



1 | 2019

VÄRME I MIDVINTERN

SKÖRDE-
SÄSONGENS
BÄSTA
RÄTTER

SÄSONG

YHTEISHYVÄ.FI

BÄST JUST NU

Varmt
kryddig
batatlåda

SNABBLAGAT

Soppa på kallrökt
lax och spenat

UNDVIK SVINN

Soppa på ugn-
rostade grönsaker
och brödst

FREDAGSDELIKATESS

Varma smörgåsar

EFTER SKOLAN

Frukttallrik
med havredipp

HEMBAGARENS HÖRNA

Runebergs
fastlagsbullar

OMVÄXLING PÅ BORDET

Citruslax med
örtquinoa

14

RECEPT SOM
GER FLYT
I VARDAGEN!

Smak av säsong!

Vi har förnyat matbladet som du nu håller i händerna. Vi kallade bladet namnet Säsong, eftersom olika rätter och råvaror smakar allra bäst vid olika tider på året.

Under vintern äter man gärna långkok och ugnsrätter. Prova en kryddig batatlåda, mör köttgryta eller saftig citruskryddad ugnstek lax. Då ugnen ändå är varm kan du passa på att baka härliga runebergsbullar. Och vad är väl härligare än värmen och dofterna från ugnen?

Eftersom vårt eget lands håvor inte är som allra näringsrikast i februari, ska du äta massor av färggranna frukter. Prova till exempel den exotiska och fräscha pitahayan – den smakar gott och ger energi.

Sanna

Sanna Autio



RECEPTEN I SAMARBETE

- ★ Anpassade till finländska hem – du lyckas säkert
- ★ Smarta och ekonomiska – inget svinn
- ★ Hälsosamma, varierade – anpassade till olika dieter
- ★ Ingredienserna finns på Prisma och S-market

SAMARBETE.FI

tusentals recept med näringsinformation och inspirerande videor

FOODIE.FI

Sortimenten och produkterna i S-gruppens matbutiker med produktinformation och priser samt information om avhämtningsservice och hemtransport

SAMARBETE SÄSONG

Innehållschef

Sanna Autio, SOK Media,
sanna.autio@sok.fi

Matproducent

Tiina Valkonen

Art Director

Leena Majaniemi

Foto

Tuomas Kolehmainen

Recepten

Taina Salovaara

Fotoarrangemang

Kaisa Jouhki

Rekvisita

Sokos och Prisma

Översättning

Christian Westerlund



Ympäristöystävällisempi...

* Kerää käytetty paperi kierrätykseen

...parempi sinulle.

EU Ecolabel: FI/028/004



G glutenfri
M mjölkfri
Ä äggfri
V vegetarisk
VE vegansk

VARMT KRYDDIG BATATLÅDA

Tillred familjens nya favoriträtt av sött batatmos. Fyll enligt smak och tycke med malet kött, Mifu jauhvis eller havrejauhis.

*ALTERNATIVEN TILL MALET KÖTT

2 förp. (à 250 g)
Mifu jauhvis av
mjölkprotein
ELLER

2 påsar (à 225 g)
havrejauhis
Elovena Muru

4 PORTIONER

BATATMOS

1 (600 g) batat
2 (200 g) potatisar
1 msk margarin 1 tsk salt
1 ägg

FYLLNING

1 lök
3 vitlöksklyftor
1 ½ msk rybsolja
1 förp. (400 g) malet kött*
1 ½ tsk spiskummin
1 tsk malen koriander
¼ tsk kanel
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 tsk oregano
1 tsk salt
3 msk tomatpuré
1 tsk sirap
1 dl vatten
½ påse (100 g) djupfrysta
ärter

► Skala och stycka bataten och potatisarna. Koka dem färdiga i kort späd, håll av vattnet och purea med elvisp. Tillsätt margarin och salt. Låt moset svalna tills det är ljust, rör i ägget.

► Ställ ugnen på 200 grader. Skala och hacka löken och vitlöken. Bryn köttet eller havrejauhisen i olja i en stekpanna. Tillsätt lök och kryddor mot slutet av stekningen, stek och rör ännu en liten stund. Rör i tomatpuré, senap och vatten. Koka 3 minuter. Tillsätt ärterna.

► Fördela fyllningen på botten av en ca 2 liters form eller i fyra portionsformar. Ha batatpurén över, jämna ytan. Grädda 25–35 minuter i ugnen på mittfalsen. Servera med en sallad.



SNABBLAGAT

Gör det lättare för dig med små genvägar. Mat av djupfrysta grönsaker och färskpasta blir färdig i en handvändning och smakar gott.



SOPPA PÅ KALLRÖKT LAX OCH SPENAT

Mycket lättare kan man inte komma undan! Också superjaktade kockar kan laga en god laxsoppa utan stress – av djupfrysta grönsaker.

2 PORTIONER | Ä |

100 g kallrökt lax
4 dl vatten
3 kryddpepparkorn
1 fiskbuljongtärning
½ påse (75 g) spenat (frysvara)
1 påse (250 g) grönsaksstrimlor (frysvara)
1 burk (2 dl) matlagningsgrädde
1 msk vetemjöl
½ tsk salt
en nypa grovmalen svartpeppar
½ kruka dill

► Strimla den kallrökta laxen. Värm vattnet, kryddpepparkornen och fiskbuljongen i en kastrull. Tillsätt spenaten och grönsaksstrimlorna otinade. Koka upp.
► Rör vetemjölet i grädden. Håll blandningen i kastrullen, koka ca 5 minuter under omröring.
► Tillsätt laxstrimlorna, krydda soppan med salt och peppar. Lägg på locket och låt rätten stå ett par minuter. Toppa med hackad dill.

CITRONKRYDDAD KYCKLINGPASTA

Laga en superenkel måltid av kycklingstrimlor, färskost och spenatpasta.



3–4 PORTIONER

1 ask (250 g) spenatfettuccine
SÅS

1 förp. (300 g)
kycklingstrimlor

½ kruk basilika

1 citron

1 förp. (200 g) naturell
färskost

1 msk hönsfond

1 msk rybsolja

1 tsk salt

1 tsk grovmalen svartpeppar

½ dl kokspad från pasta-
kastrullen

► Hacka basilikan. Tvätta citronen, riv skalet och pressa saften. Rör färskosten, basilikan, citronskalet, fonden och hälften av citronsaften i en bunke.

► Koka upp pastans kokspad. Stek kycklingstrimlorna färdiga i oljas i en stekpanna. Krydda med salt och peppar. Tillsätt färskostblandningen och hetta upp.

► Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Rör ½ dl kokspad i såsen. Låt pastan rinna av, vänd den i såsen. Smaka av, tillsätt mer citronsaft enligt smak och tycke.

TIPS

Tillsätt en ask körsbärstomater eller ½ påse (75 g) tinad djupfryst spenat.



UNDVIK SVINN

Rosta en rejäl sats grönsaker på en gång.
Ät hälften i dag med falaflar och ärtkräm.
Använd resten i soppan som du lagar i morgon.

TIPS

Undvik svinn, använd grönsakerna som kanske "glömts" i kylskåpet, t.ex. paprika, zucchini och blomkål. Halvera mängden ugnsgroönsaker, om du planerar att använda dem endast en dag.



ROSTADE GRÖNSAKER, FALAFLAR OCH ÄRTKRÄM

Tomat och medelhavskryddor piggar upp vardagsmaten. På en ugnsplåt kan du bekvämt tillreda grönsaker till två måltider.

4 PORTIONER | M | Ä | VE |

8–10 (800 g) potatisar
5 (400 g) morötter
1 (600 g) batat
100 g rotselleri
4 lökar
4 tomater
3 msk olivolja
2 vitlöksklyftor
1 ½ tsk salt
2 tsk provensalsk örtblandning
1 tsk grovmalen svartpeppar
DESSUTOM
1 påse (450 g) falaflar (frysvara)
ÄRTKRÄM
1 påse (200 g) djupfrysade örter
1 msk olivolja
1 msk citronsaft
2 tsk pepparrotskräm
¼ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar

► Tillred ärtkrämen. Tina örterna. Kör alla ingredienser till en kräm med stavmixer. Ställ rätten att ta smak i kylskåp.
► Ställ ugnen på 200 grader. Skala lökarna och rotsakerna. Klyfta potatisarna och lökarna, skär morötterna och sellerin till stänger och bataten i skivor. Klyv tomaterna. Pressa vitlöken i oljan, rör i resten av kryddorna.
► Fördela grönsakerna över en ugnsplåt. Ringla kryddoljan på grönsakerna och vänd dem, så de fuktas jämnt av oljan. Tillred ca 35 minuter i ugnen.
► Värm falaflarna enligt anvisningen på förpackningen. Ta hälften av grönsakerna åt sidan för soppan som ska serveras nästa dag. Servera resten med falaflarna och ärtkrämen.

SOPPA PÅ UGNSROSTADE GRÖNSAKER OCH BRÖDOST

Purésoppan på rostade grönsaker och en skvätt balsamico är ovanligt god.

4 PORTIONER | G | Ä | V |

½ sats rostade grönsaker
(de överblivna från gårdagen)
3 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning (glutenfri)
1 burk (2 dl) matlagingsgrädde
1 msk balsamico
200 g brödost
(persilja)

► Lägg grönsakerna, vattnet och tärningen i en kastrull. Koka upp, kör till puré med stavmixer. Tillsätt grädde och balsamico. Låt soppan småkoka ett par minuter. Smaksätt vid behov med en nypa salt.
► Skär brödsten i tärningar, tillsätt i soppan. Garnera evt. med persilja.



MITT RECEPT

Vi har bätt våra läsare skicka favoritrecept till oss, och nu publicerar vi det första. Det är Yayas mustiga och matiga köttgryta.

KÖTTGRYTA SMAKSÄTT MED JORDNÖTSSMÖR

Den rejäla köttgrytan med batat räcker till flera dagar.

8 PORTIONER | G | M | Ä |

1 kg stek av nöt
2 lökar
4 vitlöksklyftor
3 msk rybsolja
1 burk (140 g) tomatpuré
1 tsk salt
1 tsk grovmalen svartpeppar
1 tsk chiliflingor
7-8 dl vatten
2 köttbuljongtärningar (glutenfria)
1 burk (340 g) jordnötssmör (utan sockertillsats)
1 (600 g) batat

► Skär köttet i ca 2 cm stora tärningar. Skala och hacka lökarna och vitlöksklyftorna.

► Bryn köttet i tre omgångar i oljas i en stekpanna. Lagg köttet

i en gryta eller en stor kastrull. Skölj pannan med vatten efter varje sats och häll sköljvattnet i grytan.

► Tillsätt lök, vitlök, tomatpuré och kryddor och så mycket vatten att köttet nätt och jämnt täcks. Smula i buljongtärningarna, rör i jordnötssmöret.

► Låt grytan puttra sakta i 1 ½ timme, rör om då och då. Skala bataten, skär den i ca 3 cm stora tärningar, tillsätt i grytan. Koka ytterligare 30 minuter eller tills bataten är färdig och köttet mörkt. Servera grytan med kokt ris.

TIPS

Laga grytan av stekschnitzlar av kyckling. För kycklingen räcker en timme i grytan.



YAYAS BÄTTRE VARDAGSGRYTA

Yaya Njie med familj i Villmanstrand äter ofta köttgryta med jordnötssmör. I Yayas hemland Gambia kallas den här traditionella rätten domoda, och den äts med ris eller couscous. Yaya har lärt sin hustru laga domoda, som numera är trebarnsfamiljens favoriträtt.

Har du ett eget favoritrecept på vardagsmat. Skicka det till adressen minunreseptini@sanoma.com

VARM SMÖRGÅSPLÅT

Bre röd pesto med chili, kyckling och saftig ostgratinerings på brödskeivor radade tätt intill varandra på en ugnsplåt.

4 PORTIONER

8 bitar bröd av
fullkornsråg eller havre.
1 ¼ dl röd pesto
(arrabbiata)
1 förp. (200 g) färdig
kycklingfilé (Vuolu)
eller färdig kyckling
1 påse (175 g) riven ost
2 ägg
1 tsk oregano
DESSUTOM
1 avokado
½ gurka

► Ställ ugnen på 225 grader. Pensla brödskeivorna med pesto och rada dem tätt intill varandra på bakplåtspapper på en plåt. Tärna eller riv kycklingen och fördela köttet på brödskeivorna. Vispa äggen lätt i en bunke, rör i den rivna osten. Fördela blandningen jämnt på brödskeivorna.

► Tillred 8–10 minuter på mittfalsen i 200 graders ugnsvärme, tills ytan har fått lite färg. Strö oregano på ytan.

► Klyv avokadon, ta bort kärnan. Gröp ur skalhalvorna med en sked. Tärna avokadon och gurkan. Fördela tärningarna på gratineringen. Lossa brödskeivorna med kniv eller pizzaspörre.

TIPS

Samma idé, annan smak: Ta grön pesto och ersätt kycklingen med skinka eller salami. Toppa med tomat och lök.

En stor plåt varma smörgåsar är ett säkert sätt att samla hela familjen kring matbordet.



SNABB TONFISK- OCH NUDELSALLAD

Är det bråttom till hobbyn efter skolan, tar det inte lång tid att laga den här matiga salladen. Dela den gärna med ett par kompisar.



TIPS

Ta vitlöks- eller senapsdressing i stället för chilisås.

4 PORTIONER | Ä |

2 påsar (à 55 g)
snabbnudlar
7 dl vatten
½ gurka
1 spetspaprika
1 burk (200/150 g)
tonfisk i olja
1 burk (200 g) grynost
¼ tsk grovmalen
svartpeppar
DESSUTOM
söt chilisås

► Koka upp vattnet i vattenkokare eller kastrull. Bryt nudelplattorna i fyra delar, lägg dem i en stor bunke. Häll innehållet i kryddpåsarna i nudelförpackningarna i bunken. Häll det heta vattnet i bunken, täck med en tallrik och låt nudlarna stå 3 minuter.

► Låt nudlarna rinna av i ett durkslag. Ställ dem att svalna.

► Skölj gurkan och paprikan. Skär gurkan i munsbitar. Klyv paprikan på längden, skär den i skivor.

► Rör gurka, paprika, tonfisk och grynost i de avsvalnade nudlarna. Fördela nudelsalladen på tallrikar och ringla chilisås på portionerna.

TIPS
Du kan också köra ingredienserna till en smoothie. Kör alla ingredienser till en dryck med stavmixer.

FRUKTTALLRIK MED HAVREDIPP

Dippa frukterna i sås smaksatt med honung och kanel.

2 PORTIONER | M | Ä | V |

1 dl inhemska hallon (frysvara)
2 halvblodapelsiner eller apelsiner
2 äpplen
1 banan
HAVREDIPP
2 dl havreprodukt ("yoghurt")
2 msk havreflingor
1 msk honung
¼ tsk kanel

► Ta fram hallonen ur frysen. Skala apelsinerna och äpplena. Klyfta apelsinerna för hand eller skär dem i munsbitar med kniv. Skär äpplena i klyftor kring kärnhuset på skärbräde och dela klyftorna i munsbitar. Skala och stycka bananen. Fördela frukterna och hallonen på tallrikar.

► Häll havreprodukten i en bunke. Tillsätt havreflingor, honung och kanel. Rör dippen jämn. Dippa frukterna i såsen.



RUNEBERGS FASTLAGSBULLAR

Om du inte kan besluta om du ska baka runebergstårtor eller fastlagsbullar, så baka bägge två. I de här bullarna förenas de klassiska bakverkens bästa sidor.



15 BULLAR

2 ½ dl mjölk
1 ½ dl farinsocker
½ dl kakaopulver
½ tsk salt
2 tsk kardemumma
3 tsk kanel
1 ägg
½ förp. (25 g) jäst
100 g margarin eller smör
ca 7 dl vetemjöl
DESSUTOM
1 ägg för pensling
1 ask (230 g) ugnstål
hallonmarmelad
1 burk (2 dl) vispgrädde
1 msk socker
1 tsk vaniljsocker

1. Värm mjölken fingervarm. Mät farinsocker, kakaopulver och kryddor i en stor bunke. Tillsätt ägget och vispa lätt. Tillsätt mjölken, smula i jästen. Rör om.
2. Mjuka upp fett i mikrovågsugn. Tillsätt vetemjöl i några omgångar; knåda ordentligt. Tillsätt fett mot slutet av knådningen. Täck degen med duk, jäs den ca 30 minuter på dragfritt ställe.
3. Stjälp upp degen på arbetsbänken. Knåda alla bubblor ur degen och forma den till en stång. Skär stängen i 15 delar och rulla bitarna till runda bullar. Lägg bullarna på bakplåtspapper på en plåt. Låt dem jäsa 15–20 minuter under duk.
4. Ställ ugnen på 225 grader. Pensla med ägg. Tryck botten av ett dricksglas på bullarna och klicka 1 ½ tsk marmelad i fördjupningen. Grädda 8–10 minuter i ugnen på mittfalsen. Vispa grädden och sockren. Fyll grädden i en plastpåse. Klipp ett litet hål i ett hörn. Spritsa grädde på marmeladklickarna.

En omsorgsfullt arbetad och fast deg kan man rulla till bullar i händerna utan mjöl.

TIPS

Garnera de nygräddade bullarna med en klick marmelad.



På veckoslutet dukar
vi fram frukter på det
gemensamma matbordet.

GRÖNSAKS- OCH PITAHAYASALLAD

Svartprickig pitahaya, fräscha grönsaksstrimlor
och knapriga salta nötter blir tillsammans
en lækker sallad med asiatisk twist.

4 PORTIONER | G | M | Ä | VE |

1 pitahaya
½ gurka
2 morötter
50 g salta nötter
1 påse sallat
½ kruk koriander
DRESSING
2 msk vitvinsvinäger
2 msk rybsolja
1 ½ msk sojasås
(glutenfri)
½ msk socker
2 tsk riven ingefära
½ tsk salt
¼ tsk grovmalen
svartpeppar

► Skala och tärna pitahayan. Skala morötterna. Skär långa strimlor av gurkan och morötterna t.ex. med en osthyvel.
► Hacka jordnötterna grovt med en kniv. Lägg upp sallatsbladen på ett fat. Lägg frukten, gurk- och morotsstrimlorna, nötterna och koriantern på sallatsbladen.
► Blanda till dressing. Ringla dressing över salladen strax före måltiden.





CITRUSLAX MED ÖRTQUINOA

Servera quinoa med nötter
till citruskryddad ugnstekt lax.

4 PORTIONER | G | M | Ä |

ca 800 g regnbågsfilé
2 limer
2 citroner
2 msk sojasås (glutenfri)
2 msk honung
1 msk rybsolja
1 tsk salt
ÖRTQUINOA
2 dl quinoa
1 dl (50 g) cashewnötter
½ kruka koriander
½ kruka gräslök

TIPS

Servera tjock-
flytande yoghurt
smaksatt med
svartpeppar
som sås.

- ▶ Avlägsna noggrant alla fiskben. Lägg fisken på bakplåts-
papper på en plåt.
- ▶ Pressa saften ur en lime.
Tvätta den andra limen och
citronerna. Skär dem i tunna
skivor. Blanda limesaft, sojasås,
honung och olja i en bunke.
Pensla fisken med blandningen
och krydda med salt.
- ▶ Ta några citrusskivor åt
sidan till garnering och fördela
resten över fisken. Låt fisken
stå framme ca 15 minuter.
Ställ ugnen på 200 grader.
- ▶ Rosta nötterna i torr panna,
ställ dem att svalna.
- ▶ Stek fisken i ugnen
ca 12 minuter (små filéer)
eller 20 minuter (en stor filé).
- ▶ Tillred quinoa enligt anvis-
ningen på förpackningen.
Hacka nötterna och örterna.
Rör dem i quinoan. Servera
till den ugnstekta laxen.



VITCHOKLAD- OCH BLODAPELSINMOUSSE

Blodapelsinen är ett fint komplement till
den fylliga aromen av rostad vit choklad.

4 PORTIONER | G | V |

2 förp. (à 100 g) vit choklad
1 gelatinblad
2 blodapelsiner
1 dl mjölk
1 burk (2 dl) vispgrädde
1 msk socker

- ▶ Värm ugnen till 175 grader.
Hacka chokladen fint. Bre
den hackade chokladen
jämnt över bakplåtspapper
på en plåt. Rosta chokladen
5–7 minuter, tills den är
gyllenbrun. Chokladen
får inte bli bränd. Ta ¼ av
chokladen åt sidan till
garnering.
- ▶ Blötlägg gelatinet 5 minu-
ter i kallt vatten. Tvätta

- blodapelsinen omsorgsfullt.
Riv 1 tsk skal.
- ▶ Hetta upp mjölken till kok-
punkten. Pressa vätskan ur
gelatinbladet, tillsätt det
i mjölken tillsammans med
chokladen. Kör blandningen
slät med stavmixer. Låt
blandningen svalna.
 - ▶ Vispa grädden och sockret.
Vänd den avsvalnade chok-
ladblandningen och det rivna
apelsinskalet i grädden. För-
dela moussen i portionsskålar.
Täck skålarna med plastfilm
och låt moussen stelna minst
5 timmar i kylskåp.
 - ▶ Skala och stycka blodapel-
sinerna. Garnera moussen
med blodapelsin och rostad
vit choklad.

MANGOMISU

Mangomisu av havreflarn, färskost med apelsin och färsk mango är en ny version av italiensk tiramisu.

8 PORTIONER | V |

2-3 (900 g) mangofruktar

2 brk (å 2 dl) vispgrädd

½ dl socker

2 tsk vaniljsocker

2 förp. (å 200 g) färskost med apelsin

1 apelsin

1 msk socker

150 g havreflarn eller -kex

½ dl kakaopulver

► Dela mangon genom att skära "kinderna" på bägge sidorna av den platta kärnan. Skala bitarna. Skär hälften av fruktköttet i ca 1 cm stora tärningar. Pura resten med stavmixer.

► Häll ½ dl socker och vaniljsockret i grädden. Vispa till skum. Rör färskosten i skummet.

► Pressa saften ur apelsinen och smaksätt den med 1 msk socker. Fukta kexen i saften och lägg dem på botten av en form (15 cm x 20 cm).

► Fördela mangopurén och -tärningarna över kexen. Tillsätt sedan ⅓ av färskostblandningen. Ha resten av blandningen i en sprits- eller plastpåse, klipp ett hål i ett hörn. Spritsa dekorativa små bollar på mangomisu.

► Täck formen med plastfilm och låt den stå i kylskåp minst 3 timmar eller över natten. Sikta kakao-pulver på ytan strax innan rätten serveras.

TIPS

Du kan också laga mangomisu i portionsskålar.

