

DET GODA FRÅN Medelhavet



32
recept

- Så här lätt
väljer du rätt
olivolja!

Vi bjuder på recept för
**ALLA SLAGS
MIDDAGAR**

• Familj • Vänner • Vardag & fest

"NOG MÅSTE DET VARA
BÄTTRE ATT LÄRA FOLK
ATT ÄTA SÅ ATT DE HÅLLER
SIG FRISKA, ÄN ATT BOTA
DEM NÄR DE ÄR SJUKA!"

– Fernando Di Luca



Medelhavsmatens matmönster är nästan identiskt med de nya nordiska kostråden som kom för ett par år sedan.

MÅ BRA MED MEDELHAVSMAT

Med maten kan man göra mycket för den egna hälsan. Inte behöver det vara särskilt svårt heller. För att hålla livsstilsrelaterade sjukdomar borta, som hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes, tycks klassisk Medelhavsmat vara ett bra val. Men se det inte som någon diet, mer som en livsstil som främjar hälsan över tiden.

Alla vill vi må bra. Helst ska det även vara enkelt och utan uppoffring att leva både sunt och länge. Men eftersom många i västvärlden vänt matpyramiden* upp och ner breder välfärdssjukdomarna ut sig. Vill man hålla hjärt-kärlsjukdom, cancer, diabetes typ II, högt blodtryck och demens borta brukar ofta den klassiska Medelhavsmaten nämnas.

Så ladda tallriken med grönsaker, gärna lite grövre sådana så att även magen får

tugga. Bönor och linser är också bra val, liksom mycket fisk, skaldjur och kyckling. Rött kött och chark fungerar mer som tillbehör på tallriken när livsnyttarna kring Medelhavet får välja, och mejeriprodukter används sparsamt. Rätt kolhydrater är däremot givna, gärna i form av pasta, gryner, ris och bröd. Till sist avslutas ofta måltiden med en frukt, kanske för att på så sätt "stänga sötsuget".

Medelhavsmaten inte är en diet, utan ett sätt att leva. Måltiderna är viktiga och ett sätt att umgås. Längre sitter man till bords och njuter av maten utan att för den skull äta mera, snarare tvärtom. Det är när man äter långsamt som kroppen hinner känna när den är mätt. Sen måste det vara enkelt och samtidigt gott för att matvanorna ska ändras till det bättre. Annars tars snart de dåliga vanorna över igen.

*Matpyramid, framtagen av Mediterranean Diet Foundation i Spanien



- 1 Mjolk från får och get kommer till mejeriet där den pastöriseras och homogeniserar.

4



Sedan läggs osten i en saltlag där den får mogna under cirka två veckor.

5

Därefter är det dags för lagring, som sker i en i saltlag som håller en temperatur av tre grader. Där får Fetan mogna under 2–3 månader.



SÅ GÖR MAN FETA



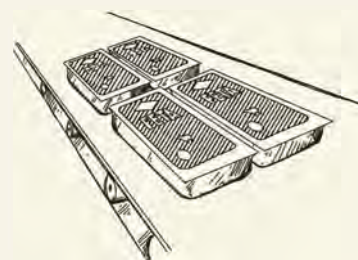
2

När mjölken svalnat till rätt temperatur tillsätts vegetabilisk ystenzym för att mjölken ska stelna. Det behövs cirka 5 liter mjolk för att få ett kilo färdig Feta.



3

Efter någon timme strimlas ostmassan till kuber. Vasslen skiljs från ostmassan som läggs i stora formar där den får vila i två dygn.



6

Efter lagringen är Fetan färdig att skivas upp och paketeras.

Bjud på grekisk ost



ORIGINALET FRÅN GREKLAND

Den traditionella Fetan har en tydlig karaktär av får- och getmjolk som ger en mild syrlighet och sötma. Zeta Feta har en viss smulighet och går mycket bra att använda både i sallader och till varm matlagning. Producerad och packad i Grekland och bär därför ursprungsbeteckningen. Finns även som ekologisk.



FETA MED HAVSSALT

En riktigt lyxig Feta med fin sötma och mild syrlighet. Härligt krämig i konsistensen vilket gör den till en njutning i sallader såväl som på ostbröden tillsammans med lite olivolja. Förpackad i en lag med havssalt som gör att den utvecklar sin redan fylliga smak. Finns även som ekologisk.



FETA FRÅN ÖN LESVOS

Från ön Lesbos kommer den allra finaste Fetastosten. Det örtrika betet ger fetan en mycket speciell och angenäm smak. Den fylliga smaken och syran, tillsammans med den milda sötman och krämiga konsistensen gör den till en riktig delikatess i salladen, i den kalla såsen eller bara som den är med lite olivolja. Ligger i lag med havssalt.



GREKISK SALLADSOST

Gjord på 100 procent korvmjolk och är därför betydligt mildare än fetan, med mild sötma och syra. Tillverkningsprocessen är den samma som vid fetastost, men den är inte ursprungsmärkt. Något smulig i konsistensen vilket gör den lätt att använda i varm matlagning. Finns även som ekologisk.



GREKISK GETOST

Som namnet antyder görs denna ost på getmjolk som ger en något syrligare smak. Den är alltså ingen feta och bär därför ingen ursprungsbeteckning. Den ligger i en lag av havssalt vilket hjälper osten att utveckla sin smak. Den tydliga sötman och syrligheten gör den lämplig i kall matlagning som smaksättare i såser och sallader.



FETA - DEN URSPRUNGS-SKYDDADE OSTEN

Fetastosten är ett av EU:s ursprungsskyddade livsmedel. Vilket innebär att ost som bär namnet Feta måste vara producerad och packad i Grekland och framställd i enlighet med det traditionella receptet.

PASTA SOM I ITALIEN



PROVA EN NY PASTAFORM IDAG!

Pasta finns i många olika former och bidrar till hur rätten smakar. Vissa rätter passar bättre med tunnare pastaformer, medan andra behöver mer tuggmotstånd.

Den långa pastan fångar upp såsen i lagom mängd och passar bra till finfördelade såser som inte är för rinniga som Bolognese, Carbonara eller en skaldjurspasta.

En räfflad yta - Trafila al bronzo tillsammans med rörform passar bäst till fylligare såser, pastasallader och såser med större bitar av kött och grönsaker

Pasta formade som skruvar passar utmärkt till släta såser som tex; pesto och tomatsås.

-TRAFILA AL BRONZO-

Betyder att pastan har formats med traditionella bronsvalsar, vilket ger en sträv och porös yta som bättre tar upp den goda såsen.



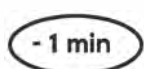
KOKA PASTA SOM EN ITALIENARE – 5 ENKLA STEG



1. Koka upp mycket vatten och salta



2. Rör om så att pastan inte kokar ihop



3. Koka pastan 1 minut kortare än vad det står på paketet



4. Vänd ner pastan i den varma såsen, låt bli varmt 1 minut

5. Servera som i Italien – al dente och med sås och pasta väl blandat
Ringla din godaste olivolja över pastan och riv parmesan på toppen.

BUON APPETITO!



DEN ITALIENSKA MÅLTIDEN

- EN PLATS FÖR NJUTNING

Mat är så mycket mer än mättnad. Det är även social näring. Några som fullt ut förstår värdet av måltiden är italienarna. Fyra timmar vid matbordet är ingenting ovanligt, och då handlar det inte bara om den italienska måltidens många rätter. Snarare om vikten av tid för samhörighet och gemenskap.

Den italienska måltiden inleds ofta med Antipasti, det vill säga smakrik plockmat som är enkel att servera och ännu godare att äta. En klassiker är "misti" det vill säga en mix av korvar och skinkor, gärna serveras med oliver och Crostini med himmelsk grönsaksröra på toppen, till exempel mustig tapenade eller len kronärtskockskräm. Antipasti baserad på

riktigt fina råvaror får alltid smaklökarna att vakna, men det är också starten på en lång stunds umgänge.

Matbordet en samlingsplats

Måltiden i Italien bjuder nämligen på så mycket mer än mat på bordet. Vid matbordet flödar diskussionerna högljutt, erfarenheter byts, historier berättas och beslut fattas under såväl skratt som gråt. Vid matbordet bekräftas även vänskaper, relationer utvecklas och nya band knyts. Måltiden är helt enkelt en plats av välbefinnande, gemenskap och tillhörighet - väl värd att vårda i såväl Italien som resten av världen.

PRIMI PIATTI

Primi Piatti betyder första tallriken och är en mellanrätt. Ofta en pasta eller en soppa som stillar den värsta hungern så att du kan njuta av huvudrätten som äts efteråt. Recepten som följer är baserade för 4 personer och kan ätas som huvudrätt, om du inte tänkt bjuda på hela den italienska måltiden.

SECONDI PIATTI

SECONDI PIATTI (andra rätten) är själva huvudrätten som följer efter Antipasti och Primi Piatti. I Italien serveras alltid varmrätten, ”secondi piatti”, som den är. Här hittar du basen för olika varmrätter kött, fisk, skaldjur, fågel. Under fliken nedan hittar du förslag på flera goda Contorni. Fler förslag hittar du på zeta.nu

CONTORNI

Contorni (tillbehör) återfinns nästan alltid på menyn och här hittar man de tillbehör som serveras till Secondi Piattin. Här hittar du bland annat grönsaksrätter, bönrätter, och sallader.

DOLCE & FORMAGGIO

DOLCE (dessert) i Italien serveras ofta en bit ost och kanske lite färsk frukt för att avrunda måltiden. Förstås dyker det ibland upp tillfällen då man vill servera något lite extra som en klassisk tiramisù eller italienarnas favorit gelato, glass. Marinerad frukt eller bär bjuder på både sötma och syra. Prova så får du se!

MEZZE MANICHE MED SVAMP, PANCETTA OCH MOZZARELLA

Ingredienser

4 portioner

400g Zeta Casa Di Luca Mezze Maniche
1 paket Zeta panc, 160g
1msk Zeta Olivolja Classico Extra Vergine
400 g svamp ,valfri sort t.ex trattkantareller
2-3 vitlöksklyftor hackade

1/2 dl Zeta Olivolja Classico Extra Vergine
2 msk citron , pressad
salt och nymalen peppar
1 Zeta Mozzarella , 125g
2 msk gräslök , finhackad

Så här gör du

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen, spara ca 1 dl av pasta-

vattnet. Stek pancettan i lite olivolja, ganska hårt så den blir gyllenbrun och lite knaprig. Låt rinna av på ett hushållspapper.
Stek svampen tillsammans med vitlöken i olivoljan, salta och peppra.
Vänd ner den nykokta och avrunna pastan i svampen, tillsätt citronsaften och bryt i mozzarellan. Späd med lite pastavatten, ringla över extra olivolja. Avsluta med att blanda i gräslöken.

LAX I UGNEN MED FETAOST, OLIVER OCH SOLTORKADE TOMATER 4 portioner

Ingredienser

600 g laxfilé
150 g Zeta Feta
4-5 Zeta Soltorkade Tomater Classico 70 g
Zeta Kalamataoliver urkärnade
salt
svartpeppar
färsk timjan

Så här gör du

Värm ugnen till 150 grader. Dela laxen i 4 portionsbitar, skär ett djupt snitt i varje. Smula fetaosten i en skål. Hacka tomater och oliver, blanda med fetan. Salta och peppra laxen, fördela fetablandningen i snitten. Lägg i en form och ringla olivolja över, sätt in i ugnen 18-20 minuter. Klipp lite färsk timjan över och servera med en gryn- eller bönssallad.

FÄRGSTARK SALLAD PÅ FEM GRYNER 4-6 portioner

Ingredienser

1 pkt Zeta 5 Gryner Ekologisk 250 g
500 g jordärtskockor
2 Zeta Buffelmozzarella (eller Zeta Mozzarella på komjolk)
4 polkabeter skalade
1 knippe rädisor sköljda
Ca 200 g röda vindruvor halverade på längden
20 g pinjenötter lättrostade
2 nävar rucola
Ett knippe basilika färsk

Pestodressing

5 msk Zeta Pesto alla Genovese Eko-

logisk

2 msk Zeta Olivolja Classico Extra Vergine
1/2 citron juice

Så här gör du

Sätt ugnen på 200°C. Skölj och skrubba jordärtskockorna och skiva sedan dem i 5-10 mm tjocka skivor. Lägg skivorna i en skål, häll över olivolja och salt och vänd skivorna tills de är helt täckta av olja. Sprid ut skockorna på en bakplåtspappersklädd plåt. Rosta ca 30-40 minuter tills de är mjuka och har krispiga kanter. Koka upp rikligt med saltat vatten. Lägg i grynerna

och koka dem 8-10 minuter, rör om då och då. Låt rinna av i ett durkslag och häll sedan tillbaka dem i kastrullen. Rör ihop pestodressing och häll över grynerna i kastrullen. Rör runt tills de är helt täckta av dressing. Häll grynblandningen på ett stort fat. Vänd ner jordärtskockorna. Bryt mozzarellan i mindre stycken och placera ut bland grynerna. Hyvla polkabeter och rädisor så tunt som möjligt på en mandolin (eller skiva dem tunt) och arrangera över grynerna tillsammans med vindruvor, pinjenötter, rucola och basilika.

MANGOSEMIFREDDO 4-6 portioner

Ingredienser

1 1/2 gelatinblad
3/4 dl socker
1 äggvita
1 tsf saft av citron
1/2 burk Zeta Mascarpone
1 burk mangopuré (för barn), 125 g
1 vaniljstång , skuren på längden

Marinad

2 msk strösocker

2 msk Zeta Balsamico Mango
1 färsk mango skuren i 2,5 cm kuber eller ca 250 g fryst mango i bitar
2 dl blandade färska bär eller frysta, lätt tinade

Så här gör du

Lägg gelatinblad i kallt vatten i 10 minuter. Skrapa ur vaniljfröna i en bunke. Vispa ihop med socker, äggvita och citron till en fast maräng. Värm

mangopurén i en kastrull till 50°C, lägg i gelatinblad och mascarpone. Rör till en slät smet. Blanda smet och maräng med slickepott till en luftig mousse. Frys i ugnform, skålar eller plastlåda i 5-6 timmar. Vispa ihop strösocker och balsamico i en bunke tills det löst sig, vänd ner mangon och låt marinera i 5 min. Servera marinerad mango och bär till semifreddon.



PRIMI PIATTI



SECONDI PIATTI



CONTORNI



DOLCE

LINSSOPPA MED PESTO 4 portioner

Ingredienser

2 vitlöksklyftor , hackade
1/2 gul lök , hackad
1/2 dl Zeta Olivolja
1 burk Zeta Körsbärstomater
6 dl grönsaksbuljong (vatten + tärning)
1 tsk timjan
2 lagerblad
2 fpk Zeta Linser Ekologiska
salt
nymalen svartpeppar

Till servering

Zeta Pesto
Zeta Olivolja

Så här gör du

Fräs vitlök och lök i rikligt med olivolja. Tillsätt tomater, buljong, timjan och lagerblad. Koka soppan i ca 10 minuter, lägg i de väl sköljda linserna och koka ytterligare ett par minuter. Smaka av med salt och peppar. Späd med lite buljong eller vatten om du tycker att soppa blivit för tjock. Klicka i lite pesto och ringla över olivolja och njut!

ITALIENSK PAJ 4 portioner

Ingredienser

Pajdeg

1 1/2 dl grahamsmjöl
1 1/2 dl vetemjöl
1/2 tsk salt
1 dl Zeta Olivolja Classico Extra
Vergine
1 dl vatten , kallt

Fyllning

150 g Zeta Feta
1 dl Zeta Soltorkade tomater , hackade
2 dl Zeta Parmigiano Reggiano D.O.P.

14 månader

1 vitlöksklyfta

3 ägg

1 påse färsk bladspenat (70g), strimlad

2 dl Zeta Ricotta

1 1/2 dl vatten

1 msk Zeta Olivolja

salt

nymalen svartpeppar

Topping

2 plommontomater
1pkt Zeta Mozzarella , 125 g

ca 10 basilikablåd

Så här gör du

Blanda snabbt samman ingredienserna till pajdegen, använd gärna matberedare. Vira in degen i plastfilm eller lägg i en plastpåse och låt vila i kylan minst 30 minuter. Sätt ugnen på 200 grader. Kavla ut degen och klä en pajform som mäter cirka 15x30 cm eller en rund form, cirka 23 cm i diameter, gärna med löstagbar kant. Förgrädda pajskalet mitt i ugnen i cirka 10-15 minuter, tills den börjar få lite färg.

VARMA GRÖNSAKER MED MOZZARELLA 4 portioner

Ingredienser

1 zucchini , tärnad
1 aubergine , tärnad
3 vitlöksklyftor , hackade
1/2 dl Zeta Olivolja Classico Extra
Vergine
Salt och nymalen peppar
1 burk Zeta Grillad Paprika Röd & Gul , avrunnen
1 burk Zeta Kronärtskockor Marinera-

de , avrunnen

1 burk Zeta Kalamataoliver , urkärnade och avrunna

1 Zeta Mozzarella , 125 g

Så här gör du

Sätt ugnen på grill.

Fräs zucchini och aubergine tillsammans med vitlöken i rikligt med olivolja i 4-5 minuter, salta och peppra.

Blanda i paprika, kronärtskockor och oliver. Lägg upp allt i en form, lägg på små bitar av mozzarellan. Sätt in i ugnen 6-7 minuter till osten har fin färg.

CITRONPAJ MED KIKÄRTSMARÄNG 1 paj

Ingredienser

Pajdeg

3 dl vetemjöl
1 1/2 dl strösocker
1 ägg
1 dl Zeta Rapsolja
1 ägg , till pensling

Fyllning

Saft av 4 stora citroner , 200 g
Skal av 2 citroner
2 1/2 dl strösocker

1 vaniljstång

2 ägg

2 äggulor

1 gelantinblad

1 dl mascarpone

2 msk Zeta Rapsolja

1 äggvita , till pensling

Maräng

Spad av 1 fpk Zeta Kikärter Ekologiska
1 1/2 dl strösocker
1 tsk vaniljextrakt

2 tsk citronsaft

Så här gör du

Blanda snabbt ihop alla ingredienser till pajskalet så det blir en smidig deg. Plasta in och låt vila kylan i 60 min. Kavla ut degen mellan två bakplåtpapper till 3 mm tjocklek och klä en 24 cm pajform. Nagga botten med en gaffel och förgrädda i 200 grader i ca 15 min. Pensla hela botten och kantens insida med uppvispad äggvita.

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI

DOLCE



Smula fetaosten i en bunke och blanda ner saltorkade tomater, parmesanost, pressad vitlök, ägg och spenat. Fördela röran i pajskalet. Vispa ihop ricottaost och vatten till jämn konsistens. Salta och peppra lätt. Slå ricottablandningen över pajen.

Grädda i ugnen i ca 35 minuter tills pajen fått fin färg. Låt den därefter svalna något. Dela och skiva tomaterna och dela mozzarellan i mindre bitar. Varva tomat och mozzarella på pajen och toppa med strimlad basilika.



Fyllningen

Lägg gelatinbladen i kallt vatten. Riv skalet av citronerna och pressa ur så mycket saft som möjligt ner i en kastrull. Blanda ner socker, ägg, äggulor och urskrapad vaniljstång och sjud under uppsikt och omrörning tills det tjocknar. Krama ur gelatinbladen och rör ner i kastrullen. Vispa ner mascarpone så det blandas jämnt. Häll i oljan och vispa upp snabbt. Häll

fyllningen i pajskalet och ställ att svalna och stelna till.

Marängen

Sila bort kikärtorna och häll allt spad i en bunke. Vispa upp på hög effekt till ett vitt skum. Fortsätt vispa och häll sakta ner sockret, vaniljextraktet och citronsaften. Vispa tills marängen blivit blank och fin. Fyll en spritspåse och dekorera den avsvalnade pajen i fint mönster!



RIBOLLITA 4 portioner

Ingredienser

1 gul lök , hackad
4 vitlöksklyftor , hackade
1 stjälk blekselleri , skivad
2 morötter , tärnade
1 bit vitkål , nedskuren
4 msk Zeta Olivolja
100 g sidfläsk i bit
1 liter vatten
1 tärning hönsbuljong
några blad färsk salvia
några kvistar timjan
1 förp Zeta Stora Vita Bönor Ekologis-

ka (380 g), sköljda
salt
svartpeppar

Till servering

gott bröd
Zeta Olivolja att ringla över

Tips

Receptet ovan är en modern ribollita som lyfter fram grönsakerna i soppan. Om du vill göra en tjock ribollita, fördubbla koktiden och vänd ner 3

skivor dagsgammalt vitt surdegsbröd i soppan 10 min före servering.

Så här gör du

Bryn lök, vitlök, selleri, morot och kål i olivolja med sidfläsket utan att det tar färg. Häll på vatten, buljongtärning, salvia och timjan och låt sjuda under lock ca 20 minuter tills grönsakerna är klara. Lägg i bönor och smaka av med salt och svartpeppar. Servera med bröd och ringla över lite olivolja över soppan.

BÖNBURGARE MED TOMATSALSA OCH PARMESANAOLI

Ingredienser

2 fpk Zeta Kidneybönor Ekologiska ,
å 380 g
2 vitlöksklyftor , rivna
1/2 gul lök , hackad
1 ägg
1 tsk oregano
1 tsk salt
Nymalen svartpeppar
1/2 dl potatismjöl

Tomatsalsa

3 tomater , urgröpta och tärnade
1 kruka basilika , plockade blad

2 msk Zeta Kapris, små
salt
Nymalen svartpeppar

Parmesanaioli

3 vitlöksklyftor med skalet kvar
1 äggula
1 msk Zeta Rödvinvinäger
2 tsk dijonsenap
2 1/2 dl Zeta Rapsolja
1 dl Zeta Parmigiano Reggiano D.O.P.
Ekologisk
salt
Nymalen svartpeppar

Tillbehör: 4 skivor surdegsbröd stekt i olivolja

Så här gör du

Börja med såserna. Blanda tomattärningarna med basilika, kapris, olivolja, salt och svartpeppar. Värm ugnen till 175 grader. Lägg vitlöksklyftorna till aiolin på ett fat och sätt in i ugnen i ca 20 minuter så att de blir mjuka. Skala och pressa vitlöken i en bunke, tillsätt äggula, vinäger och senap. Rör i rapsolja under konstant vispning först droppvis sen med en jämn stråle, salta och peppra.

VARM SALLAD MED BLANDADE BÖNOR 4 portioner

Ingredienser

1 broccoli , i buketter, tärnad stjälk
2 vitlöksklyftor , hackade
1/3 chilipeppar , finhackad
1/2 dl Zeta Olivolja
1 förp. Zeta Blandade Bönor Ekologiska

8-10 cocktailtomater , delade
1 msk Zeta Vitvinsvinäger
svartpeppar , nymalen
1/2 rödlök , skivad
salt

Så här gör du

Stek broccolin tillsammans med vitlöken och chilin i olivoljan ca 4 minuter. Blanda i bönorna, tomater och rödlök så att de blir varma. Salta och peppra.

HALLONSMULPAJ MED BALSAMICO OCH OLIVOLJA

Hallonkompott

500 g hallon färska (ev delade)
1 tsk citronskal rivet
1 msk Zeta Balsamico Hallon
1 msk florsocker
1 tsk vaniljsocker
1 nypa salt

1/2 tsk vaniljsocker
2 1/2 dl vetemjöl
1/2 dl potatismjöl
2 citroner rivet skal

Så här gör du

Hallonkompott

Vänd ihop hallon med balsamico och citronskal. Blanda i florsocker, vaniljsocker och salt. Låt stå 20 minuter.

Paj

Sätt ugnen på 150 grader. Arbeta ihop alla ingredienser i en matberedare. Smula ut degen på en plåt med bakplåtspapper. Sätt in i ugnen i ca 10 minuter tills degen är bakad och börjar få färg. Fördela hallonen i små skålar, toppa med pajsmulor. Sätt in i ugnen i 3-4 minuter på 150 grader så att hallonen blir varma. Garnera med gröna blad och servera.

Pajdeg

3/4 dl Zeta Olivolja Classico Extra
Vergine Ekologisk
1 dl strösocker



PRIMI PIATTI

Häll av skölj bönorna i ett durkslag. Lägg dem i en matberedare tillsammans med lök, vitlök och ägg. Mixa till en grov smet, blanda i oregano, potatismjöl, salt och peppar. Forma till cirka 8 burgare och pensla med olivolja. Stek eller grilla (använd gärna ett grillnät) i 2-3 minuter på varje sida. Servera med stekt eller rostat surdegsbröd och de båda såsarna.



SECONDI PIATTI



CONTORNI



DOLCE

JORDÄRTSKOCKSOPPA MED GRÖNKÅLSCHIPS 4 portioner

Ingredienser

500 g jordärtskockor
1 klyfta citron
1 l kallt vatten
2 bananschalottenlökar
2-3 msk Zeta Olivolja Classico Extra Vergine Ekologisk
1 burk Zeta Blandade Vita Bönor Ekologiska
1 tärning hönsbuljong
8 dl vatten
1/2 dl Zeta Mascarpone

Grönkålschips, se recept på zeta.nu

Till servering

Riven parmesan och några droppar god olivolja.

Så här gör du

Gör ett kallt citronvatten i en skål. Skala skockorna och lägg i vattnet så att de inte mörknar. Skala och hacka lökarna och mjukfräs i olja. Halvera skockorna och skiva dem. Fräs med löken cirka 3 minuter tills skockorna

börjar bli lite genomskinliga. Häll över lök och skockor i en kastrull, smula ner buljongen, häll över vatten och koka upp. Låt puttra i 10 minuter. Tillsätt bönor och låt koka ytterligare 5 minuter tills skockorna är mjuka. Mixa soppan direkt i grytan. Tillsätt mascarpone och rör tills den löst sig helt. Späd eventuellt med vatten till lösare konsistens. Sjud soppan några minuter till och smaka av med salt. Servera med grönkålschips, riven parmesan och ringla över olivolja.

BÖNRAGU MED SAVOYKÅL OCH VITT VIN 4 portioner

Ingredienser

3 vitlöksklyftor, hackade
1 gul lök, hackad
1 morot, skalad och tärnad
200 g savoykål, strimlad
1/2 chilipeppar, finhackad
2 tsk Zeta Sardellcrème
1/2 dl Zeta Olivolja
1 dl torrt vitt vin

1 dl vatten
1/2 grönsaksbuljong
några kvistar färsk timjan
1 förp Zeta Stora Vita Bönor Ekologiska
salt
svartpeppar, nymalen
persilja, hackad

Så här gör du

Fräs vitlök, lök, morot, kål, chili och sardellcrème i olivolja utan att det tar färg. Tillsätt vin, vatten, buljongtärning och timjan. Låt koka 5 minuter och blanda i bönorna. Koka upp och smaka av med salt och peppar, avsluta med att röra i persiljan.

CAPRESE CLASSICO 4-6 bufféportioner

Capresesallad med tomat, mozzarella och basilika. Ett klassiskt italienskt recept!

Ingredienser

2 Zeta Mozzarella, á 125 g
2 tomater
Zeta Olivolja Classico Extra Vergine
Några basilikablad
Salt och nymalen peppar

Så här gör du

Skär ner ost och tomater i grova bitar och lägg på tallrik. Ringla över lite olivolja och garnera med färsk basilika. Krydda med lite salt och svartpeppar.

GUДОMLIG CHOKLADKAKA 10-12 bitar

Ingredienser

1 dl Zeta Farro
2 pkt Zeta Svarta bönor 200 g, avsköljda
2 1/2 dl kakao
2 dl mandelmjöl
1 msk bakpulver
1/2 tsk salt
2 dl lönnsirap
1/2 dl Zeta Rapsolja Ekologisk
1 dl kaffe starkt, eller mandelmjöl
100 g mörk choklad 70-procentig, hackad i mindre bitar

Så här gör du

Koka upp rikligt med vatten och salta. Lägg i grynen, låt koka i 10 minuter och låt sedan rinna av i ett durkslag. Värm ugnen till 175°C. Mixa bönor och de kokta grynerna i en matberedare i ett par minuter tills du får en jämn massa. Tillsätt lönnsirap, olja och kaffe som du mixar ihop till en smet. Sikta ner de torra ingredienserna i en stor skål och blanda ihop detta med den mixade smeten Rör därefter ner chokladbitarna.

Smörj en bakform (ca 20x30 cm) och lägg i bakplåtspapper. Häll ner smeten i formen och täck den med folie. Grädda kakan i mitten av ugnen i 30 min. Ta sedan bort folien och grädda i ytterligare 15 min. Låt kakan svalna ett par timmar i kylan innan du skär upp den. Servera gärna tillsammans med en klick mascarpone. Kakan förvaras i kylan och går även bra att frysa in.



PRIMI PIATTI



SECONDI PIATTI



CONTORNI



DOLCE

RISOTTO, GRUNDRECEPT 4 portioner

Ingredienser

2 schalottenlökar finhackade
ca 1 dl Zeta Olivolja
3 dl Zeta Casa Di Luca Arborioris eller
Zeta Casa Di Luca Carnaroliris
ca 2 dl vitt vin torrt
ca 1 liter kycklingbuljong varm
2 dl (60g) Zeta Parmigiano Reggiano
D.O.P. 14 månader finriven
salt
nymalen svartpeppar

Så här gör du

Klassiskt grundrecept för risotto.
Värm buljongen i en kastrull för sig.
Därefter börjar du med risottokast-
rullen Fräs löken mjuk i rikligt med
olivolja i en tjockbottnad kastrull
på låg värme utan att den får färg.
Tillsätt riset, höj värmen och låt fräsa
i ytterligare någon minut till dess riset
blandat sig väl med löken och känns
torrt. Håll i vinet och låt koka tills det
ångat bort. Rör om hela tiden. Tillsätt
den varma buljongen lite i taget.

Börja med 3-4 dl, ta sedan 1 dl i taget
efter hand som riset suger åt sig bul-
jongen. Rör om ofta och sänk värmen.
Risotton ska sjuda lugnt och röras om
ofta under tillsättning av buljong.
Risotton ska bli lös, med en kärna i
riset som ger ett visst tuggmotstånd.
Steg 4 och 5 tar tillsammans ca 18-20
minuter. Ta bort kastrullen från vär-
men, vänd ner ca 2 msk olivolja och
parmesanost. Osten och oljan gör
risotton fastare och krämigare. Smak-
sätt med salt och peppar. Rör om väl
och servera direkt.

HALLOUMIPANERADE KYCKLINGSPETT 8-10 bufféportioner

Ingredienser

1 kg kycklingfiléer
1 Zeta Halloumi (å 250 g)
2 msk sesamfrö
2 msk finhackad bladpersilja
½ tsk torkad timjan
2 ägg, uppvispade
Zeta Olivolja Extra Vergine
salt
svartpeppar

Till servering

Träspett

Så här gör du

Sätt ugnen på 175°. Skär kycklingen i
bitar (ca 3x5x3 cm). Salta och peppra
kycklingen och trä upp på spetten.
Riv halloumin fint och blanda med
sesamfrö, finhackad persilja och
timjan på ett fat. Vispa upp äggen på

ett separat fat. Panera spetten; vänd
först i de uppvispade äggen och sedan
i halloumiblandningen. Bryn spetten
i olivolja. Stek klart i mitten av ugnen
ca 15 minuter (spetten ska få en inner-
temperatur på 70°). Servera spetten
varma eller kalla.

FETAOSTKNYTEN MED ÖRTER 4 portioner

**Gott att grilla! Värmen gör feta-
osten härligt mjukt och de färska
örterna ger osten en ljuvlig smak.**

Ingredienser

2 Zeta Feta
2 ark aluminiumfolie 25x25 cm
4 kvistar timjan

2 kvistar rosmarin
Zeta Olivolja
nymalen svartpeppar

Så här gör du

Lägg ostarna på var sitt folieark. Lägg
på örterna, ringla på lite olivolja. För-
slut paketen, lägg på grillen 4-5 minu-

ter, vänd någon gång. Öppna paketen
och krydda med svartpeppar, servera
som egen rätt eller som tillbehör till
annat grillat

ITALIENSK KLADDKAKA MED KANDERADE KIKÄRTOR ca 8 bitar

Ingredienser

1 dl Zeta Olivolja Classico Extra Ver-
gine
2 ägg
2,5 dl strösocker
1,5 dl vetemjöl
3 msk kakao
150 g mörk choklad, 70 % smält
2 msk vaniljsocker
1 krm salt
1 krm agavesirap
1 paket Zeta Kikärter Ekologiska
ströbröd

1 krm salt
1 msk Zeta Olivolja Classico Extra
Vergine
0,5 dl strösocker

Så här gör du

Sätt ugnen på 180 grader. Öppna för-
packningen med kikärter, sila av väts-
kan och blanda med en matsked oliv-
olja och en nypa salt. Rosta i ugnen i 8
minuter. Vispa ägg med sockret, till-
sätt 1 dl olivolja. Smält chokladen och
blanda med äggulorna samt hälften av

de rostade kikärtorna, spara resteran-
de till kanderingen. Blanda sedan i
de torra ingredienserna i kaksmeten.
Smörj och bröa önskad form och baka
kakan i 13-15 minuter beroende på hur
kladdig du önskar kakan.

Kandering: Koka upp sockret tills det
bildas en ljus karamell, ta resten av de
rostade kikärtorna och lägg ner dem i
kastrullen och blanda runt i karamel-
len. Lyft sedan snabbt upp dem innan
karamellen stelnat med en sked och
bre ut kikärtorna över kakan.



PRIMI PIATTI



SECONDI PIATTI



CONTORNI



DOLCE

RISOTTO MED GRÖN SPARRIS, RÄKOR OCH SPENAT 4 portioner

Ingredienser

2 schalottenlökar finhackade
ca 1 dl Zeta Olivolja Classico Extra Vergine
ca 3 dl Zeta Casa Di Luca Arborioris
ca 2 dl vitt vin torrt
ca 1 liter kycklingbuljong varm
250 g grön sparris skalad och kokt
2 dl (60 g) Zeta Storbit Grana Padano
16 mån riven
4 msk Zeta Olivolja
2 dl räkor skalade, färska

25 g babyspenat
salt

svartpeppar

Så här gör du

Värm buljongen i en kastrull för sig. Fräs löken mjuk i rikligt med olivolja i en tjockbottnad kastrull på låg värme utan att den tar färg. Tillsätt riset, höj värmen och låt fräsa i ytterligare någon minut till dess att riset blandat sig väl med löken och känns torrt. Håll i vinet och låt koka tills det ångat

bort. Rör om hela tiden. Tillsätt den varma buljongen, lite i taget. Börja med 3-4 dl ta sedan 1 dl i taget efter hand som riset suger åt sig buljongen. Rör om ofta och sänk värmen. Risotton ska sjuda lugnt och röras om ofta under tillsättning av buljong. Risotton ska bli lös med en kärna i riset som ger visst tuggmotstånd. Det tar ca 18-20 minuter. Ta bort kast-rullen från värmen och rör ner 2 msk olivolja och parmesanost.

PIZZA MED PARMASKINKA OCH RUCOLA 4 portioner

Ingredienser

Pizzadeg för fyra pizzor, receptet hittar du i receptbanken
1 burk Zeta Pastasås , 400g
2 frp Zeta Mozzarella , skivade
1 frp Zeta di Parma , 70 g
Zeta Oliver Kalamata urkärnade , halverade
alt. Zeta Snack Oliver Kalamata , 70 g
1/2 burk Zeta Soltorkade Tomater

Strimlade à 200g

1 påse rucola , 70 g
finrivet skal från en 1/2 citron
Zeta Olivolja Fruttato Extra Vergine
Flingsalt och svartpeppar
Zeta Parmigiano Reggiano D.O.P. 14 månader , riven

Så här gör du

Sätt ugnen på 220°C, bred ut pastasåsen på degen och lägg på den skivade mozzarellan. Baka av i ugnen tills pizzabotten blivit gyllenbrun. Ta ut pizzabotten och toppa med tillbehören. Ringla över en god olivolja, flingsalt, svartpeppar och riven parmesan.

HALLOUMISALLAD MED MARINERADE BÖNOR OCH SOLTORKADE TOMATER 4 portioner

Ingredienser

1 burk Zeta Sojabönor
1/2 burk Zeta Creme av Gröna Oliver
1 fpk Zeta Halloumi , 150g
10 st cocktailtomater
1/2 gurka
1 avokado
1 burk Zeta Olivmix urkärnade , 370g
1/2 påse rucola , 70 g
1/2 dl rostad mandel
1/2 kruka basilikablاد

några droppar Zeta Balsamvinäger
Sigillo Rosso I.G.P.
några droppar Zeta Olivolja Classico Extra Vergine Ekologisk

Så här gör du

Blanda de avrunna bönorna med oliv-creme. Låt stå i minst en timme, gärna i kylan över natten. Skiva halloumin i tunna skivor och stek på hög värme i rikligt med olivolja. Skär tomater,

gurka och avokado i önskad storlek och sprid ut på ett stort fat tillsammans med oliver, rucola, bönor och halloumi. Hacka mandlarna och strö dem över salladen. Toppa med basilikablاد och avsluta med att ringla över lite balsamico och olivolja. Servera genast.

CHOKLADTRYFFLAR MED VANILJ Ca. 12 st

Chokladtryfflar är små runda chokladpraliner som här är gjorda med vit choklad och mascarpone och rullade i nötter eller kakao.

Ingredienser

200 g vit choklad
100 g Zeta Mascarpone
1 1/2 tsk salt
50 g sötmandel, rostad och finhackad
1 msk kakao

Så här gör du

Finhacka chokladen och smält över ett vattenbad. Låt svalna. Vispa ner mascarponen och saltet så det blir en jämn fin smet. Ställ chokladsmeten att svalna och stelna något i kylan. Ta en tesked och forma små bollar av tryffelsmeten. Rulla hälften av tryfflarna i de hackade nöterna och andra hälften i kakao.

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI

DOLCE

Smaksätt med salt och peppar. Skär ner sparrisarna i mindre bitar. Stek dem hastigt i olivolja i en stekpanna. Tillsätt räkorna och spenaten. Salta och peppra. Vänd ner halva blandningen i risotton. Fördela risotton på tallrikarna, garnera med resten av blandningen och servera direkt.



SVAMPPRISOTTO MED TRYFFELOLJA OCH CITRON 4 portioner

Ingredienser

200 g färska champinjoner
4 msk Zeta Olivolja Originale Extra
Vergine
2 schalottenlökar finhackade
ca 1 dl Zeta Olivolja
3 dl Zeta Casa Di Luca Carnaroliris
ca 2 dl vitt vin torrt
ca 1 liter kycklingbuljong varm
2 dl (60 g) Zeta Storbit Parmigiano Reggiano 22 mån riven
salt
svartpeppar nymalen
2-4 msk Zeta Olivolja Vit Tryffel Extra

Vergine

Till Servering

2-3 msk Zeta Olivolja Citron
1 msk bladpersilja hackad
Zeta Storbit Parmigiano Reggiano 22 mån riven

Så här gör du

Riv champinjonerna grovt på ett rivjärn.
Stek dem gyllenbruna i olivolja i en tjockbottnad kastrull.
Värm buljongen i en kastrull för sig.

Fräs schalottenlöken mjuk i rikligt med olivolja i en tjockbottnad kastrull på låg värme utan att den tar färg. Tillsätt riset, höj värmen och låt fräsa i ytterligare någon minut till dess att riset blandat sig väl med löken och känns torrt. Håll i vinet och låt koka tills det ångat bort. Rör om hela tiden. Tillsätt den varma buljongen, lite i taget. Börja med 3-4 dl ta sedan 1 dl i taget efter hand som riset suger åt sig buljongen. Rör om ofta och sänk värmen.

TAPENADEBAKAD LAX MED QUINOA 6 portioner

Ingredienser

6 portionsbitar lax á 130 g
1 burk (200 g) Zeta Tapenade svarta oliver
1 påse (250 g) Zeta Quinoa Ekologisk
1 burk (250 g) Zeta Grillad paprika röd & gul, avrunnen
3 msk Zeta olivolja
2 msk pressad citron

Några kvistar färsk oregano, hackade
Salt och nymalen svartpeppar
Rucolasallad till garnering

Så här gör du

Sätt ugnen på 175 grader. Bred tapenaden på laxbitarna och lägg dem på en plåt. Sätt in plåten mitt i ugnen i 15-20 minuter.

Koka under tiden quinoan enligt anvisningen på förpackningen, låt rinna av genom ett durkslag. Skär paprikan i mindre bitar och rör ner i quinoan tillsammans med olivolja, pressad citron och oreganon. Smaka av med salt och peppar. Servera till laxen tillsammans med lite rucolasallad.

BULGUR- OCH QUINOASALLAD 4-6 portioner

Ingredienser

1 frp Zeta Fullkornsbulgur och Quinoa Ekologisk
1 röd paprika tärnad
2 stjälgar blekselleri tärnade
1/2 rödlök skivad
1/3 röd chili finhackad
1 vitlöksklyfta riven

1/2 dl mynta hackad
2 dl hackad persilja
1 burk Zeta Kapris, små
2 msk kaprislag
1 citron det rivna skalet av
5 msk Zeta Olivolja Classico Extra
Vergine
salt

Så här gör du

Koka Zeta Fullkornsbulgur & Quinoa i saltat vatten i ca 10 minuter. Låt rinna av i ett durkslag, låt svalna något. Blanda med övriga ingredienser, smaka av med salt och svartpeppar.

TIRAMISU 8-10 portioner

Tiramisu betyder "pigga upp mig" och är en klassisk Italiensk efterrätt! Enkel att göra i portionsglas till festen.

Ingredienser

4 äggvitor
100 g strösocker
400 g Zeta Mascarpone

4 äggulor
1 pkt (12 stycken) Vicenzi Vicenzovo Savoiardo
ca 1 dl starkt kaffe
kakao

Så här gör du

Vispa äggvitan fast och rör ner socker och Mascarponeost. Vispa äggulorna

ljusa och porösa. Blanda de vispade äggvitorna och äggulorna och ställ kallt. Vänd kexen i kaffe. Varva kexen och krämen i portionsglas eller ett serveringsglas med kanter. Avsluta med att pudra kakaopulver över. Låt gärna stå ett par timmar eller över natten innan du serverar. Håller ca tre dagar om den står kallt.

PRIMI PIATTI



SECONDI PIATTI



CONTORNI



DOLCE



MEZZE PENNE CON VERDURE PASTA MED GRÖNSAKER 4 portioner

Ingredienser

400 g Zeta Mezze Penne
300 g zucchini, tunt skivad
3 vitlöksklyftor, hackade
1/2 röd chili, finhackad
1/2 dl Zeta Olivolja
1 förpackning Zeta Svarta bönor Ekologisk, avrunnen och sköljd

150 g sockerärter, strimlade
Salt och nymalen svartpeppar
Zeta Parmigiano Reggiano eller Grana Padano i bit

Gör så här

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Fräs zucchini

mjuk på medelvärme tillsammans med vitlöken och chilen i rikligt med olivolja, salta och peppra, lägg i bönor och sockerärter så de blir riktigt varma. Låt pastan rinna av genom ett durkslag. Blanda pastan med grönsakerna och servera extra olivolja och hyvlad parmesan.

ITALIENSK GRYTA, STUFATO, MED SALSICCIA 4 portioner

Ingredienser

1 rödlök, hackad
2 vitlöksklyftor, hackade
1 dl Zeta Olivolja Classico Extra Vergine
2 morötter, i bitar
1 stjälk blekselleri i bitar
1 pkt Zeta Salsiccia, ca 300 g
salt och
nymalen svartpeppar
1½ msk rökt eller vanligt paprikapulver
1 dl Zeta Matlagningsvin Rött
1 burk Zeta Tomater Finkrossade (å

400 g)

1 paket Zeta Linser Ekologiska, väl sköljda
1 paket Zeta Blandade Bönor Ekologiska, väl sköljda
strimlad bladpersilja
Zeta Olivolja Novello Extra Vergine eller
Zeta Casa Di Luca Olivolja Intenso Extra Vergine

Till servering

Gärna ett gott bröd.

Så här gör du

Fräs rödlök och vitlök i en stor kastrull i olivolja på medelvärme. Skär morötter, blekselleri och salsiccia i bitar, lägg i kastrullen. Salta, peppra och krydda med paprikapulvret. Fräs grönsakerna i 3–4 minuter och tillsätt vinet, låt koka ihop i ett par minuter och lägg sedan i krossade tomater, linser och bönor. Låt puttra ca 10 minuter. Toppa stufaton med persilja och ringla över Novello precis före servering. Bjud gärna ett gott bröd till.

ROSTADE SVARTA BÖNOR

Rostade svarta bönor i ugn ger god
nötig smak

Ingredienser

1 förp Zeta Svarta Bönor Ekologiska
Zeta Olivolja
bakplåtspapper

Tips

Bryt några kvistar av färsk krydda som du tycker om.

Så här gör du

Rosta svarta bönor i ugnen så blir de krispiga och goda. Skölj bönorna och låt dem rinna av ordentligt. Bred ut

dem på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över lite Zeta Olivolja och rosta mitt i ugnen i 15 minuter på 225 grader. Salta och njut!

GLASS MED SMAKSATT OLIVOLJA OCH HAVSSALT 1 portion

Glass med smaksatt olivolja är en enkel och överraskande dessert från Italien. Havssaltet ger en perfekt brytning mellan sött och salt.

Ingredienser

1,5 dl vaniljglass, i kulor
Zeta Dessertolivolja Citron eller Zeta Dessertolivolja Apelsin eller Zeta Dessertolivolja Svartpeppar
havssalt

Tips

Zetas olika dessertolivolja passar även utmärkt som smaksättare i bland annat chokladmousse, kladdkaka, vispad mascarpone och bakverk. Besök produkternas respektive produktsida för mer info.

Så här gör du

Lägg upp glassen i ett glas eller portionsskål. Ringla över dessertolivolja och strö över lite havssalt.



PRIMI PIATTI



SECONDI PIATTI



CONTORNI



DOLCE

PASTA TAGLIATELLE MEZZANELLE MED RÄKOR, CITRON OCH TOMAT

4 portioner

Ingredienser

250 g Zeta Casa Di Luca Tagliatelle Mezzanelle
2 vitlöksklyftor finhackade
3 msk Zeta Olivolja Classico Extra Vergine
2 tsk Zeta Sardellcrème eller sardellfiléer finhackade
1 burk Zeta Körsbärstomater
1/2 dl vatten

1 msk Zeta Mascarpone
1 citron finrivna skalet av
1-2 msk citron pressad
1/2 kruka basilika strimlade
salt
svartpeppar nymalen

Så här gör du

Fräs vitlöken i olivoljan i 4-5 minuter utan att den får färg. Rör i sardellcre-

men och tillsätt tomaterna och vatten. Koka såsen sakta i 10-12 minuter, rör i citronskal, citronsaft och mascarpone. Tillsätt basilika, smaka av med salt och svartpeppar. Koka pastan al dente enligt anvisningen på förpackningen, låt rinna av genom ett durkslag. Vänd ihop pastan med såsen och räkorna, servera med lite extra Zeta Olivolja att ringla över.

TAGLIATA

En sallad med rostbiff, tomat och parmesan

Ingredienser

1 kg rostbiff
1 ask körsbärstomater i halvor
1 påse rucola (80 g)
50 g Zeta Parmigiano Reggiano D.O.P. 30 månader i flagor
Zeta Olivolja Fruttato Extra Vergine

Zeta Balsamvinäger Sigillo Rosso I.G.P.
flingsalt
nymald svartpeppar

Så här gör du

Sätt ugnen på 125 grader. Salta och peppra rostbiffen ordentligt. Bryn runtom i olivolja i en het stekpanna. Stek klart i ugnen till en innertempe-

6-8 portioner

ratur på 55 (rött kött) eller 60 (välstekt) grader, det tar ca 1 timme. Låt köttet vila i 10 minuter och skiva det sedan tunt. Lägg upp på ett fat och toppa med halverade körsbärstomater, rucola och parmesan. Ringla över balsamvinäger och rejält med olivolja. Salta och peppra.

VITA BÖNOR I TOMATSÅS

4 portioner

Klassiska stora vita bönor i en mus-tig tomatsås

Ingredienser

2 burkar Zeta Stora Vita Bönor Ekologiska
2 vitlöksklyftor, hackade
1 liten gul lök, hackad
1/2 dl Zeta Olivolja
1/2 dl torrt vitt vin

1 burk Zeta Tomater Finkrossade
1 krm timjan
2 krm oregano
1 lagerblad

Så här gör du

Låt bönorna rinna av och skölj dem väl. Fräs vitlök och gul lök i olivoljan i 2-3 minuter på svag värme så att de inte får någon färg. Tillsätt vin, toma-

ter, timjan, oregano och lagerblad. Låt småkoka i cirka 15 minuter. Lägg i bönorna, koka upp och smaka av med salt och peppar. Låt koka ihop under 2-3 minuter, späd med lite vatten om det blir för tjockt.

OSTBRICKA

Att servera en ostbricka passar alltid. Som avslutning på en god middag eller på buffébordet!

Ingredienser

Zeta Gorgonzola Dolce D.O.P.
Zeta Parmigiano Reggiano D.O.P. 30 månader
Zeta Manchego D.O.P.
fikon eller
Zeta Crema di Balsamico Fikon

Så här gör du

Lägg fram ostarna på en bricka eller ett fat. Låt gärna ostarna stå framme och bli rumsvarma innan du serverar, då smakar det mer. Crema di Balsamico Fikon eller färska figon smakar gott till!



PRIMI PIATTI



SECONDI PIATTI



CONTORNI



DOLCE

FÖLJ OSS PÅ SOCIALA MEDIER OCH TA DEL AV ÄNNU
FLER RECEPT, TIPS & INSPIRATION!



FACEBOOK/
ZETA.NU



INSTAGRAM/
ZETA.NU



NYHETS-
BREV



TIPS & TÄVLINGAR PÅ FACEBOOK

Om du följer oss på facebook får du inte bara inspiration och recept vi har ofta tävlingar med chans att vinna fina priser.

INSPIRATION PÅ INSTAGRAM

På instagram får du bl.a inspiration och säsongens recept.



Så gör du
CAESARSALLAD



MATLAGNING PÅ YOUTUBE

Hur gör man en risotto, hur kokar jag pasta som en italienare? Se våra korta steg för steg filmer på youtube.

Från OLIV till OLJA

Vet du hur man framställer det gröna guld, den kallpressade olivoljan?
Här kan du steg för steg följa olivens resa från trädets beskärning och blomning till skörd av frukterna och pressning till ljuvlig olivolja!



Senare under skördeperioden (dec-feb) skördas oliverna maskinellt. I det här stadiet är oliverna svarta.



Olivoljans smak blir nu mer mjuk och rund, doften blir mildare med dragning mot nötter.



Tidigt på säsongen skördar man för hand. I det här stadiet är oliverna oftast gröna. Olivolja från den tidiga skörden blir mer fräsch, pepprig och intensiv, medan doften påminner om nyklippt gräs.

1 Olivträden beskärs i början av året.



2



I maj blommar olivträdet.

1-3% av blommorna utvecklas till färdiga oliver.

3



sol, vind och vatten...

PRESSINGSANLÄGGNINGEN

6



Efter att oliverna skördats är det viktigt att de snabbt kommer till pressningsanläggningen.



OLIVOLJAN ÄR URSPRUNGET TILL ALLT DET GODA

Zetas olivolja finns i många olika varianter, alltifrån ett bassortiment till exklusiva regions- och gårdsoljor. Eftersom oliverna skördas vid olika mognadsgrad får olivoljan olika karaktär. Vill du veta mer och inspireras gå in på zeta.nu eller olivoljeväljaren.se!

Så här lätt väljer du rätt olivolja.

Hur ska man veta vilken olivolja som är bäst, när det finns så många? Enkelt! Titta på korken.

Vår olivolja till köket har silverfärgad topp. De är perfekta till matlagning, stekning, i såser och dressingar.

Olivolja till bordet har gulfärgad kork. De har fina, fräscha smaker och gör sig bäst att ringla över maten vid servering – sallad, pastarätter och andra favoriter.

Och vill du uppleva något alldeles extra är det Zetas regions-olivoljor med svarta korkar du ska titta efter. De har komplexa, fantastiska smaker som bara kan skapas på ett fåtal platser i hela världen.

Silver, guld eller svart – så enkelt är det!



Silver
i köket.

Guld
på bordet.

Svart
till något
alldeles
extra.

Jag minns en söndag hemma i Fano 1948.

Jag heter Fernando Di Luca. Nu har jag bott i Sverige mer än femtio år.

När jag tog min scooter och lämnade Italien hade jag nästan ingen packning alls. Ändå fick jag med mig det största som finns: Glädjen, tryggheten, skratten, smakerna. Känslan av att sitta tillsammans runt ett

bord med familj, grannar och vänner.

Och jag märker att det är samma sak här i Sverige. Livets största ögonblick bygger ofta på bara några få, enkla ingredienser. Som en familj, ett bord, lite pasta, några musslor och olivolja.

Precis som på gården hemma i Fano.



Från en familj där mat är kärlek.



MAT ATT MÅ BRA AV.

Medelhavsmaten är inte en diet utan ett sätt att leva. Måltiderna är viktiga och ett sätt att umgås. Med det i åtanke har vi tagit fram denna bok där vi har samlat 32 recept som man kan kombinera på många sätt. Perfekt att bjuda vänner, familj både till vardag och fest.

Eller vad sägs om en klassisk ribollita till lunch eller halloumipanerade kycklingspett men en färgstark sallad på fem gryner till middag? För att sedan runda av måltiden med en hallonsmulpaj med balsamico och olivolja.

Låt dig inspireras och komponera din egen måltid. Boken blir din när du köper 2 valfria produkter från Zeta.

Boun Appetito!

