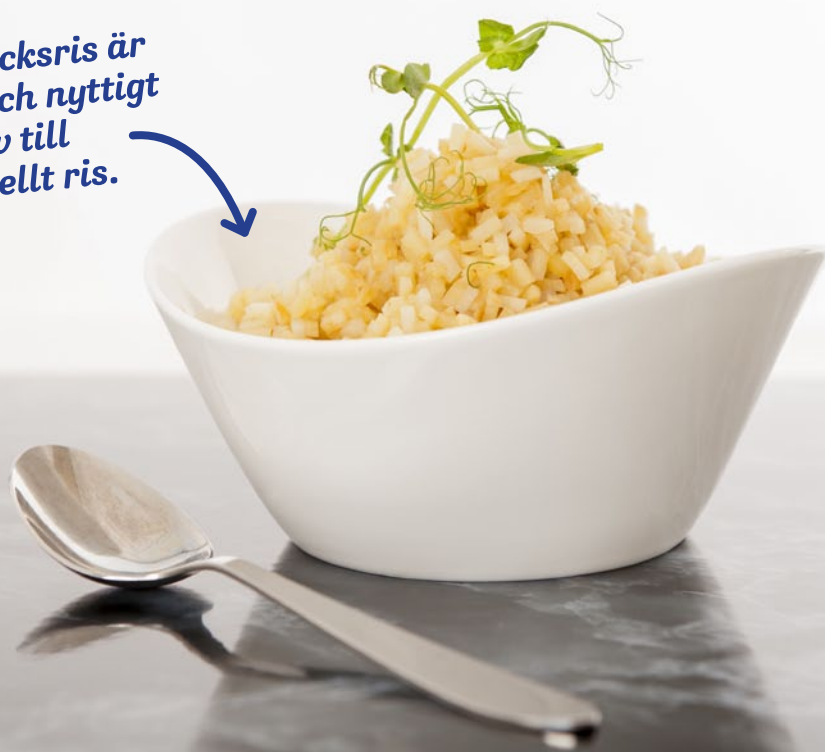
Blanda samtliga ingredienser – servera!
Denna rätt kan med fördel ätas ljummen!
Värm i ugn, 40°C i 20 minuter, alternativt
i en tätslutande påse i ett vattenbad!

Tillagningstips!

- Palsternacksris tillagas som färsk pasta i lättsaltat vatten med en koktid på 3-4 minuter.
- Skall serveras al dente för att värna om både vitaminer och naturliga kostfibrer.
- Slunga Palsternacksriset med lite olivolja eller en klick smör innan servering!
- Palsternacksris 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!

Palsternacksris är ett gott och nyttigt alternativ till traditionellt ris.



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

