

Life is Sweet!



Den unika smakupplevelsen och hälsofördelarna gör att efterfrågan på sötpotatis ökar. Faktum är att 72% av gästerna skulle vilja ha fler sötpotatisrätter på restaurangmenyerna!*

Sweet Potato Diced

Art nr: 5806174

Storlek: 5x2,27 kg

Förvaring: Frys -18°C



Friteras 3–3,5 min i 175°C eller tillaga i ugn 15–18 min, 220°C.

Sweet Potato Gratin Sötpotatisbakelse

Art nr: 5806301

Storlek: 6x1.050 g (75 g/st)

Förvaring: Frys -18°C



Tillaga i ugn 20–25 min, 220°C.

Sweet Potato Fries

Art nr: 5805140

Storlek: 5x2,27 kg

Förvaring: Frys -18°C



Friteras 2–3 min i 175°C eller tillaga i ugn 15–20 min, 220°C.

Mer sötpotatis

Med våra krispiga pommes frites, krämiga bakelser och smakrika tärningar – alla av sötpotatis – kommer du garanterat att ha rätter på meny som kan tilltala dina gäster.

Dessutom så har våra Sweet Potato Fries fått högst betyg vid smaktester vad gäller både smakupplevelse och konsistens!**

* Oberoende Toluna Research undersökning, 300 svenska konsument, augusti 2017

** Oberoende smaktester genomförda av Good Sense Research, genomförda med 100 engelska konsument, maj 2017

GE DINA KUNDER
VAD DE VILL HA.

72% VILL HA
mer sötpotatis på meny.

På avikosweetlife.com
finns massor av samlad
inspiration för ditt kök.



Aviko Norden

Aviko

3N
Produkter

skal-mans
potatis

Sweet Caesarsallad



4 portioner

Ingredienser

400 g kycklingfilé
450 g Sweet Potato Diced
salt och peppar
olivolja
saften av 1 citron

Sallad

2 huvud romansallad,
delad i bitar
50 g parmesanost, hyvlad
1 citron, skalet

Caesardressing

2 äggulor
6 sardellfiléer
1 msk vitvinsvinäger
2 tsk dijonsenap
1 vitlöksklyfta, pressad
1,5 dl nyreven parmesanost
salt och svartpeppar
2 dl matolja

Gör så här:

Förvärm ugnen och tillaga sötpotatistärningarna enligt anvisningarna på påsen.

Gnid in kycklingfilén med salt, peppar och olivolja. Stek i stekjärn på medelvärme tills den är gyllene. Sänk temperaturen och häll på 1/2 dl vatten och saften från en citron. Låt sjuda och ös skyn på kycklingen till en innetemperatur på 72°C. Ta upp och låt vila på skärbrädan 5-10 minuter så den kommer ner i värme och stannar.

Skär upp kycklingen enligt bilden i receptet i snygga bitar och fördela på fyra portioner.

Blanda ihop, äggula, hackade sardeller, vinäger, dijonsenap och vitlök. Vispa försiktigt i oljan. Avsluta med parmesanosten. Smaka ev. av med salt och svartpeppar.

Blanda den skivade kycklingen med romansallad, dressing och sötpotatis. Avsluta med parmesan och rivet citrusskal.

Sweet pytt maximum

4 portioner

Ingredienser

350 g potatis	rapsolja till stekningen
450 g Sweet Potato Diced	salt
2 rödlökar	peppar
1 röd paprika	chiliflakes
1 gul paprika	4 äggulor
400 g frysta gröna sojaböner	

Gör så här:

Förvärm ugnen och tillaga sötpotatistärningarna enligt anvisningarna på påsen. Bakas krispiga och goda.

Under tiden – skala och skär din potatis i kuber ca 1x1 cm. Skölj potatisen (från onödigt stärkelse) och låt rinna av före stekning.

Skala och skär din rödlök i ca 1,5 cm tärningar. Skär paprikan i 1,5 cm tärningar.

Börja med en stor stekpanna med höga kanter, med en skvätt rapsolja. Tillsätt potatisen och stek på medelvärme tills potatisen börjar mjukna och bli gyllene, ca 8 min. Tillsätt lök, paprika och sojaböner och stek ytterligare ca 2 min. Paprikan och böner ska behålla sin crunch och vara al dente. Rör runt försiktigt. Smaka av med chiliflakes, salt och svartpeppar.

Precis innan servering vänder du ner de krispiga ugnsbakade sötpotatistärningarna. Servera med en äggula. Smaklig spis!

