

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.



OMSINT 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

FOTOGRAF DANIELA NORMAN. RECEPT/KÄLLTITEL PETER NORMAN/STUNDRUM.

Våra Sallater



NYA SPÄNNANDE SALLADSRECEPT

PROVA!

Salladstoast med
tonfiskheso



Grönt är skönt. Och nyttigt!

Låt middagen grönska. Servera en sallat som tillbehör till middagen eller en sallad som en rätt i sig. Sallater finns i alla olika smaker, former och färger. Vissa är krispiga, andra mjuka. Några små och andra stora. En del är syrliga, en del peppriga. Blanda flera olika sorter och hitta din egen favoritsallad. Alltid ett säkert kort till kommande middagar! Vi odlar våra sallater i kruka året om helt utan kemiska växtskyddsmedel. Alla recept är beräknade till 4 portioner om det inte står något annat. På vår hemsida finner du många goda recept, besök 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.



Rucolagazpacho med mandel och rädisor

En soppa som serveras kall, helst en varm sommardag, annars som en perfekt förrätt eller lunch.

4 krukor Svegro rucola
2 skivor vitt bröd, tärnade
1 vitlöksklyfta, skalad och pressad
4 msk olivolja
1 grön paprika, urkärnad och tärnad
2 gurkor, skurna i bitar
1 gul lök, skalad och tärnad
2 msk rödvinäger
2 tsk salt, svartpeppar

Garnering

50 g mandelspån, rostade
1 knippe rädisor, skivade

Mixa alla ingredienser i en matberedare till en slät soppa. Späd soppan med 5 dl vatten och smaka av med salt och peppar. Låt soppan dra i minst 2 timmar i kylskåpet. Servera soppan kall med rostad mandel och rädisor.



Salladstoast med tonfiskkeso 4 ST MACKOR

Nyttig och god på samma gång.

I kruka Svegro röd & grön sallat
8 skivor lantbröd, rostade (4 som botten och 4 som lock)
I burk, 185 g tonfisk i olja, avrunnen
4 msk kapris
250 g keso
2 tomater, skivade
svartpeppar
smör

Blanda samman tonfisk, kapris, keso och svartpeppar. Smöra brödsnivorna och fördela sallaten på fyra av dem. Toppa med skivade tomater och tonfiskkeso och lägg på locken.



Rucolapesto med Amandinepotatis

Pesto passar till potatis precis som handen passar i handsken.

Pesto

2 krukor Svegro rucola
I dl pinjenötter/valnötter
I skalad vitlöksklyfta
I dl riven parmesanost
I tsk färskpressad citronsaft
I dl olivolja
1/2 tsk salt och 2 krm nymald svartpeppar
I kg Svegro Amandinepotatis, kokt

Mixa alla ingredienser till peston i en matberedare. Tillsätt lite vatten för lösare konsistens. Servera den nykokta Amandinepotatisen med rucolapeston.

Tips! Gott till grillat, kött, fågel eller fisk.

Curry- och kycklingfärserade krispsallatsblad

Använd sallatsbladen som små assietter.

2 krukor Svegro krispsallat
700 g kycklingfärs
2 msk smör
2 röda paprikor, tärnade
4 tsk curry
1 dl kokosflingor
2 krm salt

Bryn kycklingfärsen i smör. Tillsätt curry, paprika och salt. Ta av från värmen och rör ner kokosflingor. Fyll krispsallatsbladen med kycklingfärs och servera med ugnstrostad potatis.

Tips! Hoppa över potatisen och vips har du ett drinktilltugg.



Rucolasallat med halstrad lax och rostade sesamfrön

Vacker sallat med vackert namn.

2 krukor Svegro rucola
1 gurka, delad och skivad
1 färsk röd chili, strimlad
1 msk sesamolja
1 msk färskpressad limejuice
1 nypa salt
1 dl sesamfrö
600 g färsk lax

Blanda gurka, chili och sesamolja med limejuice. Smaka av med salt. Rosta sesamfröna i en teflonpanna. Halstra laxen i en teflonpanna. Fördela rucolan på ett uppläggningsfat, lägg på gurkan, laxen och strö över de rostade sesamfröna.

Tips! Blanda gärna i potatis, nudlar eller råris.



Rucola med röda linser och fåröst



Allt som är rött i maten är vackert. Och gott!

2-4 krukor Svegro rucola
4 dl kokta röda linser
200 g fetaost
100 g svarta oliver
3 msk olivolja
1 msk citronsaft
flingsalt, nymald svartpeppar

Placera rucola på ett stort uppläggningsfat.
Strö över linserna, smula på fetaosten och fördela ut oliverna. Häll på olivolja och citronsaft.
Strö över flingsalt och mal på mycket svartpeppar.
Servera med lax, kyckling eller rostade grönsaker.

Tips! Tillsätt gurka, tomat och rödlök för en matigare sallad.

Ceasarsallad

En klassisk ceasar, ingen sallad utan sallat.

2 krukor Svegro romansallat
5 sardellfiléer, finhackade
1 vitlöksklyfta, pressad
1 dl riven parmesanost
1 msk citronsaft
1 äggula
1 dl olivolja
svartpeppar
2 dl stekta brödkrutonger

Mixa sardeller, vitlök, äggula, parmesan, citron och peppar i matberedare. Häll i oljan i en tunn stråle så dressingen inte spricker. Häll dressingen över romansallaten och blanda noga. Strö över brödkrutonger.

Tips! Gott att äta med räkor eller kyckling.



Ljummen romansallad med äpple och bacon

Mer äpple i maten!

2 krukor Svegro romansallat
1 pkt bacon, strimlat
2 röda äpplen, urkärnade och klyftade
100 g valnötter, hackade
2 msk smör

Dressing

2 dl lätt crème fraiche
2 msk honungssenap
salt, svartpeppar

Stek baconet knaprigt och sila av fett. Stek äppelklyftor och valnötter i smör tills de får färg. Blanda i bacon och rör om. Lägg romansallaten i en skål och vänd ner baconblandningen. Blanda ingredienserna till dressing och ringla den över salladen.

Tips! Servera med grillat kycklingbröst, kalvlever eller biff.