



Odla några kompisar

Veggie-gott med vildris

4 portioner

1 liten squash ~ 1 liten aubergine ~ 1/2 broccoli-
bukett ca 150 g ~ 1/2 röd, 1/2 gul, 1/2 grön paprika
1 röd lök ~ 1 morot ~ 1 purjolök ~ 1 msk Milda
Culinresse ~ 2 vitlöksklyftor ~ 2,5 dl Milda Mini Mat
färsk rosmarin och timjan ~ 10 st cocktailtomater

• Skär squash, aubergine, broccoli och paprikor i
ganska grova bitar. Klyfta rödlöken och skär moroten
och purjon i slantar. Halvera cocktailtomaterna.
• Bryn morot och rödlök i en gryta med Milda Culinresse
på ganska hög värme så de får lite färg. Tillsätt övriga
grönsaker och fräs ytterligare några minuter. Pressa
vitlöksklyftorna över och häll i Milda Mini Mat.
• Låt grönsaksröran puttra i några minuter och rör ner
tomater, lite färsk rosmarin och timjan före servering.
Servera med vildris.

Konsumentinformation Milda: Tel/www.020-331033.com

Odla tomat. Gör så här:

Så inomhus: Mars till mitten av maj 20 grader, i kruka.
Utplanteras: Kan sättas ned i jorden utomhus i kruka
eller fritt när plantan är ca 6 – 8 cm hög.
OBS! Ej gärna i direkt sol, kan torka ut.
Bra sort för odling utomhus. Riklig skörd efterhand, ca 2,5
mån efter sådd. Tomaterna är välsmakande och medel-
stora. Trivs i näringsrik, väldränerad jord och i skyddat läge.
Vattna regelbundet. Plantan behöver stöd. Skotten i blad-
veckan, "tjuvarna", tas bort. Ruska lätt på blomklasen, så
gynnas fruktsättningen.



Veggie-gott med vildris

4 portioner

1 liten squash ~ 1 liten aubergine ~ 1/2 broccoli-
bukett ca 150 g ~ 1/2 röd, 1/2 gul, 1/2 grön paprika
1 röd lök ~ 1 morot ~ 1 purjolök ~ 1 msk Milda
Culinresse ~ 2 vitlöksklyftor ~ 2,5 dl Milda Mini Mat
färsk rosmarin och timjan ~ 10 st cocktailtomater

• Skär squash, aubergine, broccoli och paprikor i
ganska grova bitar. Klyfta rödlöken och skär moroten
och purjon i slantar. Halvera cocktailtomaterna.
• Bryn morot och rödlök i en gryta med Milda Culinresse
på ganska hög värme så de får lite färg. Tillsätt övriga
grönsaker och fräs ytterligare några minuter. Pressa
vitlöksklyftorna över och håll i Milda Mini Mat.
• Låt grönsaksröran puttra i några minuter och rör ner
tomater, lite färsk rosmarin och timjan före servering.
Servera med vildris.

Konsumentinformation Milda: Tel/www.020-331033.com

Odla tomat. Gör så här:

Så inomhus: Mars till mitten av maj 20 grader, i kruka.
Utplanteras: Kan sättas ned i jorden utomhus i kruka
eller fritt när plantan är ca 6 – 8 cm hög.
OBS! Ej gärna i direkt sol, kan torka ut.

Bra sort för odling utomhus. Riklig skörd efterhand, ca 2,5
mån efter sådd. Tomaterna är välsmakande och medel-
stora. Trivs i näringsrik, väldränerad jord och i skyddat läge.
Vattna regelbundet. Plantan behöver stöd. Skotten i blad-
veckan, "tjuvarna", tas bort. Ruska lätt på blomklasen, så
gynnas fruktsättningen.