

## 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

# Grillfest



NYA SPÄNNANDE RECEPT OCH TIPS



PROVA!  
*Sesamnudlar med krispsallat  
och grillad fläskarré*

# Grillat är gott!

Vem har sagt att grillat är godast under sommaren? Det smakar minst lika gott efter höstens svamputflykt eller efter en härlig dag i skidbacken.

I vår inspirerande receptbroschyr låter vi sallaterna och de färska örterna spela huvudrollen och lägger till det vi just nu tycker är gott att grilla. Så låt dig väl smaka! Välkommen in i vår gröna värld för fler spännande recept och tips! [www.svegro.se](http://www.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 anlitad 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.

## Röd & Grön sallat med grillad biff och myntadressing



- 2 krukor Svegro röd & grön sallat
- 1 kruka Svegro färsk mynta, strimlad
- 1 chili, urkärnad och strimlad
- 1/2 vitlöksklyfta, skalad och pressad
- 1 msk färskpressad limesaft
- 1 msk sesamolja
- 250 g cocktailtomater
- 1 kg Svegro Smått och Gott delikatesspotatis delade med skalet kvar
- 600 g bifftrad
- salt, peppar

Salta och peppra bifftraden och potatishalvorna. Grilla dem i 20 minuter runt om på alla sidor. När kött och potatis är klara, lägg tomaterna på grillen i ca 2-5 minuter. Blanda mynta, chili, vitlök och limesaft med sesamolja och vänd ner dressingen i salladen precis när det är dags att äta. Skiva köttet och toppa salladen med biffen, potatisen och tomaterna.

Tips! Salladen med myntadressingen är god till mycket annat t ex stekt/grillat lamm.

## Grillade grönsaker med krispsallat och marinerad fetaost

- 1 kruka Svegro krispsallat
- 1 kg Svegro Smått och Gott delikatesspotatis delade med skalet kvar
- 2 sötpotatisar, klyftade med skalet kvar
- 1 knippe grön sparris, skalade
- 2 majscolvar, delade i tre delar
- 3 msk olivolja
- flingsalt
- 100 g svarta oliver
- 1 tsk sambal oelek
- 300 g fetaost, tärnad
- 0,5 dl olivolja

Blanda potatissorterna med 2 msk olivolja och grilla på svag värme ca 20-30 min. Grilla sparris och majs med 1 msk olja ca 10 min. Blanda oliverna med fetaost, sambal oelek och olivolja. Lägg krispsallaten på ett fat och grönsakerna över. Salta och servera med fetaosten.





Tips! Gillar du fisk? Ta lax i stället för karré.

## Sesamnudlar med krispsallat och grillad fläskkarré

- 1 pkt fullkornsnudlar, kokta
- 1 msk sesamolja
- 1 msk färskpressad limesaft
- salt, peppar
- 1 kruka Svegro krispsallat
- 1 gurka, skalad, urkärnad och delad
- 1 knippe rädisor, delade
- 1 kruka Svegro gräslök, hackad
- 4 msk teriyakimarinad
- 600 g fläskkarré, skivad i tunna skivor

Marinera fläskkarrén i teriyakimarinaden. Grilla karrén 2 -3 minuter på båda sidorna tills den är genomgrillad. Blanda nudlarna med sesamolja och limesaft. Smaka av med salt och peppar. Blanda i krispsallaten, gurkan, rädisorna och gräslöken.



## Lax och romansallat i folie med gräslök och ingefära

- 2 krukor Svegro romansallat
- 600 g färsk lax, delad i fyra bitar
- 1 kruka Svegro gräslök, hackad
- 2 msk ingefära, fin strimlad
- 1 msk japansk soya
- 2 msk olivolja
- Aluminiumfolie

Fördela romansallaten på fyra folieark och lägg på laxen. Strö gräslöken, ingefäran och soyan på laxen och ringla över olivoljan. Vik ihop till paket. Lägg laxpaketen direkt på grillen i ca 10-15 minuter tills laxen är klar. Servera med din favoritpotatis.

Tips! Gös och Uer går också bra att baka i folie.

## Basilika- och kycklingburgare med gräslöksyoghurt

- 1 kruka Svegro basilika, plockad
- 4 st kycklingbröst, tärnade
- 4 färska rödbetor, kokta och skivade
- 1 kruka Svegro gräslök, finhackad
- 2 dl yoghurt
- 8 skivor bondbröd
- olivolja
- salt, svartpeppar

Mixa kycklingbrösten och hälften av basilikan tillsammans med 1 1/2 tsk salt och 1 msk olivolja i en matberedare. Forma till hamburgare och grilla ca 5-10 minuter på varje sida, beroende på tjocklek. Blanda yoghurten och gräslöken. Smaka av med salt och peppar. Ringla lite olivolja över brödet och lägg det på grillen så att det får fina grillränder. Fördela resterande basilika, rödbetorna och kycklingburgarna på fyra brödsdivor. Toppa med yoghurten och de resterande brödsdivorna. Det går att byta ut mangon mot ananas,



Tips! Det är också gott att smaksätta yoghurten med hackad färsk dragon.

## Halloumi och paprikaspett med rucolapesto

- 3 pkt halloumi ost à 250 g, skuren i stora tärningar
- 4 paprikor i olika färger, skurna i bitar
- 8 st träspett

- Rucolapesto 2 dl**
- 2 krukor Svegro rucola
- 1 dl pinjenötter
- 1 skalad vitlöksklyfta
- 1 dl riven parmesanost
- 1 tsk färskpressad citronsaft
- 1 dl olivolja
- 1/2 tsk salt
- 2 krm nymald svartpeppar

Mixa alla ingredienser till rucolapeston i en matberedare. Tillsätt lite vatten för lösare konsistens. Trä upp halloumin och paprikan på spetten (2 spett per person) och lägg på grillen. Grilla ca 10 minuter och vänd spetten under tiden. Servera halloumi och paprikaspetten med rucolapeston.

