

Ett urval
recept med
potatis, lök
rotfrukter
och ägg.

Klimatsmarta recept

Forma framtidens matvanor



 **Kronägg**





Välkommen att boka en workshop eller en temavecka med potatis och rotfrukter!



Potatis och andra rotfrukter bidrar till mer klimatsmarta offentliga måltider. Aviko Norden anordnar temaveckor för skolor tillsammans med Sveriges kommuner.

Aviko Norden – Allt det goda från jorden.

Aviko Norden är din ledande leverantör av potatis, lök och rotfrukter. Med hög produktkvalitet levererar vi råvaror till storkök, restauranger och dagligvaruhandel. Med passion, innovation och hög servicegrad förenklar vi och skapar mervärde för Nordens kök.

Fyra varumärken

Aviko Norden är ett samlingsnamn för fyra varumärken som alla har potatisen som gemensam nämnare. Enade under ett starkt varumärke kan vi med större kraft arbeta för ännu bättre kvalitet, spännande innovationer, förbättrad service, vassare logistik och säkrare transporter.

Råvara och miljö

Det är råvaran som står i centrum för vår verksamhet. Därför väljer vi att samarbeta med ledande odlare och leverantörer från främst Sydsverige och Danmark. Opartiska kontroller och kvalitetsanalyser borgar för hög råvarukvalitet och hygien.

I våra produktionsanläggningar är miljöhänsyn en central del av verksamheten. Det finns ett långtgående samarbete med ett flertal företag inom återvinnings-

industrin. Restavfall från produktionen blir exempelvis djurfoder eller används till framställning av biogas. Denna biogas används för uppvärmning av vår anläggning i Helsingborg. Vi arbetar också på olika sätt med en resurssnållare hantering. Aviko Norden är certifierade för Krav och ekologisk produktion.

Förnyelse och inspiration

Vi står för förnyelse, enkelhet, kvalitet, variation, kunskap och inspiration. Vi erbjuder en Potatisskola som lär dig hantera, förvara och servera den godaste potatisen. Dessutom anordnar Aviko Norden klimatsmarta temaveckor i Sveriges skolor under namnet BFF – Best Food Forever. Vi kommer gärna ut till ert kök vid behov och intresse.



- ✓ Certifieringar: Krav, Eko, FSSC 22000, SMAK, RIP
- ✓ Endast GMO-fria produkter
- ✓ Produkter med låg klimatpåverkan
- ✓ Potatis är en av världens nyttigaste råvaror

”

Ägg är klimatsmart mat. Utöver äggets alla fördelar inom matlagning och som livsmedel belastar produktionen klimat och miljö mindre än merparten av andra animaliska livsmedel.

Kronägg



Nyttiga, goda och kvalitetssäkrade ägg

Kronägg såg dagens ljus redan 1932 och är ett av de ledande företagen inom äggsektorn i landet. Vi är välkända för våra nyttiga, goda och kvalitetssäkrade ägg i alla varianter, storlekar och produktionsformer. Kronägg erbjuder även ett brett sortiment av förädlade produkter, från äggpulver till flytande äggprodukter.

Kronäggs ägg och djurhållning

Äggen samlas dagligen in från våra gårdar och körs till packeriet i Perstorp där äggen sorteras, tvättas och vägs innan de packas. Vi har ägg i produktionsformer som ekologisk produktion, frigående utomhus och frigående inomhus.

Ägg är klimatsmart mat

Utöver äggets alla fördelar inom matlagning och som livsmedel belastar produktionen klimat och miljö mindre än merparten av andra animaliska livsmedel. Genom att välja rätt sorts mat kan du påverka växthuseffekten.

Ett huvudskäl för att äta animaliska produkter är att få i sig högvärdigt protein. Ska man jämföra klimatpåverkan är det rimligt att räkna per kg protein.

Fodret utnyttjas effektivt

Det främsta skälet till varför produktion av ägg har så låg klimatpåverkan är att hönan är duktig på att omvandla foder till ägg. Inget annat av våra lantbruksdjur utnyttjar fodret så effektivt som hönan, hon lägger i snitt ett ägg per dag.

Recept & tips

Lakto-ovo-vegetarisk

Vegetarisk Tex Mex-rulle

4 st. GN 1/1, 20 mm djup, ca 25 portioner

Ingredienser rulle

1200 g Flytande ägg Kronägg
1040 g Flytande vita Kronägg
80 g rapsolja
4 g oregano
16 g salt
225 g majs mjöl
1600 g riven Kokt potatis Aviko

Ingredienser fyllning

3200 g Rotfruktsbas 3N
80 g rapsolja till stekning
64 g tacokrydda Santa Maria
8 g svartpeppar
24 g salt
120 g tomatpuré
5 dl vatten
200 g majsstärkelse (Maizena)
960 g riven lagrad ost, t ex prästost

Tillagning rulle

Förbered 4 st GN bleck 1/1 (med bakplåtpapper eller nonstick). Blanda ägg, rapsolja, oregano och salt. Tillsätt majs mjöl försiktigt så att det inte klumpar sig. Vispa noga. Rör i den rivna potatisen och fördela smeten jämnt i de 4 blecken. Grädda av i ugnen 175°C i ca 7 min eller tills ägget har stannat. Övergrädda ej.



För Kronägg och Aviko Norden är måltider och mat något lustfyllt. För att vi ska kunna fortsätta njuta av maten på ett hållbart sätt, behöver vi alla ställa om till matvanor som inte riskerar vår planets framtid.

Med fokus på klimatsmarta produkter som potatis, lök, rotfrukter och ägg tar vi ett steg i rätt riktning. Recepten är utformade för att ge mycket näring och smak, men med mindre klimatpåverkan – och mycket matglädje.

I den här foldern har vi samlat sex recept och valt ut några av våra klimatsmarta produkter. Låt oss tillsammans ta ansvar för vår värld och forma framtidens matvanor.



Tillagning fyllning

Fräs rotfruktsbas med olja, kryddor och salt ett par minuter. Tillsätt tomatpuré och toppredning gjord på vattnet och majsstärkelsen. Koka ner till en fast färskonsistens. Fördela fyllningen på rullen och strö över osten. Rulla ihop som en rulltårta och lägg 3-4 rullar i varje bleck. Baka av 175°C i ca 5 min så att osten smälter. Skär upp och portionera.

Serveringsförslag

Råkost, hackad lök, majs eller varför inte en god bönsallad.

Rullarna kan göras i förväg och går även bra att frysa – både färdig rulle och rullämnen – så kan man plocka fram efterhand och tina för att sedan fylla rullarna.

Klimatsmart kycklingburgare med uppäggad rootslaw

25 st burgare à 120 g

Ingredienser burgare

660 g kall riven Kokt potatis Aviko
900 g kyckling- eller hönsfärs
1200 g Rotfruktsbas 3N
60 g Äggvitepulver Kronägg
140 g Flytande ägg Kronägg
6 g oregano
30 g salt
6 g grovmalen svartpeppar
(2 g rökarom)

Ingredienser rootslaw

140 g Hårdkokta hackade ägg Kronägg
375 g Rotfruktsnudlar 3N
200 g 80 % majonnäs
15 g vitvinsvinäger
15 g fransk osötad grovmalen dijonsenap
2 g strösocker
4 g italiensk salladskrydda
1 g grovmalen svartpeppar

Tillagning rootslaw

Häll samtliga ingredienser i blandare och använd vinge. Vänd med lägsta växeln.



Tillagning burgare

Häll samtliga ingredienser i blandare och använd vinge. Vänd med lägsta växeln tills färsen blandat sig. Forma burgare 120 g/st och stek eller varför inte – om du har svårt för att steka burgare – forma till köttfärslimpa eller bullar. Servera och njut!

Serveringsförslag

Med rödbetsbröd och ugnrostade Rotfruktsstavar Lyx med rosmarin, vitlök, ost och skivad rödlök.

Lakto-ovo-vegetarisk

Proteinrik ägg- & rotfruktslåda med syrliga rödbetsstrimlor och potatis

3 st. GN 1/1, 20 mm djup, ca 24 portioner

Ingredienser låda

1800 g Flytande vita Kronägg
1200 g Flytande ägg Kronägg
45 g Äggvitepulver Kronägg
6 g timjan
6 g vitlökspulver
5 g cayennepeppar
30 g salt
2400 g Kokt skivad potatis Aviko
2400 g Rotfruktsbas 3N
420 g majs korn

Ingredienser råkost

150 g olivolja
90 g vitvinsvinäger
5 g svartpeppar
20 g salt
150 g Tärnad rödlök 3N
300 g kokta kikärter
2100 g Strimlad rödbeta 3N



Tillagning låda

Förbered 3 st GN-bleck 1/1 smort eller nonstick. Blanda ägg, äggvitepulver, kryddor och salt. Fördela skivad potatis, rotfruktsbas och majs jämnt i blecken. Häll över äggsmeten och grädda av i ugnen 175°C i 20-25 min eller tills önskad färg uppnås.

Tillagning råkost

Blanda olivolja, vinäger, kryddor och salt och rör tills kryddorna har löst sig i dressingen. Tillsätt rödlöken. Häll dressingen över rödbetsstrimlor och kikärter. Vänd varsamt runt. Låt dra innan servering. Rödbetsstrimlorna kan med fördel förberedas redan dagen innan servering.



Vegetarisk rotpudding med ingefärssås

1 st GN 1/1, 40 mm djup, ca 25 portioner

Ingredienser rotpudding

300 g Riven potatis 3N
2000 g kall riven Kokt potatis Aviko
2000 g Rotfruktsbas 3N
300 g Äggvitepulver Kronägg
200 g Äggpulver Kronägg
100 g Flytande ägg Kronägg
200 g potatismjöl
30 g salt
2 g vitpeppar

Kålrotsblandning

2500 g Strimlad kålrot 3N
60 g rapsolja att fräsa kålroten i
20 g salt
2 g vitpeppar
6 g curry
150 g ljus sirap

Ingredienser ingefärssås

3 l vatten
8 g färskriven ingefära
250 g Rotfruktsbas 3N
130g balsamvinäger
130 g grönsaksfond
50 g strösocker
15 g majsstärkelse (Maizena)
salt och vitpeppar

Tillagning pudding

Lägg potatis, rotfruktsbas, äggpulver, flytande ägg, potatismjöl, salt och peppar i en blandare. Använd vingen försiktigt med lägsta växeln tills färsen blandat sig. Förbryn kålroten på stekbord eller i ugn i rapsoljan. Krydda. Avsluta med att hälla på sirapen. Varva kålrotsblandning och rotpuddingfärs i blecket. Börja med kålrot och avsluta med färs. Baka av i ugnen i 175°C i ca 35 min.



Tillagning sås

Häll 1,5 l vatten i grytan. Tillsätt ingefära, rotfruktsbas, vinäger, fond och socker och låt koka upp. Red majsstärkelsen i resten av vattnet och häll detta i såsen. Smaka av med salt och vitpeppar.

Serveringsförslag

Kokt potatis.



Vegobiffar med potatis- och rotfruktskebab och rödbetstzatziki

24 st à 120 g

Ingredienser biffar

1440 g kall riven Kokt potatis Aviko
800 g Rotfruktsbas 3N
240 g Äggvitepulver Kronägg
160 g Flytande vita Kronägg
208 g majs mjöl
4 g oregano
16g salt
8 g grovmalen svartpeppar
16 g rapsolja

Ingredienser kebab

4 kg Potatis- och Rotfruktskebab 3N
1000 g Skivad gul lök 3N
90 g kebabkrydda Santa Maria
30 g salt
8 g oregano
100 g olivolja

Ingredienser tzatziki

800 g strimlade rödbetor
10 g salt
800 g grekisk yoghurt
4 g pressad citron
4 g olivolja
4 pressade vitlöksklyftor
2 g svartpeppar



Tillagning vegobiffar

Tillsätt samtliga ingredienser i blandare och använd vinge. Vänd med lägsta växeln tills färsen blandat sig. Forma burgare à 120 g/st och stek eller varför inte – om du har svårt för att steka burgare – forma till köttfärslimpa eller bullar.

Tillagning kebab

Lägg kebabblandning och lök i ett ugnbleck. Krydda med kebabkrydda, salt och oregano och ringla över olivoljan. Vänd runt försiktigt så allt blandar sig. Sätt in i varm ugn 200°C i 17 minuter. Vänd runt i kebabblandningen efter halva tiden.

Tillagning tzatziki

Häll samtliga ingredienser i blandare och blanda med blandarvinge på låg växel.



Lök- och rotfruktssoppa med sötpotatispannkaka

ca 25 portioner

Ingredienser soppa

2500 g Skivad gul lök 3N
100 g rapsolja
2 l grönsaksbuljong av god smak
1250 g Rotfruktspytt 3N
15 g hackad röd chili
25 g oregano
salt och vitpeppar



” Rotfrukter ger oss rikligt med mineralämnen och vitaminer, de är också kalorisnåla och innehåller långsamma kolhydrater.

Servera pannkakorna med blåbärsylt som på bilden eller med lönsirap, cirka 1 msk per portion.

Tillagning soppa

Fräs lök med rapsolja tills löken börjar bli karamelliserad. Tillsätt kokande buljong och resterande ingredienser. Koka upp och smaka av efter ett par minuter. Se till att rotfrukterna nått önskad konsistens. Servera med lite lagrad västerbottensost och persillja på toppen.

Serveringsförslag

Kokt potatis och en kokt ägghalva i soppan. Servera och njut!



Tillagning pannkaka

Riv sötpotatisen grovt. Krama eventuellt ur vätskan. Blanda mjöl, salt, kardemumma och kanel i en bunke. Vispa i hälften av mjölken och fortsatt vispa till en slät smet. Vispa i resten av mjölken och äggen. Blanda i sötpotatisen. Smält smöret i och vispa ner det i smeten. Stek små pannkakor av smeten i stekbordet eller pannkaksplåtar i ugnen, cirka 1 min på varje sida.

Produkter

Här hittar du några av de produkter som använts i recepten.
Fler produkter finns på kronagg.se och avikonorden.se.



FLYTANDE ÄGG Kronagg

Pastöriserade flytande ägg från svenska frigående höns inomhus.
1 dl = ca 2 ägg. Art nr 1 kg: 2002
Finns även i andra storlekar och som Ekologisk.



FLYTANDE VITA Kronagg

Pastöriserad flytande äggvita från svenska frigående höns inomhus.
1 dl = ca 3 äggvitor. Art nr 1 kg: 2003.
Finns även i andra storlekar och som Ekologisk.



Kommer i september

ÄGGPULVER FÖR NÄRINGSBERIKNING Kronagg

Ett specialdesignat pulver för näringsberikning av drycker och för användning vid matlagning.
Art nr 750 g: 7101



Kommer i september

ÄGGVITEPULVER FÖR PROTEINBERIKNING Kronagg

Ett lättlösligt pulver för proteinberikning av drycker eller som användning vid matlagning.
Art nr 750 g: 7102



KOKTA SKALADE ÄGG EKO Kronagg

Kokta skalade ekologiska ägg. 2x5 st.
Art nr: 1080



SKALAD STORKÖKSPOTATIS Skal-Mans

Skalad storkökspotatis. 7 kg.
Art nr: 21004



SKALAD MEDELPOTATIS 3N Produkter

Skalad medelpotatis. 7 kg.
Art nr: 1010



SKALAD SÖTPOTATIS 3N Produkter

Skalad sötpotatis. 5 kg
Art nr: 1050



FÖRKOKT HEL POTATIS Aviko

Skalad, förkokt hel matpotatis.
Vakuumpförpackad. 30/40. 2x5,8 kg
Art nr: 4801772



FÖRKOKT SKIVAD POTATIS Aviko

Skalad, skivad, förkokt matpotatis.
Vakuumpförpackad. 7 mm. 6x2 kg
Art nr: 4801534



RIVEN POTATIS 3N Produkter

Råreven potatis. 1,1 mm. 5 kg.
Art nr: 1068



STRIMLAD RÖDBETA 3N Produkter

Strimlad rödbeta. 3,2 mm. 5 kg.
Art nr: 1786



STRIMLAD KÅLROT 3N Produkter

Skalad, strimlad kålrot.
3,2 mm. 5 kg. Art nr: 1560



SKIVAD GUL LÖK 3N Produkter

Skivad gul lök. 1 kg.
Art nr: 1350



TÄRNAD RÖDLÖK 3N Produkter

Tärnad rödlök. 3 mm. 1 kg.
Art nr: 1473



POTATIS- OCH ROTFRUKTSKEBAB 3N Produkter

50% potatis, 25% palsternacka och 25% morot. 2 kg. Art nr: 12592



ROTFRUKTSSTAVAR LYX 3N Produkter

Gulbeta, morot, palsternacka och blå potatis, 25% av varje.
15x15 mm. 2 kg.
Art nr: 12596



ROTFRUKTSNUDLAR 3N Produkter

Gul morot, morot, palsternacka, rotselleri och kålrot, 20% av varje.
3,2 mm. 2 kg.
Art nr: 12598



ROTFRUKTSBAS 3N Produkter

Finhackad gul lök (40%), morot (30%) och palsternacka (30%).
1x1 mm. 1 kg.
Art nr: 12593



ROTFRUKTSPYTT 3N Produkter

Kålrot, morot, palsternacka och potatis (25% av varje). 10x10 mm. 2 kg.
Art nr: 12594

Nyhet!