

SAMARBETE

# mat

1 | 2017

RECEPTEN ÄR  
TESTADE OCH  
FUNKAR

× MATKALEVALA ×

JYRKI SUKULAS  
MATMINNEN

× BAKNING ×

REJÅLA  
BAKVERK

× SKÖRDESÄSONG ×

POTATIS &  
CITRUSFRUKTER

× ENKELT MEN GOTT ×

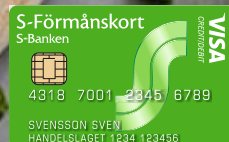
SNABBLAGAT  
TILL VARDAGS

× GOTT JUST NU ×

Vi äter till-  
sammans

yhteishyvä.fi

tusentals recept på finska







# Mid- vinterns grönsaks- delikatesser

Kocka nu nytt av bakpotatis och batat,  
njut av vitaminrika citrusfrukter.

× VARM  
BATATSALLAD ×  
4 PORTIONER M G

*Avnjut det hela med fullkornsbröd.*

600 g batat  
1 rödlök  
1 msk olja  
1 tsk chilikrydda  
½ tsk salt  
1 burk (ca 200 g) kidneybönor  
1 påse (200 g) djupfryst majs  
2 avokadofrukt  
1 kruk grönkål eller sallad

#### DRESSING

1 limefrukt, saften  
2 msk olja  
¾ tsk salt  
¼ tsk svartpeppar

Skala och stycka bataten. Skiva rödlöken. Lägg batat och lök i en ugnform, smaksätt med olja, salt och chilikrydda. Tillred i ugn, 15–20 minuter i 200 grader. Skölj bönorna i ett durkslag och värm dem med majsen i mikrovågsugn. Stycka avokadorna. Riv sallad. Blanda det hela i en bunke, håll dressingen över salladen.

# Grönsaker i säsong

bakpotatis • batat • apelsin  
blodapelsin • blodgrapefrukt



**UGNSBAKAD POTATIS**  
Pensla väl tvättad  
bakpotatis med olja  
och lägg dem i en ugn  
värmd till 200 grader.  
Baka 45–60 minuter på  
mittfalsen.



## × KLYFTPOTATIS PÅ SICILIANSKT VIS ×

6 PORTIONER | M | G

*Servera som tilltugg till  
kycklingfärslimpa.*

- 6 bakpotatisar
- 4 vitlöksklyftor
- 2 rödlökar
- 1 chili
- 15 oliver
- 4 soltorkade tomater
- 1 tsk saltflingor
- 1/2 tsk svartpeppar
- 1 tsk rosmarin
- 3 msk olivolja
- 1/2 citron, saften

Tvätta potatisarna och skär dem i klyftor. Skala och skiva lökarna och vitlöksklyftorna. Skär chilin i skivor. Hacka tomaterna. Lägg ingredienserna på en ugnsplåt. Krydda med salt, peppar och rosmarin. Vänd i oljan och citronsaften. Tillred i ugn, 30–40 minuter i 200 grader.

G = glutenfri  
M = mjölkfri

## × BATAT- FALAFEL ×

4 PORTIONER | M

*Servera avsvalnade med en sallad  
och yoghurt dressing.*

- 500 g batat
- 1 burk (280 g) kikärter
- 1 tsk salt
- 2 tsk spiskummin
- 2 tsk malen koriander
- 2 vitlöksklyftor
- 1/2 citron, saften
- 1 1/2 dl (fullkorns)vetemjöl
- 2 msk olivolja

### PÅ YTAN

- 1 dl ströbröd eller sesamfrö

Skala och stycka bataten. Tillred 8–10 minuter i mikrovågsugn. Skölj kikärterna i ett durkslag. Kör bataten och kikärterna till puré i en matberedare. Tillsätt de övriga ingredienserna och kör smeten slät. Forma massan till ca 20 bullar med fuktiga händer. Rulla bullarna i ströbröd eller frön. Tillred i ugn på bakplåtspapper, ca 30 minuter i 200 grader.

## × UGNSRÖSTI ×

4 PORTIONER | G

*Det är så enkelt att  
laga rösti i ugn.*

- 500 g bakpotatis
- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk olja
- 1 tsk timjan
- 3/4 tsk salt
- 1/2 tsk svartpeppar
- 1/2 dl riven parmesanost
- 1 ägg

Hacka löken och vitlöksklyftorna. Fräs lökarna mjuka i olja i en stekpanna. Riv potatisarna fint. Lägg det rivna i ett durkslag, smaksätt med salt. Pressa ut vätskan. Blanda den rivna potatisen med de övriga ingredienserna. Fördela det hela över ett ark bakplåtspapper på en plåt. Tillred i ugn, ca 30 minuter i 225 grader.





### ×APELSIN-KYCKLING×

6 PORTIONER [M] [G]

*Servera jasmínris som tilltugg.*

2 förp. (ca 600 g) filéstrimlor av kyckling  
1/2 dl sojasås  
1 msk olja  
2 msk vatten

#### SÅS

2 dl juice pressad ur apelsiner  
1 tsk rivet apelsinskal  
2 msk farinsocker  
1 msk sojasås  
2 msk tomatpuré  
2 tsk srirachasås  
2 tsk vinäger  
en nypa salt och svartpeppar

#### PÅ YTAN

2 msk sesamfrö  
50 g purjolök

Rör sojasås, vatten och olja i strimlorna. Låt det hela ta smak ca 20 minuter. Blanda alla ingredienserna till såsen sinsemellan. Låt kycklingstrimlorna rinna av. Hetta upp 1–2 msk olja i en wok eller stekpanna. Bryn strimlorna. Ta köttet ur pannan. Blanda såsen och håll den i pannan och koka ett par minuter. Lägg kycklingstrimlorna i såsen och tillred tills såsen har tjocknat. Krydda med salt och peppar. Strö frön och purjolök i ringar på ytan.

### × CAESARSALLAD MED KYCKLING OCH GRAPEFRUKT ×

4 PORTIONER [M]

*Grapefrukt gör salladen lätt och fräsch.*

1 huvud isbergssallat  
2 blodgrapefrukter  
ca 400 g inre filé av kyckling  
1/2 msk olja  
1/2 tsk salt  
1/2 tsk svartpeppar

#### DRESSING

1/2 dl majonnäs  
1 dl riven parmesanost  
1/2 dl grapefruktjuice  
1 liten vitlöksklyfta  
1 tsk worcestershiresås  
1 tsk senap  
en nypa salt  
1/4 tsk svartpeppar  
3 dl ljusa brödkrutonger  
1 msk olja

#### PÅ YTAN basilikablاد

Stek filéerna färdiga i olja i en panna, smaksätt med salt och peppar. Låt dem svalna ett ögonblick, skär sedan i skivor. Skala grapefrukterna, lossa klyftorna från hinnorna. Pressa saften ur hinnorna, lägg undan för dressingen. Blanda majonnäs, riven parmesanost och grapefruktjuice. Pressa i vitlöken, krydda. Stek brödkrutongerna fräsiga i olja. Riv sallatsbladen, rör i en del av dressingen. Lägg på kyckling, grapefrukt, krutonger och basilika. Servera resten av dressingen separat.

### × LABNEH MED APELSIN ×

4 PORTIONER [G]

*Libanesisk labneh är en "färskost" av avrunnen yoghurt.*

500 g turkisk yoghurt  
1/4 tsk salt  
2 msk honung eller ljus sirap  
1 tsk vaniljsocker

#### PÅ YTAN

revet apelsinskal  
kardemumma  
2–3 blodapelsiner

Smaksätt yoghurten med salt och lägg den att rinna av i en sil klädd med gasbinda eller hushållspapper. Placera silen över en bunke. Täck med plastfilm och låt yoghurten rinna av ett dygn. Håll yoghurten ur silen, smaksätt med honung och vaniljsocker. Strö lite rivet apelsinskal och malen kardemumma på ytan. Servera apelsinskivor som tilltugg eller stycka klyftorna och blanda dem i rätten.



#### CITRUSKLYFTOR UTAN HINNOR

Skär en skiva från bägge ändarna. Skär skalet utmed fruktköttet, lossa klyftorna mellan hinnorna. Pressa och ta till vara saften ur hinnorna.





× GRILLAD  
BLODGRAPEFRUKT ×

4 PORTIONER

2 blodgrapefrukter  
1 msk honung  
100 g vitmögelost av getmjölk

PÅ YTAN  
svartpeppar  
honung

*En salt och söt ugnsbakad  
grapefrukt är gott både som  
förrätt och dessert.*

Klyv grapefrukterna, lossa klyftorna från hinnorna. Ringla honung över. Grilla grapefrukterna 2 minuter strax under grillmotståndet. Lägg en skiva getost på varje grapefrukts-halva, grilla ytterligare 2–3 minuter. Smaksätt med en skvätt honung, mal svartpeppar över.



Skölj ärterna och lägg dem i blöt i friskt vatten redan föregående kväll.



Servera bacon, smetana och senap till soppan.

## ÄRTSOPPA 8 PORTIONER | G

500 g torkade ärter  
2 1/2 l vatten  
2 morötter  
150 g rotselleri  
2 lök  
2 tsk salt  
1 tsk svartpeppar  
3 tsk mejram  
DESSUTOM  
125 g bacon  
1-2 dl smetana  
senap

Blötlägg ärterna över natten i vatten. Häll av vattnet, lägg ärterna i en kast-rull. Tillsätt vattnet och de hackade lökarna. Låt rätten koka upp, skumma ytan då och då. Krydda med salt och peppar. Koka 2 timmar på svag värme. Tillsätt de tärnade rotsakerna, koka ytterligare ca en halv timme. Tillsätt vid behov mer vatten. Smaksätt med mejram; tillsätt andra kryddor om det behövs. Servera stekt smulad bacon, smetana och senap till soppan.

# VI ÄTER TILLSAMMANS

Efter en friluftsdag dukar vi ett aptitretande bord med något för var och en. Dessutom kan man tillsammans laga potatistilltugget (s. 3) och en sallad.

## APELSINPLÄTTAR 6 PORTIONER

3 ägg  
6 dl mjölk  
3 dl vetemjöl  
2 tsk rivet apelsinskal  
1 msk socker  
1 tsk salt  
SÅS  
2 apelsiner, saften  
2 msk citronsaft  
1 dl florsocker  
2 tsk potatismjöl  
25 g smör

Blanda ägg och mjölk, tillsätt mjölet och kryddorna. Låt smeten svälla ett ögonblick, stek stora eller små plättar i smör i panna eller lagg. Rör alla ingredienser till såsen – utom smöret – i en kastrull. Koka upp blandningen, ställ den åt sidan. Tillsätt smöret i klickar, rör såsen slät. Låt den svalna och häll den över plättarna.

Man tillsätter både apelsinskal och -saft i plättarna och såsen.







En köttfärslimpa blir saftig, om den tillreds i vattenbad på en ugnsplåt. Tillredd i vattenbad på en ugnsplåt blir köttfärslimpan saftig och god.

## KYCKLINGFÄRSLIMPA 6 PORTIONER

800 g	malet kött av kyckling
100 g	riven parmesanost
1	stor lök
2	vitlöksklyftor
2 dl	crème fraîche
1 dl	vatten
1 dl	ströbröd
1	ägg
2 tsk	salt
2-3 tsk	örtblandning (provensal)
1/2 tsk	svartpeppar
3 msk	citronsaft
1 tsk	rivet citronskal
PÅ YTAN	
2 msk	smält smör
1/2 tsk	paprikapulver
1 msk	pinjenötter

Hacka löken. Fräs löken och de pressade vitlöksklyftorna mjuka i en skvätt olja. Blanda ingredienserna. Låt rätten vila en stund. Lägg massan i en lång form täckt med bakplåtspapper. Pensla färsens yta med smält smör smaksatt med paprika, strö ströbröd på ytan. Tillred färslimpan i ugn, 30-40 minuter i 200 grader. Lägg ett ark bakplåtspapper över formen, ta bort det mot slutet av tillredningen.

NÄRINGSINNE-  
HÅLLEN I RECEPTEN  
YHTEISHYVÄ.FI

G = glutenfri x M = mjölkfri

## STIFADO 6-8 PORTIONER | M | G

Stifado, en grekisk köttgryta, ska koka länge.

3 förp.	(1,2 kg) stek av nöt i tärningar
4	lök
6	vitlöksklyftor
3 msk	olivolja
ca 6 dl	vatten
1	köttbuljongtärning
1 burk	(400 g) krossade tomater
1 msk	rödvinsvinäger
2 msk	tomatpuré
1	kanelstång
1 msk	salt
1 msk	farinsocker
1 tsk	svartpeppar
2 tsk	rosmarin
2	lagerblad
	persilja

Bryn köttet i olja i tre omgångar i en gryta eller panna. Koka upp vattnet med tärningen. Lägg köttet i en gryta eller ugnsgryta. Häll i spadet och de pressade vitlöksklyftorna, tomatkrosset och -purén samt kryddorna. Rör om, tillred rätten 2 timmar under lock i 200 grader. Tillsätt de skalade och klyftade lökarna i grytan. Koka ytterligare ca en timme. Strö persilja över.





× HEMBAGARENS HÖRNA ×

Med kokt potatis blir laxpirogen saftig och matig.

# Spannmålsrikt!

## Laxpirog med potatis

4 PORTIONER

Baka sött och salt av olika grödor. Väljer du fullkornsmjöl, innehåller bakverken mer kostfiber.

### BOTTEN

2 dl vetemjöl  
1 1/2 dl rågmjöl  
150 g margarin eller smör  
1/4 tsk salt  
1/2 dl kallt vatten

### FYLLNING

200 g kallrökt lax  
1 En kruka färsk dill  
4 kokta potatisar  
2 dl matlagingsgrädde  
2 ägg  
1/4 tsk svartpeppar  
1 dl riven ost

Nyp fettet i den saltade mjölblandningen. Rör hastigt i vattnet. Slep in degen i plastfilm och ställ den i kylskåp att vila minst 2 timmar. Skiva potatisarna, skär laxen i strimlor. Hacka dillen. Blanda äggen i grädden, krydda med peppar. Kavla ut degen till en rund, ca 24 cm platta. Tryck ut degplattan över formens botten och kanter. Nagga botten och förgrädda den ca 15 minuter i 200 grader. Fördela lax, dill, potatisskivor och ost över botten. Häll över äggblandningen. Grädda ca 20 minuter.



Servera smulpirogen  
ljust med vaniljglass.

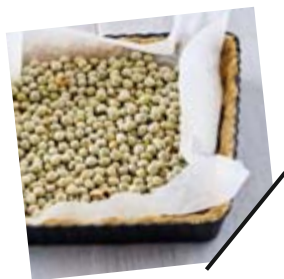


## Smulpirog med bär

4 PORTIONER

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| 200 g          | djupfrysta blåbär   |
| 200 g          | djupfrysta lingon   |
| 1 msk          | potatismjöl         |
| 2 msk          | syltsocker          |
| <b>SMULDEG</b> |                     |
| 100 g          | margarin eller smör |
| 1/2 dl         | farinsocker         |
| 1/2 dl         | vetemjöl            |
| 2 dl           | havreflingor        |
| 1 tsk          | kardemumma          |
| 1 tsk          | vaniljsocker        |

Rör potatismjölet och syltsockret i de otinade bären. Häll blandningen i en stor eller fyra små ugnstformar. Mät ingredienserna till smulblandningen i en kastrull. Hetta upp och rör om tills det kokar upp. Fördela blandningen över bären. Tillred i ugn, 15–20 minuter i 200 grader. Servera ljum med glass.



Pajbottens kanter hålls uppe, om du före förgräddningen täcker den med bakplåtspapper och torkade örter.

Gör en rejäl sats och  
förvara dem i täta burkar.



## Fullkorns- skorpor

CA 50 ST.

- |          |                   |
|----------|-------------------|
| 5 dl     | vatten            |
| 25 g     | jäst              |
| 3 msk    | sirap             |
| 3 tsk    | salt              |
| 4 dl     | fullkornsvetemjöl |
| ca 10 dl | jästbrödsdjöl     |
| 100 g    | smält margarin    |

Lös jästen i fingervarmt vatten. Tillsätt sirap och salt. Tillsätt så mycket mjöl att degen blir mjuk och smidig. Tillsätt fett mot slutet av knådningen. Låt degen jäsa 1 timme. Knåda degen på arbetsbänken, baka ut den till stänger, stycka stängerna. Forma bitarna till avlånga eller runda semlor. Jäs dem under duk och grädda ca 12 minuter i 225 grader. Låt semlorna svalna, klyv dem med en gaffel. Placera halvorna tätt på en plåt. Torka skorporna på två plan i varmluftsugn, först 5 minuter i 225 grader, sedan 2–3 timmar i 100 grader, hela tiden med luckan på glänt. Låt plåtarna byta plats ett par gånger.

Valentindagsbakelsernas botten  
är gjord av råg- och potatismjöl.



## Hjärtevännens bakelser

8 ST.

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 4                | ägg               |
| 1 dl             | socker            |
| 1/2 dl           | farinsocker       |
| 1 tsk            | vaniljsocker      |
| 1 dl             | rågmjöl           |
| 1/2 dl           | potatismjöl       |
| 1 tsk            | bakpulver         |
| <b>FYLLNING</b>  |                   |
| 5                | gelatinblad       |
| 300 g            | vaniljkvarv       |
| 2 dl             | lätt vispgrädd    |
| 1 1/2 dl         | florsocker        |
| 2 msk            | citronsaft        |
| 2 dl             | djupfrysta lingon |
| 1 dl             | mjöl              |
| 1 tsk            | vaniljsocker      |
| <b>GARNERING</b> |                   |
|                  | (vispad grädd)    |
|                  | djupfrysta lingon |

Vispa äggen och sockret vitt och tjockt. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan och vänd dem i smeten. Bre smeten på en plåt täckt med bakplåtspapper. Grädda ca 8 minuter i 200 grader. Stjälp botten över ett sockerbestrött ark bakplåtspapper. Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten. Vispa grädden med florsockret. Tillsätt kvargen och lingonen. Lös gelatinet i kokhet citronsaft. Rör lösningen i fyllningen. Klyv tårten och lägg den undre halvan i en rektangulär form med kanter. Fukta botten lätt med vaniljmjöl. Bre på hälften av fyllningen. Lägg på den andra plattan, fukta den och bre på resten av fyllningen. Låt tårten stelna, skär den sedan i bitar. Täck eventuellt tårten med vispgrädd innan du garnerar med lingonen.



× VAD VÄLJA? ×

# SMAK MED KRYDDOR

Kryddor har traditionella  
användningsområden, men man  
kan också experimentera!

**1. GURKMEJA:** grönsaksrätter,  
gris, kyckling, fisk och skaldjur,  
ris- och couscoursrätter  
Pröva i: dippsåser

1.

2.

**2. MUSKOTNÖT:**  
grönsakslådor och -gratänger,  
lasagne, korvrätter, potatismos  
Pröva i: chokladdesserter

3.

**3. CAYENNEPEPPAR:**  
tex-mexrätter, kraftiga  
kötträtter, asiatiska fisk-  
och skaldjursrätter  
Pröva i: omelett

4.

**4. KAFFIRLIMEBLAD**  
sydostasiatiska soppor  
och curryrätter, fisk-  
och skaldjursrätter  
Pröva i: finsk fiskoppa

RECEPT FÖR KRYDDIG  
GRÖNSAKSCURRY  
YHTEISHYVÄ.FI



**5. SPISKUMMIN ELLER JEERA:**  
indiska, afrikanska och mexikanska  
kött- och grönsaksrätter  
Pröva i: yoghurt

5.

**6. PEPPARBLANDNING:**  
biff, gryträtter, såser,  
dressingar, grillade rätter  
Pröva: nymalen på jordgubbar

6.

**7. TIKKA MASALA  
KRYDDBLANDNING:**  
indiska curryrätter på  
grönsaker, kyckling och fisk  
Pröva i: grönsaks- eller  
kycklingpaj

7.

**9. CURRY:** kyckling-, kött-,  
fisk-, ris- och grönsaksrätter  
Indiska rätter  
Pröva i: vegetarisk ärtsoppa

9.

10.

**10. LAGERBLAD:**  
Alla slags buljonger, soppor  
och grytor, inlagda svampar  
och grönsaker  
Pröva i: smulat i marinader

**8. RÖD CURRYPASTA:**  
asiatiska kyckling-, kött-,  
fisk- och grönsakscurry-  
rätter och soppor  
Pröva i: pytt i panna

8.

**11. PROVENSALSK ÖRTBLANDNING:**  
kött- och grönsaksrätter, pastarätter,  
marinader, dressingar  
Pröva i: köttfärslimpa

11.

**12. ANIS:** salta och söta bakverk,  
konserver, drycker och bönrätter  
Pröva i: klyftpotatis

12.

**13. SVARTPEPPAR:**  
alla rätter på kött, fisk och  
grönsaker, salladsdressingar,  
marinader  
Pröva i: fruktsallad

13.



× ENKELT MEN GOTT ×



Den här såsen  
till pasta eller  
grönsaker lagar du  
i en handvändning.

# LÄTTLAGAD VARDAGSMAT

Ta till frysvaror, halvfabrikat och  
konserver då det är bråttom.

× LÄTTLAGAD

HÄRKISSÅS ×

4 PORTIONER | M |

1 förp. (250 g) Härkis  
1 burk (500 g) tomatsås för pasta  
2 tomat  
basilika

Koka upp soppan i en kastrull. Tillsätt  
Härkis och fräs under omröring. Hacka  
tomaterna, tillsätt dem och basilikablad  
i såsen.



G = glutenfri × M = mjölkfri

En omelett för hela familjen  
tillreder man enklast i ugn.



#### × UGNSTEKT

#### SKINKKOMELETT ×

4 PORTIONER | G |

- 8 ägg
- 2 dl matlagingsgrädde
- 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk svartpeppar
- 100 g skinkstrimlor
- 200 g djupfryst majs
- 100 g riven emmentalerost
- hackad gräslök

Vispa lätt äggen och grädden. Krydda med salt och peppar. Häll blandningen i en smord ugnsform. Toppa med skinkstrimlor, tinad majs och riven ost. Tillred i ugn, ca 25 minuter i 200 grader. Strö hackad gräslök över. Servera omeletten med riven morot.

NÄRINGSINNE-  
HÅLLEN I RECEPTEN  
YHTEISHYVÄ.FI

Srirachasåsen lyfter  
rågbrödspizzorna.



#### × HETA

#### RÅGBRÖDSPIZZOR ×

4 PORTIONER

- 8 bitar rågbröd
- 2 msk olivolja
- 200 g malet kött
- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 3 msk tomatpuré
- 1/2 dl vatten
- 1 tsk salt
- 1/2 tsk svartpeppar
- 2 tsk oregano
- 8–12 minitomater
- 2 dl riven ost
- 1 msk srirachasa

Bryn köttet och de hackade lökarna i olja i en stekpanna. Tillsätt tomatpuré och en skvätt vatten, fräs ett ögonblick. Krydda med salt, peppar och oregano. Pensla brödsnivorna med olja. Fördela köttet och de halverade tomaterna på skivorna. Toppa med riven ost. Grädda ca 15 minuter i 200 grader. Ringla srirachasa över pizzorna.



Laxsoppa får exotisk  
smak av currypasta och  
kaffirlimeblad.

#### × THAI-

#### LAXSOPPA ×

4 PORTIONER | G | M |

- 400 g laxfilé
- 2 msk röd currypasta
- 2 tsk olja
- 1 l höns- eller fiskbuljong
- 500 g grönsaksstrimlor (frysvara)
- 1 dl djupfrysta ärter
- 6 kaffirlimeblad
- 2 msk limesaft
- (fräsch koriander)

Skär fiskkötten i tärningar. Fräs currypastan hastigt i olja i en kastrull. Tillsätt buljongen och kaffirlime, koka ett par minuter. Tillsätt grönsakerna och fisken. Låt soppan småkoka ett par minuter. Smaksätt spadet med limesaft och lite salt.



Fräs kryddblandningen i olja  
ett ögonblick innan du tillsätter  
vätskan, så får den fylligare smak.

TEXT KATRI SAUKKONEN × FOTO OFER AMIR

# MED BUSS PÅ SÖNDAGS- LUNCH

**Köksmästaren och kocken  
Jyrki Sukula lärde sig  
uppskatta gemensamma  
måltider redan som barn.  
Under de bästa gemensamma  
måltiderna i dessa dagar  
dansar man och planerar vad  
man ska äta härnäst.**



**J**ag är son till en bussförare och en standupkomiker. Mina föräldrar jobbade ofta om kvällarna, så mina bästa matminnen anknyter till familjens söndagsutflykter.

Hela familjen klev in i bussen, och så åkte vi till t.ex. Aulanko för att äta på restaurang. Jag fick sitta i pappas famn, sjunga i en mikrofon och berätta vitsar.

Av Aulankos restaurang minns jag i synnerhet Waldorfsalladen och rostbiffen. Vi åt fint där. Inte åt vi knackkorv hemma, men det var ändå annat att äta på krogen än hemma.

Familjens gemensamma söndagsluncher var ett praktexempel på vad det betyder att äta tillsammans. Jag

har försökt föra medvetenheten om det vidare till mina döttrar. Vi har ändå haft en gemensam måltid varje dag klockan 19. På fredagarna har vi också bjudit in skolkamrater till våra barn; de har ofta kommit hit från olika länder. Var och en tar med sig någonting från sin egen matkultur. Själv svarar jag alltid för huvudrätten.

Eftersom min hustru är vegetarian, äter vi ofta grönsaker. Min egen livrätt tillreds ändå av höns. Därför valde jag nu ett hönsrecept.

Jag tycker att en hel höna på ett fint sätt symboliserar gemensamma måltider. Den ska ju delas till fler.

Som bäst är det gemensamma

ätandet då frukosten inte tar slut innan lunchplanerna är klara, och lunchen inte innan man börjar förbereda middagen. I detta gemensamma ätande ingår också disco och mellandans, dvs låtarna man dansar till mellan måltiderna.”



Berätta om dina  
egna matminnen:  
[www.ruokakalevala.fi](http://www.ruokakalevala.fi)



En eller flera fyllda kycklingar är bra mat för ett större sällskap. Servera en aromatisk sallad av fänkål och bladselleri till.

## Sukulas fyllda kyckling

4 PORTIONER

1 hel kyckling

### FYLLNING

1 dl couscous

1 lök

2 vitlöksklyftor

2 tomater

1/2 tsk salt

1/2 tsk gurkmeja

1/2 tsk grovmalen svartpeppar

1 citron, saften

1 msk olivolja

1 dl färsk mynta

1/2 citroner

### TILL PENSLING

2 dl hönsbuljong

100 g smör

Tillred couscous enligt anvisningen på förpackningen. Hacka löken och vitlöksklyftorna. Fräs lökarna i olja. Tärna tomaterna. Tillsätt löken, tomaterna och kryddorna i couscous. Tillsätt citronsaft, olja och hackad mynta. Fyll kycklingen tätt med blandningen. Servera eventuellt överbliven fyllning som varmt tilltugg. Placera en halv citron som "propp". Stek kycklingen 75 minuter i 180 graders ugnsvärme. Hetta upp hönsbuljongen och rör i smöret. Pensla kycklingen ofta under stekningen.



## Sallad av fänkål och bladselleri

1 fänkål

3 stjälkar bladselleri

70 g valnötter

200 g fetaost

persilja

### SÅS

1/2

1 msk

en nypa

en nypa

en nypa

(ett par droppar Tabasco)

blodgrapefrukt, saften

olivolja

salt

svartpeppar


socker


Tabasco)

Strimla fänkål och selleri. Lägg dem i isvatten att bli fräsiga. Tärna osten. Hacka nötterna och rosta dem ett ögonblick i torr panna. Låt grönsakerna rinna av, blanda till salladen. Blanda till dressingen och ringla den i salladen.

## #yhteishyvä inspirerar till matlagning på sociala medier

Dela dina bilder och delta #yhteishyvä

 Följ oss på Facebook

 Följ oss på Pinterest

 Följ oss Instagram



nammijainen

nammijainen Our sinful salty-caramel-apricot buns #bakeallthethings



\_satumaarit\_

#pavlova #pavlovakakku #pavlovacake #yhteishyvä #parastajustnyt #foodorgasm



shvilhun

shvilhun Kokeilin tehdä lounaaksi #porkkanaletut #ekakerta

# Nytt vår så god!

× SAMMANSTÄLLD AV Sanna Autio ×

## Årets ekoprodukt

**Fibertillskott av dinkel med blåbär och havtorn från Sunspelt** är pulver, som kan tillsättas som sådana i smoothies, yoghurt och gröt. Fibertillskotten är också mycket användbara i bakverk. Pulvren innehåller stora mängder kostfiber (30 %) och protein (17–18 %). Påsarna innehåller 160 g produkt. Fibertillskotten från Sunspelt är Luomuliittos val till Årets ekoprodukt 2016.



## Pudding med dragéer

Kossan Paula har prytt **Dr. Oetkers fläckiga puddingar** i redan tio år. Favoritpuddingen får nu sällskap av färgglada chokladdragéer. Puddingen tillverkas av mjölk och kakao utan konserveringsmedel och gelatin.



## Favoritkex i glassdisken

**Oreo glassandwich** är glass smaksatt med kexsmulor mellan två kex med kakaosmak.

## Snabbmat för vegeboomen

**Den vegetariska burgaren från Hoviruoka** är en vegansk laktosfri burgare, som kan värmas i mikrovågsugn. Biffen är tillverkad av svarta bönor och kikärter.

**Vegepizzan från Saarioinen** har blomkål i botten; fyllningen är champinjon, rostad paprika och lök med en örter kryddad sås. Gratineringsosten är helt vegetarisk och lämplig för veganer. Pizzan väger 200 gram.



## Ekologisk förpackning för malet kött

**Atria kommer med nya förpackningar för malet kött** De täta förpackningarna innehåller ingen skyddsgas och endast hälften så mycket plast som de gamla.



## För snabb- städning

**Den fuktiga städduken från Serla** är avsedd för lättare rengöring under veckan. Duken avlägsnar fläckar och damm och polerar ytor i köket och toaletten. Den använda duken kan slängas med bioavfallet.

## Rainbow-produkter



**Kakaopudding** med fläckar av vaniljpudding. Förpackningen innehåller två bågare à 125 gram. Ursprungs- och tillverkningsland Tyskland



**Smältostbiten** är naturell och laktosfri. Smältosten kan användas i köket, t.ex. som tillsats i soppor och lädrätter. Biten väger 250 gram. Ursprungs- och tillverkningsland Finland.



**Glutenfri semla** är frysvara, fyra semlor i en påse. Semlorna innehåller glutenfri havre och linfrö. **Glutenfritt bröd** i skivor är fiberrikt djupfrost havrebröd. Brödet och semlorna är också laktos- och mjölkfria. Ursprungs- och tillverkningsland Finland.



**Tranbärsdryckskoncentratet** blandas i vatten, 1 del koncentrat i 4 delar vatten. Flaskan innehåller 0,5 liter saftkoncentrat. Ursprungs- och tillverkningsland Finland.

