



AVOKADO

-INSPIRASJON-



AVOKADO-SUPPE

10 porsjoner

Ingredienser:

300 gr Avokadobiter
4 fedd hvitløk
2 gule løk, hakket
1 liter kyllingkraft
eller grønnsakkraft
½ dl lime juice
2 ss koriander
2 dl kremfløte

Slik gjør du :

Fres hakket løk og hvitløk i litt olje, ha i avokadobitene og surr dette lett sammen. Hell i resten av ingrediensene og kok opp. Kjør suppen med stavmikser, og smak til med salt og pepper. Server gjerne med koriander, skivet avokado og litt rømme.

BESTILLINGSNUMMER:

Avokadobiter, 6x1kg – EPD 4691 564





GRILLET AVOKADO MED CHEVRÉ

10 porsjoner

Ingredienser:

10 stk Avokado - halve
100 gr ristede nøtter
Chili olje
Geitost – Norsk Chevre
Sitronsaft

Slik gjør du :

Bak avokadoene i ovnen med chevre på 200 °C - til de er gratinerte. Ha avokadoen på serveringsfat, strø over hakkede ristede nøtter, litt chili olje og noen dråper med sitronsaft. Server med godt brød

BESTILLINGSNUMMER:

Avokado halve, 6x1kg – EPD 4890 950





AVOKADO-SANDWICH



10 porsjoner

Ingredienser:

5 stk Avokado - halve

20 skiver godt brød

Tomatskiver

Rødløk

Blandet salat

Litt revet Gruyère

Litt smør eller oliven olje

Slik gjør du :

Kutt avokado og tomat i skiver og legg mellom to gode brødskeer sammen med osteskivene og stek dem som en toast til osten smelter.

BESTILLINGSNUMMER:

Avokado halve, 6x1kg – EPD 4890 950



AVOKADO-PIZZA

Lag en deilig vegetar pizza med disse ingrediensene:

Tomatsaus, avokado delt i skiver, mozzarella, litt feta ost og sorte oliven.
Pynt med fersk basilikum når den er ferdig stekt.
Ha over litt god oliven olje til slutt!

BESTILLINGSNUMMER:

Avokado halve, 6x1kg – EPD 4890 950



FRISK FALAFELBOWL MED AVOKADO

10 porsjoner

Ingredienser:

500 g Falafelboller
4 stk Mango halve
5 stk Avokado halve
500 gr brekkbønner
200 gr risnudler
20 stk asparges
1 agurk
2 tomat
Salat
Sorte sesam frø til dryss
Litt soya saus eller vinaigrette

Slik gjør du:

Tilbered falafelboller etter anvisning på pakken. Lag ananas- og eplesalsa. Kok risnudler, asparges og brekkbønner. Skjær mango. Avokado og agurk i skiver. Anrett alt i en bolle med salat og dryss litt sorte sesamfrø over. Godt med litt soyasaus og vinaigrette ved siden av.

BESTILLINGSNUMMER:

Falafel kikertboller 1x4kg EPD 933 119
Avokado – halve 6x1kg EPD 4890 950
Mango - halve u/stein 2x1,35kg EPD 1177 229
Mangoterninger 5x1kg EPD 4261 137
Ananasbiter 5x1kg EPD 4465 597
Eplebåter 2x2,5kg – EPD 4467 015

Ananas- og eplesalsa

100g eplebåter
100g ananasbiter
1 ts koriander
½ rød chili
1 ss hakket rødløk
Litt olje
Smak til med salt og pepper

Bland alle ingredienser godt sammen og la stå i ca 1 time før servering.





AVOKADO-GUACAMOLE MED ERTER



10 porsjoner

Ingredienser:

300 gr Avokadobiter
200 gr Petit Pois Erter
1 tomat
1-2 ss sitrønsaft
2 ts oregano
1 fedd hvitløk
Litt olje salt og pepper

Slik gjør du :

Kok ertene møre i et par minutter og ha dem i kaldt vann. Grovhakk tomater, kjør ertene litt med stavmikser og mos forsiktig sammen alle ingredienser til en god guacamole.
Smak til med salt og pepper og litt oliven olje.

BESTILLINGSNUMMER:

Avokadobiter, 6x1kg – EPD 4691 564
Petit Pois Erter, 3x2kg - EPD 4706 248



AVOKADO-SMOOTHIE MED BLÅBÆR



10 porsjoner

Ingredienser:

10 stk Avokado, halve

5 stk bananer

800 gr frosne/ferske blåbær

5 dl vanilje yoghurt eller gresk yoghurt

BESTILLINGSNUMMER:

Avokado, halve, 6x1kg – EPD 4890 950



AVOKADO-IS



10 porsjoner

Ingredienser:

200 gr Avokadobiter
2 dl kokos melk
30 gr flytende honning
1 ss limejuice
2 dl kremfløte
1 mynteblad

Slik gjør du :

Ha alt i en blender og kjør dette til en fin glatt masse. Ha dette i en iskrem maskin, eller sett på frys. Rør i isen med jevne mellomrom under innfrysing.

BESTILLINGSNUMMER:

Avokadobiter, 6x1kg – EPD 4691 564



FINDUS FOODSERVICES

Ta kontakt med oss om du ønsker mer informasjon
og inspirasjon til våre produkter

www.findusfoodservices.no

Håvard Arntsen

Salgssjef Trondheim

E-mail: havard.arntsen@no.findus.com

+47 907 31 083

Helge Nygård

Distriktsansvarlig Agder og Rogaland

E-mail: helge.nygard@no.findus.com

+47 920 63 994

Bengt J. Markussen

Distriktsansvarlig Nordland, Troms og Finnmark

E-mail: bengt.markussen@no.findus.com

+47 971 70 706

Trond Joelsen

Distriktsansvarlig Oslo

E-mail: trond.joelsen@no.findus.com

+47 915 35 751

Trine Herjaune

Distriktsansvarlig Innlandet

E-mail: trine.herjaune@no.findus.com

+47 928 96 984

Jan-Henrik Westby

Distriktsansvarlig Viken

E-mail: jan-henrik.westby@no.findus.com

+47 913 14 239

Rolf Helgesen

Distriktsansvarlig Vestland, Møre og Romsdal

E-mail: rolf.helgesen@no.findus.com

+47 902 75 320

Vidar Holt

Distriktsansvarlig Oslo

E-mail: vidar.holt@no.findus.com

+47 917 11 442

Terje Gussiås

Distriktsansvarlig Agder, Vestfold, Telemark, Viken

E-mail: terje.gussias@no.findus.com

+47 911 36 059

Tommy Schanke-Stenstvedt

Distriktsansvarlig Midt-Norge

E-mail: tommy.stenstvedt@no.findus.com

+47 484 52 551

Ring oss

Sentralbord: +47 6685 4000

Mandag - fredag 08.00 – 16.00

Mail oss

findus.foodservices@no.findus.com

Følg oss gjerne:

Facebook.com/findusfoodservicesnorge

Instagram: findusfoodservices

