

NY SKÖRD! ÄPPELKAKA • BÄRMUFFINS MED HAVRETOSCA
• ZUCCHINIBÅTAR MED CHORIZO • ROSTAD BLOMKÅLSPASTA

samarbete

Säsong

4 | 2022

Strimlad kål gör
den japanska
omeletten
okonomiyaki
knaprig.

16
ENKLA
RECEPT

Vardagens bästa

barnfamiljens *nya favoriträtter* • 8 vardagsrätter
på en halv timme • roliga *idéer med zucchini*

RECEPT
yhteishyvä.fi



Den skördetid nu kommer!

*Fyll säsongens bästa paj
med zucchini.*

Zucchinihaj

8 bitar | 1 t

Botten

150 g smör eller margarin
3 dl vetemjöl
1 dl (50 g) riven starkost
1 msk kallt vatten

Fyllning

1 (350 g) zucchini
2 askar (à 200 g) färskost med
vitlök och örter
2 dl (100 g) riven starkost
1 ägg
½ tsk grovmalen svartpeppar

Bacon-nötsmulor

1 pkt (140 g) bacon
1 dl (50 g) valnötter

Dessutom

1 msk rybsolja för smörjning
(basilika)

● Fördela baconen på en plåt
med bakplåtspapper och stek

i ugnen i 200 grader i cirka
15 minuter. Låt rinna av på ett
hushållspapper.

● Nyp samman det mjuka
fettet med mjöl och ost till en
smuldeg. Tillsätt vattnet och
blanda snabbt ihop till en jämn
deg. Smörj en form med kant
(cirka 24 x 32 cm). Tryck ut
degen på formens botten och
ett par centimeter upp längs
kanten. Nagga botten med en
gaffel och förgrädda den
i 200 grader i cirka 10 minuter.

● Skölj zucchini och ta bort
skaftet. Skiva zucchini med
en osthyvel.

● Blanda ost, ägg och peppar
i en skål.

● Fördela hälften av zucchini
på pajbotten. Skeda upp
fyllningen jämnt ovanpå.
Tillsätt resten av zucchini.
Grädda pagen i ugnen i cirka
25 minuter.

● Hacka nötterna. Smula baco-
nen och blanda med nötterna.
Toppa pagen med blandningen
och basilika om du vill.

Tips!

Servera bacon-
nötsmulorna
som tillbehör.



Rättens pris

Priset på en rätt påverkas även av andra saker än bara ingrediensernas pris. Det uppstår alldeles för mycket matsvinn i våra hemmakök. Vi grämer oss över måltidsrester och halvfulla burkar i kylskåpet, särskilt om de åker i soppsäsen. Matlagning lämnar efter sig ett berg av disk, som även det kostar. Energi och vatten behövs för avdukningen. Det är onödigt att värma upp ugnen för ett par bullar, så gör istället en stor sats med samma värme och fryr in en del. Tiden är också dyrbar, och därför har vi tagit fram nya rätter som du tillreder på en kvart. Vi håller receptens ingredienslistor korta och använder hela förpackningsinnehållet. Vi satsar dessutom på en näringsrik kost, eftersom även hälsan är dyrbar.



Ps. Vi väljer inhemska produkter. Tillsammans stöder vi vår självförsörjning och våra producenter. Se dina egna val i kalkylatorn för inhemskt ursprung i S-mobil.

SANNA AUTIO

Innehållschef Mat, Samarbete, SOK Media

Innehållschef

Sanna Autio,
Samarbete,
SOK Media
Producent
Niina Mätkiä
Bildproducent
Eeva Kylén
Matredaktör
Taina Salovaara

Recepten

S-provköket
Anne Ponkkonen
Hanne Penttinen
Anni Kulju
Oona Heikkinen
Mette Mehtäläinen
Art Director
Eeva Värtö

Foto

Tuomas Kolehmainen
Fotoarrangemang
Henna Siponen
Översättning
Acolad Oy
Tryckeri
PunaMusta 2022

**SÖK OCH BESTÄLL PRODUKTERNA
FRÅN DIN EGEN BUTIK VIA:**

S-KAUPAT.FI

Samarbetes receptgaranti

Med Samarbetes recept lyckas du! Samarbetes recept planeras i S-provköket. De nya, testade och smarta recepten innehåller rikligt med säsongens grönsaker och inhemska råvaror. Recepten på vardagsrätter ingår i vårt näringsåtagande till Statens näringsdelegation. Receptens ingredienser finns på Prisma och i S-market.

ALLA RECEPT, TIPS OCH IDÉER

yhteishyvä.fi

#YHTEISHYVÄRESEPTIT

G
glutenfri

M
mjölkfri

Ä
äggfri

V
vegetarisk

VE
veganisk

PL
planetär

Näringsinnehållen
i recepten:
yhteishyvä.fi

~ BÄST JUST NU ~

På skärbrädan

Göm zucchini i pastasåsen och gör en ny variant av grönsaks-soppa med rökt tofu och fänkål.

SÄSONGENS BÄSTA
**DET BÄST
JUST NU**
SÄSONGENS BÄSTA

Den milda kycklingstroganoffrätten är alla barns favorit. Recept, s. 6.

Snabbt och smidigt

Sensommarens varma kvällar bjuder in till motionsrundor och lek utomhus. Laga snabb och smidig vardagsmat, så har du också tid för trevliga kvällsprogram.

*Den veganska soppan överraskar
med fisksoppans bästa smaker.*

Soppa med rökt tofu

4 portioner | 30 min.

G M Ä VE PL

8 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning (glutenfri)
6 hela kryddpepparkorn
2 lagerblad
5–6 (ca 500 g) fasta potatisar
2–3 morötter
1 fänkål
1 pkt (300 g) kallrökt tofu (Jalotofu)
½ msk rypsolja
½ krusa dill
¼ tsk salt

- Koka upp vatten, buljongtärning, peppar och lagerblad i en kastrull.
- Tvätta och skala potatisarna och morötterna. Tärna potatisarna. Dela morötterna och skiva halvorna. Skölj fänkålen. Dela den mitt itu, ta bort den hårda stammen och skär fänkålen i tunna skivor.
- Tillsätt grönsakerna i kastrullen och koka i 10–15 minuter tills de är färdiga.
- Torka av tofun med ett hushållspapper. Tärna den och stek den gyllene i olja i en stekpanna.
- Finhacka dill. Blanda ner dill, tofu och salt i soppan. Servera till exempel med rågbröd.



Kycklingstroganoff

4 portioner | 30 min.

1 pkt (300 g) naturella
kycklingfiléstrimlor
1 lök
1–2 vitlöksklyftor
1–2 (1 dl) krydd- eller saltgurka
½ msk rybsolja
2 msk vetemjöl
4 dl vatten
1 burk (70 g) tomatpuré
1 portion kycklingfond
1 msk senap
1 burk (120 g) smetana
½ kruka persilja

- Skala och finhacka lök och vitlök. Tärna kryddgurkan.
- Bryn kycklingen i olja i en stekpanna.

Tillsätt lök och stek i någon minut till. Strö mjölet i pannan och bryn en stund under omrörning. Tillsätt vatten, tomatpuré, fond och senap. Låt koka upp. Blanda smetana i såsen. Tillsätt gurktärningarna. Låt sjuda i 5 minuter.

- Toppa med finhackad persilja. Servera med kokt potatis och en sallad.

Zucchini pasta med tomat

4 portioner | 30 min.

Ä MU V PL

1 zucchini
1 msk rybsolja
1 burk (390 g) tomatkross med örter
1 burk (70 g) tomatpuré
½ tsk salt

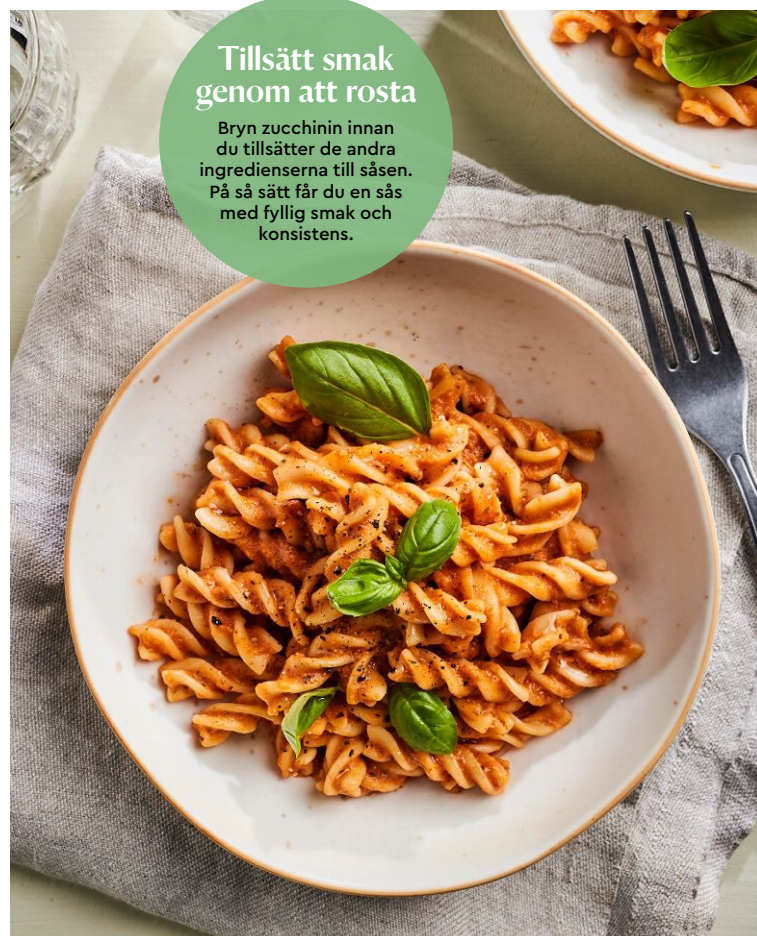
½ tsk socker

1 ask (125 g) färskost (svartpeppar)

Dessutom

300 g spiralpasta
(basilika)

- Skölj zucchini, ta bort fästet och skär den i tärningar. Bryn tärningarna i olja i en stekpanna i någon minut. Tillsätt tomatkross, tomatpuré och kryddor. Låt sjuda under lock i cirka 10 minuter.
- Koka pastan i lättsaltat vatten (½ tsk salt/2 l vatten) enligt koktiden på förpackningen.
- Mixa såsen. Häll tillbaka såsen i pannan och klicka ner osten i såsen. Hetta upp, men koka inte längre.
- Häll av pastan och blanda den i såsen. Toppa varje portion med basilika om du vill.



Tillsätt smak
genom att rosta

Bryn zucchini innan
du tillsätter de andra
ingredienserna till såsen.
På så sätt får du en säs
med fyllig smak och
konsistens.

Plåt med kött och potatismos

4 portioner | 30 min.

G Ä

1 påse (600 g) potatismos (djupfryst)
2 dl mjölk
1 pkt (400 g) köttfärs av nöt 17 %
1 morot
½ påse (100 g) löktärningar (djup-
frysta)
1 tsk paprikapulver
½ tsk grovmalen svartpeppar
½ tsk salt

För gratinering

1 dl (50 g) riven ost
(örter)

- Tillred potatismoset med mjölk i mikrovågsugnen enligt anvisningarna.
- Bryn köttfärsen i en stekpanna. Tvätta, skala och riv moroten. Tillsätt den rivna moroten och löktärningarna i stekpannan och bryn. Blanda i kryddorna.
- Fördela färsblandningen på en plåt med bakplåtspapper, men lämna någon centimeter tom i kanten. Fördela potatismoset ovanpå färsen. Strö över riven ost. Grädda i ugnen i 200 grader i 15–20 minuter. Smaksätt med örter om du vill.



Fler Ässäkokki-recept
(på finska) som passar
för matlagning med
hela familjen finns på
yhteishyva.fi/assakokki





Maffiga smaker

Lyft snabblunchen till en ny nivå med säsongens bästa grönsaker.

Okonomiyaki eller japanska kålplättar

4 st. | 30 min.

V M PL

300 g vitkål
2 vårlökar med stjälk
3 ägg
1 dl vatten
2 dl vetemjöl
1 tsk sojasås
½ tsk salt

Chilimajones
½ dl majonnäs
½ msk srirachasås

Dessutom
2 msk rybsolja för stekning
(1 msk sesamfrön)

● Skölj kålen och strimla den tunt. Skölj och finhacka löken. Spara den gröna delen till garnering.

● Vispa upp äggen i en skål. Tillsätt vatten, mjöl, soja och salt. Blanda till en jämn smet. Vänd ner kål och lök i smeten.

● Hetta upp ½ msk olja i en stekpanna och portionera upp cirka 1 ½ dl smet i pannan. Sätt plattan på medelvärme. Stek plättarna knapriga i cirka 3 minuter på båda sidorna.

● Blanda majonnäs och srirachasås i en skål.

● Servera kålplättarna varma. Servera med majonnäs-ränder och vårlök. Garnera med sesamfrön om du vill.

Rostad blomkålpasta

3 portioner | 15 min.

V

1 (500 g) blomkålshuvud
1 msk rybsolja
¼ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar
1 burk (250 g) ostsås (Koskenlaskija)
2 msk citronsaft
1 msk senap

Dessutom

1 påse (300 g) fettuccine-färskpasta
½ kruk bladpersilja
(½ tsk chiliflingor)

● Skölj blomkålen. Skär buketterna i munsbitar. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Blanda blomkålen med olja, salt och peppar och stek i 250 grader i ugnen i 5–7 minuter tills blomkålen får färg och mjuknar inuti.

- Blanda ostsås, citronsaft och senap i en skål.
- Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen. Spara 1 dl av kokvattnet. Häll tillbaka den avrunna pastan i kast-rullen. Blanda i såsen och kokvattnet. Låt allt bli varmt.
- Finhacka persiljan. Tillsätt blomkål och persilja i pastan. Garnera varje portion med chiliflingor om du vill.

Skördesäsongens läckraste
pastarätt blir **klar på en kvart.**



Av gårdagens kokta potatisar gör du en **matig sallad** på mindre än en halvtimme.

Potatissallad med lax

4 portioner | 20 min.

G M Ä PL

1 kg kokt potatis (t.ex. siikli)
1 påse (250 g) buskböner
1 pkt (300 g) strimlad regnbågslax (lätt saltad)

Sås

1 dl (50 g) valnötter
2 msk citronsaft
2 msk rybsolja
1 tsk dijonsenap
1 tsk socker
½ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar

Dessutom

1 msk rybsolja för stekning

- Börja med dressing. Hacka nötterna. Blanda citronsaft, olja, senap och kryddor. Tillsätt nötterna.
- Tärna de kokta och skalade potatisarna i en skål och blanda i dressing. Ställ i kylskåpet.
- Skölj bönrorna. Ta bort fästena och skär bönrorna i cirka 3 cm stora bitar. Stek lax och böror i en stekpanna i 5–7 minuter tills de är genomstekta. Vänd på dem emellanåt.
- Blanda alla ingredienser och servera genast.



Svinn försvinn

Om det blir över av chorizofyllningen kan du strö den på varma smörgåsar eller använda som pizzafyllning.

Zucchiniåtar med chorizo

4 portioner | 30 min.



2 (ca 700 g) zucchini

Chorizofyllning

1 pkt (130 g) chorizo

1 dl (50 g) löktärningar
(djupfrysta)

1 burk (390 g) tomatkross
med örter

½ tsk grovmalen svart-
peppar

(½ tsk chiliflingor)

För gratinering

2 dl (100 g) riven ost

1 dl pankoskorpmjöl

Dessutom

(½ kruk oregano, basilika eller
bladpersilja)

- Skölj och dela zucchinierna. Gröp ur innehållet med en sked och skär det i små tärningar.
- Tärna chorizon. Stek korv och lök i en stekpanna i någon minut. Tillsätt zucchini, tomatkross, peppar och om du vill, chili. Koka blandningen i 5–10 minuter under omrörning.
- Lägg zucchiniåtarna på en plåt med bakplåtspapper och fördela fyllningen jämnt ovanpå. Blanda ost och pankomjöl. Strö över zucchiniåtarna. Grädda åtarna i ugnen i 225 grader i cirka 15 minuter.
- Toppa zucchiniåtarna med örter om du vill och servera till exempel med en sallad eller mathavre.

Trädgårdsmästarens bakdag

Krön en mjuk kvargkaka med stora äppelrosor och läckra bärmuffins med havretosca.



Äppelkakans *kryddiga överraskning* består av smaker lånade av kanelbullen. De enkla vinbärsmuffinsen bakar du *utan elvisp*.

Äppelkaka

16 bitar | 1 t + 15 min.



4 (ca 600 g) äpplen (inhemska)
2 msk citronsaft
100 g smör eller bakningsmargarin
4 ägg
2 ½ dl socker
5 dl vetemjöl
1 msk bakpulver
2 tsk kardemumma
2 tsk kanel
1 burk (200 g) vaniljkvarg

För garnering
florsocker

● Skölj äpplena. Halvera två äpplen och ta bort kärnhusen. Skär äpplena i cirka 2 mm tjocka skivor. Skala och tärna de återstående äpplena. Lägg skivorna och tärningarna i olika skålar och vänd ner citronsaften.

● Smält fett och låt det svalna. Vispa ägg och socker. Blanda mjöl, bakpulver och kryddor. Sikta mjölblandningen och tillsätt den i äggsockerskummet växelvis med smöret och kvargen. Blanda till en jämn smet. Vänd ner äppelbitarna i smeten. Blanda inte smeten för mycket, eftersom den då kan bli seg.

● Klä en form med löstagbar botten (Ø 24 cm) med bakplåtspapper på botten och längs med kanterna. Häll smeten i formen. Fördela äppelskivorna omlott på smeten. Börja fördelningen från den yttre kanten.

● Grädda kakan på ugnen lägsta fäls i 175 grader i 50–60 minuter. Kontrollera att den är färdig med en sticka.

● Sikta florsocker på den avsvlnade kakan. Kakan kan förvaras i kylskåp i ett par dagar.

● Servera kakan med vaniljsås eller vaniljglass om du vill.

Bärmuffins med havretosca

9 st. | 45 min.



Havretosca

2 msk flytande
rapsolja
2 msk socker
 $\frac{3}{4}$ dl havreflingor

Smet

2 $\frac{1}{2}$ dl vetemjöl
1 $\frac{1}{2}$ dl socker
1 dl havreflingor
2 tsk bakpulver
1 burk (150 g) vaniljyoghurt
1 dl flytande
rapsolja
2 ägg
2 dl bär (t.ex. röda eller
svarta vinbär)

Dessutom

9 amerikanska
muffinsformar

- Blanda fett, socker och havreflingor till toscan tills du får en smulig blandning. Lägg toscan i kylskåpet.
- Blanda de torra ingredienserna till degen i en skål. Blanda yoghurt, fett och ägg i en annan skål. Tillsätt blandningen i de torra ingredienserna och blanda till en jämn smet. Blanda inte för mycket, eftersom smeten då kan bli seg.
- Vänd ner bären i smeten.
- Fördela muffinsformarna på en plåt. Fyll formarna till $\frac{2}{3}$ med smet. Strö över toscan.
- Grädda muffinsen i ugnen i 200 grader i 15–20 minuter tills de är genomgräddade.



Tips!

Smeten görs utan elvisp och vispande och blir pösig om du bara blandar ingredienserna tills de precis går ihop.

Ta vägen via grillen

Abborrfiléer och potäter med salviasmör

4 portioner | 30 min.



Potäter med salviasmör

1 kg potatis
100 g smör
1 kruka salvia

Abborrfiléer med citron

2 citroner
600 g abborrfiléer (utan skinn och ben)
½ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar
1 msk rybsolja
1 msk smör

- Tvätta och borsta potatisarna. Koka dem mjuka i saltat vatten.
- Medan potatisarna kokar, hetta upp smör i en stekpanna på medelvärme tills det skummar och börjar mörkna. Tillsätt salviabladen och fortsätt upphettningen tills smöret är gyllenbrunt. Var uppmärksam så att smöret inte bränns vid. Blanda såsen med potatisarna.
- Skölj och dela citronerna. Stek dem på en stekhäll med snittytan nedåt tills ytan får fin färg.
- Krydda filéerna med salt och peppar. Hetta upp olja och smör i en stekhäll. Stek filéerna i 1-2 minuter på båda sidorna tills fisken är klar. Pressa citronsaft över filéerna eller servera citronerna som tillbehör.

Smaksätt abborrar med rostad citron och kycklingvingar med blåmögelost.

Har du ingen stekhäll?

Du kan också rosta citronerna och steka abborrarna i en stekpanna eller på grillens halster.



De små vingarna är
enkla att grilla på spett.

Grillade wings, blåmögelostdipp och blomkålssallad

4 portioner | 45 min.



1 pkt (700 g) honungs-
marinerade vingar

Blåmögelostdipp

1 pkt (125 g) blåmögelost
1 burk (200 g) gräddfil

Blomkålssallad

1 (600 g) blomkålshuvud
½ (200 g) gurka
1 påse (125 g) rädisor
1 röd chili
2 vitlöksklyftor
½ dl rybsolja
2 msk vitvinsvinäger
1 tsk socker
¼ tsk salt
¼ tsk grovmalen
svartpeppar

Dessutom

4-8 grillspett

- Om du använder grillspett i trä, blötlägg dem i kallt vatten före du grillar.
- Smula osten med en gaffel i en skål. Blanda med gräddfil och ställ i kylskåpet.
- Skölj grönsakerna. Skär blomkålsens buketter och stam i tunna skivor. Dela gurkan och gröp ur fröna med en sked. Skiva gurkan och rädisorna. Dela chilin, ta bort fröna och finhacka den. Skala och finhacka vitlöksklyftorna. Blanda vitlök, olja, vinäger, socker, salt och peppar i en stor skål. Tillsätt grönsakerna och blanda väl. Låt salladen stå och dra i kylskåp.
- Trä vingarna på tvåren på spetten. Dina spett blir stadigare om du använder två pinnar per spett. Grilla spetten i cirka 20 minuter, vänd på dem emellanåt, eller stek dem i 225 grader i ugnen i cirka 25 minuter.
- Servera vingarna med dippsåsen och salladen.



En smörgås till mellanmål

Den trendiga smörgåsen har allt: fiber, protein, vitaminer och massor med god smak.



1

Hummus smörgås

En läckerbit utan mjölk och kött! Bred på ordentligt med hummus, dvs. kikärtspasta, på ett fullkornsbrot. Lägg på en hög med grönsaker: gurkstavar, morotsstrimlor och rädisor. Krön den veganska smörgåsen med dina favoritörter.



2

Kalkonsmörgås med sallad

Komponera ihop ett mellanmål av mättande rågbröd. Bred till exempel färskost smaksatt med saltade tomater på en brödskiva. Lägg på mager kalkonskivor och färska plommon eller vindruvor. Toppa med basilika.

3

Äppelsmörgås

En läcker fruktsmörgås! Bred litet matfett på ett havrebröd och lägg på ett par skivor emmentalost. Skär ett sköljt, inhemskt äpple i klyftor och stick in dem mellan ostskivorna. Avsluta med en klick honung. Resten av äpplet kan du mumsa i dig som det är.



RECEPT
yhteishyva.fi