

FONTANA
— EST. 1978 —

EN SUND START PÅ ÅRET



16 INSPIRERANDE
SALLADER AV ÅSE FALKMAN
FREDRIKSON



SALLAD MED HALLOUMI OCH GRANATÄPPLE

Sötman i granatäpplekärnorna passar bra med halloumins sälla och skapar en fräsch sallad som passar väldigt bra som förrätt.

INGREDIENSER, 1 PORTION

- Ruccola
- 0,5 st avokado
- Fontana olivolja Original
- Fontana Balsamvinäger (honung)
- Salt
- 3 skivor Fontana Halloumi
- Granatäpplekärnor



TILLAGNING

Skölj ruccolan och lägg på fat. Halvera en avokado och skär köttet i mindre bitar. Fördela avokadon över ruccolan. Häll över olivolja och balsamvinäger och salta en aning.

Skär halloumin i skivor och stek i smör eller olja. Lägg osten på salladen och avsluta med att strö över några granatäpplekärnor.



VARM CAESARSALLAD MED FETA OCH KNAPERSTEKT PARMASKINKA

INGREDIENSER, 1 PORTION

- 1 kycklingfilé
- Salt & peppar
- 2 skivor parmaskinka
- 1 ägg
- 2 gröna sparrisar
- Romansallad
- 1 frp Fontana Fetaost
- Caesardressing

TILLAGNING

Halvera kycklingfiléen och salta och peppra på båda sidorna. Stek i smör tills den fått fin färg. Låt den vila under aluminiumfolie. Stek parmaskinkan så den blir knaprig.

Koka ägget så det är mellankokt. Skär bort 3-4 cm av den hårda sidan på sparrisen och stek lite lätt.

Strimla romansalladen och lägg på tallriken, skiva kycklingen och fördela ovanpå. Bryt parmaskinkan och ströslä runt om. Tärna osten och fördela ovanpå. Garnera med sparrisen och halva ägget och avsluta med att ringla över lite caesardressing.



RÖDBETSSALLAD MED QUINOA OCH FETA

Rödbetor är väldigt goda med feta. Sötman i rödbetorna passar utmärkt med saltan i den grekiska salladsosten.

INGREDIENSER, 2 PORTIONER

- 1 portion quinoa
- 100 g Fontana Fetaost
- Ruccola
- 2-3 tsk Fontana olivolja Kreta
- Citronjuice eller vinäger
- 8 små inlagda röbetor

Koka quinoan och rör ned feta, ruccola, olivolja och citronjuice. Blanda försiktigt ihop med rödbetorna och servera.



VARM LAXSALLAD MED GRILLOUMI

INGREDIENSER, 4 PORTIONER

- 1 paprika
- 1 broccolistånd
- 1 rödlök
- 4 vitlöksklyftor i skivor
- 2 tomater
- Pinjenötter
- Fontana olivolja
- 2-4 laxfiléer
- Blandsallad
- Svartpeppar & salt
- Limejuice
- 1 frp Grilloumi

TILLAGNING

Skär ner grönsakerna utom blandsalladen, lägg i ugn i ugnsform och ringla olivolja ovanpå. Stek i ugn på 225 grader tills de fått fin färg.

Skär laxen i kuber under tiden och stek tills de fått färg och inte är råa inuti. Salta en aning. Blanda sedan grönsakerna med blandsallad. Salta och peppra. Häll lite limejuice ovanpå. Salta och peppra. Lägg upp på fat och toppa med lax och stekt Grilloumi.

MANGOSALLAD MED GRILLOUMI

INGREDIENSER, 1 PORTION

- Grilloumi
- Smör
- Mango
- Spenat
- Skalade räkor
- Sweet chilisauc

TILLAGNING

Skiva Grilloumi-osten och stek i smör. Lägg på fat på en bädd av färsk spenat. Skala mangon och skär i tunna skivor och lägg ovanpå, lite på sned. Strö några räkor över och ringla på sweet chilisauc.





PAPRIKASALLAD MED FETA OCH VALNÖTTER ALA PECCI

Den här salladen passar speciellt bra till ugnstekt lax. Sälta och sötma ger en fin balans.

INGREDIENSER, 2 PORTIONER

- 2 st Fontana grillade paprikor (röda)
- 1 påse blandsallad (spenat, ruccola, babyspenat)
- 2 salladslökar
- 150g Fontana Feta
- Valnötter
- Fontana olivolja Kreta
- Ekologisk blomsterhonung
- Flingsalt

TILLAGNING

Strimla paprikorna, blanda grönsallad med hackad salladslök.

Rör ner paprikorna, smula ner fetaost och rör om. Strö över valnötter och ringla över olivolja och honung. Strö över havssalt.



CHORIZOSALLAD MED BUTTERNUTPUMPA

INGREDIENSER, 2 PORTIONER

- 0,5 butternutpumpa eller sötpotatis
- 0,5 röd chilipeppar
- Fontana olivolja
- 0,5 röd lök
- 8 små tomater gul/röd
- 2 st chorizo-korvar
- 100 g Fontana Fetaost
- Salt och peppar

TILLAGNING

Sätt ugnen på 200°C.

Skala pumpan och skär bort kärnhuset. Skär sedan i mindre bitar, cirka 5 cm.

Dela chilin och skär bort kärnhuset, strimla. Blanda pumpa och chili i en ugnsfast form och häll lite olivolja ovanpå. Grilla i ugn ca 10 minuter. Ta sedan ut och blanda med skivad lök och tomater. Låt stå i ugn ytterligare ca 5-6 minuter. Under tiden skiva chorizon i slantar och stek. Lägg den varma salladen på en tallrik. Toppa med chorizo och fetaost.





QUINOASALLAD MED KYCKLING, KRONÄRTS-KOCKA OCH FETAOST

Quinoa är en ört och således glutenfri. Det är en av de mest näringsrika fröerna som finns, rik på nyttiga fettsyror och proteiner. Detta är en riktigt god och nyttig sallad.

INGREDIENSER, 2 PORTIONER

- 1 stor kycklingfilé
- 2 portioner ekologisk quinoa
- 0,5 paket bacon
- 2 msk pinjenötter
- 0,5 burk Fontana marinerade kronärtskockor
- 6 st saltorkade tomater
- 4 st salladslökar
- 2 nävar machésallad
- 2 nävar babyspenat
- 8 st små tomater
- 50 gram Fontana Fetaost
- Några blad färsk basilika

DRESSING:

- 1 msk olivolja
- Hackade färska örter
- 0,5 msk mortlad rosépeppar
- 1 tsk havssalt

TILLAGNING

Dela kycklingen på tvären, stek i smör. Salta och peppra. Koka quinoan. Skär baconet i småbitar och stek. Rosta pinjenötterna i olivolja i en stekpanna.

Häll quinoan i en skål, dela kronärtskockorna i mindre bitar, strimla de saltorkade tomaterna och salladslöken. Häll över och blanda med quinoan. Blanda ner machésallad och babyspenat. Halvera tomaterna och blanda i dem också. När kycklingen är klar skär den i skivor och blanda med övriga ingredienser.

Smula över fetaost och lägg på bacon. Strö över pinjenötterna. Blanda ihop olivolja med örter och rosépeppar, häll blandningen över salladen. Toppa med basilika och flingsalt.



HALLOUMISALLAD MED TONFISK OCH BÖNOR

En lite annorlunda tonfisksallad med god halloumi och stora vita bönor.

INGREDIENSER, 4 PORTIONER

- ca 400 g stora vita bönor
- 120 g blandsallad
- 0,5 dl Fontana urkärnade Halkidikioliver
- 0,5 röd paprika
- 0,5 rödlök
- 2 st tomater
- 1 st gurka
- 100 g Fontana Halloumi
- Fontana olivolja
- 0,5 dl fransk dressing
- 1 burk tonfisk i vatten av

bra kvalitet

DRESSING

- 1 msk Dijonsenap
- 4 msk vit balsamvinäger
- 1 finhackad vitlöksklyfta
- 1,5 dl olivolja
- Salt
- Svartpeppar

Blanda ihop allt, förvara i kylskåp.

TILLAGNING

Blanda ihop allt utom tonfisken. Dela sedan tonfisken i lite större block och blanda försiktigt med resterande ingredienser.



FIKONSALLAD MED KARAMELLISERADE VALNÖTTER OCH CHÈVRE

Fikon och chèvre passar så bra ihop och lite honung är pricken över i:et!

INGREDIENSER, 2 PORTIONER

- 1 dl valnötter
- 1 msk ekologisk blomsterhonung
- Fontana Balsamvinäger (fikon)
- Fontana olivolja Kalamata
- Salt
- 2 st fikon
- Chèvre på rulle (eller Fontana Getost om du föredrar salta)
- Salladsblandning, t.e.x. spenat och mangold

TILLAGNING

Karamellisera valnötterna i honung på medelstark värme tills de blivit klubbiga.

Lägg sedan sallad på en tallrik och ringla lite olja och balsamvinäger ovanpå, salta en aning. Skär fikonen i klyftor. Lägg fikon och skivor av chèvre på salladen och fördela de karamelliserade valnötterna runt om.



ÄDELOSTSALLAD MED SALTAD MANDLAR OCH BACON

Päron och ädelost är en oslagbar klassiker och här ger även rostade mandlar god smak till denna sallad. Honungsbalsamvinägern ger en fin sötma som passar perfekt.

INGREDIENSER, 2 PORTIONER

- 0,5 dl skalade mandlar
- Fontana olivolja
- Havssalt
- 0,5 paket bacon
- 0,5 päron
- Babyspenat, mangold
- Fontana Balsamvinäger (honung)
- 40 g ädelost eller Fontana Feta

TILLAGNING

Rosta mandlarna i olja och havssalt.

Strimla bacon och stek knaprigt. Dela päronet och skär i tunna skivor. Lägg lite sallad på en tallrik och ringla vinäger och olja över. Lägg sedan päron, mandlar, smulad ost och bacon över.



VARM CAPRESE

Caprese är en klassisk tomat och mozzarellasallad som passar utmärkt på buffébordet eller till sommarens grillningar. Här serveras den med varma tomater i stället, vilket ger extra smak.

INGREDIENSER, 2 PORTIONER

- Tomater
- Mozzarella
- Fontana olivolja
- Salt & svartpeppar
- Persilade-krydda
- Färsk basilika

TILLAGNING

Halvera tomaterna och lägg dem i ugnform, ringla lite olivolja och strö lite flingsalt ovanpå. Ugnstek på 225°C tills tomaterna blivit mjuka och fått fin färg, ca 15 minuter.

Lägg upp på fat med skivad mozzarella. Blanda olivolja med persilade till en dressing och ringla ovanpå. Dra några varv med pepparkvarnen och garnera med färsk basilika.



GREKISK SALLAD

En grekisk sallad är en grekisk sallad! Ät den som huvudmåltid eller som tillbehör till en god köttbit.

INGREDIENSER, 2 PORTIONER

- 0,5 gurka
- 2 st tomater
- 0,5 st rödlök
- 1 st paprika
- Blandsallad
- 1 msk färsk oregano
- 12 st Fontana Kalamataoliver
- 0,5 msk vinäger
- Fontana olivolja
- Salt
- Svartpeppar
- 100 g Fontana Fetaost

TILLAGNING

Skär gurka, tomat och lök i mindre bitar och kärna ur paprikan och skär även den i bitar. Blanda grönsakerna med blandsallad och färsk oregano i en skål och rör ner oliver, vinäger och olja. Salta och peppra. Lägg upp på tallrikar och fördela fetaosten ovanpå.



FRITERAD SAGANAKI

Ett enkelt sätt att äta den helt underbara saganakin. Servera som förrätt eller som tilltugg.

INGREDIENSER, 2 PORTIONER

- Fontana Saganaki
- Tomater och gurka
- Citronjuice
- Salt

Skär saganakin i större bitar. Stek ca 3 minuter på medelstark värme. Skär tomat och gurka i små bitar. Fördela ovanpå osten, pressa över lite citronjuice och dra ett varv med saltkvarnen.



JORDGUBBSSALLAD MED FETAOST OCH MYNTA

Fräscht och somrigt! Perfekt till grillen.

INGREDIENSER, 2 PORTIONER

- 0,5 knippe grön sparris
- 250 g jordgubbar
- 0,5 st rödlök
- 100 g Fontana Feta
- 150 g blendsallad
- Fontana olivolja
- Några myntablad
- Flingsalt & svartpeppar
- Lagrad balsamvinäger

TILLAGNING

Skär bort stjälken på sparris och koka några minuter tills den mjuknat.

Noppa jordgubbarna och halvera. Skiva rödlöken. Blanda sedan övriga ingredienser. Salta, peppra och ringla lite balsamvinäger över innan servering.



PEPERONISALLAD MED CHEDDAR OCH SALAMI

Denna sallad kan du blanda med pasta, använda som tillbehör till grillat kött eller ställa fram på tapasbordet.

INGREDIENSER, 4 PORTIONER

- 100 g stark salami
- 150 g cheddar
- 6 st Fontana peperoni
- 0,5 liten burk med champinjoner
- 1 vitlöksklyfta i tunna skivor
- 0,5 dl Fontana Kalamataoliver
- 0,5 msk Fontana olivolja
- 1,5 msk rapsolja
- 1 tsk torkad oregano

TILLAGNING

Skär ner korven och tärna osten och blanda sedan med övriga ingredienser.



ÅSE FALKMAN FREDRIKSON

56KILO.SE

När Åse tröttnade på fettsnål kost och dieter som förlitade sig på lightprodukter fick hon upp ögonen för GI och LCHF. Idag är Åse licensierad kostrådgivare, skribent och bloggare. Hon skriver regelbundet om mat och kosthållning på sin egen blogg 56kilo.se och i tidningen Mat&Hälsa.

Vill du veta mer om Åse och hennes matlagning besöker du webbplatsen 56kilo.se.

Missa inte tävlingen på Fontanas Facebook-sida.
www.facebook.com/FontanaFood

FONTANA

— EST 1978 —