

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

Sallat & örter



NYA SPÄNNANDE RECEPT OCH TIPS



PROVA!

Rucolasallad med färska
fikon och parmesan

Vi är helt sålda på grönt

Blad. Stora som små. Krispiga som mjuka. Peppriga som syrliga. Alla är de personligheter som gör din mat så mycket mer spännande. Våra örter och sallater odlas i kruka helt utan kemiska växtskyddsmedel året om. Det ger dig ständig tillgång till fräscha gröna blad för skörd hemma i köket. Doften av färska örter ger inspiration och är en lisa för själen. Låt basilika, mynta och dragon bestämma vilken mat du ska laga istället för tvärtom. Du förstår säkert varför vi är helt sålda på grönt. 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.



Libanesisk brödsallad

En syrlig dressing med smak av vitlök och koriander ger karaktär åt den här spännande brödsalladen från Mellan östern.

4 tortillabröd
3–4 dl olivolja till fritering
Sallad
3 strimlade paprikor i olika färger
200 g skivade radisor
1 skalad, urkärnad och skivad gurka
1 kruka finhackad Svegro färsk koriander
1 kruka finhackad Svegro persilja
2 krukor grovskuren Svegro romansallat

Dressing

2 pressade vitlöksklyftor
1 krm salt

1 tsk paprikapulver
1 msk finskuren Svegro färsk koriander
2 msk färskpressad citronsaft
2 msk olivolja

Bryt tortillabröden i bitar. Hetta upp olivoljan i en panna och fritera bröden gyllen bruna i 180°. Testa att oljan håller rätt temperatur genom att fritera en liten bit bröd, den ska bli gyllenbrun. Blanda sallads- ingredienserna på ett fat. Rör ihop dressingens ingredienser och häll över grönsakerna. Blanda. Krossa de friterade tortillabröden och strö över.

Tips! Om du inte vill fritera brödet kan du pensla det med olja och rosta i ugn.

Asiatisk lammfärssallad



En matig, ljummen sallad med krispig romansallat. Lika fräsch och god som den ser ut.

400 g lammfärs
2 msk olivolja
1 tsk salt
2 msk flytande honung
2 pressade vitlöksklyftor
50 g urkärnad och finskuren färsk chili
2 msk färskpressad citronsaft
1 strimlad purjolök
200 g strimlade sockerärter
3 krukor grovskuren Svegro romansallat
1 kruka Svegro färsk mynta
2 krukor Svegro färsk thaibasilika eller vanlig Svegro färsk basilika

Stek lammfärsen i olivolja och finfördela med en träsked. Salta och håll på honungen. Stek tills lammfärsen fått fin färg. Tillsätt vitlök, chili, citronsaft, purjolök och sockerärter. Stek under omrörning ytterligare 1/2 min. Avsluta med att röra ner romansallat och färska örter. Servera direkt.

Pasta med rucolapesto



Pasta med rucolapesto som den äts i Italien. En spännande kombination med både pasta och potatis.

Pesto
2 krukor Svegro rucolasallat
1 dl pinjenötter eller valnötter
1 vitlöksklyfta
1 dl riven parmesanost
1 tsk färskpressad citronsaft
1 dl olivolja
1 tsk salt
1 tsk nymalen svartpeppar
500 g pasta, t ex pasta penne
500 g skalad och tärnad potatis
200 g gröna bönor
2 tsk salt

Kör ingredienserna till peston i mixer. Tillsätt lite vatten för lösare konsistens. Koka upp vatten med salt. Koka pastan ca 3–4 min. Lägg i potatisen och koka ytterligare ca 5 min. Avsluta med att lägga i bönorna och koka ca 5 min till. Håll av vattnet och blanda i peston.

Morotsbiffar med dragon

De enkla morotsbiffarna blir överraskande goda med sesamfrön och färsk dragon. Mums för alla vegetarianer och alla andra med för den delen.

1 kg grovrvivna morötter
2 ägg
2 dl mjöl
1 dl sesamfrön
1 kruka finskuren Svegro färsk dragon
1 tsk salt
1/2 msk grovmalen svartpeppar
rapolja till stekning

Blanda alla ingredienser utom oljan väl. Forma tunna biffar och stek i olja i en het panna. Servera t ex med ett gott mos.

Tips! Blanda ner grovskuren krispsallat i potatismos



Salviadoftande kyckling

I Italien är salvia en oumbärlig krydda till många rätter. Prova dessa saftiga och smakrika kycklingrullader så förstår du varför.

4 kycklingfiléer, ca 600 g
2 msk olivolja
1 tsk salt
1/2 tsk chilipeppar
2 skivade tomater
1 kruka Svegro färsk salvia
4 skivor prosciutto

Sätt ugnen på 225°. Skär nästan igenom kycklingfiléerna och vik upp dem som böcker. Lägg på en smord ugnsfast form. Pensla 1 msk olivolja över filéerna, salta och peppra. Fördela tomatskivorna, salvia och prosciutto på kycklingfiléerna och vik ihop dem. Salta, peppra och pensla på resterande olja. Ugnstek ca 20 min. Servera med rostade grönsaker.



Yoghurtglass med mynta och banan



Lätt på alla sätt. Gör din egen glass med färsk mynta, lättoghurt och frusen banan. Snabbt får du en härligt krämig och uppfriskande glass med banansmak.

3 mogna bananer
2 dl lättoghurt
1/2 dl honung
1 kruka finskuren Svegro färsk mynta
2 msk färskpressad citronsaft

Skala och dela bananerna i mindre bitar. Lägg bananerna i frysen över natten. Mixa bananerna i en matberedare, tillsätt sedan yoghurt, honung, mynta och citronsaft. Servera genast.

Tips! Du kan också servera glassen i strutar.



Rucolasallad med färska fikon och parmesan

Rosmarinfocaccia

Ett gott och saftigt bröd med oliver och rosmarin som stortrivs tillsammans med en sallad.

Friterad salvia

Överraska dina gäster med ett flirtigt örttilltugg. Små, lätt friterade, fräsiga salviablåd är en perfekt partystarter och ett gott samtalsämne. Garanterat mycket uppskattade.

2 ägg
2 dl mjöl
2 dl mjölk
1 tsk salt
1 tsk socker
1 msk olivolja
2 krukor Svegro färsk salvia
olivolja till fritering

Knäck äggen och vispa ihop med mjölet. Vispa i mjölken, lite åt gången och tillsätt salt, socker och olivolja. Låt smeten vila ca 30 min. Hetta upp olivoljan i en panna. Doppa salviabladen ett och ett i smeten och friter i olivoljan. Låt rinna av på hushållspapper.



Rucola är den främsta sallatssorten i Italien och på god väg att bli det även i Sverige. Den lite peppriga smaken balanseras fint av de mogna fikons sötma, parmesanosten och valnötterna. Servera som förrätt eller med grillat kött.

3 krukor grovskuren Svegro rucola
100 g hyvlad parmesan
8 färska fikon
1/2 dl grovhackade valnötter
2 msk olivolja
1 msk balsamicovinäger
1 tsk flingsalt
ca 1/2 msk nymalen svartpeppar

Lägg rucolan på ett uppläggningsfat. Fördela parmesanen över. Skiva fikonen och placera på salladen. Strö valnötterna över salladen. Ringla över olivolja och balsamicovinäger, salta och peppra. Servera med t ex rosmarinfocaccia eller annat gott bröd.

25 g jäst
1/2 l ljummet vatten
1 l special vetemjöl
1/2 msk salt
1 kruka Svegro färsk rosmarin
1/2 dl olivolja
1/2 msk flingsalt
1 dl svarta oliver

Sätt ugnen på 200°. Blanda jästen med lite av vattnet så att den löser sig. Blanda därefter ner resterande vatten, mjöl och salt. Arbeta degen på hög hastighet i degblandare ca 10–15 min. Täck bunken med en bakduk och låt jäsa i ca 1 tim. Smörj en långpanna med olivolja. Kavla ut degen, ca 2 cm tjock, på mjölat underlag och lägg i långpanna. Strö rosmarinkvistar över, ringla över olivolja och tryck ner i bröddegen. Strö över flingsalt och dekorera med oliver. Låt jäsa ytterligare ca 20 min. Grädda mitt i ugnen ca 15–20 min tills brödet fått fin färg.