



## Somrig kornsallad

Insalata di orzo estiva. En enkel och smakfull salladsrätt med de långsamma kolhydraterna från Orzo-mixen som ger en skön och balanserad energi för dagen.

### Ingredienser

4 portioner

- 1 pkt [Zeta Orzo-mix Ekologisk](#) 250 g
- 1/2 dl [Zeta Olivolja Fruttato Extra Vergine](#)
- 1/2 rödlök strimlad
- 1/2 brk [Zeta Soltorkade Tomater](#) 200 g, strimlade
- 1/2 röd paprika smått tärnad
- 1/2 gul paprika smått tärnad
- basilika färsk
- 2 msk [Zeta Kapris, små](#) eller [Zeta Kapris, medelstora](#)
- 4 msk [Zeta Kalamataoliver](#) urkärnade, hackade
- 1/2 zucchini grovt riven
- 1 paket [Zeta Feta](#) 150 g
- salt
- peppar

### Så här gör du

Häll i 1 liter vatten i en rymlig kastrull och låt Orzo-mixen koka i ca 10 minuter. Låt den rinna av i ett durkslag och kyl sedan. Under tiden kan du hacka och strimla alla grönsaker, smula fetaosten och blanda med olja, salt och svartpeppar. När Orzo-mixen är kall, blandar du ner den med de övriga ingredienserna. Servera i djup tallrik och garnera med fetaost och persilja.

### Tips

Kornsalladen håller i kylan 3-4 dagar.



## Jordgubbssmoothie

Smoothie alle fragole. En mättande och fräsch smoothie som passar utmärkt till frukost eller mellanmål.

### Ingredienser

4 portioner

### Ingredienser

4 portioner

- 1 dl Zeta Farro
- 4 dl jordgubbar frysta, ekologiska
- 2 msk agavesirap (kan uteslutas)
- 1 avokado
- 10 basilikabladd färska
- 1 liter äppeljuice

### Så här gör du

Koka upp rikligt med vatten. Lägg i grynen, låt koka i 10 minuter och spola av grynen i ett durkslag under kallt vatten. Mixa ihop samtliga ingredienser i en blender. Klart att servera!

### Tips

Koka gärna en hel påse grynnor som du förvarar i kylan. Då blir smoothien klar på ett ögonblick! Smoothies är ett lätt sätt att få i sig som frukost och som mellanmål.



## Grönkålssallad med femgryn

Insalata di cavolo riccio e cinque cereali. Den populära grönkålen gör sig extra bra tillsammans med gryn i denna mättande sallad.

### Ingredienser

4 portioner

1 pkt [Zeta 5 Gryn Ekologisk](#) 250 g

1 liter (ca 150 g) Grönkål löst packad, mittstjälken borttagen

2 dl pumpakärnor rostade

2 brk [Zeta Soltorkade Körsbärstomater](#) 140 g, avrunna

1 pkt [Zeta Linser Ekologiska](#) 380 g

### Dressing

1 citron juice (ca 1 1/4 dl) och rivet skal

2 msk [Zeta Äppelcidervinäger](#)

1 msk agavesirap alt. honung

3/4 dl [Zeta Casa Di Luca Olivolja Intenso Extra Vergine](#)

2 vitlösklyftor pressade

flingsalt

svartpeppar nymalen

### Så här gör du

Koka upp rikligt med vatten och salta. Lägg i gryn, låt koka i 10 minuter och låt sedan rinna av i ett durkslag. Blanda ihop dressing. Finhacka grönkålen, lägg den i en stor skål och häll över dressing. Massera in den i grönkålen med händerna. Skär tomaterna i mindre bitar och blanda ihop samtliga ingredienser.



## Smoothie

Mättande smoothie med bönor, frukt och bär. Passar utmärkt som mellanmål.

### Ingredienser

4 stora glas

- 1 burk [Zeta Cannellini](#)bönor
- 2 Bananer
- 250 g Blåbär
- 250 g mango , går bra med frysta
- 2 dl apelsinjuice
- 1 msk [Zeta Balsamico](#) Hallon
- 0,5 dl [Zeta Mascarpone](#)

### Så här gör du

Låt bönorna rinna av och skölj dem väl. Lägg dem i en mixer tillsammans med övriga ingredienser (skål och stavmixer fungerar också). Mixa till en slät smoothie. Häll upp i en kanna eller servera direkt i höga glas.

### Tips

Mascarponen kan uteslutas om man vill ha en syrligare smoothie.



## Ugnsrostad blomkål med kapis- och olivtapenade

Cavolfiore al forno con capperi e pat  di olive. En smakfull rätt som passar bra till fisk  r denna ugnsrostade blomkål med kapis- och olivgryn.

### Ingredienser

4 portioner

- 1 blomkålshuvud
- 2 tsk rosmarin torkad
- 3 msk [Zeta Olivolja Classico Extra Vergine](#)
- flingsalt
- svartpeppar nymalen
- 1 pkt [Zeta 5 Gryner Ekologisk](#) 250 g
- 1 brk [Zeta Tapenade Oliver & Kapis, grovhackad](#) 140 g
- 75 g Grönkål färsk, riven i mindre bitar med mittstj lken borttagen
- 2 dl gräslök färsk, hackad

### Så här g r du

Värm ugnen till 225 C. Skiva blomkålen och gnid in bitarna i olivolja, rosmarin, salt och peppar. Rosta i ugnen i 20 minuter. Vänd efter halva tiden. Koka upp rikligt med vatten och salta. Lägg i grynen och koka i 5 minuter. Lägg i grönkålen och koka i ytterligare 5 minuter. Låt rinna av i ett durkslag. Blanda ihop med tapenade och  $\frac{3}{4}$  av gräslöken. Servera med blomkålen och toppa med resterande gräslök.

### Tips

Servera gärna tillsammans med fisk. Toppa gärna med riven Zeta Parmigiano Reggiano.



## Kikärtsröra med soltorkade tomater

### Ingredienser

4 portioner

- 1 burk [Zeta Bönor Kikärter](#) + lite av bönspadet
- 1/2 burk [Zeta Soltorkade Tomater](#) (100 g), i bitar
- 1 tsk [Zeta Vitvinsvinäger](#) , kan uteslutas
- 1/2 tsk salt och några varv på pepparkvarnen

### Så här gör du

Kör kikärter och soltorkade tomater i en matberedare.  
Späd med spadet och vinägern och mixa till en jämn smet.  
Smaka av med salt och peppar.  
Om du vill att röran ska bli lite kryddstarkare, tillsätt 1 tsk sambal oelek.

### Tips

Lägg några blad rucola på en skiva salami, klicka på röra och lite riven parmesanost.  
Rulla ihop och servera som drinktilltugg eller antipasto.  
Kikärtsröran fungerar utmärkt som plockmat tillsammans med t.ex. Zeta Filoncini, Crostini och Bruschetta. Också gott till lantbröd och en god soppa eller en kyckling stekt i ugnen.



## Farrosallad med apelsindressing

Insalata di farro con salsa all'arancia. Apelsindressingen ger denna Farrosallad en härlig citrus smak som passar bra till fetaosten och valnötterna.

### Ingredienser

4 portioner

- 1 pkt Zeta Farro 250 g
- 1 litet pkt [Zeta Svarta Bönor Ekologiska](#) 180 g
- 4 stora nävar rucola
- 2 dl valnötter rostade
- 1 pkt [Zeta Feta Ekologisk D.O.P.](#) 150 g

### Dressing

- 1/2 apelsinjuice och rivet skal
- 2 tsk [Zeta Vitvinsvinäger](#)
- 2 schalottenlökar finhackade
- 1/2 dl [Zeta Casa Di Luca Olivolja Intenso Extra Vergine](#)
- flingsalt
- svartpeppar nymalen

### Så här gör du

Koka upp rikligt med vatten och salta. Lägg i grynen, koka i 10 minuter och låt sedan rinna av i ett durkslag. Häll över grynen i en skål tillsammans med bönorna. Blanda ihop dressingen och häll den över grynen och bönorna medan grynen fortfarande är ljumma. Rör ihop allt och låt dra i dressingen i 5 minuter.

Smula över fetaosten och blanda med övriga ingredienser. Smaka av med salt och peppar.



## Bönröra med paprika

Krämig röra på cannellinibönor med smak av paprika som är klar på ett par minuter.

### Ingredienser

4 portioner

- 1 burk Zeta Grillad Paprika , 200g
- 1 burk [Zeta Cannellinibönor](#) , avrunna och sköljda
- 1 msk [Zeta Casa Di Luca Vit Balsamico](#)
- salt och nymalen peppar
- 1 påse [Zeta Crostini](#)
- finskuren gräslök

### Så här gör du

Låt det mesta av oljan till paprikan rinna bort men spara lite. Lägg i en matberedare tillsammans med bönorna.

Kör till en slät massa, smaksätt med balsamvinäger, salt och svartpeppar. Servera på bröd eller Zeta crostini.

### Tips

Bönor är en av grundpelarna i medelhavsmaten, de är näringsrika och innehåller både proteiner och kolhydrater.





## Rostade grönsaker med matvete och salladsost

Salladsosten har en mild karaktär med mildare syrlighet än vanlig fetaost. Självklart kan man göra salladen med vanlig feta.

### Ingredienser

4 portioner

- 2 paprikor , i bitar
- 1 zucchini , i bitar
- 2 rödlökar , i klyftor
- 3 msk [Zeta Olivolja Classico Extra Vergine](#)
- salt
- peppar
- 1 burk [Zeta Matvete Durum Ekologisk](#)
- [Zeta Olivolja](#)
- saft av ½ citron
- 1½ dl [Zeta Oliver Kalamata urkärnade](#)
- 1 fpk [Zeta Grekisk Salladsost](#) (à 150 g), tärnad
- 1½ dl bladpersilja

### Så här gör du

Sätt ugnen på 225°.

Blanda paprika, zucchini och lök på en plåt med bakplåtspapper tillsammans med olivolja. Krydda med salt och peppar. Rosta i mitten av ugnen ca 20 minuter. Blanda matvetet med olivolja och pressad citron. Vänd ner de rostade grönsakerna och oliver i matvetet. Smaka av med salt

och peppar. Vänd ner tärnad ost och persilja strax innan servering. Krydda med en god olivolja



## Bön- och chilisallad med mangobalsamico

Mangobalsamicons fruktiga, lite söta smak blir en spännande smakkombination med bönor, chili och persilja

### Ingredienser

4 portioner

1 burk [Zeta Kidneybönor](#) sköljda och avrunna

1 röd chili finhackad

2 tomater urkärnade och strimlade

1 liten rödlök tunt skivad

½ dl bladpersilja strimlad

salt

### Vinägrett

½ dl [Zeta Balsamico Mango](#)

½ dl Zeta Olivolja Classico Extra Vergine

### Så här gör du

Vispa ihop ingredienserna till vinägretten. Blanda bönor, chili, tomater, rödlök och persilja i en skål. Vänd ner vinägretten. Smaksätt salladen med salt.



## Kladdkaka med svarta bönor

Härligt kladdig chokladkaka bakad med honung och svarta bönor.

### Ingredienser

6-8 bitar

- 1 burk [Zeta Svarta bönor](#) , avrunna och sköljda
- 1 dl havregryn
- 2 msk kakao
- 3 msk [Zeta Olivolja Classico Extra Vergine](#)
- 1 tsk bakpulver
- 1/2 dl honung
- 4 msk vispgrädde eller havregrädde

### Garnering

100 g mörk choklad

### Så här gör du

Värm ugnen till 180 grader. Mixa bönorna i matberedare. Lägg i resten av ingredienserna och kör till en slät smet. Vänd ner paranötterna. Smörj en 24 cm springform med olivolja. Bred ut smeten i formen och grädda mitt i ugnen i ca 20-25 minuter. Låt svalna och ta ur kakan ur formen. Smält chokladen i vattenbad eller i mikron. Bred över kakan.



## Cupcakes med moccamascarpone

Cupcakes gjorda med bönor och vanilj, toppad med mascarponefrosting med smak av kaffe.

### Ingredienser

10 st

200 g [Zeta Stora Vita Bönor Ekologiska](#) avrunna och sköljda

3 ägg

1/2 dl [Zeta Olivolja Classico Extra Vergine](#)

2 dl strösocker

3 dl vetemjöl

1/2 tsk salt

1 tsk bakpulver

1 tsk vaniljsocker

### Frosting

250 g [Zeta Mascarpone](#)

1 dl florsocker

2 tsk kakao

1 msk stark kaffe

### Så här gör du

Mixa bönorna till en slät smet och vispa ihop med ägg, olivolja och socker. Blanda resten av de torra ingredienserna och vänd ner i smeten. Rör så smeten blir jämn och fin.

Fyll 10 formar till 3/4 och grädda i ca 12-15 min i 200 graders värme. Testa med att sticka ner en tandpetare i mitten på muffinsen och den ska komma upp torr. Låt svalna på galler.

Vispa ihop alla ingredienser till frosting och spritsa på varje cupcake.

