

TILLAGA & INSPIRERA

ROSTAD BLOMKÅL

1000g Blomkål 2.0

Gör såhär: Baka av blomkålen ca 8 minuter i 185°C och tillsatt kryddpåsen. Servera ljummen eller kall.

ÄPPELSALLAD MED SPENAT & GRANATÄPPLE

1kg klyftade äpplen, 200g granatäpple kärnor, 200g spenat

Gör såhär: Blanda och servera.

”RÅKOSTBOOST”

MOROT, BROCCOLI & RÖDBETA

1kg julienne mix

Gör såhär: Lägg upp och servera. Tips: sprya lite lätt med vatten för läcker fräschör.

TILLAGA & INSPIRERA

RÖDKÅL OCH APELSINSALLAD

1 kg strimlad rödkål, 400g apelsin skivad

Dressing: 1 dl olivolja, 0,5 dl apelsinsaft, 2 msk honung, salt & peppar. Gör såhär: Blanda ihop dressingen och vänd ner i Rödkålen och apelsinerna. Tips: Servera gärna med rostade valnötter och basilika.

Bra att ha hemma: Olivolja, apelsinsaft och honung.

ROTFRUKTSPOMMES

1200g rotfruktsmix 2.0.

Gör såhär: Baka av rotfrukterna ca 15 minuter i 185°C och tillsatt kryddpåsen. Servera ljummen eller kall.

ÄPPELKLYFTOR

1,2 kg klyftade äpplen.

Gör såhär: Lägg upp och servera.

TILLAGA & INSPIRERA

ÄPPEL & RÖDBETSSALLAD med GRÖNKÅL

**600g äppelklyftor, 600g rödbetsjulienne,
200g grönkål.**

Gör såhär: Vänd runt och servera.

MOROTSPENGAR

1,5 kg morotsslantar

Gör såhär: Lägg upp och servera.

PIZZA SALLAD

1 kg vitkål och morotsmix

Vinägrett: 2 dl vitvinsvinäger, 4 dl vatten, ½ dl rapsolja,
2 tsk italiensk salladskrydda, 2 msk honung, salt och peppar.

Gör såhär: Blanda alla ingredienserna till vinägrett och slå
över kålblandningen. Smaka av med salt och peppar. Låt
gärna stå ett par timmar innan servering.

Bra att ha hemma: Vitvinsvinäger, rapsolja, italiensk sallads-
krydda och honung.

TILLAGA & INSPIRERA

COLESLAW MED SELLERI OCH ÄPPLE

800g strimlad rödkål, 200g rotselleri strimlad,

200g klyftade äpple. Dressing: 3dl gräddfil,

1dl majonnäs, 2 msk vinäger, salt och peppar.

Gör såhär: Lägg kålen och sellerin i ett håbleck och ånga snabbt i ugnen i ca 2 min. (Alternativ förväll i gryta 2 min och låt svalna. Blanda alla ingredienserna till dressingen och vänd ner i kål/ selleriblandningen. Vänd till sist ner äpplena. Smaka av med salt och peppar. Servera. Bra att ha hemma: Gräddfil, majonnäs och vitvinsvinäger.

REGNBÅGSMORÖTTER

1 kg morot rapémix.

Tips: spraya lite lätt med vatten för läcker fräschör. Gör

såhär: Lägg upp och servera.

RÖDBETSPOMMES MED SVARTKÅLSSKOTT

1,2 kg rödbetsstavar och 300g svartkål

Gör såhär: Baka av rödbetorna ca 15 minuter i 185°C.

Tillsätt kryddpåsen, låt svalna och blanda sedan ner svartkålen. Lägg upp och servera.