

Klimatsmart

Laddat
med näring!

Fem utvalda rotfruktsmixar

Rotfrukter är en självklar del i svensk husmanskost. De är inte bara goda utan fyllda av nyttigheter, med ett rikt innehåll av kostfibrer, vitaminer och mineraler.

Kålrot och potatis innehåller till exempel mycket C-vitamin och morot är en av våra rikaste källor till A-vitamin. 3N Produkters rotfruktsmixar är enkla att använda och lätta att variera. Jobbet, att tvätta, skala och skiva, strimla eller hacka, är redan gjort.

Rotfrukter är också ett klimatsmart livsmedelsval eftersom de ofta odlas på friland och inte i växthus.

Rotfruktsblandning

En smakrik blandning av rotselleri, palsternacka och morot skurna i 10 mm stavar. Passar utmärkt att ugnssteka men också till soppor, grytor, gratänger och pajer.

Innehåll: Rotselleri, palsternacka, morot, 1/3 av varje

Art nr: 15905, 5 kg/påse vac.

Art nr: 15902, 2 kg/påse vac.

Storlek/snitt: 10 mm

Hållbarhet: 9 dagar
i obruten förpackning

Förvaring: Kylvara 2-6°C

Beställning: Dag före avgång



Rotfruktsbas

Rotfruktsbas är ett vegetariskt och klimatsmart alternativ till vanlig köttfärs. Rotfruktsbas sätter också smak i soppor och grytor.

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

Art nr: 12593

Storlek: 2 kg/påse vac.

Storlek/snitt: Tärningar 1x1 mm

Hållbarhet: 9 dagar
i obruten förpackning

Förvaring: Kylvara 2-6°C

Beställning: Dag före avgång



Rotfruktsnudlar

Med färdigskurna Rotfruktsnudlar kan du byta ut de traditionella nudlarna mot ett naturligt och hälsosamt glutenfritt alternativ. Passar också utmärkt till coleslaw.

Innehåll: Gul morot, morot, palsternacka, rotselleri, kålrot. 20% av varje sort.

Art nr: 12598

Storlek: 2 kg/påse vac.

Storlek/snitt: 3,2 mm

Hållbarhet: 9 dagar
i obruten förpackning

Förvaring: Kylvara 2-6°C

Beställning: Dag före avgång



Rotfruktspytt

Rotfruktspytt är ett härligt och mättande vegetariskt alternativ till vanlig pyttipanna. Tärningarna kan också användas i allt från soppor till gratänger.

Innehåll: Kålrot, morot, palsternacka, potatis (25% av varje)

Art nr: 1594, 5 kg/påse vac.

Art nr: 12594, 2 kg/påse vac.

Storlek/snitt: 10 mm

Hållbarhet: 9 dagar
i obruten förpackning

Förvaring: Kylvara 2-6°C

Beställning: Före kl 12 för
avgång samma dag.



Morotsmix

Morotsmix är en härlig färgklick både på buffén och tallriken. Passar på salladsbuffén som råkost eller som en del i sallader.

Innehåll: 50% orange morot, 40% gul morot, 10% lila morot.

Art nr: 1592

Storlek: 2 kg/påse

Storlek/snitt: 1,1 mm

Hållbarhet: 7 dagar
i obruten förpackning

Förvaring: Kylvara 2-8°C

Beställning: Dag före avgång



Tips och goda recept från Aviko Norden



Hanterings- och tillagningstips

Rotfruktsmixar ska hanteras varsamt för att vakuumet i förpackningen inte ska släppa. Tänk också på att kylkedjan ska vara obruten för maximal hållbarhet. En öppnad förpackning mixade rotfrukter bör tillagas direkt.

- Med färdigstrimlade eller tärnade rotfrukter minskas tillagningstiden rejält.
- Rosta rotfrukterna tillsammans med olivolja, örter, flingsalt och grovmalen svartpeppar i ugn 225-250°C ca 30 min. Gott till både fisk och kött.
- Rotfruktsgratäng görs snabbt och enkelt på våra strimlade rotfrukter. Krydda rotfrukterna med olivolja, salt, timjan och svartpeppar. Häll över gräddmjölk och toppa med riven ost. Grädda ca 45 min i 200°C.

Klimatsmart Bolognese



2 kg Rotfruktsbas	12 msk tomatpuré
(eller hälften animalisk färs och hälften Rotfruktsbas)	1 st lagerblad
3 vitlöksklyftor	2 msk salt
8 msk olivolja	5 tsk svartpeppar, grovmalen
4 dl rött vin eller vatten	4 tsk oregano
250 g hackad röd paprika	4 msk färsk/fryst, hackad basilika
2 kg krossade tomater	

Fräs rotfruktsbas och eventuellt önskad animalisk färs 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 bön sallad för att få proteinbehovet.

Rotfruktspytt med rödbetor och stekt ägg

Tillsätt gul lök för ännu mer smak.

