

SAMARBETE

mat

4 | 2017

RECEPTEN ÄR
TESTADE OCH
FUNKERAR

FIRA SKÖRDESÄSONEN

PLOMMON ÄR HJÄLTEN
PÅ FLAMMKUCHEN
OCH I TARTE TATIN

Välkommen, vardag!

SÅ HÄR KLARAR
DU MATBESTYREN

ENKELT MEN GOTT

FRUKOSTAR FÖR
FINSMAKARE OCH
FLYFOTADE

VIRPI HÄMEEN-ANTTILA

"DEN HÄR RÄTTEN
GÖR MIG MÅLLÖS"

HEMBAGARENS HÖRNA

3 x glutenfria bullar



yhteishyvä.fi
tusentals recept på finska

SKÖRDESÄSONG

ANU BRASK FOTO TUOMAS KOLEHMAINEN

Skördetidens FRÖJDER

Njut av den nya skörden medan det
ännu är sommar och grönsakerna
smakar som allra bäst. En perfekt
orsak att ordna en liten skördefest.

Tips

Zucchiniitilltug-
get är också gott
i en sallad och
på bröd.

GRÖNSAK
I SÄSONG:
ZUCCHINI

Zucchini-soppa med kokos

4 PORTIONER | G | M |

Du kan tillreda soppan redan föregående dag. Tillred tilltugget och värm soppan strax innan rätten serveras.

- 1 zucchini
- ½ purjolök (den vita delen)
- 1 vitlöksklyfta
- 2 msk olja
- 2 tsk currypulver
- ½ tsk gurkmeja
- ¼ tsk cayennepeppar
- 5 dl grönsaksbuljong (glutenfri)
- 1 burk (400 ml) kokosmjölk
saften av 1 lime

ZUCCHINITILTUGG

- 1 zucchini
- saften av ½ citron
- ½ purjolök (den gröna delen)
- 2 msk olja
- ½ dl pumpa- eller solrosfrön
- 1 tsk spiskummin
- ½ tsk salt

- Tärna zucchini som ska användas i soppan. Klyv och skölj purjolöken, torka den väl. Hacka de vita och gröna partierna var för sig. Skala och hacka vitlöken.
- Hetta upp oljan i en kastrull. Fräs det vita av purjolöken 2 minuter. Tillsätt vitlök, curry, gurkmeja och cayennepeppar. Fräs en minut. Tillsätt zucchini och buljongen. Koka 10 minuter.
- Gör tilltugget medan soppan kokar. Strimla zucchini med en skalarkniv. Pressa saften ur en citron. Fräs det gröna av purjolöken 2 minuter i olja i en panna. Tillsätt fröna, spiskummin och salt. Tillsätt citronsaften, koka upp det hela. Häll blandningen i en bunke, rör i zuchinistrimlorna.
- Tillsätt kokosmjölken och limesaften i soppan, purea och koka upp ännu en gång. Portionera ut soppan i tallrikar, lägg zuchinitiltugg i varje tallrik.

G = GLUTENFRI M = MJÖLKFRI
NÄRINGSINNEHÅLLET I RECEPTEN:
SAMARBETE.FI



Flammkuchen

8 BITAR/2 PLÅTAR

Flammkuchen, som härstammar från Alsace, är en delikatess som påminner om pizza, men görs på deg som inte ska jäsas.

- 4 dl vetemjöl
- ½ tsk salt
- 1 äggula
- 1 dl vatten
- 2 msk olja

FYLLNING

- 1 burk (150–200 g) crème fraîche
- ¼ tsk salt
- ¼ tsk grovmalen svartpeppar
- 2 rödlökar
- 2 plommon
- 1 förp. (180–200 g) rökt skinka
- 1 msk olja

- Värm ugnen till 250 grader. Blanda mjölet och saltet i en bunke. Rör samman en äggula, vattnet och oljan i ett annat kärl. Rör ägguleblandningen i mjölet med en gaffel och knåda sedan degen snabbt jämn för hand. Tillsätt vid behov lite mer mjöl. Degen ska vara rätt fuktig, men den får inte fastna i händerna. Kavla ut degen till två ovala, 3–4 mm tjocka bottnar.
- Rör salt och peppar i crème fraîche. Skala lökarna och kärna ur plommonen. Skiva lökarna och plommonen. Fördela crème fraîche och de andra ingredienserna på bottnarna. Ringla olja över ytan. Grädda 8–10 minuter i ugn, tills kanterna mörknar.

Marinerad broccoli

4 PORTIONER | G | M |

Servera broccoli kryddad med chili och koriander som ett varmt eller kallt tilltugg, tillsatt i en sallad eller knapra på den som sådan.

- 2 (600 g) broccoli
- 1 msk olja
- ½ tsk salt

MARINAD

- saften av en citron
- 1 röd chili
- 2 msk riven ingefära
- 1 kruka koriander
- ½ dl sojasås
- 1 msk honung
- 3 tsk sesamolja

- Värm ugnen till 200 grader. Skär broccolin i munsbitar och stycka också skaftet. Lägg bitarna på en ugnsplåt, tillsätt olja och salt, rör om. Rosta 20 minuter i ugn.
- Pressa saften ur en citron, hacka chilin fint, riv ingefäran. Hacka koriandern. Blanda till marinaden och ringla den över den varma broccolin. Låt rätten ta smak 20–30 minuter.

GRÖNSAK
I SÄSONG:
BROCCOLI



GRÖNSAK
I SÄSONG:
PLOMMON



Tips

Du kan också grädda tårten på grillens eftervärme under lock.

Tarte tatin på plommon

8 PORTIONER

Den klassiska franska äppeltårten är en avslappnat stilig festdessert.

- 1 (380 g) rund söt pajdeg (frysvara)
- 6 plommon
- 100 g smör
- 2 dl socker

DESSUTOM

- 1 burk (150–200 g) crème fraîche
- 1 msk socker
- 2 tsk vaniljsocker

- Tina degen enligt anvisningen på förpackningen. Klyv och kärna ur plommonen. Skär plommonen i sex klyftor. Smält smöret i en gjutjärnspanna eller ugnstålign panna. Rör sockret i smöret och låt blandningen karamelliseras på svag värme, ca 10 minuter; rör om då och då. Tillsätt plommonen då sockret har blivit gyllenbrunt och sirapsaktigt, koka dem 5 minuter.
- Värm ugnen till 200 grader. Kavla ut degen till pannans storlek och tryck den försiktigt över de heta plommonen. Grädda kakan 25 minuter i ugnen. Låt kakan svalna ett ögonblick, stjälp sedan varsamt upp den på en stor tallrik.
- Rör sockren i crème fraîche. Servera till tårten.

Fäncålssallad med mögelost

4 PORTIONER | G |

Den mustiga salladen är baserad på krispig fäncål, syrligt äpple och fyllig mögelost.

- 2 dl svarta vinbär (frysvara)
- 1 förp. (150 g) blåmögelost
- 2 fäncålar
- 1 äpple
- saften av ½ citron
- 1 ask (70–100 g) rucola
- 1 påse (70 g) pekannötter

ÄPPELVINÄGRETT

- 1 dl äppelsaft
- 4 msk äppelcidervinäger
- 3 msk olja
- 1 msk honung
- 2 tsk senap
- ½ tsk salt

- Ta vinbären ur frysen. Smula osten. Strimla fäncålen och klyfta äpplena. Lägg fäncålen och äpplena i en stor bunke. Pressa saften av en citron i bunken. Tillsätt rucolan.
- Rosta nötterna 2 minuter i torr het panna. Låt dem svalna, tillsätt i salladen. Rör i de halvtinade vinbären och osten.
- Blanda till dressingen och ringla den över salladen strax innan du serverar.

GRÖNSAK
I SÄSONG:
FÄNCÅL



Grillad gris och varm salsa på druvor

4 PORTIONER | G | M |

*Sötman i varma vindruvor är perfekt till grillad gris.
Du kan tillreda köttet och tilltugget samtidigt i grillen.*



FOODIE.FI

Uppgifter om priser och sortiment
i din egen butik hittar du i tjänsten
Foodie.fi. Där kan du också se
produktfakta och göra en köplista.

GRÖNSAK
I SÄSONG:
VINDRUVA

1 (ca 600 g) grisfilé
1 msk olja
1 msk farinsocker
1 msk paprikapulver
2 tsk senapspulver
1 tsk citronpeppar
½ tsk salt

VARM SALSA PÅ DRUVOR

1 ask vindruvor
1 rödlök
1 vitlöksklyfta
½ dl jalapeñoskonserv
1 kruka koriander
1 msk olja
½ tsk spiskummin
½ tsk salt
½ tsk socker

● Avlägsna hinnorna från filén. Pensla filén med olja. Rör ihop sockret och kryddorna i en bunke. Gnid in rejält av blandningen i köttets yta. Svep in filén i folie och ställ den i kylskåp till minst 2 timmar.

● Ta fram köttet i rumstemperatur ca 30 minuter innan det ska stekas. Lossa druvorna från klasen, svep in dem i dubbel folie.

● Stick en kötttermometer i det tjockaste partiet av filén. Ställ druvpaketet och köttet i grillen. Grilla köttet på medelgod värme eller i indirekt värme ca 20 minuter eller tills innertemperaturen är 65–70 grader. Druvorna mjuknar under tiden, det gör inget om en del av dem spricker.

● Ta filén ur grillen, svep den i folie och låt den vila 15 minuter. Häll druvorna och saften ur paketet i en bunke. Skala och hacka löken och vitlöken. Hacka jalapeño och koriander. Blanda alla ingredienserna till salsan i en bunke.

Tips

Om du använder ugn:
bryn köttet först i panna
och tillred det 15–20
minuter i 220 grader.



KATI POHJA FOTO ANNA HUOVINEN

PAJEN *den sköna*

Använd sommarens godaste bär i en traditionell paj eller pröva på en version för veganer, en med krossad mandel – eller en halvgräddad.

Så här bakar du en traditionell:



Mormors bärpaj

8 PORTIONER

BOTTEN

100 g margarin
½ dl socker
1 ägg
1 dl grahamsmjöl
1 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver

FYLLNING

3 dl blåbär (frysvara)
1 burk gräddfil
1 ägg
½ dl socker
1 tsk vaniljsocker

● Vispa fettet och sockret till skum, vispa i ägget. Blanda de torra ingredienserna, sikta och rör dem i smeten. Tryck ut degen längs botten och kanterna av en pajform (24 cm) med mjölade fingrar.

● Fördela bären över botten. Blanda till fyllningen av alla dess ingredienser, fördela den över bären. Grädda pajen i ugn på nedre falsen, ca 30 minuter i 200 grader.



Affärsidéchef Nina Rekula vid köpcentret Jumbo i Vanda fick som utmaning att skapa tre versioner av mormors traditionella bärpaj. Nina inspirerades att skapa tre okomplicerade recept som dessutom beaktar specialdieter och matrender.



Så här bakar
du de nya
favoriterna:



1

Vegansk bärpaj med mynta

Använd mjölkfritt bakningsmargarin.

Ersätt ägget med 1/2 dl sojadyck.

Gör fyllningen av 3 dl sojaprodukt ("yoghurt"), ¼ dl socker, 1 msk hackad mynta och 3 dl bär. Obs.! Skaka bären otinade i en matsked potatismjöl. Det binder den överflödiga vätskan.



2

Glutenfri hallonpaj med kross

Ersätt mjölet med en glutenfri mjölblandning. Tillsätt

1 dl grovmalen mandel, 1 tsk kanel och 1/2 dl bärsaft eller mjölk i bottendegen. Ta 2 dl kvarg med vanilj och 3 dl djupfrysta hallon till fyllningen.

3

Halvgräddad paj med färska bär

Baka botten enligt anvisningen. Bre bakplåtspapper över botten. Häll 5 dl torkade ärtor över papperet. Grädda 20 minuter i 175 graders ugnsvärme. Rör 250 g kvarg, 200 g färskost och 3 dl florsocker.

Ta bort ärtorna. Fördela fyllningen över den avsvalnade tårtpotten. Garnera med färska bär.

HEMBAGARENS HÖRNA

KRISTALLBULLAR

Gör en halv bulldag enligt anvisningen för längder. Dela degen i 20 stycken, rulla bitarna till stänger och slå knut på stängerna. Låt knutarna jäsa, grädda 12 minuter i 225 grader. Pensla de avsvälnade bullarna med smör och doppa dem i socker.

Tips

Glutenfria bakverk på jästdeg ska jäsas bara en gång. De är allra godast som nybakta. Frys eventuellt överblivna omedelbart.

Baka UTAN GLUTEN

Håll en bakdag
och baka bullar,
en focaccia och en plåtpaj
– alltsammans glutenfritt.

KATI POHJA FOTO ANNA HUOVINEN

KVARGBULLAR

Gör en halv portion bulldag enligt anvisningen för längder. Dela degen i 20 stycken, rulla bitarna till bullar och låt dem jäsa en halv timme. Tryck en fördjupning i bullarna med den mjölade botten av ett drinksglas. Pensla med ägg, strö blåbär i fördjupningen och klicka drottningkvar över bären. Grädda 12 minuter i 225 grader. De utförliga recepten: samarbete.fi

Glutenfri längd med vanilj och choklad

16 BITAR | G |

En glutenfri bulldeg fastna lätt på händer och redskap. Använd elvisp och olja i händerna, så kommer du lättare undan.

BULLEDEG

5 dl mjölk
1 förp. (50 g) jäst
1 msk psyllium
1 ägg
2 dl socker
1 tsk salt
1 msk kardemumma
75 g margarin
2 dl rismjöl
ca 8 dl glutenfri mjölblandning

FYLLNING

½ dl vaniljkrämspulver (ugnståligt, t.ex. Sallisen)
1 ½ dl vatten
1 burk choklad- och nötkräms (Nutella)

PENSLING OCH GLASYR

1 ägg
1 msk florsocker

- Värm mjölken fingervarm, lös jästen i den. Tillsätt psyllium, rör om och låt svälla 10 min.
- Rör i ägg, socker, salt, kardemumma, rumsvarmt margarin och rismjöl. Tillsätt den glutenfria mjölblandningen en deciliter åt gången; vispa med elvisp. Vispa ännu 2–3 minuter med allt mjöl tillsatt.
- Rör vaniljkrämspulvret i vattnet. Låt krämen vila 5 minuter.
- Olja lätt in händerna, arbetsbänken och kaveln. Kavla ut degen till en platta som är lite mindre än en bakplåt. Vik plattan fyrdubbel, placera den på bakplåtspapper på en plåt och vik upp den. Fördela vaniljkrämen över plattan och på den hälften av choklad- och nötkrämen. Vik upp de längre kanterna till mitten av plattan och tryck fast fogen ordentligt med fingrarna. Tryck också fast kortändorna.
- Täck längden med en duk och låt den jäsa minst 30 minuter i rumstemperatur. Tryck vid behov ihop fogen på nytt. Pensla längden med ägg och bre resten av choklad- och nötkrämen i springan över fogen. Grädda i ugn på nedre falsen, ca 20 minuter i 200 grader. Pudra den eventuellt med florsocker.

Focaccia med druvor

12 PORTIONER | G |

Det saftiga glutenfria plåtbrödet får smak av skördesäsongens druvor samt rosmarin och ost.

1 förp. (50 g) jäst
5 dl vatten
1 msk psyllium
1 ½ dl glutenfria havreflingor
1 msk socker
½ tsk salt
25 g margarin
ca 7 dl mörk glutenfri mjölblandning

PÅ YTAN

20 vindruvor
1 dl riven ost
2 tsk torkad rosmarin
2 msk olja

- Lös jästen i vatten. Tillsätt psyllium, havreflingor, socker och salt. Rör om, låt blandningen svälla 10 minuter.
- Tillsätt det smälta fettet. Arbeta mjöl i degen tills den lossnar från bunkens kanter. Klappa ut degen på bakplåtspapper på en plåt. Täck med en duk och låt degen jäsa ca 30 minuter under duk.
- Värm ugnen till 200 grader. Halvera vindruvorna och tryck dem i den jästa degen. Strö riven ost och rosmarin över ytan. Ringla slutligen olivolja på degen.
- Grädda ca 20 minuter i ugn.



Salted caramel-paj

25 BITAR | G |

Pajen är av brownietyp med härligt kladdig tjinuskifyllning.

BOTTEN

175 g margarin
175 g mörk choklad
4 ägg
4 ½ dl socker
2 tsk vaniljsocker
3 dl glutenfri mjölblandning
¾ dl kakaopulver
1 msk bakpulver
1 dl mjölk

FYLLNING

2 dl farinsocker
2 dl vispgräddes
25 g smör
½ tsk salt

DESSUTOM

½ tsk flingsalt

- Värm ugnen till 175 grader. Baka botten. Smält fettet och chokladen på låg effekt i mikrovågsugn; rör om ett par gånger. Tillsätt resten av ingredienserna och rör degen jämn. Klappa ut degen på bakplåtspapper på en plåt. Grädda 30 minuter i ugn. Låt bakverket svalna.
- Koka socker och gräddes ca 20 minuter, rör hela tiden. Låt en droppe tjinuski falla i kallt vatten. Om droppen håller formen och inte flyter ut, är tjinuskin färdig. Låt den svalna ett par minuter, rör i smöret och saltet. Fördela tjinuskin över pajen. Låt pajen svalna i rumstemperatur innan du skär den. Förvara i kylskåp.

Tips

Det går bra att baka chokladbotten redan föregående dag.

FÖR FINSMAKARE

Färskgröt som smakar äppelpaj

2 PORTIONER

Blanda till färskgröten med kvarg på kvällen och tillsätt färskt tärnat äpple på morgonen.

2 dl fullkornshavreflingor
2 dl äppeljuice
1 dl kvarg
½ tsk kanel
½ tsk vaniljsocker
1 dl tärnat eller rivet äpple
honung eller socker enligt smak

- Blanda havreflingor, äppelsaft, kvarg, kanel och vaniljsocker sinsemellan. Täck bunken med plastfilm. Låt gröten ta smak över natten, minst 3 timmar.
- Blanda äppeltärningar eller rivet äpple i gröten. Söta gröten strax innan du äter den.

TAINA SALOVAARA FOTO ELVI RISTA

En god början PÅ DAGEN

Inled dagen med en frukost som är snäll mot magen. Om maten inte smakar då du är nymornad, kan du ta den med dig och äta den lite senare.

Tips

Tillsätt 1 msk chiafrön i gröten som fibertillsats och förtjockningsmedel.



Tips
Du kan ta med
dig smoothien
i en burk.

TILL JÄKTADE

Flingsmoothie

2 GLAS

Den här frukostdrycken blir klar i ett nafs
utan mixer; den ska skakas i en burk.

2 brk (å 125 g) bär- eller fruktpuré
för barn
2 dl naturell yoghurt
2 dl mjölk
(en nypa kardemumma)
1 dl frukostflingor

● Mät alla ingredienser utom flingorna i
en burk med lock. Skaka burken till ingre-
dienserna har blandats. Smula i flingorna,
håll drycken i glas.

Visste du?

En rejäl frukost håller
blodsockernivån jämnare
under dagen och dämpar
begäret efter snacks. Idealet
är, att man får en fjärdedel av
dagens energi vid frukosten.

FÖR BARN OCH BARNASINNADE

Melonburgare

2 PORTIONER

Fruktburgaren lockar också barnen till
frukostbordet. Semlan är vattenmelon,
biffen äpple, ketchupen bärpuré och
majonnäsen yoghurt.

400 g vattenmelon
1 äpple
1 dl puread jordgubbe
1 dl yoghurt
3 msk müsli

- Skär ca 1 cm tjocka skivor av vatten-
melon. Ta ut rondeller av skivorna
t.ex. med ett dricksglas.
- Kärna ur äpplet, skär det i skivor.
Bygg upp hamburgarna: underst
kommer vattenmelon, sedan en äp-
pelskiva, jordgubbspuré, yoghurt och
müsli. Lägg en bit vattenmelon som
lock, fäst det med en cocktailsticka.



VEGAN

FÖR HÄLSOMEDVETNA

Råggröt med råge

2 PORTIONER | M |

Tillsätt proteinhaltiga frön och nötter
med frikostig hand. En skvätt olja
ger Omega 3-fettsyror.

2 dl rågflingor
5 dl vatten
¼ tsk salt
1 dl vegetabilisk dryck (t.ex. av soja)
2 tsk rybsolja
1 dl frön och nötter
1 dl svarta vinbär

- Koka upp vattnet, smaksätt med salt.
Tillsätt rågflingorna, småkoka gröten 3–5
minuter. Tillsätt den vegetabiliska drycken,
oljan, fröna och nötterna. Purea eventuellt
de svarta vinbärena. Ät gröten med svart-
vinbärspuré eller hela vinbär.



TAINA SALOVAARA FOTO ELVI RISTA

Välkommen, VARDAG

Ta emot vardagen med öppna armar och klara veckans matbestyr med en på förhand planerad veckomeny.

SÖNDAG

Ciderkassler med potatis- och grönsaksgratäng

6 PORTIONER | G | M |

Kasslern som tillreds i ciderspad kan tillbringa timmar i ugnsvärmen

ca 1 kg kassler
2 tsk torkad timjan
2 tsk salt
1 tsk svartpeppar
3 dl torr äppelcider
1 dl vatten
1 msk köttfond
2 lökar
1 äpple
600 g potatis
300 g zucchini
2 vitlöksklyftor
2 ½ msk olivolja
1–2 tsk Provencale ört-
blandning
1 tsk salt

● Bryn köttet på alla sidor i en het panna. Lägg köttet i en ugnform och krydda det på bägge sidor med timjan, salt och peppar. Tillsätt cidern,

vatten och fond. Klyfta lökarna och äpplet, tillsätt i formen. Täck formen med folie. Tillred 30 minuter i 225 graders ugnsvärme. Sänk värmen till 125 grader, tillred ytterligare 5–6 timmar.

● Skala potatisarna och skär dem i skivor. Skär zucchini i rätt tjocka skivor. Rada skivorna stående på kant i formen. Pressa vitlöken i oljan, tillsätt örtblandning och salt. Ringla olja över grönsakerna. Tillred gratängen 30 minuter med köttet. Ta köttet ur ugnen, låt det via 30 minuter under folien. Ställ ugnen på 250 grader, låt grönsakerna rostas vackert bruna. Skiva köttet, ös skivorna med spadet.



Tips

Laga en stor sats och frys det som blir över.

MÅNDAG

Vegansk grönsakspurésoppa

4 PORTIONER | G | M |

Titta in i grönsaksfacket i kylan innan du börjar med soppan – alla grönsaker kan tillsättas i soppan.

- 400 g blomkål
- 300 g mjölig potatis
- 1 äpple
- 1 fänkål
- 1 purjolök, den vita delen
- 1 msk olivolja
- 1 l grönsaksbuljong (glutenfri)
- 2 ½ dl havreprodukt (Oatly iMat)
- 2 msk citronsaft
- 1 tsk salt
- ¼ tsk svartpeppar eller muskotnöt
- 1 brk (240 g) färdiga kikärtor
- 2 msk olivolja
- ¼ tsk gurkmeja
- ¼ tsk svartpeppar
- ½ dl färsk hackad basilika



- Stycka blomkålen. Skala och stycka potatisarna och äpplet. Avlägsna fänkålen stam, strimla fänkålen. Klyv, skölj och stycka purjolöken. Fräs grönsakerna ett par minuter i olja i en kastrull. Tillsätt buljongen, koka ca 20 minuter. Pura. Tillsätt havreprodukt, citronsaft, salt och peppar eller muskot. Hetta upp.
- Skölj kikärtorna under kallt vatten i ett durkslag, låt dem rinna av ordentligt. Mät 2 msk olja i en panna, hetta upp, tillsätt gurkmeja och peppar. Fräs kikärtorna i oljan. Tillsätt basilikan. Fördela kikärtorna på portionerna.

TISDAG

Kycklingbullar med citronsmak och morotsraita

4 PORTIONER

Bullarna som kryddats på indiskt vis och raitan blir färdiga i en handvändning, så börja med att sätta på potatisen.

- 400 g malet kött av kyckling
- 1 dl ströbröd
- 1 dl yoghurt
- 1 ägg
- 2 msk citronsaft
- 1 tsk rivet citronskal
- 2 ½ tsk tikka masala-kryddblandning
- 1 tsk salt
- smör och olja till stekning

- RAITA
- 2 morötter
- 2 dl yoghurt
- 1–2 msk hackad färsk mynta
- ½–1 tsk spiskummin
- ¼ tsk salt

- Rör ihop ströbröd, yoghurt och ägg i en bunke. Låt det svälla ett par minuter. Tillsätt citronsaft, rivet skal, kryddor och malet kött. Rör blandningen jämn. Forma bullar av massan. Stek dem färdiga på medelgod värme i olja och smör, ca 10 minuter.
- Skala och riv morötterna. Rör det rivna i yoghurten, krydda.
- Servera bullarna och raitan med kokt potatis.



ONSDAG

Texmex-pyttipanna

4 PORTIONER

Ta resterna av gårdagens middag till det här lättlagade och saftiga kycklingpyttet.

- 200–300 g kycklingbullar eller färdiga bullar
- 5 kokta potatisar
- 1 röd paprika
- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 200 g djupfryst majs
- 1–2 avokador
- 2 msk olja
- 2 tsk spiskummin eller chilikryddblandning
- ½ tsk salt (chilisås)

- Klyv bullarna. Tärna potatisarna och paprikan. Skala och hacka löken och vitlöken. Tina majsen. Klyv avokadorna, avlägsna kärnan och skalet, tärna fruktköttet.
- Hetta upp oljan i stekpannan. Tillsätt potatisen, paprikan och lökarna. Stek och bänd i pannan tills potatisen har brynts lätt. Tillsätt spiskummin, bullar och majs. Hetta upp. Krydda med salt, tillsätt avokadon. Smaksätt eventuellt med chilisås.

Tips

Koka samtidigt också potatis till morgondagens pytt i panna.



TORS DAG

Tio minuters köttwok

4 PORTIONER | M |

Wokrätten av köttstrimlor och broccoli blir snabbt klar efter butiksresan.

300 g minutstrimlor av nötkött
300 g broccoli
2 lökar
2 vitlöksklyftor
2 msk olja
2 tsk sriracha
1 msk sojasås
1 tsk sirap
¼ tsk salt
3 msk hackad gräslök
2 msk sesamfrö
kokt ris eller nudlar

- Ta fram köttet i rumstemperatur en halv timme innan det ska tillredas. Styck broccoli i små blomställningar. Skala lökarna. Strimla löken, hacka vitlöken.
- Hetta upp en msk olja i en wok, tillsätt lökarna och broccoli. Stek 3 minuter under omröring. Töm pannan. Tillsätt 1 msk olja och köttstrimlorna i pannan, stek 2–3 minuter. Smaksätt med sriracha, sojasås, sirap och salt. Tillsätt grönsakerna, hetta hastigt upp rätten. Strö gräslöken och sesamfröna över. Servera med ris eller nudlar.

SÄSONG

FREDAG

Frasiga laxpinnar och friterade batatpinnar

4 PORTIONER | M |

Fredagsrätten fish & chips kan man lugnt äta med fingrarna.

Laga rätten själv av lax och batat.

Servera med majonnäs, ketchup och ärtkräm.

500 g laxfilé utan skinn
1 tsk salt
150 g havre- eller surskorpor
1 ½ dl vetemjöl
1 tsk citronpeppar
2 ägg
ca 1 dl olja för stekning

FRITERADE BATATPINNAR

600 g batat
2 msk olja
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 tsk flingsalt

ÄRTKRÄM

1 påse (200 g) djupfrysade ärtor
1 msk olja
1–2 msk hackad färsk mynta
1 msk citronsaft
¼ tsk salt

- Skär laxen i 3 cm breda bitar. Salta, låt saltet dra in i 30 minuter. Tillred under tiden bataten. Tvätta bataten omsorgsfullt. Skär den oskalad i 1 cm tjocka pinnar. Blötlägg batatpinnarna ett par minuter i kallt vatten, låt dem rinna av väl. Lägg dem i en skål, vänd dem i olja och svartpeppar. Lägg batatpinnarna skilt från varandra på en ugnsplåt. Grädda 15 minuter i 225 grader, vänd pinnarna och tillred ytterligare 10–15 minuter. Laga ärtkrämen och stek fiskpinnarna medan bataterna är i ugnen.
- Hetta upp ärtorna i en skvätt vatten. Tillsätt oljan, kör till en grov kräm, krydda.
- Mal skorporna. Krydda vetemjålet med citronpeppar. Knäck äggen i en tallrik, vispa lätt. Vänd fiskpinnarna först i vetemjålet, sedan i ägget och sist i de malda skorporna. Hetta upp ett 1 cm tjockt skikt olja i en panna. Tillred fiskpinnarna på medelgod värme i oljan, ca 3 minuter per sida.
- Smaksätt de färdiga batatpinnarna med flingsalt.



Tips

Fish & chips trivs med en fräsch Indian pale ale, dvs. ett IPA-öl.



Tips

Du kan också servera zucchini-spaghetti rå som en sallad.

LÖRDAG

Zucchini spaghetti

4 PORTIONER | G | M |

VEGAN

Av zucchini kan man laga band med en osthyvel och spaghetti med en spiralskärare. Välj fasta, medelstora zucchinier till den här rätten.

Med en eldriven spiralskärare från Wilfa (49,95) skär man till zucchini spaghetti enkelt och snabbt. Prova också färgstark morotspasta. Kolla skärarens tillgänglighet i butik: prisma.fi

700 g zucchini
250 g körsbärstomater
1 brk (240 g) färdiga kikärter
3 vitlöksklyftor
½ kruk basilika
½ dl solrosfrön
2 msk olivolja
1–2 msk citronsaft
1 tsk flingsalt
¼ tsk grovmalen svartpeppar

● Strimla zucchini med osthyvel eller spiralskärare. Halvera eventuellt tomaterna.

na. Skölj kikärterna och låt dem rinna av. Skala och hacka vitlöken. Hacka basilikan. Rosta fröna i torr panna, ställ dem åt sidan.

● Hetta upp 1 msk olja i en stor panna. Stek zucchini och vitlök 2 minuter under omröring, smaksätt med citron och salt. Lägg upp på tallrikar eller häll i en skål. Tillsätt 1 msk olja, tomaterna och kikärterna i pannan. Hetta upp 1–2 minuter. Häll blandningen över zucchini. Tillsätt hackad basilika och fröna. Strö svartpeppar på ytan. Servera omedelbart.





Suomi
Finland
100

Falafel

16 ST.

Servera med hummus eller yoghurt
smaksatt med mynta och citron.

- 2 förp. (à 290/175 g) kikärtor
- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- ½ kruka koriander
- 1 msk tahini
- 2 tsk spiskummin
- ¼ tsk grovmalen svartpeppar
- 1 tsk salt
- ¾ dl (fullkorns)vetemjöl
- ½ l rybs- eller solrosolja

- Låt kikärtorna rinna av. Hacka löken och vitlöksklyftan. Hacka koriandern. Kör kikärtor, lök, vitlök, kryddor och mjöl till en massa med stavmixer eller i en mixer. Tillsätt tahini och kör massan till en grov puré. Låt massan vila ca en timme i kylskåp.
- Forma massan till fasta bullar mellan händerna. Hetta upp olja till 180 grader. Friterar bullarna i tre omgångar tills de är guldbruna, ca 5 minuter per sats.

ANU BRASK FOTO TUOMAS KOLEHMAINEN

Förälskad I MEZE

Författaren Virpi Hämeen-Anttila
förälskade sig i libanesiska meze från första
tuggan. Det bästa med meze är att hela
måltiden består av förrätter.



”Jag smakade på meze för första gången för 14 år sedan. Jag satt på en libanesisk restaurang med min man och en bekant. Det var meningen att vi skulle diskutera maten vi åt, men jag var så fascinerad, att jag höll på att helt glömma pratet. Jag blev så förtjust i de vackra kärnen och de små munsbitarna. Det var kärlek vid första tuggan! Falafel är min favorit på mezebordet.”

TEKST SUSANNA KARHAPÄÄ

Tips

Du kan också vända
bullarna i lite olja
och steka dem i ugn,
ca 30 minuter
i 200 grader.

MARKET



PRISMA

Sale

alepa



FOODIE.FI



Innehållschef Sanna Autio, SOK Media, sanna.autio@sok.fi Matproducent Tiina Valkonen
Fotoarrangemang Kaisa Jouhki, Taina Salovaara och Tiina Valkonen Rekvisita Prisma ja Sokos Översättning Christian Westerlund

4041 0024
Painotuote