

Asiatiska Rotfruktsnudlar med kyckling 20 portioner



Teriyakisås

480 g socker
3 tsk vitlökspulver
2 tsk chiliflakes
6 dl japansk soja, glutenfri
3 msk sesamolja
0,5 dl risvinäger
0,5 dl maizenamjöl
5 dl vatten

Rotfruktsnudlar

5 msk rapsolja
1 kg strimlad kycklinglårfilé
740 g 3N gul lök, skivad
4,8 kg 3N rotfruktsnudlar
200 g röd paprika, tärnad 2x2 cm (färsk)
100 g grön zucchini, halvmåneskivor
ca 3 mm tjocka (färska)
300 g broccolibuketter (färska)
400 g blomkålsbuketter (färska)

Sötsur sås

480 g socker
2 tsk salt
2 tsk vitlökspulver
2 tsk ingefära, torkad
1/2 tsk chiliflakes
200 g chilisås t ex Heinz
3 dl äppelcidervinäger
4 msk maizena
7 dl vatten

Tillagning såser

Samma tillagningsförfarande på båda såsarna oavsett vilken ni väljer. Såserna går utmärkt att förbereda i förväg, redan dagen innan eller tidigare. Häll alla torra ingredienser, förutom maizenamjölet, i en kastrull. Blanda maizenamjölet med en del vatten till en toppredning. Tillsätt övriga ingredienser i kastrullen, koka upp och red av. Låt såsen svalna om du gör den i förväg.

Tillagning nudlar

Vid tillagning i wok eller på stekbord

Hetta upp pannan/stekbordet och tillsätt oljan. Fräs lök och kycklingkött i 3 min. Tillsätt rotfrukterna och fräs ytterligare ca 1 min på hög värme under omrörning. Tillsätt övriga ingredienser samt såsen och låt koka upp. Klart att servera.

Vid tillagning i kombiugn

Förstek kycklingköttet eller använd färdigstekt, strimlad kyckling. Blanda samtliga ingredienser i blick. Häll över såsen och blanda runt. Värm ugnen till 200°C och 10% ånga. Tillaga ca 15 min i ugnen. Vänd efter halva tiden.

Servera med råkost i form av rivna morötter ca 50 g per portion.

I SAMARBETE MED:



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION (472 g)

Energi: 368,7 kcal
Protein: 16,73 g
Fett: 7,5 g
Kolhydrater: 51,81 g
Kostfibrer: 1,91 g



Rototto med majs 20 portioner



Rototto

4 msk olivolja
300 g 3N gul lök, tärnad
2 kg 3N palsternacksris
4 msk vitvinsvinäger
1 l grönsaksbuljong
600 g lagrad ost, riven (gärna parmesan)
8 msk maizena
2 msk salt
1 tsk vitpeppar
1 kg frysta majs-korn

Tillbehör

1200 g Rootcoins från Johans kök eller någon form av sojabiff, quornbitar eller oumph
1 dl olja till stekning

Tillagning

Fräs lök och palsternacksris i olivoljan på svag värme i en gryta tills löken blir genomskinlig. Pudra över maizenamjölet. Tillsätt vinäger, buljong, salt och peppar. Lägg i majs-korn. Låt koka ca 2 min eller tills önskad konsistens har uppnåtts. Tillsätt osten och rör om varsamt tills den smält.

Tillbehör

Stek i ugn enligt anvisningar på vald produkt. Krydda.

Servera med råkost i form av rivna morötter ca 50 g per portion.

I SAMARBETE MED:



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION (321 g)

Energi: 415,87 kcal Kolhydrater: 32,39 g
Protein: 24,71 g Kostfibrer: 8,43 g
Fett: 18,97 g



Fiskpanetter med solmos och kall grön sås 20 portioner



Solmos

3,5 kg 3N potatis
500 g 3N palsternacka
1 kg 3N gula morötter
100 g smör eller margarin
1 l mjölk (eller havremjölk)
2 msk salt
1 msk gurkmeja
2 tsk vitpeppar

Fiskpanetter

3 kg sej (ca 7,5 block à 400 g)
4 ägg
4 dl mjölk
6 dl ströbröd
6 dl vetemjöl
2 tsk salt
3 krm svartpeppar

Grön sås

2 dl hackad fryst dill
2 dl hackad fryst spenat
100 g 3N gul lök, tärnad
200 g Aviko kokt potatis
2,5 dl olivolja
1 tsk salt
1 tsk nymalen svartpeppar
1 tsk dragon
2 l naturell yoghurt

Solmos

Koka potatis och rotfrukter tills de är mjuka, ca 30-35 min i kombiugn 100 % ånga och 100°C. Eller koka i gryta eller kokeri 25-35 min (håll av vattnet och ånga av). Mosa på högsta växel i blandare tillsammans med smöret. Tillsätt varm mjölk, lite åt gången och rör moset slätt och poröst. Smaka av med salt, gurkmeja och vitpeppar.

Servera moset till stekta fiskpanetter eller fiskfilé. Moset är också gott till rimmat, kokt kött eller till korvrätter.

Fiskpanetter

Skär den halvtinade fisken i centimetertjocka skivor (den ska vara så tinad att det precis går att skära). Vispa upp ägget lite lätt med mjölken i ett bleck. Blanda mjölet, ströbrödet och salt i ett annat bleck. Doppa först fisken i äggblandningen och sen i ströbrödsblandningen och lägg dem på bleck allteftersom de är färdigpanerade. Spreja fisken med lite matolja. Hetta upp ugnen till 175°C och stek i ugnen tills de har en fin gyllenbryn yta. Ca 12-15 min.

Grön sås

Häll i dill, spenat, gul lök, dragon och kokt potatis tillsammans med olivoljan i en mixer. Mixa tills den är helt slät och tillsätt yoghurten. Smaka av med salt och peppar.

Servera fisk, mos och rårivna morötter som råkost till ca 50 g per portion.

I SAMARBETE MED:



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION (581 g)

Energi: 624,85 kcal
Protein: 36,79 g
Fett: 23,96 g
Kolhydrater: 61,78 g
Kostfibrer: 6,54 g



Fransk rotfruktssoppa med sötpotatispannkaka 20 portioner



Fransk rotfruktssoppa

3 kg 3N gul lök, skivad
3 kg 3N rotfruktspytt
2 dl olivolja
1 msk socker
2 dl koncentrerad grönsaksfond
3 msk oregano
ca 5 l vatten
5 msk vitvinsvinäger
5 tsk salt
5 krm vitpeppar, malen
300 g riven västerbottensost till servering

Sötpotatispannkakor

1 kg 3N sötpotatis, skalad
750 g vetemjöl
1,5 tsk salt
3 tsk kanel
1 tsk kardemumma
2 l mjölk
10 ägg
300 g lönnsirap till servering
150 g stekmargarin + ca 150 g till stekning

Fransk rotfruktssoppa

Fräs löken i olja i en stor kastrull på medelvärme ca 15 min. Den ska få lite färg men inte bli bränd. Rör då och då. Strö över socker och fräs ytterligare någon minut. Tillsätt rotfruktspytten och fräs ca 3 min. Tillsätt fond, oregano och vatten. Koka upp och låt småkoka under lock ca 20 min. Späd med vatten om det behövs. Smaka av med vinäger, salt och peppar. Vid servering strö ca 1 msk västerbottenost över soppan i tallriken.

Sötpotatispannkakor

Riv sötpotatisen grovt. Krama ur eventuell vätska. Blanda mjöl, salt, kardemumma och kanel i en bunke. Vispa i hälften av mjölken och vispa till en slät smet. Vispa i resten av mjölken och äggen. Blanda i sötpotatisen. Smält smöret och vispa ner det i smeten. Stek små pannkakor av smeten i stekbordet eller pannkaksplåtar i ugnen, ca 1 min på varje sida. Servera pannkakorna med lönnsirap ca 1 msk per portion.

Servera med råkost i form av rivna morötter ca 50 g per portion.

I SAMARBETE MED:



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION (842 g)

Energi: 689,56 kcal Kolhydrater: 74,74 g
Protein: 19,83 g Kostfibrer: 6,55 g
Fett: 32,3 g



Solskenslasagne 15 portioner



Bolognesesås

1 kg 3N rotfruktsbas
2 vitlöksklyftor
4 msk olivolja
1 msk rödvinvinäger
2 dl vatten
150 g hackad röd paprika
2 kg krossade tomater
6 msk tomatpuré
1 st lagerblad
4 tsk salt
3 tsk svartpeppar, grovmalen
3 tsk oregano
3 msk färsk/fryst, hackad basilika

Ostsås

2,2 l mjölk 3% eller (havremjölk om du önskar laktosfritt)
3 dl vispgrädde
132 g maizena, majsstärkelse
220 g ost, riven, gärna parmesan eller annan smakrik ost
Salt och peppar

Lasagne

1 kg lasagneplattor (ca 40 st)

Bolognesesås

Fräs rotfruktsbas mjukt i olivoljan utan att färsen tar färg. Pressa i vitlöksklyftor. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt rödvinvinäger och vatten och låt få ett snabbt uppkok. Tillsätt tomatkross, tomatpuré och lagerblad. Smaka av med salt och peppar. Låt puttra i ca 10 min, till en simmig konsistens. Smaka av med oregano och basilika.

Ostsås

Koka upp mjölk och vispgrädde, och red av med maizena. Tillsätt ost och smaka av med salt och peppar.

Lasagne

Varva Bolognesesås med ostsås och lasagneplattor i ett bleck. Börja och avsluta med ostsås. Tips: Spara tid genom att blanda ostsåsen med Bolognesesåsen så går det snabbare när du lägger lasagnen. Låt lasagnen vila ca 1 timme innan bakning i ugnen så att plattorna börjat svälla och smaken satt sig.

Servera med råkost i form av rivna morötter ca 50 g per portion.

I SAMARBETE MED:



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION (427 g)

Energi: 630,47 kcal
Protein: 22,27 g
Fett: 24,59 g
Kolhydrater: 76,89 g
Kostfibrer: 5,28 g



Bakpotatis med Rootslaw 20 portioner



Rootslaw (förbereds med fördel dagen innan)

2 kg 3N rotfruktsnudlar
800 g majonnäs 80%
4 msk vitvinsvinäger
4 msk osötad fransk senap, t ex Dijon
2 tsk strösocker
3 tsk italiensk salladskrydda
1 tsk grovmalen svartpeppar

Kikärtssmör (till potatisen istället för smör)

1 burk kikärter (400 g)
1 tsk grillkrydda
1 tsk dragon
1 msk pressad citronjuice
4 msk rapsolja
1/2 tsk salt
2 krm svartpeppar
1 vitlöksklyfta

Tillagning rootslaw

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

Tillagning kikärtssmör

Skölj kikärtorna i kallt vatten och låt rinna av.
Mixa kikärtorna med övriga ingredienser.

Servering

Förbaka 5 kg Aviko potatis (20 st à ca 250 g). Sätt ugnen på 250°C. Placera potatisarna på ugsbleck och baka i 20-25 min så att potatisen får en härlig krispig yta. Gör ett snitt mitt på potatisen och tryck upp skalet så att man kan fylla den.

Servera potatisen med 20 g kikärtssmör och 140 g rootslaw. Strö 60 g gröna sojabönor på toppen samt servera 50 g rivna morötter som råkost per portion.

I SAMARBETE MED:



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION (359 g)

Energi: 529,81 kcal Kolhydrater: 41,45 g
Protein: 6,7 g Kostfibrer: 7,92 g
Fett: 36,05 g



Kycklingbiff med Texas klyftpotatis och rotsalsa 20 port.



Kycklingbiff

550 g Aviko kokt potatis, kall och finriven
1 kg kycklingfärs
1 kg 3N rotfruktsbas
3 ägg
1,5 msk salt
5 krm vitpeppar finmalen

Texas klyftpotatis

5 kg 3N klyftpotatis med skal
68 g Santa Maria American bbq spice
1,5 dl rapsolja

Dressing

1 kg 3N rotfruktsbas
400 g majonnäs 80%
2 msk vitvinsvinäger
2 msk chilisås, t ex Felix
1 tsk strösocker
1,5 tsk italiensk salladskrydda
0,5 tsk grovmalen svartpeppar

Kycklingbiff

Riv 550 g kokta, kalla potatisar fint och häll ner i blandar-kitteln. Tillsätt kycklingfärs, rotfruktsbas, ägg och kryddor. Blanda i några minuter tills du får en jämn smet. Tillsätt eventuell egen smaksättning och blanda. Provstek en liten biff och smaka av. Forma sedan färsen till biffar som väger 125 g/st. Stek som du önskar i ugn eller på stekbord.

Texas klyftpotatis

Fördela potatisen på bleck, krydda och häll över rapsoljan. Blanda noga runt så oljan fördelas. Tillaga i ugn 200°C i 25-30 min. Vänd runt efter halva tiden.

Dressing

Häll samtliga ingredienser i blandarbunke och kör med blandarvinge på låg växel. Bereds med fördel dagen innan.

Servering

Servera 1 biff per person, 220 g potatis samt 70 g dressing. Serveras med råkost i form av 50 g rårivna morötter per portion.

I SAMARBETE MED:



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION (469 g)

Energi: 577,79 kcal Kolhydrater: 56,05 g
Protein: 18,77 g Kostfibrer: 8,46 g
Fett: 29,13 g



Rotfruktsnudlar Teriyaki 20 portioner



Sås

480 g socker
3 tsk vitlökspulver
2 tsk chiliflakes
6 dl japansk soja, glutenfri
3 msk sesamolja
0,5 dl risvinäger
0,5 dl maizenamjöl
5 dl vatten

Rotfruktsnudlar

5 msk rapsolja
4,8 kg 3N rotfruktsnudlar
740 g 3N gul lök, skivad
200 g röd paprika, tärnad 2x2 cm
400 g broccolibuketter (färska)
400 g blomkålsbuketter (färska)
680 g gröna sojabönor (fryssta)
240 g böngroddar

Tillagning

Såsen går utmärkt att förbereda i förväg, redan dagen innan eller tidigare. Häll alla torra ingredienser, förutom maizenamjölet, i en kastrull. Blanda maizenamjölet med en del vatten till en toppredning. Tillsätt övriga ingredienser i kastrullen, koka upp och red av. Låt såsen svalna om du gör den i förväg.

Vid tillagning i wok eller på stekbord

Hetta upp pannan/stekbordet och tillsätt oljan. Fräs sedan lök och rotfrukter ca 1 min på hög värme under omrörning. Tillsätt övriga ingredienser samt såsen och låt koka upp. Klart att servera.

Vid tillagning i ugn

Blanda samtliga ingredienser i blick. Häll över såsen och blanda runt. Värm ugnen till 200°C och 10% ånga. Tillaga ca 15 min i ugnen.

Servera med råkost i form av rivna morötter ca 50 g per portion.

I SAMARBETE MED:



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION (467 g)

Energi: 332,51 kcal
Protein: 11,32 g
Fett: 8,93 g
Kolhydrater: 45,8 g
Kostfibrer: 10,38 g



Pasta Bolognese 20 portioner



1 kg kycklingfärs
1 kg 3N rotfruktsbas
3 vitlöksklyftor
2 kg krossade tomater
12 msk tomatpuré
250 g röd paprika, hackad
2 msk rödvinvinäger
4 dl vatten
5 tsk svartpeppar, grovmalen
8 tsk salt
4 tsk oregano
1 lagerblad
4 msk färsk/frost basilika, hackad
8 msk olivolja
1,4 kg fullkornsspaghetti

Fräs kycklingfärs och rotfruktsbas mjukt i olivoljan utan att färsen tar färg. Pressa i vitlöksklyftor. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt rödvinvinäger och vatten och låt få ett snabbt uppkok. Tillsätt tomatkross, tomatpuré och lagerblad. Smaka av med salt och peppar. Låt puttra i ca 10 min till en simmig konsistens. Smaka av med oregano och basilika.

Servering

Servera med kokt spaghetti, (eller som här på bilden med Rotfruktstagliatelle) gärna med färskrivet parmesan på toppen ca 3 g per portion, samt råkost i form av 50 g rårivna morötter.

I SAMARBETE MED:



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION (333 g)

Energi: 444,63 kcal	Kolhydrater: 63,7 g
Protein: 22,61 g	Kostfibrer: 5,31 g
Fett: 9,48 g	



Rotfruktsbiffar med rödbetstzatziki 20 portioner



Rotfruktsbiffar

500 g 3N potatis, råreven
500 g röda linser
1 kg Aviko kokt kall potatis, riven
6 ägg
2 kg 3N rotfruktsbas
3 msk salt
1 tsk vitpeppar, finmalen
1 msk timjan
1 dl rapsolja eller 100 g margarin till stekning

Rödbetstzatziki

1 l grekisk yoghurt
500 g gurka
400 g 3N strimlade rödbetor
3 msk salt
4 stor vitlöksklyfta
1 msk oregano, torkad
4 msk olivolja

Ugnsbakad rotfruktskebab

4 kg 3N rotfruktskebab
2 dl olivolja
6 msk kebabkrydda (Santa Maria)
6 tsk salt
2 msk oregano
2 dl flytande mörk kalvfond
2 msk timjan
1 dl rapsolja

Rotfruktsbiffar

Koka linserna i vatten dagen innan. Häll av vattnet och låt svalna av. (OBS! Linserna ska vara lite knapriga.) Häll den rårivna potatisen i en sil så att vätskan rinner av. Riv kalla kokta potatisar fint. Häll ner i blandarkitteln. Tillsätt den rårivna potatisen, linser, rotfruktsbasen, ägg och kryddor i blandaren. Blanda några minuter tills du fått en jämn smet. Tillsätt eventuellt egen smaksättning och blanda. Gör en liten biff och provstek. Smaka av. Forma sedan dina rotfruktsbiffar ca 60 g/st. Stek som du önskar i ugn eller på stekbord.

Rödbetstzatziki

Skölj gurkan och riv den på grövsta sidan på råkostjärnet. Lägg i en trådsil och strö över salt. Låt rinna av i 30 min. Krama ur saften med handen. Rör ihop yoghurt, pressad vitlök, riven gurka, rödbetor, oregano och olivolja

Ugnsbakad rotfruktskebab

Fördela på bleck och vänd runt med kryddor och olja. Stek i ugn på 175°C i ca 25-30 min. Vänd runt efter halva tiden.

I SAMARBETE MED:



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION (523 g)

Energi: 502,18 kcal
Protein: 13,82 g
Fett: 23,5 g
Kolhydrater: 54,03 g
Kostfibrer: 6,47 g



Taco med rotfrukter och kycklingfärs 20 portioner



1 kg 3N rotfruktsbas
1 kg kycklingfärs
0,5 dl matolja
112 g tacokryddmix
1 msk tomatpuré
4 dl vatten

Tillbehör

1000 g strimlad isbergsallad
200 g 3N rödlök, tärnad
400 g tärnade tomater
500 g majskorn

Salsa

500 g krossade tomater
1 vitlöksklyfta
40 g 3N gul lök, tärnad
100 g röd paprika
1 msk socker
1 tsk tacokryddmix
1 msk oregano
1 tsk svartpeppar
3 dl grekisk yoghurt
3 dl riven ost

725 g taco tubs (2 st/pers.)

Bryn kycklingfärsen tills den börjar få färg. Tillsätt Rotfruktsbasen, kryddor och tomatpuré. Häll på vatten, koka upp och låt puttra tills rotfukterna mjuknat. Ska vara al denté.

Servera med råkost i form av rivna morötter ca 50 g per portion.

I SAMARBETE MED:



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION (374 g)

Energi: 363,1 kcal
Protein: 18,07 g
Fett: 12,99 g

Kolhydrater: 42,7 g
Kostfibrer: 7,88 g



Rotfruktskebab med vitlökssås 20 portioner

Till fyllning

2 kg 3N rotfruktskebab (50% potatis
25% palsternacka och 25% morot)
500 g 3N gul lök, skivad
3 tsk salt
1 msk oregano
3 msk Santa Maria kebabkrydda
1/2 dl olivolja

Sås

500 g krossade tomater
4 dl naturell yoghurt 3%
3 dl grekisk yoghurt
2 vitlöksklyftor
50 g 3N gul lök
1 msk oregano
1 msk socker
1 tsk svartpeppar

Tillbehör

2000 g blandade bönor: soja,
kidneybönor, kikärtor, svarta bönor,
vita bönor
2 msk vitvinsvinäger
1 msk dijonsenap
1 tsk torkad örtekrydda
(t ex italiensk salladskrydda)
0,5-1 tsk salt
0,5 tsk svartpeppar
1 dl olivolja

Till servering och fyllning

1250 g vetetortilla fullkorn (20 st)
1000 g isbergsallad, strimlad
200 g 3N rödlök, skivad
400 g tomat, skivade



Fyllning till Rotfruktskebab

Häll upp Rotfruktskebaben på ett ugnsbleck tillsammans med löken. Krydda med salt, oregano, kebabkrydda och ringla över olivoljan. Vänd runt försiktigt så att allt blandar sig. Sätt in i varm ugn 200°C i 17 min. Vänd runt efter halva tiden.

Sås

Häll ner de krossade tomaterna, yoghurten, vitlöksklyftorna, löken och kryddorna i en mixer och mixa till en slät sås.

Marinerad bönsallad

Blanda vitvinsvinäger, senap, kryddor och salt i en bunke. Vispa i olivoljan lite i taget så att det blandar sig. Häll dressingen över bönorna och vänd runt.

Servering

Fyll vetetortillan med 125 g Rotfruktskebab. Lägg på 50 g isbergsallad, 10 g skivad rödlök och 20 g skivad tomat. Häll på 60 g sås. Servera med tillbehör i form av 100 g bönsallad och 50 g rårivna morötter.

I SAMARBETE MED:



NÄRINGSVÄRDE PER PORTION (446 g)

Energi: 411,3 kcal
Protein: 10,96 g
Fett: 19,18 g
Kolhydrater: 45,69 g
Kostfibrer: 6,02 g

