

## 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.



ÖMSANT 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

## Örter & Sallat



LÄTTA OCH UPPFRISKANDE RECEPT



PROVA!

*Timjanstekta tomater med  
avokado och rucola!*

# Friska smaker som får munnen att sjunga!

Timjanstekta tomater med svarta oliver, avokado och rucola. Friskt, sött, salt och pepprigt på samma gång. Smaker vi längtar efter på våren och njuter av hela sommaren. Törsten släcker du direkt med en mynta- och citronmelissdryck med massor av is. Dessa och andra nya och lättlagade rätter hittar du här.

Alla recept är skapade av matkreatören Peter Norman och är beräknade till 4 portioner om det inte står något annat. Titta gärna in på vår hemsida [svegro.se](http://svegro.se) för fler fräscha recept.



## Peter Norman, vår matinspiratör.

Peter Norman är kock och en matkreatör som medverkat i flera kokböcker. Många av hans recept och matstyling syns ofta i olika mat- och inredningsmagasin. Peter kombinerar sitt genuina matintresse med resor över hela jordklotet. Även den egna trädgården ligger honom varmt om hjärtat. All denna inspiration samlas i hans nyskapande recept. Och det märks att han vurmar lite extra för det sköna gröna.



## Asiatisk örtsallad med glasnudlar och sojastekta kycklinglårfileer

300 g glasnudlar  
1 kruka Svegro färsk koriander, plockad  
1 kruka Svegro färsk mynta, plockad  
1 kruka Svegro färsk thaibasilika, plockad  
1 knippe rädisor, delade  
8 st salladslökar, strimlade  
4 msk sesamfrön, rostade

### Dressing:

2 msk färskpressad limejuice  
2 msk sesamolja  
1 tsk salt

Koka glasnudlarna enligt förpackningen och kyl dem i kallt vatten. Sila av nudlarna väl och blanda dem med

örter, rädisor, salladslök och sesamfrön. Rör ihop limejuice med sesamolja och salt. Håll dressingen över salladen och blanda den.

### Sojastekta kycklinglårfileer:

600 gram kycklinglårfile  
2 msk japansk soja  
1 pressad vitlök  
olivolja

Stek kycklingfileerna på hög värme i olja 4 minuter. Sänk värmen, blanda sojan med vitlöken och håll över fileerna, stek vidare ytterligare 6 – 8 minuter tills fileerna är genomstekta. Servera kycklingfileerna varma eller kalla till nudelsalladen.



## Mynta- och citronmeliss cooler

2 l vatten  
0,5 dl strösocker  
saften av 2 lime  
I krukna Svegro färsk mynta, plockad  
I krukna Svegro färsk citronmeliss, plockad  
iskuber  
lime, citronmeliss, mynta till dekoration

Koka upp vattnet med sockret, tag av kastrullen från spisen och lägg i myntan och citronmelissen. Låt vattnet stå med örtekryddorna i tills det svalnat. Ta ur örtekryddorna och pressa i limesaften och rör om. Servera med is och dekorera med lime, mynta och citronmeliss.



## Rosmarin och chèvre quesadilla

8 tortillabröd, 20 cm i diameter  
200 g chèvre ost  
2 dl rostad paprika i burk, strimlad  
I krukna Svegro färsk rosmarin, hackad  
I tsken chiliflingor  
I krukna Svegro kaskadsallat, plockad

Lägg ut fyra bröd. Smula över chèvren och fördela ut paprikan, rosmarin och strö över chiliflingor. Lägg på de resterande bröden. Stek på båda sidor i stekpanna utan fett tills osten smälter. Servera med kaskadsallat som drinktilltugg eller förrätt.

## Timjanstekta tomater med avokado och rucola

250 g cocktailtomater, delade och stekta  
1 krukna Svegro färsk timjan, repad  
2 dl svarta oliver  
salt  
olja till stekning

### Sallad:

1 krukna Svegro plocksallat  
1 krukna Svegro rucola  
1 knippe salladslök, strimlad  
2 avokado, delade, skalade och klyftade  
olivolja  
salt och nymald svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader. Dela tomaterna och blanda dem med timjan och olivolja, salta och ugnstek dem med oliverna i 20 min. Blanda salladen och ringla över olivolja. Salta, peppra och servera med de stekta tomaterna.



## Rucola- och citronris

3 dl basmatiris  
4,5 dl vatten  
2 msk olivolja  
2 dl hasselnötter, grovhackade  
2 msk senapsfrö  
1 tsken gurkmeja  
1 krukna Svegro rucola  
1 dl kokos  
1 spansk peppar, urkärnad och strimlad  
0,5 dl färsk pressad citronjuice  
1 krukna Svegro krispsallat, plockad

Skölj riset väl under rinnande kallt vatten tills vattnet är klart. Häll ris och vatten i en kastrull och koka upp, rör om och låt koka på svag värme i 10 min. Tag av kastrullen från värmen och låt vila i 10 min. Hetta upp olja i en stekpanna och stek hasselnötter och senapsfrö i några sekunder, rör om. Blanda ihop riset med hasselnötter, senapsfrön, gurkmeja, rucola, kokos, spansk peppar och citronjuice. Rör om med en gaffel. Servera med krispsallat.



## Grapefrukt med fänkålssallad



400 g skalade räkor  
1 rödlök, skalad och skivad  
3 blodgrapefrukter, fileade  
1 gurka, delad, urkärnad och skivad  
1 fänkål, skivad  
1 kruka Svegro färsk basilika, plockad  
50 g pistagenötter, hackade  
100 g svarta oliver

### Dressing:

1 msk olivolja  
1 citron  
salt och svartpeppar

Blanda alla ingredienser till salladen i en skål.  
Ringla över olivoljan och pressa över saften av citronen. Salta, peppra och blanda.

## Dill, kapris och zucchinisallad

4 portioner som tillbehör

1 kruka Svegro kaskadsallat, riven  
1 zucchini, tunt strimlad  
1 rödlök, tunt strimlad  
3 tomater, urkärnade och strimlade  
120 g cocktailkapris  
1 kruka Svegro dill, plockad  
1 kruka Svegro persilja, plockad  
4 ägg, hårdkokta, skalade och delade  
2 msk olja  
1 msk vitvinsvinäger  
salt och nymald vitpeppar

Blanda zucchini, lök, tomater, kapris, dill och persilja. Rör ihop olja, vinäger med salt och peppar och blanda med sallaten. Dekorera med ägghalvorna.



## Rosmarinmuffins med basilikafärskost

12 ST MUFFINS

7 dl majsmjöl  
3 dl vetemjöl  
4 msk råsocker  
2 tsk salt  
5 tsk bakpulver  
2 ägg  
5 dl lättfil  
140 g smält smör  
2 st spansk peppar, urkärnade och strimlade  
100 g majskorn  
0,5 dl Svegro färsk rosmarin, hackad

Sätt ugnen på 220 grader. Blanda alla torra ingredienser i en skål. Vispa ihop ägg, lättfil och smält smör i en annan skål. Rör ner äggsmeten,

spansk peppar, majskorn och rosmarin med de torra ingredienserna och rör tills allt är blandat. Fördela smeten i muffinsformar och grädda 15-20 minuter tills brödet fått en fin färg. Dela muffinsen med hjälp av en gaffel och servera med basilikafärskost.

### Basilikafärskost:

200 g Philadelphia cream cheese  
1 kruka Svegro färsk basilika  
1 msk olivolja  
2 krm salt

Mixa basilika, olivolja och salt med en stavmixer och rör sen ner Philadelphia osten.