

## Vi odlar ren smakglädje.

På Färingsö utanför Stockholm odlar vi i familjen Norman våra sallater och 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.



Våra ekologiska örter är producerade enligt KRAV:s regler. KRAV kontrollerar alla led i såväl produktion som distribution till dess att KRAV-märket sätts på produkten.



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



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

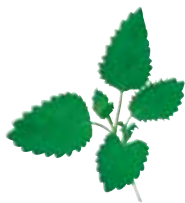
## Grilla med färska örter!



SMAKRIKA RECEPT PÅ SÅSER, MARINADER M.M.



# Grilla med färska örter!



Grilla lite grönare, så blir maten både skönare och godare. Marinera köttet med koriander och mynta eller laga en enkel basilika- och apelsindipp som passar till allt. Med färska örter både smakar och doftar maten godare. Oavsett om du grillar grönsaker, kött eller fisk. Här får du nya lättlagade recept som lyfter smakerna i vilken grillrätt som helst. Vill du prova flera av våra härliga recept är du välkommen att besöka oss på [www.svegro.se](http://www.svegro.se)

## Dragon- och mandelmajonnäs (3 DL)

God att servera till grillade räkor, fisk eller kyckling

1 kruka Svegro färsk dragon, plockad  
1 kruka Svegro persilja, hackad  
50 g mandel, skällad  
1 msk färskpressad citronsaft  
1 vitlöksklyfta  
1 tsk chilipulver  
1/2 tsk salt  
2 dl olivolja

Mixa alla ingredienser utom oljan i en matberedare tills det blir en jämn smet. Fortsätt att mixa och tillsätt oljan i en tunn stråle.

## Myntapesto

En stor favoritsås, gott som tillbehör till nästan allt, på bröd, kyckling, fisk, kött och grönsaker

1 kruka Svegro färsk mynta, hackad  
1 kruka Svegro gräslök, hackad  
1 dl pinjenötter  
1 vitlöksklyfta, skalad och skivad  
1 lime, rivet skal och saft  
1/2 dl olivolja  
1 tsk flingsalt

Mixa alla ingredienser i en mixer.

## Mynta- och korianderchutney (2 DL SÅS)

Härliga orientaliska smaker till grillad fisk, kyckling eller kalv.

2 dl Svegro färsk mynta  
2 dl Svegro färsk koriander  
1 färsk grön chili  
1 vitlöksklyfta, skalad  
2 msk färskpressad limesaft  
salt  
1 dl creme fraiche

Mixa alla ingredienser förutom creme fraiche med en stavmixer i en skål tills det är en jämn röra. Smaka av med salt och rör samman med creme fraiche.

## Lime- och bladpersiljetopping

God till kött och fisk.

2 krukor Svegro bladpersilja, hackad  
2 lime, rivet skal och saft  
1 vitlök, pressad  
3 msk olivolja  
gourmetsalt och nymald svartpeppar

Mixa alla ingredienser med stavmixer eller i matberedare. Håll toppingen över grillat kött eller fisk och servera.

## Basilika- och apelsindipp (3 DL DIPPSÅS)

God att servera med grönsaksstavar eller till grillad lax, fläsk eller kyckling.

2 krukor Svegro färsk basilika  
1 burk vita bönor, avrunna  
3 apelsiner, rivet skal och saft  
5 msk olivolja  
salt och nymald svartpeppar

Mixa basilikan med vita bönor och skalet och saften av apelsinerna i en matberedare eller med stavmixer. Tillsätt olivoljan lite i taget och smaka av med salt och peppar.

## Rosmarin- och gräslökssmör

Passar fantastiskt bra till en grillad köttbit, kyckling eller ugnsbakad potatis.

200 g smör, rumstempererat  
1 kruka Svegro gräslök, fint hackat  
1 kruka Svegro färsk rosmarin, fint hackad  
gourmetsalt och nymald svartpeppar

Blanda smöret med gräslök och rosmarin. Smaka av med salt och peppar.

## Timjan- och citronyoghurt

God röra till grillade morötter, kyckling eller lamm.

1 kruka Svegro färsk timjan, hackad  
1 citron, rivet skal och saft  
2 dl matlagningsyoghurt  
salt och nymald svartpeppar

Blanda alla ingredienser och smaka av med salt och peppar.

## Mynta- och grönärtspesto

Njut peston till grillad fisk, grönsaker, kyckling, fläsk- eller nötkött. Gott på Crostini.

1 kruka Svegro färsk mynta, hackad  
1 kruka Svegro gräslök, hackad  
250 g gröna ärtor  
1 msk olivolja  
3 msk färskpressad citronsaft  
1 vitlöksklyfta, pressad  
1 tsk salt

Mixa alla ingredienser med stavmixer eller i matberedare.

## Chermoula 4 PERSONER

Marinad och dressing.

600 g lammencote, kycklinglårfile eller fläskkarré

Chermoula, 2 dl  
1 kruka Svegro färsk koriander, hackad  
1 kruka Svegro färsk mynta, hackad  
3 vitlöksklyftor, skalade och fint hackade  
1 spansk peppar, urkärnad och strimlad  
1 tsk spiskummin  
1 tsk paprikapulver  
1 citron, rivet skal och saft  
1 dl olivolja  
1/2 tsk salt

Blanda alla ingredienser till chermoulan. Skär köttet i cm stora bitar. Ta hälften av chermoulan och marinera köttbitarna i ca 1 timme. Trä upp köttet på fyra spett och grilla ca 10 minuter runt om. Håll resterande chermoula över grillspetten innan servering. Servera med en grönsallad.

### Visste du att!

Chermoula är en kryddrik marinad till grillat. Marinaden används ofta i matlagningen i Algeriet, Marocko och Tunisien. Smaken påminner om pesto men här är det koriander och mynta istället för basilika.