

Hållbara & underbara *sallader*

Att använda rotfrukter i sallad ger härlig krisp och underbar smak. Rotfrukter har lång hållbarhet och är ett bra val för klimatet. Använder du färdigskurna rotfrukter gör du snabbt och enkelt en uppskattad salladsbuffé.



Tips för att öka lönsamheten

- Spara dyrbar tid på förberedelser, disk och städning i köket genom att använda rotfrukter som är färdiga för tillagning eller för servering direkt.
- Minska matsvinnet redan i köket. Eftersom våra rotfrukter är kvalitetssäkrade och skalade och skurna med välslipade knivar, behöver du aldrig kasta bort skalrester eller råvaror, utan kan fokusera på matglädjen, kreativiteten och planeringen.
- Våra klimatsmarta anläggningar återvinner allt restavfall från produktionen som biobränsle eller djurfoder. Det är hållbart i längden.
- Tillaga Avikos 2- och 3-kilos vakuumförpackade rotfrukter sous vide, som till exempel rödbetsklyftor och rotfruktsstavar. Dressa och servera på salladsbuffén.

Sallader med rotfrukter är klimatsmarta

Ingredienser:

2 kg Rotfruktspytt 10 mm artnr 125949
2,5 dl quinoa
sambal oelek efter smak



Rotfruktssallad med quinoa

Till salladsbuffé

Tillagning:

Ånga Rotfruktspytten i ett hålbläck - 100°C i 10-15 min. Eller tillaga sousvide - lägg in hela förpackningen i kombiugn 100°C, 100 % ånga i ca en timme. Detta bevarar smakerna ännu bättre.

Koka quinoan efter anvisning.

Blanda försiktigt ihop den ångade rotfruktspytten med quinoan. Tillsätt sambal oelek efter smak.

Stolta betor

6-8 pers

Tillagning:

Skär Polkabeta i tunna skivor eller hyvla på mandolin.
Blanda vinägrett av citronsaft och olivolja.
Smaksätt med honung, salt och peppar.
Vänd runt skivorna av Polkabeta och Gulbeta hyvlad med dressing. Varva betorna som taktegel till serveringen.

Dressa med ost, solrosfrön och finhackad basilika.

Ingredienser:

225 g Polkabeta artnr 17969
225 g Gulbeta hyvlad artnr 179369
160 g skivad mozzarella eller fetaost
16 g färsk hackad basilika
80 g rostade solrosfrön

Dressing:

2 msk citronsaft
6 msk olivolja
1 tsk honung



Ingredienser:

300 g Rotfruktspytt 10 mm artnr 125949
100 g blomkål, fina små buketter
50 g Rödlök tärnad artnr 14709
10 g persilja hackad

Senapsdressing:

2 msk dijonsenap
2 msk ljus sirap
1 dl rapsolja
3 msk äppelcidervinäger
salt
svartpeppar



Vättersallad

6-8 pers

Tillagning:

Rosta Rotfruktspytten på väl smord plåt 15 minuter i ugnen (175°C). Låt svalna.

Förbered senapsdressing: Börja med senap och sirap i en vispbunke. Vispa och tillsätt oljan försiktigt i en tunn stråle.
Smaka av med vinäger, salt och svartpeppar.

Vänd ihop salladen försiktigt - börja med dressing och rotfrukterna. Vänd sedan i blomkålsbuketter, rödlök samt persilja - lite grovt så att en del blir utan dressing. Spara lite persilja och rödlök till garnering.

Sallader med rotfrukter ger hög mättnadskänsla

Ingredienser sallad 1:

450 g Rödbetsstavar artnr 18539
3 msk rapsolja
1 tsk dragon
salt

Sallad 2:

150 g kokta kalla gröna linser
4 msk rapsolja
2 msk äppelcidervinäger
50 g Gul lök tärnad artnr 13709
30 g finhackad persilja
salt och peppar



Örserumsallad

6-8 pers

Tillagning:

Rosta Rödbetsstavarna i ugnen, 175°C i ca 12-15 min – viktigt att rödbeterna har krisp kvar. Kyl ner Rödbetsstavarna. Krydda med dragon och salt.

Blanda olja, äppelcidervinäger och gul lök till sallad 2. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner de gröna linserna och låt dra i kylan, gärna över natten.

Lägg upp salladerna som på bilden och dressa med finhackad persilja, eller i två separata skålar om man önskar det.

Bruksarsallad

6-8 pers

Tillagning:

Fräs Rotfruktsnudlarna i en panna med oljan. (Går även att göra i bleck i ugnen 12-15 minuter på 170°C). Pudra över gurkmeja, lite salt och peppar och blanda väl. Riv skalet från apelsinen och pressa sedan apelsinen.

Häll över apelsinsaften och det rivna skalet över rotfrukterna och blanda innan du ställer dem i avsvalningskylan. Låt svalna.

Till servering:

Rosta blandad mix av fröer med lite salt i slutet av rostningen. Tillsätt honungen och karamellisera fröerna. Var försiktig så att du inte bränner dem.

Strö mixen över rotfruktsnudlarna.



Ingredienser:

600 g Rotfruktsnudlar artnr 125989
3 msk rapsolja
1 msk gurkmeja
salt
peppar

1 apelsin
1 msk honung
mixade skalade fröer,
t ex pumpa, melon,
solros, sesam
hackad chilifrukt
persilja

Ingredienser:

400 g Rotfruktstagiatelle artnr 125999
100 g Rödbeta strimlad artnr 178329
salt
2 msk olivolja

½ vitlöksklyfta
chiliflakes
50 g rostade solroskärnor
100 g fetaost



Socknasallad med sting

6-8 pers

Tillagning:

Blanda Rotfruktstagiatelle och Rödbeta strimlad var för sig med salt, olivolja, pressad vitlök och chiliflakes. Rosta i förvärd ugn på 175°C i ca 15 minuter. Ta ut och låt svalna.

Rosta solroskärnorna i en stekpanna med lite salt.

Lägg upp Rotfruktstagiatelle på ett fat, toppa med Rödbeta strimlad. Smula över osten och strö på solroskärnorna.

Sallader med rotfrukter kan öka lönsamheten

Ingredienser:

200 g Morotsmix artnr 15929
200 g Rödbeta riven artnr 18829
6 st vitlökar, solo
grovmalet salt
1-2 msk rostade sesamfrön

Till lag:

3 dl vatten
2 dl socker
1 dl ättika



Perstops picklade rotsallad

6-8 pers

Tillagning:

Koka upp vatten, socker och ättika. Smaka av lagen med salt. Hacka vitlöken och blanda med Morotsmix och Rödbeta riven. Håll över den varma lagen och låt svalna. Går bra att göra dagen innan.

Vid servering, sila av rotfrukterna och varva med rostade sesamfrön.

Passar också
att pickla

Rödlök skivad
Rotfruktsnudlar
Rotfruktsmix strimlad
Morot hyvlad
Rödbeta hyvlad

Rödbetsklyftor med mango

6-8 pers

Tillagning:

Förkoka rödbetsklyftorna så de är al dente och kyl. Så här enkelt är det: Sätt ugnen på 100 % ånga 98°C och förvärm.

Lägg hela förpackningen med rödbetor på gejder eller hålbleck. Värmebehandla ca 60 min.

Tips! Kyl påsarna i kallt vatten och förvara dem sedan i kylan då har du en färdig råvara att tillaga till salladsbordet efter åtgång.

Dressingen

Blanda ihop rapsolja, sesamolja, japansk soja, pressad lime, honung, mangopuré, och riven ingefära. Dressa rödbetsklyftorna med dressingen och vänd ner grovhackad mango, finskuren salladslök och pudra över de chilirostade sesamfröna.

Ingredienser:

3 kg Rödbeta klyftad artnr 178839
4 msk rapsolja
2 msk mangopuré
4 tsk sesamolja
4 msk riven ingefära
3 st finskurna salladslökar

4 msk pressad lime
2 msk japansk soja
3 msk honung
2 grovhackad mango
2 msk chilirostade sesamfrön



Ingredienser:

600 g Rödbeta strimlad artnr 178329
1 dl olivolja
½ dl limejuice
svartpeppar
salt

100 g tärnad lagrad ost
½ klyfta pressad vitlök



Östbetor

6-8 pers

Tillagning:

Blanda olivolja, limejuice och pressad vitlök. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner de strimlade rödbetorna.

Låt dra, gärna över natten. Lägg upp och varva med osten. Servera.

Sallader med rotfrukter har lång hållbarhet

Kindas rökta rotsaker

6-8 pers

Tillagning:

Gör en dressing på rapsolja, vinäger, liquid smoke, socker, finhackad paprika och chili.

Lägg rotfrukterna i ett bleck pressa över vitlöken.

Salta och peppra ett par rejäla drag på salt och pepparkvarnen efter tycke och smak. Rosta av i ugn 200°C ca 20-25 min. Vänd runt efter halva tiden och passa så att rotfrukterna blir al dente.

Ta ut och låt svalna. Tillsätt västerbottensost, dressing samt färska örter.

Blanda försiktigt och lägg upp för servering.

Ingredienser:

500 g Rotfruktsstavar artnr 125959
500 g Rödbeta stavar artnr 188539
1 klyfta vitlök
salt och nymalen svartpeppar
1 dl rapsolja
1 gul paprika
1 chilifrukt

1 tsk liquid smoke
2 msk strösocker
3 msk vitvinsvinäger
50 g hackade färska gröna örter, t ex persilja, koriander, mynta
100 g riven västerbottensost



Matiga sallader - enkelt med färdigskuret!



Morot riven KRAV
11829, KRAV, 1,1 mm, 2 kg



Morot strimlad KRAV
11839, KRAV, 3,2 mm, 2 kg



Morot strimlad
12629, 3,2 mm, 2 kg
12639, 6 mm, 3 kg

*Prisvärd
favorit!*



Morotsmix
15929, 1,1 mm, 2 kg
orange, gul och lila morot



Morot stavar
121529, 10 mm, 2 kg
12139, 15 mm, 3 kg



Gul morot stavar
19539, 15 mm, 3 kg



Lila morot
17979, 5 kg



Butternutpumpa stavar
115229, vac, 20 mm, 2 kg



Favorit!

Rotfruktsstavar
15959, vac, 15 mm, 5 kg
125959, vac, 15 mm, 2 kg
gul morot, morot, palsternacka, potatis



Rotfruktsstavar Lyx
vac, 15 mm,
125969 - 2 kg, 15969 - 5 kg,
blå potatis, gulbeta, morot, palsternacka



Rotfruktsstavar Selected
159129, vac, 10 mm, 2 kg
morot, palsternacka, kålrot



Rotfruktsblandning
159029, vac, 10 mm, 2 kg
morot, palsternacka, rotselleri

Läs om våra fler än 200 produkter:

avikonorden.se



Rotfruktsmix strimlad

159629, vac, 6 mm, 2 kg
morot, palsternacka, rotselleri



Rotfruktsmix tärnad

159229, vac, 20 mm, 2 kg
morot, palsternacka, rotselleri



Rotfruktstagliatelle

125999, vac, 2x6 mm, 2 kg
kålrot, morot, palsternacka,
rotselleri, sötpotatis



Rotfruktsbas

125939, vac, 1x1 mm, 2 kg
finhackad gul lök,
morot, palsternacka



Rotfruktsnudlar

125989, vac, 3,2 mm, 2 kg
gul morot, kålrot, morot,
palsternacka, rotselleri



Rotfruktspytt

15949, vac, 10 mm, 5 kg
125949, vac, 10 mm, 2 kg
kålrot, morot, palsternacka, potatis



Gulbeta hyvlad

179369, vac, 2 kg



Polkabeta

17969, vac, 5 kg



Rödbeta stavar

188539, 10 mm, 3 kg
18539, 15 mm, 3 kg



Rödbeta klyftor 6-bitars

178859, 5 kg
178839, 3 kg



Rödbeta riven

18829, 1,1 mm, 2 kg



Rödbeta strimlad

178329, 3,2 mm, 2 kg
188639, 6 mm, 3 kg



Gul lök tärnad EKO

13799, EKO, 6 mm, 1 kg



Gul lök tärnad

13739, 3 mm, 1 kg
13709, 6 mm, 1 kg



Rödlök tärnad

14739, 3 mm, 1 kg
14709, 6 mm, 1 kg

*Passar att
pickla!*



Rödlök skivad

14509, vac, 5 mm, 1 kg