

Rova



Rovan är den äldsta av alla rotfrukter. Den är en typsikt nordisk växt som tros ha sitt ursprung i Norge men slog igenom ordentligt i Finland. Den trivs i nordens kallare klimat och är svårödlad i de sydligare delarna. Rovan ska inte förväxlas med majrovan då de är två olika sorter i samma familj med helt olika smak och utseende. Rovan är liksom andra rotfrukter sprängfylld med fibrer och vitaminer. Den är känslig för värme och uttorkning och har en lång hållbarhet. Rovan är svårt att få tag i då andra rotfrukter tagit över populariteten.

Recept enligt en kokbok från början av 1900 talet

**Rovor
Smör
Ingefära
Mjöl
Grädde**

Skala rovorna lägg i en smord kastrull.

**På varje lägges en knapp matsked smör, 1 knivsudd ingefära och en tsk socker
Kastrullen med lock sättes i ugn, och rovorna får sakta koka under flitig ösning ,tills
de känns riktigt mjuka då de upplägges på en varm karott
Såsen i kastrullen avredes med lite pot.mjöl, upplöst i lite söt grädde och slås över
rovorna**

Serveras till fläskkorv, stekt gås, anka och kokt salt kött och fläsk