

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

Smakrika soppor



Nya spännande recept



Koka soppa på en ört!

En soppa är så mycket mer än en vanlig maträtt. Soppor kan du servera som eleganta förrätter, till snabblunchen eller som en mättande middag. Låt dig inspireras av våra läckra sopprecept och krydda med Svegro's färsk örter så ger du soppan det där lilla extra. Det som man också kan kalla knorren, stinget eller pricken över i:et. Mer gott finns på svegro.se

ALLA RECEPT ÄR BERÄKNADE FÖR 4 PORTIONER.

Tomat- och potatissoppa med parmesan

Visst minner den här soppan om Italien?

1/2 kg Svegro Kok- eller Klyftpotatis, skalade och tärnade
1 burk cocktailtomater
1 gul lök, skalad och tärnad
2 msk Svegro färsk timjan, hackad (spara några kvistar till dekoration)
6 dl kallt vatten
1/2 dl olivolja
salt
chilipeppar

1 dl urkärnade svarta oliver
parmesan, hyvlad

Koka potatis, tomater, lök och timjan i vatten ca 20 min. Mixa försiktigt så att det fortfarande finns bitar av potatis och tomater. Stek oliverna snabbt i en stekpanna. Servera soppan med oliverna och hyvlad parmesan. Dekorera med timjankvistar.

Potatis- och zucchinisoppa

En stavmixer är toppen att ha när man ska koka soppa!

2 stora (ca 400 g) Svegro Mospotatis, skalade och tärnade
1/2 purjolök, strimlad
1 mellanstor zucchini, tärnad
1 l vatten
1 dl Svegro oregano, hackad
1 pkt bacon, stekt
salt och peppar
1 msk olivolja

Koka upp potatis, purjolök och zucchini i saltat vatten och låt koka i 10 min. Tillsätt oregano och mixa soppan slät med en stavmixer. Smaka av med salt och peppar. Servera soppan med bacon och ringla över olivolja.



Potatis- och broccoli-soppa med halloumi

Här kryddar vi med härligt frisk mynta!

1/2 kg Svegro Mospotatis, skalad och tärnad
1/2 purjolök, skivad
250 g broccoli, skuren i mindre bitar
1 l kallt vatten
1 kruka Svegro färsk mynta, plockad (spara några blad för dekoration)
olivolja
salt och peppar
1 spansk peppar, urkärnad och tunt strimlad
200 g halloumiost, grovt rivet

Koka potatis, purjolök och broccoli i vatten ca 20 min. Tillsätt myntan och mixa till en slät soppa. Smaka av med salt och peppar. Servera soppan med spansk peppar och halloumi. Dekorera med myntablåd.

Fransk morötssoppa med dragon och vitlökskrutonger

Att göra egna krutonger är superenkelt.

1/2 kg Svegro morötter, skalade och tärnade
7 dl vatten
2 msk Svegro fransk dragon, hackad (spara några kvistar till dekoration)
1 msk grovkornig fransk senap
2 1/2 dl crème fraiche
salt
vitpeppar

Krutonger

4 skivor surdegsbröd, rivna i små bitar
1 vitlöksklyfta, tunt skivad
1/2 dl olivolja

Koka morötterna i saltat vatten i 15 min. Tillsätt dragon, senap och crème fraiche. Låt koka upp. Mixa med stavmixer tills soppan är slät men med några bitar kvar. Smaka av med salt och peppar.

Krutonger:

Sätt ugnen på 200°. Blanda alla ingredienser till krutongerna och lägg på ett ugnsfast fat. Grilla i ugnen ca 10 min. Rör om då och då. Servera soppan med krutonger och dekorera med dragon.

