

# ROTFRUKTSBAS

Hälsosam ingrediens i soppor, grytor, pajer och köttfärsrätter som köttbullar och bolognese

## Köttbullar med rotfrukter



Ingredienser ca 30 personer som buffé

560 g färs (fläsk, blandfärs, kyckling, lamm, eller kalkon)  
250 g finriven Förkokt matpotatis artnr 4801772  
2 msk vatten  
1 ägg  
560 g Rotfruktsbas artnr 12593  
2,5 tsk salt  
1,5 krm vitpeppar finmalen

Riv Förkokt matpotatis fint och häll ner i lämplig blandbunke. Tillsätt färs, Rotfruktsbas, ägg, kryddor och blanda din köttbullssmet. Blanda några minuter tills du fått en jämn smet. Tillsätt eventuellt egen smaksättning (timjan, rosmarin, dragon, Persilja, plommon, bbq, ost grönppeppar, Chili mm) och gör en liten biff provstek och smaka av.

Forma till bullar 60-70 st. Stek som du önskar i ugn, panna eller stekbord eller kokta som frikadeller.

## Bolognese



Ingredienser 20 personer

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

Fräs Rotfruktsbas 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.

**Tips!**  
Dryga ut färsen med  
rotfruktsbas!





# Rotfruktsbas

– *för smaken, klimatet, hälsan och ekonomin!*

- Kostar mindre än kött och fisk per kilo - bra för restaurangekonomin.
- Högt innehåll av kostfibrer ger mättnadskänsla - mindre portioner.
- Längre hållbarhet än andra grönsaker - mindre svinn, bra för miljön och ekonomin.
- Använd färdigskuret - personalbesparande.



## Rotfruktsbas 1x1 mm

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

**Art nr:** 12593

**Storlek:** 2 kg/påse vac.

**Hållbarhet:** 9 dagar i obruten förpackning

**Förvaring:** Kylvara 2-6°C

## Vegetarisk Skagenröra



*Ingredienser ca 4 personer*

100 g Rotfruktbas 12593

40 g 80 % majonnäs

1 st hårdkokt hackat ägg

10 g hackad fryst dill

Blanda ihop rotfruktsbas, hackat ägg, dill och majonnäs, smaka av med salt och peppar och eventuellt ett par droppar citron.

Servera gärna i krustader som förrätt!

Fler recept  
med rotfruktsbas på  
**AVIKONORDEN.SE**

## Servera vegetarisk Skagenröra i:

