

life is

SWEET

med



RECEPTBOK



Med både en hög efterfrågan på sötpotatis på menyn och med en tydlig kundpreferens vad gäller Avikos sortiment, finns det ingen anledning att inte uppgradera menyn! Inspireras av våra recept!



## Sötpotatisnachos

---

En rätt som gjord för att dela med andra, med en sötpotatistwist på det mexikanska köket med hjälp av sötpotatis-pommes frites. Efterfrågat av konsumenterna!

 **Antal portioner: 4**

### Ingredienser

- 400 g Aviko Sweet Potato Fries
- 200 g chili con carne
- 75 g guacamole
- 50 g crème fraiche
- 75 g salsa
- 5 g gräslök
- 5 g röd chilifrukt
- 15 g limeklyftor

### Tillagning

1. Tillaga Aviko Sweet Potato Fries enligt instruktioner på förpackningen och lägg upp dem på ett serveringsfat.
2. Toppa med chili con carne, guacamole, crème fraiche och salsa.
3. Hacka gräslöken, skiva chilifrukterna fint och strö över.
4. Avsluta med limeklyftor och servera.



# Sötpotatis-gnocchi med pesto och pinjenötter



Våra Sweet Potato Diced har huvudrollen i den här rätten som är en variant på traditionell gnocchi!

 Antal portioner: 2

## Ingredienser

- 700 g Aviko Sweet Potato Diced
- 20 g pinjenötter
- 20 g babyspenat
- 100 g pesto på basilika
- salt och svartpeppar

## Tillagning

1. Rosta pinjenötterna gyllene i torr panna.
2. Stek Aviko Sweet Potato Diced tills de får en gyllene färg.
3. Ta bort pannan från värmen, addera babyspenat och pesto och blanda. Smaka av med salt och peppar.
4. Lägg upp på serveringsfat och strö över de rostade pinjenötterna.




**TIPS:**  
Ersätt skinkan  
med sparris eller  
knaperstekt bacon  
för en uppdaterad  
smakupplevelse.



# eggs Benedict med Sweet Potato Gratin Sötpotatisbakelse

Ersätt toasten med Sweet Potato Gratin Sötpotatisbakelse, och denna lyxiga frukost- och brunchrätt blir en ny favorit.

 Antal portioner: 2

## Ingredienser

- 2 Aviko Sweet Potato Gratin Sötpotatisbakelse
- Lite vitvinsvinäger
- 4 ägg
- 4 skivor rökt skinka
- 200 g hollandaisesås
- 10 g gräslök
- en gnutta rökt paprikapulver

## Tillagning

1. Tillaga Aviko Sweet Potato Gratin Sötpotatisbakelse med sötpotatis enligt instruktionerna.
2. Koka upp vatten i en kastrull och sänk värmen så vattnet sjuder. Tillsätt lite vitvinsvinäger.
3. Knäck äggen i två formar. Rör runt i vattnet och lägg försiktigt i äggen.
4. Koka i 2,5 minuter och rör runt i vattnet då och då så äggen inte fastnar.
5. Lyft ur äggen med hålslev och låt dem rinna av på hushållspapper.
6. Lägg Aviko Sweet Potato Gratin Sötpotatisbakelse på tallrikar.
7. Placera en skiva skinka på varje gratång och på toppen de pocherade äggen.
8. Skeda hollandaisesås över och strö på gräslök och paprika.

**Tips:** Ersätt skinkan med sparris eller knaperstekt bacon för en uppdaterad smakupplevelse.



# Piri-pirikryddade kycklinglår med Sweet Potato Fries

---

Piri-pirisås lyfter en vanlig kycklingrätt och genom att byta ut pommes frites mot Sweet Potato Fries får du en riktig vinnare.

 Antal portioner: 2

## Ingredienser

- 400 g Aviko Sweet Potato Fries
- 2 kycklinglår
- 250 g piri-pirisås
- 2 majscolvar

## Tillagning

1. Marinera kycklinglår i minst två timmar eller över natten i hälften av piri-pirisåsen.
2. Koka majscolvarna i cirka fem minuter. Häll av vattnet och lägg åt sidan.
3. Grilla kycklinglåren i ugnen i cirka 25 minuter i 220°C. Låt vila i fem minuter.
4. Hetta upp en grillpanna och grilla majscolvarna runt om så de får färg.
5. Friter Aviko Sweet Potato Fries enligt instruktioner på förpackningen.
6. Servera kycklinglår, Aviko Sweet Potato Fries och majscolvarna och stänk över piri-pirisås.







# Sweet Potato Curry




En vegetarisk rätt som kombinerar våra Sweet Potato Diced med grönsaker och spännande kryddor.

 **Antal portioner: 2**

## Ingredienser

- 450 g Aviko Sweet Potato Diced
- 15 g vegetabilisk olja
- 200 g finhackad lök
- 20 g fint skivad vitlök
- 20 g finhackad röd chilifrukt
- ½ tsk mald kummin
- en nypa svartpeppar
- ¼ tsk gurkmeja
- ½ tsk garam masala
- ¼ tsk mald koriander
- en liten nypa mald kryddnejlika
- en liten nypa mald kanel
- 400 g hackade tomater
- 400 g kokosmjölk
- 15 g färsk ingefära, skalad och riven
- 150 g urkärnad, strimlad röd paprika
- 5 g salt
- 10 g babyspenat
- 240 g kokt ris
- 70 g grekisk yoghurt
- 3 g hackad koriander
- mandelspån

## Tillagning

1. Hetta upp oljan i en stor panna.
  2. Stek löken genomskinlig, tillsätt vitlök, chilifrukt och kryddor.
  3. Stek ett par minuter så kryddornas smak utvecklas.
  4. Tillsätt Aviko Sweet Potato Diced och blanda och stek några minuter, addera tomater, kokosmjölk och ingefära.
  5. Koka upp och låt sjuda i tio minuter.
  6. Tillsätt paprika och låt puttra fem minuter till. Lägg i spenaten och låt den mjukna. Smaka av med kryddor.
  7. Servera curryn i en serveringsskål med ris och lime som tillbehör vid sidan om.
  8. Toppa curryn med yoghurt och strö över koriander och mandelspån.
- 



# Chimichurri-marinerad ryggbiff med Sweet Potato Gratin Sötpotatisbakelse

---

Vår Sweet Potato Gratin Sötpotatisbakelse i portionsstorlek är perfekt att servera tillsammans med saftig ryggbiff och kryddig chimichurrisås.

 Antal portioner: 2

## Ingredienser

- 4 Aviko Sweet Potato Gratin Sötpotatisbakelse
- 100 g chimichurrisås
- 20 g olja
- 2 skivor ryggbiff
- en nypa salt och peppar
- 25 g smör
- 100 g sallad
- 30 g vinägrett

## Tillagning

1. Marinera ryggbiffen i lite av chimichurrisåsen över natten.
2. Tillaga Aviko Sweet Potato Gratin Sötpotatisbakelserna enligt instruktionerna på förpackningen.
3. Förvärm en gjutjärnspanna på hög värme några minuter.
4. Pensla ryggbiffen med olja och krydda med salt och peppar.
5. Stek ryggbiffen enligt serveringsönskemål, vänd efter halva tiden.
6. Tillsätt smör i pannan och skeda över biffen.
7. Lägg köttet åt sidan för att vila några minuter.
8. Blanda salladen med vinägrett.
9. Servera ryggbiffen med Aviko Sweet Potato Gratin Sötpotatisbakelserna, sallad och chimichurrisås.





Testa Avikos sötpotatisprodukter!  
Besök oss på [avikosweetlife.com](http://avikosweetlife.com) för sötpotatisinspiration.

[www.avikosweetlife.com](http://www.avikosweetlife.com)