

SKÖRDE-  
SÄSONGENS  
BÄSTA RÄTTER



# Säsong

1 | 2020 RECEPTEN FINNS PÅ YHTEISHYVÄ.FI

I SÄSONG

Kycklingplåt  
med ingefära  
och apelsin

SNABBLAGAT

Färtfylld  
nudelwok

FÄNGSLAD AV FISK

Gräddig  
laksoppa

FAVORITRÄTTEN  
PÅ NYTTFÖDD

Soppa på  
färska ärter  
med baconströ

KÖTTVIRTUOSEN

Vilt- och rotsaks-  
gryta med ost

HEMBAGARENS HÖRNA

Ljuva hjärtbullar

14

FINA  
VARDAGS-  
RECEPT!



# Laksoppa och bulle

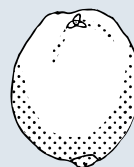
Favoriträtterna växlar ofta med årstiden. En ångande het och gräddig soppa på säsongens fisk, lake, är en verklig delikatess i vinterkylan. Och inget är väl läckrare än nybakt bulle. Om du gillar traditionella rätter, gillar du dem kanske också i en ny version. Vad sägs om en fräscht grön soppa på djupfrysta örter med knapriga smulor av bacon och nötter. Eller en lite hälso-sammare version av makaroni-låda med mörka makaroner, malen kyckling och grönsaker. Var dagligt, men himmelskt!

Recepten i den här tidningen är komponerade och testade för dig i S-provköket. Spana in dina favoritrecept, kocka och njut.

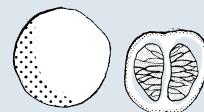


SANNA AUTIO  
Innehållschef

## BÄST JUST NU



APELSIN



BLODAPELSIN  
HALVBLODAPELSIN



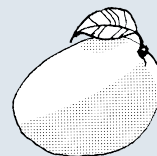
BATAT



PITAHAYA



INGEFÄRA



MANGO



LAKE



TORSK

### Innehållschef

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

### Producent

Tiina Valkonen

### Matredaktör

Taina Salovaara

### Recepten

#### S-provköket

Anne Ponkkonen  
Henriikka Mattila  
Hanne Penttinen  
Sandra Jyrhämä

### Art Director

Leena Majaniemi

### Foto

Tuomas Kolehmainen

### Illustrationer

Minttu Wikberg

### Fotoarrangemang

Henna Sipilén

### Översättning

Christian Westerlund

G glutenfri

M mjölkfri

Ä äggfri

V vegetarisk

VE vegansk

Näringsinnehållet  
i recepten: [yhteishyv.fi](http://yhteishyv.fi)

### RECEPT- LÖFTENA

1

Anpassade  
till finländska  
hem – du  
lyckas säkert

2

Smarta  
och  
ekonomiska  
– inget svinn

3

Hälsosamma  
och mångsidiga  
– anpassade  
till dieter

4

Ingredienserna  
finns på  
Prisma och  
S-market



I SÄSONG

## KYCKLINGPLÅT MED INGEFÄRA OCH APELSIN

Marinera kycklingbenen i ingefära och apelsin. Tilltugget, potatis smaksatt med rökt paprika, bakar du i ugnen på samma plåt.

SLUT PÅ SVINNET!

Skala och frys färsk ingefära. Riv så mycket du behöver av den otinade biten.

4 PORTIONER | G | Ä |  
1 TIMME

**2 förp. (å 600 g) kryddade kycklingben**

**1 apelsin**

**2 msk färsk grovriven ingefära**

**1 msk olivolja**

**½ msk srirachasås**

**1 tsk flytande honung**

**½ tsk grovmalen svartpeppar**

**POTATIS MED RÖKT PAPIKA**

**6 st. (800 g) bakpotatis (Rosamunda)**

**2 msk olivolja**

**1 tsk rökt paprikapulver**

**½ tsk salt**

**SRIRACHA-YOGHURTSÅS**

**2 dl tjock yoghurt**

**2 tsk srirachasås**

**1 tsk flytande honung**

**½ tsk grovmalen svartpeppar**

**DESSUTOM**

**1 kruka rucola**

► Ta tunna strimlor av en tvättad apelsin med en skalarkniv. Skär dem i pinnar med en vass kniv. Pressa saften ur apelsinen. Blanda saften, skalstrimlorna, riven ingefära, olivolja, sriracha, honung, salt och svartpeppar sinsemellan. Vänd kycklingbenen i marinaden, låt dem ta smak ca 10 minuter.

► Tvätta och klyv potatisarna på längden. Lägg potatisarna med snittsidan uppåt på bakplåtspapper på en plåt. Blanda olja, paprikapulver och salt. Pensla potatisarnas snittyta med blandningen.

► Placera kycklingbenen på samma plåt. Droppa resten av marinaden på kycklingbenen. Stek ca 35 minuter i 225 graders ugnsvärme, tills potatisarna är mjuka och kycklingbenen färdiga.

► Blanda till såsen. Garnera med rucola. Servera såsen separat.



I SÄSONG  
JUST NU  
INGEFÄRA



**Överraska med bullar av tonfisk.  
Stek dem frasiga i panna och servera  
med potatismos och citronklyftor.**

3 brk (à 150–160 g) tonfisk-  
bitar i olja  
100 g kraftig cheddarost  
½ kruka gräslök  
3 ägg  
1 ½ dl ströbröd  
2 tsk citronsaft  
½ tsk grovmalen svartpeppar  
1 msk rybsolja

- Låt tonfisen rinna av. Lägg tonfisen i en bunke, finfördela den med en gaffel. Riv ostén fint. Hacka gräslöken.
- Blanda tonfisk, riven ost, gräslök, ägg, ströbröd, citronsaft och svartpeppar.
- Forma ca 16 bullar av massan. Stek bullarna gyldenbruna i en skvätt olja på medelgod värme.

Riv de kvarglömda  
ostkanterna  
och tillsätt dem  
i massan.





## SNABBLAGAT

### TIPS

Använd äggfria nudlar, om du vill att rätten ska vara vegansk.

## FARTFYLLD NUDELWOK

Woken, som blir färdig på en kvart, innehåller massor av grönt. Såsen har både sötma, salta och behagligt sting.

4 PORTIONER

15 min | M | V |

100 g grönkål  
4 spåda lökstjälkar  
½ förp. (150 g) fullkornsnudlar  
1 msk rybsolja  
1 påse (200 g) broccoli (frysvara)  
1 påse (200 g) gröna bönor i bitar (frysvara)  
SÅS  
¾ dl sojasås  
3 msk lönnsirap  
2 msk rybsolja  
1 msk srirachasås  
½ dl limesaft (1–2 limer)  
DESSUTOM  
½ dl sesamfrö

► Blanda till såsen. Skölj grönkålen, ta bort bladnerven och riv bladen i munsbitar. Hacka salladslöken.

► Koka nudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Häll av kokvattnet.  
► Hetta upp oljan i en stor panna. Stek de otinade broccolibitarna och bönorna ca 5 minuter. Tillsätt grönkålen. Stek grönsakerna bara tills grönkålen får en kraftig grön färg. Rör i nudlarna, såsen och salladslöken. Strö sesamfrö på ytan.



## GRÄDDIG LAKSOPPA

Gör den klassiska vinterfisksoppan bekvämt på lakfilé.

6 PORTIONER | Ä |  
35 min

**600 g lakfilé (skinnfri)**  
**6 (400 g) potatisar**  
**4 (300 g) morötter**  
**100 g (ca 10 cm) purjolök**  
**2 msk smör eller rybsolja**  
**1 ½ l vatten**  
**1 portion fiskfond**  
**3 lagerblad**  
**5 kryddpepparkorn**  
**1 burk (2 dl) vispgrädde**  
**½ tsk salt**  
**½ kruka dill**

► Tvätta, skala och stycka potatisarna och morötterna. Klyv, skölj och hacka purjolöken.

► Fräs purjolöken i fett i en kastrull. Tillsätt vattnet, fiskfonden, lagerblad, kryddpepparkorn och potatis. Koka på svag värme under lock i ca 5 minuter. Tillsätt morötterna.

Koka ytterligare ca 5 minuter, tills grönsakerna är färdiga men inte alltför mjuka.

► Tillsätt grädden och koka upp. Skär laken i stycken, tillsätt i soppan. Koka någon minut tills fisken är färdig. Krydda med salt. Hacka dillen, tillsätt i soppan.

### SLUT PÅ SVINNET!

Stek som tilltugg till soppan krontonger av torrt rågbröd eller skärgårdslimpa.





## PESTOTORSK I UGN

Smaksätt torskbitarna med röd pesto och svep dem i lufttorkad skinka. Servera klyftor av potatis och palsternacka som tilltugg.

4 PORTIONER | G |  
45 min

600 g torskfilé (skinnfri)  
¼ tsk salt  
½ dl röd pesto  
1 kruka basilika  
4 skivor lufttorkad skinka

KLYFTAD POTATIS OCH  
PALSTERNACKA

700 g potatis  
200 g palsternacka  
2 msk olivolja  
½ tsk salt  
½ tsk grovmalen svartpeppar  
2 tsk rosmarin

► Tvätta, skala och klyfta potatisarna och palsternackan. Lägg klyftorna på en plåt täckt med bakplåtspapper. Vänd i oljan och kryddorna. Stek dem ca 15 minuter i 225 grader på övre falsen. Tillred under tiden torskknytorna.

► Skär torskfilén i fyra bitar. Smaksätt med salt, klicka peston på ytan. Toppa med rivna basilikablåd, ta en del åt sidan för garnering. Svep in varje fiskstycke i en skiva lufttorkad skinka.

► Sänk värmen till 200 grader. Lägg knytorna bland rotsaks-klyftorna på plåten. Grädda ca 15 minuter på mittfalsen. Garnera med basilika.

### TIPS

Torsk är genomstekt och saftig vid 56 grader.





## SOPPA PÅ FÄRSKA ÄRTER MED BACONSTRÖ

Crème Ninon, fransk ärtpuré, blir snabbt och enkelt till av djupfrysta ärter. Rostade hackade nötter och frasiga baconsmulor piffar upp helheten.

4 PORTIONER | G | Ä |  
30 min

3 påsar (à 200 g) djupfrysta ärter  
2 schalottenlökar  
1 vitlöksklyfta  
1 potatis (mjölig)  
1 msk rybsolja  
6 dl vatten  
1 grönsaksbuljongtärning (glutenfri)  
1 burk (2 dl) vispgrädde  
1 tsk salt  
¼ tsk vitpeppar  
DESSUTOM  
1 förp. (140 g) bacon  
1 påse (100 g) pekannötter

► Skala och hacka löken och vitlöken. Skala och tärna potatisen. Fräs lökarna och potatisen några minuter i olja i en kastrull. Tillsätt vattnet och buljongtärningen. Koka ca 15 minuter.  
► Vispa grädden till löst skum. Ta 1 dl åt sidan till garnering  
► Hacka nötterna och rosta dem ett ögonblick i torr panna. Häll dem i en bunke, ställ åt sidan. Stek baconen frasig i panna och lägg skivorna att rinna av på hushållspapper. Smula de avsvagnade baconskivorna, blanda med nötterna.  
► Tillsätt ärterna i kastrullen. Koka upp, låt sjuda några minuter. Krydda med salt och vitpeppar. Kör till puré med en stavmixer. Vänd i den vispade grädden. Garnera portionerna med resten av vispgrädden, nötterna och baconsmulorna.

### HISTORIEN BAKOM RECEPTET



"Vi äter den här soppan med gryn-ost och frasigt bröd efter fastlagens källåkning. Till våra veckosluts-gäster serverar jag soppan som förrätt. Då brukar jag förädla den med en skvätt mousserande vin."  
*Anne, S-provköket*



## MAKARONILÅDA PÅ KYCKLING

Laga en lite hälsosammare makaronilåda av fullkornspasta och malen kyckling. Soltorkade tomater och morot ger rätten färg och saftighet.

6 PORTIONER

1 ½ TIMME

1 påse (400 g) fullkornsmakaroni  
1 lök  
2 vitlöksklyftor  
2 morötter  
1 burk (285 g) tärnade soltorkade tomater  
1 förp. (400 g) malet kött av kyckling  
1 msk basilika  
2 tsk paprikapulver  
½ tsk grovmalen svartpeppar  
½ tsk salt  
2 ägg  
6 dl mjölk

► Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Häll av kokvattnet.

► Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Skala morötterna. Riv rotsakerna grovt.

► Använd 1 msk av oljan i burken med soltorkade tomater som stekfett. Låt resten av oljan rinna av. Bryn köttet i tomatolja i en stekpanna. Tillsätt kryddor, lökar-

na och den rivna moroten mot slutet av stekningen. Stek ännu ett ögonblick.

► Blanda sinsemellan makaronerna, köttblandningen och de soltorkade tomaterna i en ugnform.

► Vispa äggen lätt i en bunke och rör i mjölken. Häll blandningen i formen. Tillred ca en timme i 175 graders ugnsvärme. Servera med en sallad.



## VILT- OCH ROTSAKS-GRYTA MED OST

Laga den matiga kukan behändigt av ingredienser ur frysdisk. Den möra kronhjortsskaven ger maten en mild viltarom.

4 PORTIONER | G | Ä |  
30 min

1 förp. (240 g) kronhjortsskav (frysvara)  
1 msk smör eller margarin  
1 påse (500 g) potatis- och lökblandning (frysvara)  
1 påse (180 g) strimlade rotsaker (frysvara)  
1 msk senap (glutenfri)  
½ tsk rosmarin  
½ tsk grovmalen svartpeppar  
1 burk (2 dl) matlagingsgrädde  
1 förp. (250 g) färskost med kallrökt renkött  
RÅRÖRDA LINGON  
200 g lingon (frysvara)  
2 msk socker

- Hetta upp fett i en kastrull, tillsätt det halvtinade skavköttet. vänd köttet i fett och riv det samtidig i munsbitar med två spatlar eller gafflar av trä.
- Rör i potatis- och lökblandningen, de strimlade rotsakerna, kryddorna och matlagingsgrädden. Koka upp och småkoka ca 15 minuter; rör om då och då.
- Tärna smältosten, tillsätt den i kastrullen. Rör om tills osten har smält helt.
- Lägg de halvtinade lingonen och sockret i en bunke. Mosa med en gaffel så, att en del av bären förblir hela. Servera de rårörda bären till kukan.



## SPENATVÅFFLOR MED RÄK- OCH AVOKADOFYLLNING

Ge våffeldegen färg med spenat och servera våfflorna med en fräsch räkfyllning. Du kan också steka plättar av smeten.

8 ST.  
1 timme

### VÅFFELSMET

1 påse (150 g) spenat (frysvara)

3 ägg

4 dl mjölk

½ tsk salt

2 msk rybsolja

3 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

### FYLLNING

2 påsar (à 180 g) räkor

2 avokador

1 rödlök (liten)

½ kruka dill

¼ tsk salt

½ tsk grovmalen svart-

peppar

1 msk citronsaft

1 burk (150 g) crème fraîche

1 påse (70 g) babyspenat

TILL STEKNING

rybsolja eller smör

► Tina spenaten. Vispa äggen lätt i en skål. Tillsätt hälften av mjölken, saltet och rybsoljan. Blanda bakpulvret i mjölet, sikta mjölet i smeten. Vispa i resten av mjölken och spenaten. Låt smeten svälla ca 30 minuter.

► Tina räkorna och låt dem rinna av. Klyv och kärna ur avokadorna. Skala och tärna rödlöken. Hacka dillen. Rör samman alla ingredienserna utom babyspenaten.

► Stek våfflorna i ett lätt inoljat våffeljärn. Servera med räkfyllningen och babyspenat.

### FODMAP-DIET OCH GLUTENFRI KOST

Ersätt vetemjölet med 4 dl glutenfri mjölblandning (Kotimaista) och använd laktosfria mjölkprodukter.





## LJUVA HJÄRTBULLAR

Mjuka färska bullar med en fräsigt yta av mördeg täckt med karamellkross är den läckra kronan på allahjärtansdagens kaffebord. Baka med en degbas, så blir de fortast färdiga.

16 ST.  
2 TIMMAR

### DEGBAS

**2 ½ dl mjölk**  
**1 påse (11 g) torrjäst**  
**1 tsk socker**  
**2 dl halvgrovt vetemjöl**  
RESTEN AV INGREDIENSERNA

### TILL DEGEN

**1 ägg**  
**¾ tsk salt**  
**¾ dl socker**  
**½ msk kardemumma**  
**ca 5 dl halvgrovt vetemjöl**  
**75 g smör eller margarin**  
DESSUTOM

### 1 ägg

### GARNERING

**½ förp. (à 400 g) mördeg**  
**½ dl Krossade mint-chokladkarameller (Marianne Crush)**

1. Värm mjölken lite varmare än fingervarm (42 grader). Rör i torrjästen och sockret. Tillsätt mjölet. Täck bunken oh låt den stå varmt i 15 minuter, tills blandningen bubblar. Dela en otinad mördeg i två delar. Lägg ena halvan tillbaka i frysen, tina den andra.

2. Tillsätt ägget, saltet, sockret och kardemumman i den bubblande degbasen. Rör i största delen av mjölet. Arbeta i resten av mjölet för hand. Arbeta in det mjuka fett mot slutet av knådningen. De- gen är färdig då den lossnar från bunkens kanter och händerna. Börja genast baka ut bullarna.

3. Arbeta degen på en mjölad arbetsbänk. Dela den i 16 delar och rulla dem till bullar. Lägg bullarna på bakplåtspapper på en plåt. Låt degen jäsas på varmt ställe 30–40 minuter under duk.

4. Kavla ut mördegen till en tunn platta. Ta ut hjärtformade småbröd av plattan. Strö karamellkross över. Tryck in krosset i degen. Pensla de jäsade bullarna med ägg. Placera ett småbröd på varje bulle. Grädda bullarna ca 10 minuter i 225 grader.





TIPS

Gör fastlagsbullar genom att fylla bullarna med hallonsylt och vispgräddde smaksatt med karamellkross.



## OMVÄXLING PÅ BORDET

### MENY

LAXCEVICHE MED MANGO

FRASIGA KYCKLINGPINNAR  
BATATKLYFTOR OCH  
APELSINMAJONNÄS

PITAHAYABOWL MED HALLON



I SÄSONG  
JUST NU  
MANGO



I SÄSONG  
JUST NU  
BATAT



## LAXCEVICHE MED MANGO

Den sydamerikanska  
fiskcevichen marineras med  
lime. Den här förrätten  
har mild hetta av tabasco.

8 PORTIONER | G | M | Ä |

45 min

300 g laxfilé  
1 rödlök (liten)  
1 dl limesaft (3–4 limor)  
1 tsk tabasco  
1 tsk socker  
1 tsk salt  
½ tsk grovmalen svartpeppar  
1 mango  
1 ask (250 g) körsbärstomater  
1 kruka koriander

- Rensa laxfilén, ta bort skinnet. Skala löken. Skär laxen och löken i mycket små tärningar.
- Rör samman limejuice, tabasco, socker, salt och svartpeppar. Rör spadet i fisken och löken. Låt rätten marineras 30 minuter i kylskåp.
- Skär mangon i tre delar längs kärnan i mitten, skär loss kärnan. Skala och tärna mangon. Skär körsbärstomaterna i mycket små tärningar. Hacka koriandern.
- Rör samman mango, tomat, koriander och den marinerade laxen med marinad. Servera med exempelvis majschips.



## FRASIGA KYCKLINGPINNAR

Skär kycklingpinnar av filéschnitzlar,  
panera och stek dem frasiga.

4 PORTIONER | M |

30 min

1 förp. (410 g) bröstschnitzlar av kyckling (läftsaltade)  
2 ägg  
¾ dl vetemjöl  
½ tsk salt  
½ tsk grovmalen svartpeppar  
½ tsk vitlökspulver  
½ tsk cayennepeppar  
2 dl ströbröd  
2–3 msk rybsolja

- Skär kycklingschnitzlarna i fyra delar på längden. Vispa äggen lätt i en djup tallrik, ha sönder gulorna. Häll mjölet och kryddorna på en annan tallrik, ströbrödet på en tredje.
- Vänd en kycklingpinne i vetemjölblandningen, skaka av överflödigt mjöl. Doppa i ägget, låt det överflödiga rinna av. Vänd slutligen pinnen i ströbrödet.
- Stek pinnarna gyllenbruna i olja i en panna, ca 2–3 minuter på var sida.

SERVERA  
KYCKLING-  
PINNARNAS MED  
BATATKLYFTOR OCH  
APELSINMAJONNÄS.  
RECEPT:  
YHTEISHYVÄ.FI

## PITAHAYABOWL MED HALLON

Den fräscha yoghurtglassen har både exotiska  
och bekanta ingredienser, pitahaya och hallon.

4 PORTIONER | G | Ä | V |

1 timme + frysning

2 pitahayor  
2 dl djupfrysta hallon  
(inhemska)  
2 dl turkisk yoghurt  
2 msk socker  
2 tsk citronsaft

- Lägg en bunke av stål i frysen. Klyv pitahayorna på längden. Ta ut dekorativa klot av fruktköttet i en halv frukt med melonjárn eller gröp ur fruktköttet med en matsked och tärna det. Gröp ur resten av frukthallvorna, lägg fruktköttet i en bunke. Ställ skalen och garneringen i kylskåp.

- Lägg hallon, yoghurt, socker och citronsaft i bunken. Kör till puré med en stavmixer. Häll blandningen i bunken som stått i frysen. Vispa 1–2 minuter med elvisp. Ställ bunken i frysen.
- Vispa till en början glassen med ca 30 min intervall med elvisp. Då den börjat stelna, kan du vispa med längre intervall. Den fryser på 3–4 timmar. Yoghurtglassen får gärna vara smidig och inte helt frusen.
- Vispa glassen slät strax innan den serveras. Portionera ut glassen i pitahayaskalen. Garnera med klot eller tärningar av pitahaya.



## SLUTET GOTT

12 PORTIONER | V |  
2 timmar + kylning

### BOTTEN

**1 förp. (260 g) kandi-sockerkex (Bastogne eller Bernilla)**  
**100 g smör eller margarin**  
**2 msk kakaopulver**

### FYLLNING

**200 g mörk choklad**  
**2 förp. (à 200 g) färskost**  
**½ apelsin, det rivna skalet**  
**¾ dl socker**  
**2 tsk vaniljsocker**  
**¼ tsk salt**  
**3 ägg**  
**1 burk (200 g) gräddkvarv**

### APELSINSÅS

**saften av 1 apelsin**  
**(ca 1 ½ dl)**  
**½ apelsin, det rivna skalet**  
**½ dl socker**  
**1 ägg**  
**25 g smör eller margarin**

► Spänn ett ark bakplåts-papper på botten av en springform (ø 24 cm). Krossa kexen. Smält fett. Rör ihop fett, kexsmulorna och kakaopulvret. Tryck ut massan längs botten och kanterna av formen.  
► Smält chokladen försiktigt i mikrovågsugnen. Rör i färskost, apelsinskal, socker och salt. Vispa

i äggen ett i taget. Vispa i kvargen och chokladen.  
► Ställ en plåt på nedersta falsen, eftersom det kan rinna fett från formen. Grädda tårtan på nästnedersta falsen, 50 minuter i 175 grader. Stäng av ugnen. Låt tårtan stå i eftervärmen ca 30 minuter med luckan lite på glänt. Ställ den avsvagnade tårtan i kylskåp till nästa dag.  
► Blanda alla ingredienser till såsen utom fett i en kastrull. Hetta upp under vispning tills såsen bubblar en gång. Lyft kastrullen åt sidan, tillsätt fett. Rör om tills fett har smält. Kyl.

## AMERIKANSK OSTTÅRTA MED CHOKLAD OCH APELSINSÅS

Den saftiga osttårtan ska avnjutas  
med kall apelsinsås.