

RECEPT

KARAMELLISERAD MOROT

MED ÖRTSAUTERAD ROTFRUKTSMIX, DRAGONEMULSION,
FRITERAD POTATIS & ROTFRUKTSFYLLD KYCKLING

"Jag ville låta moroten stå i centrum och samtidigt visa hur mycket man kan göra med rotfrukter genom att använda dem på flera olika sätt i samma rätt. Den karamelliserade moroten får sötma och djup, medan den sauterade och friterade rotfrukten ger spänst och krisp. Dragonen binder ihop smakerna och kycklingen gör rätten komplett."

– Peter Svanberg



Peter Svanbergs signaturrätt i Roots Rotmästare 2027.

Tillagning

Karamelliserad morot (12–15 min)

1. Dela moroten på längden och salta på snittytan.
2. Hetta upp smör i panna.
3. Lägg i morötterna med snittytan nedåt. Stek på låg värme 5–7 min.
4. Tillsätt timjan, vitlök och sirap.
5. Høj värmen och ös morötterna tills de är glansiga och karamelliserade.

Örtsauterad rotfruktsmix (5 min)

1. Hetta upp en ny stekpanna med lite olja.
2. När oljan är riktigt varm – lägg i Rotfruktsbasen.
3. Sautera snabbt för att få färg och bibehållen spänst.
4. Blanda med persilja, citron, salt och peppar.

Friterad potatis med dragon (5 min)

1. Värm fritureolja till ca 170–180°C.
2. Friterar riven potatis tills gyllenbrun.
3. Lägg på papper, salta och smaksätt med dragonpulver.

Ingredienser (6 p)

Karamelliserad morot

- 1 kg Morot skalad KRAV (art nr 1199)
- 150 g smör
- 5 kvistar timjan, färsk
- 2 klyftor vitlök
- 2 msk sirap

Örtsauterad rotfruktsmix

- 200 g Rotfruktsmix bas 1,1 mm vac (art nr 12593)
- 2 msk rapsolja
- persilja, hackad
- 1 citron
- salt & svartpeppar

Friterad potatis med dragon

- 300 g Potatis riven 1,1 mm (art nr 1068)
- dragonpulver (mixad torkad)

Fortsättning på nästa sida.

RECEPT

KARAMELLISERAD MOROT

MED ÖRTSAUTERAD ROTFRUKTSMIX, DRAGONEMULSION,
FRITERAD POTATIS, ROTFRUKTSFYLLD KYCKLING

Tillagning

Rotfruktsfylld kyckling (15-20 min)

1. Vispa färskost med lite maizena (5 g maizena/100 g färskost), salt och peppar.
2. Blanda med lika delar Rotfruktsmix.
3. Blanda i hackad persilja, lägg på sprits.
4. Skär ett snitt igenom kycklingen så du bildar en ficka från den tjockaste delen.
5. Fyll kycklingen med färskost-/rotfruktsmixen.
6. Rulla kycklingen tight i plastfilm.
7. Pochera i ca 10 min i en gryta med vatten.
8. Värm en stekpanna och lägg i smör.
9. Ta ut kycklingen ur plasten och bryn den i smöret.
10. Tillsätt lite mer smör och timjan.
11. Ös kycklingen.
12. Låt vila 3-4 min innan den skärs upp med ett snitt.

Dragonemulsion

1. Gör en majonnäsbas.
2. Smaksätt med dragonolja
3. Justera syra och konsistens.

Ingredienser (6 p)

Rotfruktsfylld kyckling

- 6 st kycklingbröst, helst med skinn
- 200 g Rotfruktsmix 50/50 förkokt
- 3x3 mm (art nr 31623)
- 2 tsk maizena
- 200 g färskost
- 10 g persilja, hackad
- 10 g timjan, hackad
- 50 g smör

Dragonemulsion

- 200 g majonnäs
- 50 g dragonolja (färsk dragon mixad med rapsolja och silad genom chinois)
- 10 g vinäger

