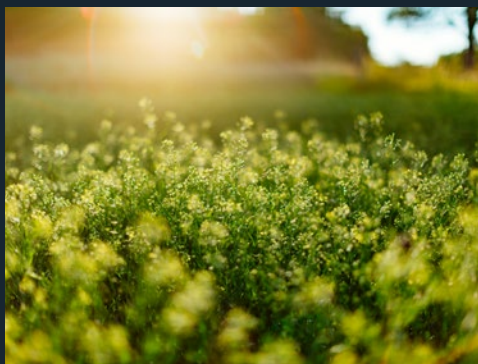


GENUIN SVENSK SUPERFOOD



Camelina of Sweden är 100 % ekologisk, kallpressad olja – originalet sedan 2015 – och torrostade frön från kulturväxten oljedädra (*Camelina sativa*), odlad och förädlad av familjeföretaget byRanch AB utanför Nyköping i Södermanland. Smakrika, spännande och mångsidiga produkter för dig som vill äta och leva hälsosamt, utan att kompromissa med god smak.

Både oljan och fröerna har en mild, rund och nötig smak som lyfter andra råvaror utan att dominera.

Vår camelinaolja är ett utsökt alternativ till i stort alla andra oljor du använder i köket. Dessutom är den rik på näringsämnen. Den innehåller cirka 46% omega 3 och 19% omega 6. En unik balans (2:1) som hjälper till att balansera de höga nivåerna av omega 6 i vår moderna kost. 2 tsk innehåller dagsbehovet av omega 3. Oljan är också rik på E-vitamin vilket gör att den klarar temperaturer upp till 245 ° C utan att tappa vare sig sin smak eller sina näringsgenskaper.

Det här gör att den fungerar lika bra i såser och dressingar som att woka, steka, baka och rosta med och även att använda på grillen.



I vår smaksatta olja gifter sig basilika och vitlök fint med de milda, nötiga tonerna i originaloljan. Den här klassiska kombinationen skapar en modern och mycket aromatisk smakbild med inslag av peppar från basilika och umami från vitlök som tar dina favoriträtter till nya gastronomiska höjder.



Våra torrostade camelinafrön är små, vackert terrakottabruna och knapriga. En utmärkt svensk ersättare till utländska fröer som chia- och sesamfrön etc. De passar lika bra att strö över sallad, sushi och fisk som att använda som smaksättare på allt från brödbak till frukostgröt. Dessutom är de laddade med fibrer och protein. Ett svenskt allergenfritt alternativ till nötter!



SVENSK EKOLOGISK CAMELINAOLJA & CAMELINAFRÖ

9 NYA
RECEPT FRÅN
SMAKBOX
SMAKINSPIRA-
TÖRER



MODERNA SMAKER FRÅN EN
FORNTIDA SVENSK KULTURVÄXT

För mer information om oss och våra produkter, besök [camelinaofsweden.se](https://www.camelinaofsweden.se)

INNEHÅLL

Förord

- 1 Palsternacksoppa
- 2 Pesto på cashew
- 3 Grillad kyckling med pommes duchesse, gräddsås och dressat grönt
- 4 Basil & garlic burgers
- 5 Gluten- och laktosfri kycklingpaj med chilioliver & grönkål
- 6 Fröknäcke
- 7 Focaccia med smak av vitlök
- 8 Bacon & mozzarellapasta med basilika & vitlök
- 9 Bakad rödbeta med chèvreost



SKANNA OCH LÄS MER OM VÅRA PRODUKTER:



UPPLEV SMAKEN AV SVENSK SOMMAR

Grattis, du överväger att berika din matlagning – och ditt liv – med camelina! För att göra det enkelt för dig har vi sammanställt ett antal inspirerande recept, alla med en sak gemensamt: Vår milda, runda och nötiga Camelinaolja original, vår smaksatta Camelinaolja med basilika och vitlök och/eller våra knapriga torrostade Camelinafrön.

Camelina of Swedens produkter produceras i Sverige av by Ranch, ett familjeföretag som strävar efter att ta ekologisk växtodling till nya nivåer, samtidigt som vi vill bidra till ett mer hållbart samhälle för djur, natur och människor. Vi var först med att återinföra odling av camelina i Sverige och är fortfarande ensamma om att odla och producera 100% ekologiska, kravodlade produkter gjorda av camelina, i stor skala.

Projektet startades från grunden eller snarare från ett litet frö, av mig Therese och min make Stefan. Jag med bakgrund inom försäljning och marknadsföring och han som fjärde generationens jordbrukare med stor aptit för innovation. Tillsammans enades vi om att försöka omvandla den forntida kulturväxten camelina, eller oljedådra som den också kallas, till en modern produkt som kunde tilltala mat-, hälso- och hållbarhetsmedvetna konsumenter och kokkar i Sverige och världen över. Vi tycker att slutresultatet är fantastiskt, och har fått ett oerhört positivt bemötande från matprofiler och proffskockar som provat. Vi hoppas att du ska tycka som dem!

Recepten i den här broschyren är skapade av Smakbox smakinspiatörer som, i tuff konkurrens, fick tävla med sina bästa recept skapade med våra produkter. Här är vår vinnare och favoriter. Hoppas det smakar!

Therese Ranch

Therese Ranch
Grundare och VD,
Camelina of Sweden



SKANNA OCH LÄS MER PÅ VÅR HEMSIDA.

1. PALSTERNACKSOPPA (4 portioner)

INGREDIENSER:

200 g potatis
400 g palsternacka
1 gul lök
2 msk Camelinaolja original
1,5 liter vatten
1 st grönsaksbuljongtärning
1 tsk Camelinafrön
2 dl vispgräddde
salt och peppar

TILL GARNERING:

2 brödskivor
4 skivor Serranoskinka
färsk timjan
Camelinaolja smaksatt med basilika och vitlök

GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och skiva lök, potatis och palsternacka och lägg i en kastrull tillsammans med Camelinaolja original. Fräs på medelvärme och tillsätt vatten och buljong.
2. Låt koka i ca 20 minuter.
3. Mixa soppan och tillsätt vispgräddde, Camelinafrön och mixa igen. Smaka av med salt och peppar.
4. Blir soppan för tjock späder du med vatten till önskad konsistens.
5. Skär brödet till små fyrkanter och stek i rikligt med Camelinaolja smaksatt med basilika och vitlök. Stek tills brödet fått fin färg. Stek sedan Serranoskivorna krispigt och lägg för att svalna på hushållspapper.
6. Häll upp soppan i en djup tallrik och ringla över Camelinaolja smaksatt med vitlök och basilika. Toppa med det stekta brödet, små bitar av krispig Serranoskinka och timjan.

@littledessert





2. PESTO PÅ CASHEW

(4 portioner)

INGREDIENSER:

1 dl rostade cashewnötter
bladen från en kruka basilika
1 klyfta vitlök, ta en stor om du gillar
sting, mindre om du vill ha det lite
mildare
ca 1 dl Camelinaolja original
1 dl riven parmesan
salt

GÖR SÅ HÄR:

1. Mixa nöterna, basilikan och vitlöken med oljan och lite salt. Det ska bli ganska finmixat, men lite tuggmotstånd är gott.
2. Mixa snabbt ner parmesanosten, det ska bara blandas ihop. Smaka av med salt.

@mammansmat



3. GRILLAD KYCKLING MED POMMES DUCHESSE, GRÄDDSÅS OCH DRESSAT GRÖNT (4 portioner)

INGREDIENSER:

MARINERAD KYCKLING:

4 kycklingfiléer
1 dl Camelinaolja smaksatt med basilika
och vitlök
0,5 dl vitt vin
1 citron
1 vitlök
1 orange chili
0,5 tsk salt
0,5 tsk svartpeppar

POMMES DUCHESSE

– POTATISTOPPAR:

1 kg mjölig potatis (ej mandelpotatis)
2 äggulor
75 g smör
1 tsk salt
1 krm vitpeppar

GRÄDDSÅS:

2 msk smör
2 msk vetemjöl
1 dl vatten
1,5 msk kycklingfond
3 dl vispgrädde
0,5 msk kinesisk soja
salt och peppar

DRESSADE TOMATER & HARICOTS VERTS:

4 dl haricots verts
20 cocktailtomater
1 msk Camelinaolja smaksatt med
basilika och vitlök
2 msk balsamvinäger
2 msk Camelinafrö

GARNITYR:

grillad citron
färska örter

GÖR SÅ HÄR:

KYCKLING:

1. Häll olja och vitt vin i en skål, riv i citronzest och pressa i saften från citronen. Finhacka chilin och pressa i vitlöken samt salta och peppra. Rör om och smaka av. Marinaden ska smaka mycket!
2. Lägg i kycklingen och ställ in i kylen.
3. Grilla kycklingen.

POTATIS:

1. Skala och koka potatisen i saltat vatten.
2. Sätt ugnen på 250° C.
3. Vispa potatisen med elvisp tills den är mosad, tillsätt äggulor, smör, salt och vitpeppar. Fortsätt vispa tills moset är slätt och fluffigt.
4. Klicka eller spritsa ut moset på en plåt med bakplåtspapper. Gratiner 5–10 minuter i övre delen av ugnen, tills moset fått färg.

GRÄDDSÅS:

1. Smält smöret i en kastrull och tillsätt mjölet under omrörning. Värm tills redningen är ljusbrun.
2. Tillsätt vatten, fond, grädde och soja. Koka upp under omrörning och låt sjuda ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.

HARICOTS VERTS:

1. Häll oljan i en stekpanna och tillsätt haricots vertsen, stek dem tills de fått lite färg.
2. Lägg i cocktailtomaterna och sväng runt dem tillsammans med haricots vertsen och häll i balsamvinägern.
3. Toppa grönsakerna med Camelinafrö.

@glada_kocken



4. BASIL & GARLIC BURGERS (3–4 portioner)

INGREDIENSER:

500 g kycklinglår (alt. kikärtor/annan färs)
 200 g vita bönor
 1 ägg
 1 kruka basilika
 200 g fetaost (spara lite att toppa med vid servering)
 0,5 dl Camelinaolja smaksatt med basilika och vitlök
 salt, peppar
 havremjöl
 Spetskål och Srirachamajonnäs till servering

GÖR SÅ HÄR:

1. Mixa samtliga ingredienser i en matberedare.
2. Forma till biffar, vänd i havremjöl och stek i mer olja samt smör.
3. Servera med grillad eller ugnsbakad spetskål, smulad fetaost, Srirachamajo och Camelinafrön (ger god crunch och smakar lite nötaktigt).

@guiltfree_living



5. GLUTEN- OCH LAKTOS-FRI KYCKLINGPAJ MED CHILIOLIVER & GRÖN-KÅL (4–6 portioner)

INGREDIENSER:

PAJDEG:

1 dl cassavamjöl (använd vetemjöl om glutenfritt inte är krav)
 0,5 dl kokosmjöl (använd vetemjöl om glutenfritt inte är krav)
 1–1,5 dl vatten
 1 ägg
 2 msk Camelinaolja smaksatt med basilika och vitlök
 1 krm salt
 Önskad smaksättning, t ex vitlökspulver.

FYLLNING:

500 g kycklinglårfile
 80–100 g chilioliver kärnfria (går bra med vilka oliver som helst)
 Några kvistar grönkål
 En halv färsk chili
 salt och peppar
 3 vitlöksklyftor
 3 msk Camelinaolja smaksatt med basilika och vitlök

ÄGGSTANNING:

2 ägg
 2 dl kokosmjöl (använd mellangrädde om laktosfritt inte är krav)
 1–1,5 dl vatten
 salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Börja med pajdegen:

1. Sätt ugnen på 175° C varmluft.
2. Blanda ihop ägg och olja med en gaffel. Häll över mjöl, ägg och kryddor och rör om.
3. Knåda och fyll på med vatten för en fin deg. Pressa ut pajdegen i en pajform. Nagga med en gaffel.
4. In med pajen i mitten av ugnen i ca 10 minuter. Kanterna på pajen ska kännas lite hårda.

FYLLNING:

1. Skär kycklingen i mindre bitar och klipp ner grönkålen i lagom bitar.
2. Stek i olja och krydda med vitlök, chili, salt och peppar.
3. Lägg ner fyllningen i pajskalet tillsammans med oliverna.

ÄGGSTANNING:

1. Blanda ihop alla ingredienserna till äggstanningen och häll över fyllningen.
2. Höj ugnen till 200 °C varmluft och låt pajen vara i ugnen tills äggstanningen "stannat", ca 25–30 minuter.
3. Toppa med torrostade Camelinafrön.

@sandrasfikaomat

6. FOCACCIA MED SMAK AV VITLÖK 1 stort bröd (1 plåt)

INGREDIENSER:

1 paket jäst
 5 dl ljummet vatten (37 °C)
 0,5 dl Camelinaolja original
 3 msk honung
 2 tsk salt
 ca 11–12 dl Tipo 00' mjöl eller vetemjöl special

ÖRTOLJA MED CAMELINA:

1 dl Camelinaolja smaksatt med basilika och vitlök
 2 rivna vitlöksklyftor
 1 msk flingsalt

TOPPING:

torrostade Camelinafrön

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda jästen med ljummet vatten i en matberedare med degkrok.
2. Tillsätt Camelinaolja original, honung och salt.



- Tillsätt 3/4 av mjölet och kör igång maskinen.
- Tillsätt lite mer mjöl vart eftersom medan maskinen arbetar. Anpassa mjölmängden så du har en lös men inte för klabbig deg. Låt maskinen jobba ca 10 minuter.
- Låt jäsa under plastfolie och bakduk i 45 minuter.
- Blanda ihop örtoljan.
- När degen jäst, håll ut den på ett bakplåtspapper i en långpanna.
- Tryck ut degen så den nästan täcker hela plåten.
- Låt jäsa 30 minuter.
- Sätt ugnen på 225 °C.
- När degen jäst, tryck hål över allt med fingrarna och håll på örtoljan. Tryck ner oljan ännu mer med fingrarna.
- Strö på fröna.
- Grädda mitt i ugnen ca 10–15 minuter.
- Låt svalna lite och skär upp i bitar.

@hannas_kitchenandhome

7. FRÖKNÄCKE (4 portioner)

INGREDIENSER:

- 2,5 dl malda havregryn
- 1/2 dl Camelinaolja original
- 1/4 dl oregano
- 1/4 dl timjan
- 1/4 dl sesam
- 1/4 dl Camelinifrön
- 0,5–1 dl ljummet vatten
- 1 tsk bakpulver
- en nypa salt

GÖR SÅ HÄR:

- Blanda ihop alla ingredienser i en skål. Tillsätt vattnet lite i taget, "degen" ska kunna formas ihop med händerna.
- Forma ihop frödegen till små pinnar och tillaga i ugnen på 200 °C (över- och undervärme) i cirka 10 minuter.
- Låt svalna och servera med en god dipp.

@dietist.tips

8. BACON & MOZZARELLA-PASTA MED BASILIKA & VITLÖK (5 portioner)

INGREDIENSER:

- 500 g pasta
- 140 g tärnad bacon
- 125 g minimozzarella
- 250 g körsbärstomater
- 200 g färska champinjoner
- 5 vitlöksklyftor
- färsk basilika
- riven parmesan



Camelinaolja smaksatt med basilika och vitlök
smör
salt

GÖR SÅ HÄR:

- Börja med att dela tomaterna och champinjoner. Finhacka vitlöken och basilikan.
- Koka pastan enligt instruktionerna.
- Stek baconet så det blir lite gyllenbrunt och lägg på en tallrik.
- Lägg i en klick smör och lite olja i stekpannan. Stek vitlöken och champinjoner så de blir gyllenbruna de också. Krydda med salt.
- Lägg i tomaterna och basilikan i stekpannan och sänk värmen så det får stå och puttra en stund.
- Riv i önskad mängd parmesanost och smaka av! Blanda ner baconet.
- När pastan kokar klart och du hållt av pastavattnet, ringla lite olja över pastan för att få lite mer smak. Häll i pastan i stekpannan och låt det få stå och dra någon minut.
- Fördela mozzarellan över pastan och toppa med lite färsk basilika samt lite mer riven parmesan.

@healthandwellnessbyjensen



9. BAKAD RÖDBETA MED CHÈVREOST (5 portioner)

INGREDIENSER:

- ca 10 rödbetor
- 1,5 msk Camelinaolja original
- 3 msk honung
- 0,5 msk balsaminäger getost (smula över efter smak)
- ruccola
- 4 krm Camelinifrön
- en nypa flingsalt

GÖR SÅ HÄR:

- Skala rödbetorna.
- Blanda samman rödbetorna med hälften av oljan, honungen och balsaminägern.
- Ställ in i ugnen i 200 °C tills rödbetorna mjuknat (ca 45 minuter beroende på ugn).
- Lägg på tallrik och garnera med ruccola, smulad getost, Camelinifrön och en nypa salt.
- Ringla till sist resten av oljeblandningen över.

@taste.by.r