

CAMELINAOLJA & CAMELINAFRÖ

SUPERFOOD FRÅN SÖRMLAND MED MILD, RUND & NÖTIG SMAK



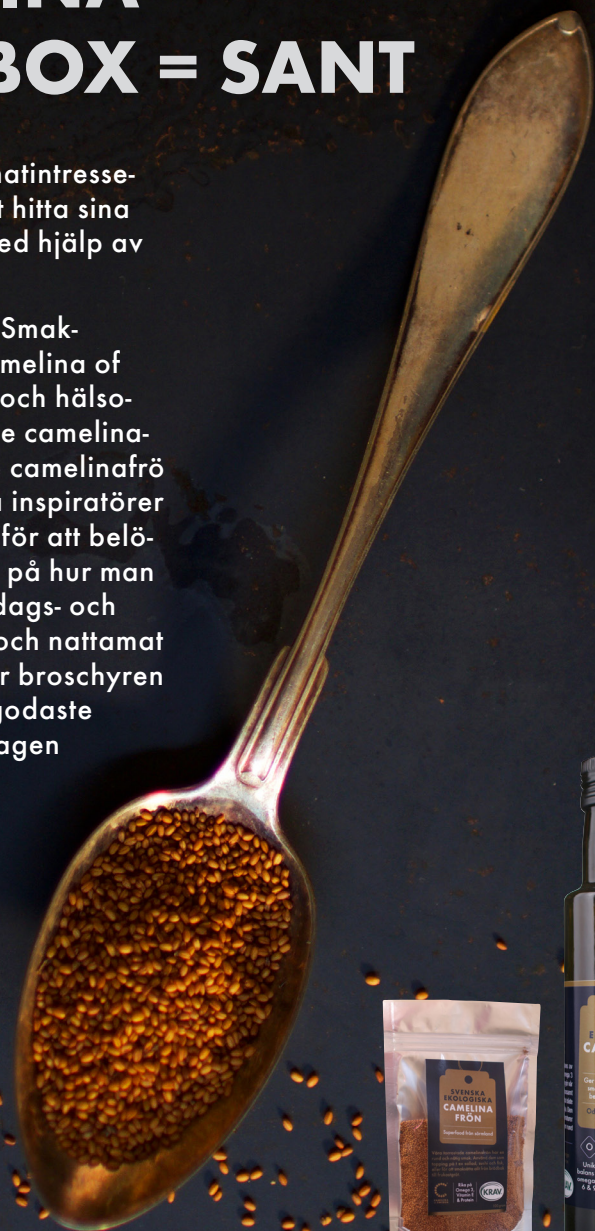
8 recept från
Smakbox
smaksäkra
Smakinspiratörer



CAMELINA+ SMAKBOX = SANT

Smakbox hjälper matintresserade landet runt att hitta sina favoritprodukter med hjälp av provsmakning.

I samband med att Smakbox skickade ut Camelina of Swedens smakrika och hälsosamma kallpressade camelinaolja och torrostade camelinafrön till ett antal utvalda inspiratörer utlystes en tävling, för att belöna deras bästa tips på hur man förgyller både vardags- och helgrätter, frukost och nattamat med dessa. Den här broschyren samlar åtta av de godaste och vackraste bidragen från den tävlingen.



Du läser mer om Camelina of Swedens smakrika olja och frön på baksidan och på camelinaofsweden.se



GLUTENFRIA SCONES

Ingredienser:

- 2 dl glutenfria havregryn
- 2 dl bovetemjöl
- 1 dl havremjöl
- 2 dl havremjök
- 1/2 dl camelinaolja
- 1 msk xantangummi
- 2 tsk bakpulver
- 1 msk camelinafrön
- 1-2 tsk havssalt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Rör ihop alla ingredienser med en slickepott eller slev, forma degen till 8 runda bollar och platta till dem lite med händerna.
3. Pensla bollarna med lite camelinaolja och strö på camelinafrön samt havssalt.
4. Grädda i mitten av ugnen i 20 min.

Ät sconesen till frukost, till en soppa eller till en kopp te på kvällen - passar alla tillfällen.

Instagram: @martinasfoodgram

TÄVLINGS-
VINNARE!

GLUTENFRITT LINS & FRÖKNÄCKE

Ingredienser:

- 1 dl torkade röda linser
- 1 dl solrosfrön
- 1 dl pumpakärnor
- ½ dl sesamfrön
- 2 msk camelinafrön
- 2 msk fiberhusk
- 1 tsk salt
- 2 dl kokhett vatten
- ½ dl camelinaolja
- 1 tsk flingsalt, att strö över

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blötlägg de röda linserna en timme i hett vatten. Skölj av linserna ordentligt och låt dem rinna av.
3. Blanda de torra ingredienserna med linserna. Rör ned vatten och olja. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt och tryck ut degen tunt och jämnt.
4. Grädda i mitten av ugnen i 30 min.

Instagram: @ala_abasi
Blogg: alaabasi.com

GLUTENFRI FOCACCIA MED OLIVER & ROSMARIN

Ingredienser:

- 2 1/2 dl fingervamt vatten
- 2 tsk torrjäst
- 1 msk rörsocker
- 5 1/2 dl glutenfritt bakmjöl
- 1 tsk salt
- 1 1/2 tsk xantangummi
- 1/2 dl camelinaolja
- 2 stjälkar rosmarin (bladen)
- 1 dl kärnfria oliver
- 1 liten rödlök, skivad
- 1 tsk camelinafrön
- soltorkade tomater
- 1-2 tsk flingsalt

Gör så här:

1. Blanda vatten, torrjäst och socker. Låt stå 10 min.
2. Blanda mjöl, salt och xantangummi i en stor skål och tillsätt blandningen samt 2 msk av oljan. Rör med träslav och knåda sedan några minuter till en kladdig deg.
3. Forma degen till en boll. Smörj skålen med 1/2 tsk olja, lägg tillbaka degen och låt jäsa på varm plats i 1 timme.
4. Platta ut degen i en rund ugnform smord med 1/2 tsk olja. Täck och låt jäsa 20 min till.
5. Tryck små hål i degen med fingrarna och toppa med 1 msk olja, rosmarin, oliver, rödlök, camelinafrön, soltorkade tomater och flingsalt.
6. Baka i 220 grader ca 30 min eller tills gyllenbrunt.

Instagram: @legallyplantbased
Webbsida: legallyplantbased.com

SALMALAX TOPPAD MED CAMELINAFRÖN

Bränn salmalax lätt med en brölebrännare och toppa med torrostade camelinafrön. Servera med wasabi-majonnäs, kulor av vattenmelon och gurka, kuber av grönt äpple, lite gröna blad och ätbara blommor.

Instagram: @mmmrecept
Blogg: mmm-recept.blogspot.se

PÄRLCOUSCOUS MED LAX, FETA & SPENAT

Ingredienser:

pärlicouscous kokt i grönsaksbuljong
lax och spenat stekt i camelinaolja
fetaost och camelinafrön

Gör så här:

Stek lax (ca 2-3 min per sida) och spenat (ca 1 min) på hög värme. Blanda med pärlicouscousen. Toppa med fetaost och camelinafrön!

Instagram: @Sveal



ROSTADE ROTFRUKTER I UGN MED SALLAD

Pensla valfria rotfrukter med camelinaolja, strö på lite havssalt och sedan in i ugnen. Rosta i ugn på 225 grader omkring 30-40 min eller tills de ser färdigrostade ut. Strö camelinafröna över en sallad gjord på ruccola, vattenmelon, fetaost och mynta.

Instagram: @vitaestilo
Blogg: vitaestilo.se



GRILLAD HJÄRTSALLAD MED CAMELINA

Ingredienser:
hjärtsallad
camelinaolja
camelinafrön

Gör så här:
Grilla hjärtsalladen på grillen eller i en grillstekpanna. Ringla över oljan och strö på fröna.

Instagram: @Annasmatochbak
Blogg: annasmatochbakblogg.blogg.se

CAMELINA-GRANOLA

Ingredienser: (Grundrecept)
10 dl havregryn
3 dl nötter och frön (blanda som du vill)
1/2 dl neutral olja
1 msk vatten
1 msk honung
2 dl torkad frukt (typ russin, aprikoser) ev. kanel

Superboostad granola:
2 msk camelinaolja
3 msk camelinafrön

Gör så här:
1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Blanda havregryn och nötter.
3. Rör samman olja, vatten, honung och slå över havregrynsblandningen.
4. Lägg allt på en plåt och fördela väl.
5. Grädda i ugn ca 1 timme, rör om då och då så att det inte bränns.
6. Låt granolan svalna innan du blandar med den torkade frukten.
Pudra ev. över lite kanel.

Instagram: @familjemiddag
Webbsida: familjemiddag.nu





CAMELINA OF SWEDEN – NÄSTA GENERATIONS FUNCTIONAL FOOD

Camelina of Sweden är 100 % ekologisk kallpressad olja och torrostade frön från kulturväxten oljedådra (*Camelina sativa*), odlad och förädlad av familjeföretaget byRanch AB utanför Nyköping. En gröda som tar functional food till nästa nivå för den som vill leva och äta hälsosamt.

Både oljan och fröna har en mild, rund och nötig smak, innehåller rikligt med viktiga näringsämnen som omega 3 och E-vitamin – en tesked camelinaolja motsvarar dagsbehovet av omega 3¹ – och har mängder av användningsområden inom matlagning.

Oljan kan ringlas över sallad och blandas i dippsåser, dressingar och marinader. Den är också utmärkt att steka, grilla eller till och med fritera i. Den tål upphettning till över 245 grader² utan att tappa vare sig sin smak eller sina välgörande egenskaper, och är även motståndskraftigare mot härskning än de flesta andra oljor³.

Torrostade camelinafrön är små, vackert terrakottabruna, knapriga chiafröliknande frön som passar lika bra som topping på t.ex. sallad, sushi och fisk, som smaksättare på allt från brödbak till frukostgröt. Fröna är även laddade med gott om fiber och protein. Dryga 21 % av bägge närmare bestämt!⁴

Läs mer på camelinaofsweden.se



1. Livsmedelsverket (Vår camelinaolja innehåller 39 g omega 3 per 100 g) www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsammet/for-omega-3-och-omega-6 2. Eco Watch www.ecowatch.com/resources/you-should-know-about-cold-pressed-olive-oil-0641882105650.htm 3. Vegetarian Health Institute www.vegetarianhealthinstitute.com/nutrition/foods/Smoke+and+Oil+Stable.pdf 4. Enligt en studie utförd av OROS – Quality Assurance & Control Systems – The Challenge Test Laboratory.