



**Goda
rätter med
Aviko**



Nyhet! Sweet Potato Cubes



Välkommen till bords!

AVIKO.SE VI FINNS PÅ:  



Tips: lägg sötpotatistärningarna i ett tunt lager på plåten så blir de riktigt krispiga!

Sweet Potato Cubes

Vi säger välkommen till våra krispiga sötpotatistärningar fulla med smak! De har ett otroligt brett användningsområde och passar till vit fisk, grillad kyckling, hamburgare, soppa, tapas eller som tilltugg med en god chilidip. De smakar himmelskt i en pyttipanna eller ljummen sallad som ett alternativ till brödkrutonger. Testa Cubes och våra goda recept!

Sweet pytt

4 personer

350 g potatis
450 g Sweet Potato Cubes
2 rödlökar
1 röd paprika
1 gul paprika
400 g frysta gröna sojaböner
rapsolja till stekningen
salt
peppar
chiliflakes
4 äggulor



Gör så här


Förvärm ugnen och tillaga sötpotatistärningarna enligt anvisningarna på påsen. Bakas krispiga och goda.

Under tiden – skala och skär din potatis i kuber cirka 1x1 cm. Skölj potatisen (från onödig stärkelse) och låt rinna av före stekning.

Skala och skär din rödlök i ca 1,5 cm tärningar. Skär paprikan i 1,5 cm tärningar. Börja med en stor stekpanna med höga kanter, med en skvätt rapsolja. Tillsätt potatisen och stek på medelvärme tills potatisen börjar mjukna och bli gyllene, ca 8 minuter. Tillsätt lök, paprika och sojaböner och stek ytterligare ca 2 minuter. Paprikan och bönerna ska behålla sin crunch och vara al dente. Rör runt försiktigt Smaka av med chiliflakes, salt och svartpeppar.

Precis innan servering vänder du ner de krispiga ugnsbakade sötpotatistärningarna. Servera med en äggula.

Smaklig spis!



Sweet Potato Cubes
smakar himmelskt i en
caesarsallad - som ett
alternativ till brödkrutonger

Tips: lägg sötpotatistärningarna i ett tunt lager på plåten så blir de riktigt krispiga!

Sweet Caesarsallad

4 personer

400 g kycklingfilé
450 g Sweet Potato Cubes
salt och peppar
olivolja
saften av 1 citron

Sallad

2 huvud romansallat,
delad i bitar
50 g parmesanost, hyvlad
1 citron, skalet

Caesardressing

2 äggulor
6 sardellfiléer
1 msk vitvinsvinäger
2 tsk dijonsenap
1 vitlöksklyfta, pressad
1,5 dl nyriven parmesanost
salt och svartpeppar
2 dl matolja



Gör så här

Förvärm ugnen och tillaga sötpotatistärningarna enligt anvisningarna på påsen.

Gnid in kycklingflén med salt, peppar och olivolja. Stek i stekjärn på medelvärme tills den är gyllene. Sänk temperaturen och håll på 1/2 dl vatten och saften från en citron. Låt sjuda och ös skyn på kycklingen till en innertemperatur på 72°C . Ta upp och låt vila på skärbrädan 5-10 minuter så den kommer ner i värme och stannar.

Skär upp kycklingen enligt bilden i receptet i snygga skivor och fördela på fyra portioner.

Blanda ihop, äggula, hackade sardeller, vinäger, dijonsenap och vitlök. Vispa försiktigt i oljan. Avsluta med parmesanosten. Smaka av med salt och svartpeppar.

Blanda den skivade kycklingen med romansallat, dressing och sötpotatis. Avsluta med parmesan och rivet citronskal.



Tips: lägg sötpotatistärningarna i ett tunt lager på plåten så blir de riktigt krispiga!

Torskrygg med sötpotatistärningar och rödvinspepparsås

4 personer

Till torsken

800 g torskrygg
1 l vatten
1 dl salt
svartpeppar från kvarnen
smör till formen

Rödvinspepparsås

2 hackade schalottenlökar
1 msk grovhackad grönpeppar i lag
3 dl rödvin
2 msk koncentrerad fiskfond
2 dl vatten
4 tsk kinesisk soja
salt och nymalen svartpeppar
4 tsk maizena
en klick smör, ca 2 msk

Tillbehör

100 g rökt sidfläsk eller bacon
450 g Sweet Potato Cubes



Sweet Potato Cubes
smakar perfekt till
torskrygg och bacon!


Gör så här

Fräs schalottenlök och grönpeppar i lite smör. Tillsätt rödvin, fiskfond och vatten. Låt koka ihop i 10 minuter. Tillsätt soja och smaka av med salt och peppar. Red av med lite maizena och blanka av såsen med en klick smör.

Sätt ugnen på 175°C. Dela torskryggen i 4 portionsbitar. Blanda salt och vatten och låt fisken rimma cirka 10 minuter. Lägg torsken i en smord ugnsfast form. Mal över lite svartpeppar och låt fisken bakas i ugnen till 55 grader (använd termometer) cirka 10-15 minuter. Tärna fläsk eller bacon och fräs det knaprigt i en stekpanna. Lägg upp på papper och låt överskottsfettet rinna av.

Lägg upp en bit torsk på varje tallrik, strö över fläsk eller bacon och häll på lite sås.

Servera tillsammans med härliga sötpotatistärningar!



Våra potatisbakelser
är en lækker
kombination av
potatis-skivor, ost
och grädde.

Entrecôte med potatisbakelser, vinsmör och rödvinssky

4 personer

4 skivor entrecôte à 200-250 g

Vinsmör

salt och svartpeppar
100 g rumstempererat smör
1,5 dl kraftigt rödvin
1 vitlöksklyfta
1 msk hackad persilja
1 hackad rödlök
1 nypa socker

Rödvinssky

2 dl rödvin
2 dl mörk kalvfond (eller koncentrerad flytande
kalvfond + vatten)
2 tsk strösocker
2 hackade schalottenlökar
1 tsk timjan
1 msk maizena
1 msk smör



Gör så här

Vinsmör: Börja med att finhacka rödlöken. Lägg löken i en gryta och pressa i en vitlöksklyfta. Häll på vinet. Koka lök- och vinblandningen med en nypa strösocker under omrörning tills vinet helt absorberats av löken. Ställ åt sidan och låt svalna. Hacka persiljan. Vänd sedan ihop det avsvalnade lökkoket med det rumstempererade smöret och tillsätt den hackade persiljan. Smaka av med salt och svartpeppar. Klicka upp smörblandningen på en bit smörpapper eller plastfolie och forma till en cylinder. Lägg in i frysen så att det stelnar, cirka 20 minuter.

Tillaga potatisbakelserna enligt anvisningarna på förpackningen.

Rödvinssky: Häll det röda vinet och kalvfonden i en gryta tillsammans med schalottenlöken och låt koka upp. Låt sjuda i cirka 4 minuter. Tillsätt timjan och red av med maizena. Sila av såsen i en finmaskig sil och tillsätt 1 matsked smör under omrörning av skyn för att blanka upp och runda av skyn.

Grilla eller stek entrecôten ca 3-4 minuter på varje sida. Låt köttet vila 2 minuter innan servering.

Ta ut smöret och skär det i fyra fina skivor. Servera entrecôten med potatisbakelserna, såsen och smöret med till exempel grillad majscolv och grillade körsbärstomater.



Ljummen bönsallad med Sweet Potato Cubes och pecorino

4 personer

450 g Sweet Potato Cubes

1 ciabatta

8 msk olivolja

1 knippe rosmarin och / eller timjan

2 tsk grovt havssalt

200 g haricots verts

1 msk pinjenötter

100 g parmaskinka

75 g semitorkade körsbärstomater

50 g pecorino (för mildare smak - välj parmesanost)

Gör så här

Värm ugnen till 200°C. Skär djupa skårar i ciabattan. Ringla 2 matskedar olivolja i skårorna och lägg i några örtkvistar. Strö havssalt över brödet och baka i den förvärmda ugnen i 6-8 minuter tills det är gyllenbrunt och krispigt. Värm 3 matskedar olivolja i en stekpanna. Stek sötpotatistärningarna gyllenbruna i 10-15 minuter. Koka haricots verts i ca 5 minuter, de ska nätt och jämnt bli mjuka.

Rosta pinjenötterna gyllenbruna i en torr stekpanna och håll upp dem på en tallrik. Salta försiktigt. Riv skinkan i remsor. Blanda sötpotatistärningarna i en skål med haricots verts och parmaskinka. Vänd ihop sallad med tomater och pinjenötter. Strö över den kvarvarande olivoljan och riv eller hyvla pecorino till flakes och strö över salladen. Servera med örtciabatta.

Vild med Tiger Fries!

En krispig och god kombination av Super Crunch Premium Fries och Sweet Potato Fries. Tiger Fries är en fest för både öga och gom med smakerna som möts - sött och salt. En favorit hos såväl barn som vuxna!



Super Crunch Premium Fries

Krispiga, gyllene ugnspommes frites som håller sig krispiga extra länge. Äntligen en pommes frites för dig som ställer höga krav på smak och kvalitet – en restaurangfavorit!



Sweet Potato Fries

Krispiga sötpotatis-pommes frites som passar utmärkt till grillad kyckling, hamburgare eller med en god dip.

Potatisbakelse Emmentalerost

En restaurangfavorit hemma i köket! Denna klassiska potatisbakelse gräddas till perfektion i ugnen och servas till en god köttbit när du vill unna dig något extra gott.



Sweet Potato Cubes

Krispiga sötpotatistärningar fulla med smak. Ett otroligt brett användningsområde: passar till vit fisk, grillad kyckling, hamburgare, soppa, tapas eller som tilltugg.

Finns i din butik!

Välkommen till bords!

