

En het potatis

Klimatpåverkan

Potatis/rotfrukter
ger endast

0.1 kg CO₂e

Måltidsrekommendation
<0,5 CO₂e*

Ifråga om smak, hälsa och hållbarhet är potatis och rotfrukter förträffliga råvaror. Men hur kan de göras ännu mer attraktiva? Vi serverar 10 inspirerande tips och insikter om hur potatis och rotfrukters popularitet kan ökas inom offentlig verksamhet – både för stora, men framförallt små, gäster. Vi bjuder också på recept med potatis och rotfrukter – för gästernas skull och för klimatets.



Potatis- och rotfruktstips!

1. Låt alltid potatis och rotfrukter vara en del av salladsbuffén.
2. Servera rotfrukter och potatis i olika former, konsistenser och smaker, på en och samma gång! I form av potatis- och rotfruktschips! Morotsstavar kan med fördel kokas lite grann till de mindre barnen.
3. Variera potatismoset genom att tillsätta en del rotfrukter.
4. Använd så kallade smakbryggor. Servera produkten tillsammans med en känd smak eller livsmedel som barnen och eleverna redan uppskattar.
5. Låt barnen och eleverna experimentera och bekanta sig med råvarorna, samarbeta med pedagoger och arbeta med måltidspedagogik.
6. Öka intresset för att välja klimatsmart mat genom att prata om hur olika livsmedel påverkar miljön. Anordna en klimatsmart temavecka.



Gulaschsoppa med rotfrukter

20 portioner

0,8 kg kycklingfärs
2 l vatten
1 kg Potatis skivad räfflad 5 mm
med skal artnr 10819
0,6 kg Rotfruktsmix bas
artnr 125939
400 g paprika, tärnad
200 g Gul lök tärnad 6 mm
artnr 13709
160 g chilisås
90 g tomatpuré
50 g hönsbuljong
salt
paprikapulver
chilipulver
vitpeppar, mald
10 g vitlök, pressad

Gör så här:

Fräs kycklingfärs, rotfruktsmix och gul tärnad lök. Blanda i tomatpurén och låt fräsa med en stund. Tillsätt alla ingredienser förutom potatisen och paprikan. Koka upp.

Lägg i potatisen och låt soppan sjuda tills potatisen blivit mjuk. Smaka av och tillsätt slutligen den tärnade paprikan.

Serveringstips

Servera med ugnsrostad räfflad potatis vid sidan om, nybakat bröd, smör, ost och en matig sallad!

Tips 7

Servera extra potatis eller rotfrukter som tillbehör vid sidan om rätterna. Ugnsrostad skivad räfflad potatis gör succé hos stora och små!



Potatis- och rotfruktsgratäng med kycklingbiff



Potatis- och rotfruktsgratäng 25 portioner

2,5 kg Potatis klyft 6-bit deli
artnr 13869
1 kg Rotfruktsmix stavar 15 mm vac
artnr 125959
1,5 l matlagingsgrädde
1 l mjölk
100 g purjolök, skivad
2–3 vitlöksklyftor, pressade
dragon
salt
peppar
ev. Maizena

Sätt ugnen på 175 grader, varmluft.
Koka upp grädde och mjölk. Tillsätt
pressad vitlök, salt, peppar och
dragon efter smak.
Rör ner rotfrukter och potatis, låt
puttra i 5–10 min. Red ev av med lite
maizena utrört i vatten (eftersom
potatisen bör sköljas först kan det
behövas för att få såsen att tjockna).
Tillsätt purjolöken.
Sätt in i ugn ca 25–30 min.

Klimatpåverkan

endast

0.33
kg CO₂e

/portion

Kycklingbiff 25 portioner

1125 g Potatis mos sv artnr 10209
kokt potatis, kall, finriven
2,5 kg kycklingfärs
2,5 kg Rotfruktsbas
1,25 dl vatten
7 ägg
3,5 msk salt
1,25 tsk vitpeppar finmalen

Riv 900 g kokta, kalla potatisar fint och häll
ner i blandarkitteln. Tillsätt kycklingfärs,
rotfruktsbas, ägg, vatten och kryddor.
Blanda 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.

Tips 8

**Ersätt en del av köttet
i färsrätten, soppan,
eller grytan med
potatis- och rotfrukter!**

Rotfruktschips med morotsbearnaise

Rotfruktschips 20 portioner

700 g Rotfruktskebab 2 mm artnr 125929
½ dl rapsolja
½ msk salladskrydda
1 tsk paprikapulver

Blanda alla ingredienser och lägg dem på en plåt och ställ in i ugnen på valfri ugnstemperatur. Rör om efter halva tiden.

Ugnstemperatur och tid:

150 grader – 30 min

125 grader – 40 min

100 grader – ca 1 h

Serveringstips!
Gott att servera på salladsbuffén.

Tips 9

Servera både kokta och råa morotsstavar till grönsaksfaten och gör dip av rotfrukter. Gärna till mellanmål.

Morotsbearnaise 20 portioner

1 kg Morot skalad artnr 12009
3 msk vinäger
1–1,5 msk dragon
½ dl persilja, hackad
½ tsk salt
100 g smör eller margarin

Koka morötterna mjuka. Spara 1–2 dl av kokvattnet och mixa morötterna till en slät puré/sås. Tillsätt resterande ingredienser.

*Serveringstips!
Servera såsen som bearnaisesås eller använd den som dip till grönsaker.*



Klimatpåverkan

Sås
0,02
kg CO₂e
10,5 år

Potatis- och broccolibiffar med morotstzatziki



Tips 10

Använd potatis och rotfrukter som bas eller smaksättning i såser. Varför inte byta ut den klassiska bearnaise-såsen mot en bearnaise gjord på morot?

*Små delikatess Klyftpotatisar
passar både små och stora munnar*

Klimatpåverkan

endast

0.29
kg CO₂e
/portion

Potatis- och broccolibiffar 20 portioner

1 kg broccoli färsk
450 g Potatis mos artnr 10209
225 g fetaost
225 g Gul lök tärnad 6 mm
artnr 13709
270 g ägg (ca 4-5 st)
45 g gröna linser
rapsolja
salt och peppar

Koka linserna efter anvisning på förpackningen. Koka potatisen mjuk, mixa därefter tillsammans med broccolin. Tillsätt fetaost, ägg och linser. Krydda med salt och peppar efter smak. Blanda runt och forma biffar.

Klyftpotatis delikatess

Potatis klyft m skal 6-bit deli
artnr 13869.

Morotstzatziki

20 portioner

600 g turkisk/grekisk yoghurt 10 %
500 g Morot, riven 1,1 mm artnr
12829 eller artnr 11829 KRAV
2-3 st vitlösklyftor, pressade
salt och vitpeppar
olivolja
saft från citron

Blanda de rivna morötterna med yoghurt, pressad vitlök och lite olivolja. Smaksätt med salt, peppar och lite av saften från en citron.



Skalat och färdigskivat är en genväg i köket som ger tid till annat.

Potatisen - räddaren i nöden

Att potatisen är en räddare i nöden visar sig gång på gång. Denna gång är det inte 1700-talets svält utan dess låga påverkan på klimatet som gör den nyttiga knölen till även framtidens livsmedel.

Ett kilo potatis eller rotfrukter ger en klimatpåverkan på endast 0,1 kilo CO₂-ekvivalenter. Livsmedel som ris ger 2,6 kg CO₂e, pasta 1,1 kg CO₂e och nötkött 28 kg CO₂e. Med potatis och rotfrukter i matlagningen är det lätt att komma ner i de rekommenderade 0,5 CO₂e per måltid.*

Men för att potatisen ska komma till sin rätt så är det viktigt att den hanteras på optimalt sätt ända fram till tallriken. En god potatis kan ju rädda vilken måltid som helst!

Snabba tips - så lyckas du bäst med potatisen

Använd uppvärmd ugn.

- Vid tillagning, sätt alltid in potatisen i uppvärmd ugn med full ånga eller lägg potatisen i kokande vatten.

Öppna aldrig ugnen under tillagning.

- När ugnsdörren öppnas sjunker temperaturen vilket kan leda till längre koktid.

Potatisen ska uppnå 96 grader för att bli färdigkokt.

- Koka med termometer för att vara säker på att potatisen blir färdigkokt.

Undvik lång varmhållning.

- Långa varmhållningstider kan förstärka hinnbildningsprocessen

Hantera varsamt.

- Tänk på att potatis är en känslig produkt och ska därför alltid hanteras varsamt.

Potatis och rotfrukter i recepten



Potatis mos sv
 1020/9, 32-42/42-52 mm, 7 kg



Potatis mos vac svensk
 210179, 2x7 kg
 39-43 /43-55 mm



Potatis tärnad sv
 1070/9, 10 mm, 5 kg
 1075/9, 15 mm, 5 kg
 1072/9, 20 mm, 5 kg



Potatis tärnad 10 mm sv KRAV
 2107169, 2x5 kg



Potatis skivad räfflad m skal 5 mm sv
 1081/9, 5 mm, 5 kg



Potatis klyft m skal 6-bit deli sv
 1386/9, 6-bitars, 5 kg



Rotfruktsmix stavar 15 mm vac
 15959 2x5 kg | 125959 5x2 kg
 gul morot, morot, palsternacka, potatis



Rotfruktsmix bas 1,1 mm vac
 125939 5x2 kg
 finhackad gul lök, morot, palsternacka



Rotfruktsmix pytt 10 mm vac
 15949 2x5 kg
 125949 5x2 kg
 kålrot, morot, palsternacka, potatis



Rotfruktskebab 2 mm vac
 125929 5x2 kg
 potatis, morot, palsternacka



Morot skalad
 1200/9, 5 kg



Morot skalad KRAV
 11999 5 kg



Morot riven 1,1 mm
 1282/9,2 kg



Morot riven 1,1 mm KRAV
 1182/9, 2 kg



Rödbeta stavar sv
 18853/9, 10 mm, 3 kg
 1853/9, 15 mm, 3 kg



Gul lök skivad 5 mm
 13509, 10x1 kg



Gul lök skivad 5 mm EKO
 13599, 10x1 kg i SRS



Gul lök tärnad
 13739, 3 mm, 10x1 kg
 13709, 6 mm, 10x1 kg



Gul lök tärnad 6 mm EKO
 13799, 10x1 kg



Rödlök tärnad
 14739, 3 mm, 10x1 kg
 14709, 6 mm, 10x1 kg

SRS-artiklar har siffran 9 sist i artikelnumret.



Recept och information – avikonorden.se

AVIKO | FACEBOOK: AVIKO NORDEN FOODSERVICE | TEL +46(0) 42-38 60 30 | INFO@AVIKO.SE