

Vi odlar ren smakglädje

På Färingsö utanför Stockholm odlar vi i familjen Norman våra sallater och färska örter för att året runt kunna erbjuda dig nya smaker och matupplevelser. Och för oss handlar det goda inte bara om smaken. Vi mår om att odla våra grönsaker med hänsyn till människor, djur och natur.



ÖMSINT ODLAT AV
19
SEDAN
60
FAMILJEN NORMAN



Våra örter, sallater och vår packade potatis märker vi med Svenskt Sigill, ett kvalitetsmärke som garanterar att råvarorna är producerade på svenska gårdar som lever upp till höga krav på livsmedelssäkerhet och miljöhänsyn.



FRÅGOR, TIPS OCH RECEPT:
WWW.SVEGRO.SE, TEL 08-602 23 00

Färska örter



NYA HÄRLIGA RECEPT OCH TIPS



PROVA!

Kycklingmacka med thaibasilika
och mangosalsa.

Vi äter inte bara med munnen!

Du vet väl att det inte bara är munnen som tilltalas av färska örter utan också ögat och näsan. Smak, syn och doft skapar tillsammans din matupplevelse. Den enklaste maträtt når oanade höjder om du tillsätter färska örter. Örterna fördjupar smaken och attraherar ögat. Det ser friskt, fräscht och vackert ut på tallriken och dessutom doftar det otroligt gott. Så unna dig lyxen av färska örter till alla måltider. Bara så gott! Alla recept är skapade av Peter Norman och är beräknade till 4 portioner om det inte står något annat. Läs mer om vilka sorter vi odlar och hur du bäst vårdar dem på vår hemsida svegro.se



Får vi presentera Peter Norman.

Peter är matkreatör och har medverkat i flera kokböcker. Hans recept och matstyling återfinns ofta i mat- och inredningstidningar. Tidigare har han drivit egen restaurang och cateringverksamhet. Idag är han flitigt anlitat som matstylist och kock.

Peter kombinerar sitt genuina matintresse med resor över hela jordklotet. Även den egna trädgården ligger honom varmt om hjärtat. Att Peter inspireras av sina resor märks tydligt i hans recept. Det gröna och sköna vurmar Peter lite extra för, därför är det nu extra roligt för Svegro att få bjuda på hans härliga recept.



Kycklingmacka med thaibasilika- och mangosalsa

Med ett zestjärn hemma kan du alltid förgylla maten. Här använder du järnet till limefrukten.

1 kruka Svegro thaibasilika, strimlad
1 stor mango, skalad och fint tärnad
1 kruka Svegro gräslök, hackad
1 spansk peppar, urkärnad och fint strimlad
saften och finskuret skal (zest) av 1 lime
1 krm salt

1 baguette
1 kruka Svegro krispsallat
1 grillad kyckling, rensad och finfördelad

Blanda thaibasilika, mango, gräslök, spansk peppar, lime och salt. Dela baguetten i fyra delar och smöra brödet. Lägg krispsallaten underst på brödet, fördela salsan och toppa med kycklingen.

Tips! Det går att byta ut mangon mot ananas, äpple eller gurka.



Iste av mynta

Här kryddar vi med härligt frisk mynta!
Fräscht och uppfriskande.

I krukna Svegro mynta
socker
is, grovkrossad
I citron, skuren i tunna klyftor

Fyll en kanna med 1 liter hett vatten. Lägg i kvistar från en krukna färsk mynta, men spara fyra kvisttoppar för dekoration. Låt teet stå och dra ca 5 min. Ta ur myntakvistarna och söta teet efter behag. Låt kallna. Fyll glaset till hälften med krossad is och fyll upp med det kalla teet. Toppa med citronklyftor och myntablåd. Drycken är minst lika god att servera rykande het.



Kokta rödbetor med gräslöksås

Lika vacker som god. Smälter i munnen.
4 portioner som tillbehör

1 kg rödbetor, kokta och skalade
2 dl yoghurt
1 msk flytande honung
1 ts skiskummin
1 krukna Svegro gräslök, finhackad
200 g färöst
salt/nymald svartpeppar

Blanda samman yoghurt, honung, spiskummin och gräslök. Bryt ner färösten och rör försiktigt samman. Smaka av med salt och peppar. Klyfta rödbetorna och lägg upp dem på ett uppläggningsfat. Ringla över gräslöksåsen och servera.

Tips! Skiva rödbetorna och varva med skivade tomater och håll över gräslöksåsen.

Rosépepparstekta lax med timjan-quinoa

Quinoa ett gott, spännande och näringsrikt alternativ till cous-cous.

600 g färsk lax
1 msk rosépeppar, krossad
2 dl quinoa
1/2 krukna Svegro timjan, repad
1 krukna Svegro krispsallad
4 salladslökar, skivade
1 msk olivolja
saft och finskuret skal (zest) från 1 citron
salt/peppar

Rosta quinoan i en torr panna och koka enligt förpackningen. Strö den krossade rosépepparn på laxen, salta och stek i het panna med olja ca 5 minuter. Blanda quinoa, citrontimjan, spenat, salladslök, olivolja och citron, smaka av med salt och peppar. Servera med den stekta laxen.

Tips! Prova att byta ut bladspenat mot rucolasallat.



Avokado- och tomatsallad med koriander & mynta

Kommer garanterat att bli din favoritsallad.

3 avokado, skalade och tärnade
250 g cocktailtomater, delade
100 g svarta oliver
1 krukna Svegro mynta, grovhackad
1 krukna Svegro koriander, grovhackad
2 msk olivolja
salt/nymald svartpeppar

Fördela avokado, cocktailtomater och oliver på ett uppläggningsfat. Strö över de färskna örterna och ringla på olivoljan och salta/peppra.

Tips! Håll lite citronsaft över avocadon så mörknar den inte.



Salviabröd Doften av salvia är oemotståndlig!



1 liter vetemjöl special
1/2 msk salt
1/2 pkt jäst
1/2 liter ljummet vatten
20 blad Svegro färsk salvia
3 msk olivolja
flingsalt

Blanda jästen med lite av vattnet så att jästen löser sig, tillsätt därefter resten av vattnet, mjölet och saltet. Arbeta degen på hög hastighet i degblandare ca 10-15 minuter. Sätt ugnen på 200 grader. Täck bunken med en handduk och låt jäsa i en timme. Håll olivoljan i två långpannor, dela degen i två delar och tryck ut degen tunt. Blanda salviabladen med olivolja, tryck ner salvia i degen och strö över flingsalt. Låt brödet jäsa på plåten 20 minuter med en bakhandduk över. Grädda mitt i ugnen 15-20 minuter tills brödet har fått en fin färg. Brödet blir lika gott med rosmarin.

Timjan- och citronstekt fläskkotlett

Så enkelt och så gott.

4 fläskkotletter
1/2 kruka Svegro timjan, repad
saften av två citroner
2 vitlöksklyftor, tunt skivade
400 g grön sparris
smör till stekning
salt/peppar

Salta och peppra fläskkotletterna och stek dem i smör ca två minuter på varje sida. Tillsätt timjan, citronsaft, vitlök och stek vidare i ca 5 minuter tills kotletterna är genomstekta. Trimma sparrisen och stek den i smör i ca 2 minuter, salta och peppra. Servera fläskkotletterna med sparrisen och timjan- och citronsken.

Tips! Servera med kokt potatis. Sparrisen går att byta ut mot morötter eller svartrötter.



Rosmarinkokta vita bönor med rucola och parmesan.

Tänk på att lägga bönorna i blöt minst 8 timmar. Det är värt att vänta på.

500 g vita bönor, blötlagda 8 timmar
1 liter kycklingbuljong
5 kvistar Svegro rosmarin
2 vitlöksklyftor
svartpeppar
1 dl olivolja
salt
2 röda paprikor, urkärnade och strimlade
2 krukor Svegro rucola
100 g parmesan, hyvlad

Skölj de blötlagda bönorna och lägg dem i en kastrull med nytt vatten och låt dem koka ca 10 minuter, skumma av vattnet under tiden. Håll av vattnet, lägg tillbaka bönorna i kastrullen och låt dem koka ytterligare 1 timme i kycklingbuljongen med rosmarin, vitlök, svartpeppar, olivolja och salt. När det är 20 minuter kvar av koktiden lägg i paprikan. Lägg rucolan på tallrikarna och fördela bönorna. Hyvla parmesan över.

Tips! Lägg i bitar av en god korv om du vill ha rätten lite matigare.