

SAMARBETE

# mat

1 | 2018

RECEPTEN ÄR  
TESTADE OCH  
FUNKERAR

FÄRDIGT PÅ EN KVART

SNABBA  
PASTARÄTTER  
ATT ÄLSKA

MED BARNEN

VÄRLDENS  
ENKLASTE  
MUFFINSTÅRTA

LYCKAS HEMMA

HITBURGARENS  
TRE HEMLIGHETER

NYA IDÉER

LAXPOKE  
OCH FLYTANDE  
SALLAD

# PANNKAKA MED FRUKT

+ andra vinter-  
delikatesser



yhteishyvä.fi  
tusentals recept på finska



SKÖRDESÄSONG

# Midvinterns SALLADSBAR

Pigga upp i vintermörkret med  
färggranna sallader och lätta stegen  
med säsongens bästa recept.

RECEPTEN ANU BRASK FOTO ANNA HUOVINEN  
OCH PANU PÄLVIÄ

*Bäst  
just nu!*  
APELSIN  
BATAT  
BLODAPELSIN  
BLODGRAPEFRUKT  
EKOLOGISK POTATIS

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

## Laxpoke i salladsskål

4 PORTIONER | G | M |

Fyll salladsblad med hawaii kryddad lax och blodgrapefrukt. Kalasa med fingrarna!

ca 500 g regnbågsfilé  
2 blodgrapefrukter  
2 stjälkar salladslök  
1 vitlöksklyfta  
1 röd chili  
½ dl sojasås  
1 msk sesamolja  
1 msk sesamfrö

DESSUTOM

1 ½ dl basmatiris  
1 påse bladsallat

- Ta bort skinnet och eventuella ben från laxfilén. Skär laxen i 1-1 ½ cm portionsbitar. Pressa saften ur en grapefrukt. Skala den andra grapefrukten och stycka fruktköttet. Hacka salladslöken, vitlöken och chilin.
- Kombiner grapefruktjuicen, sojasåsen och oljan i en stor bunke. Tillsätt laxen, grapefrukten och chilin. Rör om väl.
- Rosta nötterna 1 minut i torr het panna. Rör dem i fisken. Täck bunken med plastfilm och låt den stå i kylan medan du kokar riset.
- Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen och låt det svalna ett ögonblick. Lossa salladsbladen, portionera ut ris och laxpoke på bladen.

## Pyttipannasallad

4 PORTIONER | G | M |

Med en rejäl portion fräsigt kinesisk kål och en skvätt purjovinäggrett blir också pytt i panna en sallad.

4 potatisar  
4 ägg  
½ purjolök  
1 morot  
1 paprika  
½ kinesisk kål  
1 burk (240 g) kikärtar i saltlag  
1 msk olja  
saften av en citron  
2 msk färsk eller 1 tsk torkad timjan  
½ tsk cayennepeppar

PURJODRESSING

½ purjolök  
2 msk + ½ dl olja  
2 msk ättika  
2 tsk honung  
1 tsk salt  
½ dl vatten

- Koka potatisarna mjuka och äggen hårda.
- Klyv, skölj och skiva hela purjolöken.
- Ta hälften av purjolöken och tillred dressing. Hetta upp 2 msk olja i en panna och fräs purjolöken på medel-



### Tips

Purjodressingen är god också som varm.

god värme 3–5 minuter, tills den mjuknar. Tillsätt det frästa, ½ dl olja, ättikan och honungen i en mixer eller stavmixerbunke. Kör, krydda med salt och spä med vatten.

● Stycka potatisarna. Skala morötterna och skiva dem. Stycka paprikan och strimla kålen. Låt kikärtarna rinna av i ett durkslag.

● Hetta upp oljan i stekpannan. Lägg resten av purjolöken, potatisarna och morötterna i pannen. Fräs 5 minuter. Tillsätt paprikorna och kikärtarna. Stek ytterligare 5 minuter. Tillsätt citronsaften och kryddorna. Rör i kålen. Toppa med äggklyftor och purjodressing.

## Flytande grönsallad

4 PORTIONER | G | M |

Kör den fruktiga salladen till smoothie, så fungerar den som både frukost och mellanmål.

2 avokador  
4 apelsiner  
2 syrliga äpplen  
2 limefrukter  
1 kruka mynta  
4 dl (mineral)vatten  
2 msk honung eller sirap

DESSUTOM

1 dl solrosfrön  
4 msk honung eller sirap  
¼ tsk salt  
1 apelsin

- Rosta solrosfröna 1 minut i torr het panna. Tillsätt 4 msk honung och låt dem smälta. Stek ett par minuter under omröring. Tillsätt saltet och bre ut fröna på bakplåtspapper. Låt dem svalna.
- Klyv avokadorna, ta bort kärnan och gröp ur fruktköttet. Skala och stycka apelsinerna och äpplena, tillsätt med avokadon. Tvätta en lime och riv skalet. Pressa saften ur bägge limefrukterna. Hacka myntan. Tillsätt lime, mynta, mineralvatten och honung till frukterna, kör.
- Fördela smoothien i skålar. Garnera med apelsinklyftor och honungsöverdragna frön.







## Quinoa med kål och apelsin och cashewdressing

4 PORTIONER | G | M |

VEGAN

Med den här salladen får du dagens dos av C-vitamin.

Dessutom får du i dig bra vegetabiliskt protein och en massa mineraler.

- 2 dl quinoa
- 5 dl vatten
- 2 msk olja
- 1 tsk fänkålsfrö
- ¼ rödkål
- 4 apelsiner
- 1 kruk dill
- ½ tsk salt

### CASHEWDRESSING

- 2 dl cashewnötter
- 1 vitlöksklyfta
- 1 dl vatten
- ½ apelsin, saften
- ½ tsk salt

- Börja med att blötlägga nöterna till dressing i 2 timmar.
- Låt nöterna rinna av, lägg dem i en mixer eller stavmixerbunke. Skala och hacka vitlöksklyftan. Tillsätt den, 1 dl vatten, apelsinsaften och salt. Kör till puré. Späd vid behov

med en skvätt vatten.

- Skölj quinoan och låt den rinna av. Koka upp vatten i en kastrull, tillsätt quinoan och koka 5 minuter. Ta kastrullen åt sidan och låt quinoan svälla ca 30 minuter under lock.
- Låt quinoan rinna av ordentligt i ett durkslag. Hetta upp oljan i en stekpanna. Stek quinoan och fänkålsfröna 5 minuter.
- Strimla kålen. Skala och stycka 3 apelsiner. Rör samman kålen och apelsinerna, pressa i saften av 1 apelsin. Hacka dillen, smaksätt salladen med den och salt. Rör i quinoan.

## Tips

Gör salladen matigare med färdig kyckling, tofu, bönor eller rökt lax.

## Varm fetaostsallad med blodapelsin

4 PORTIONER | G |

Ge fetasalladen en twist genom att rosta den i ugn, servera den med en fräsch örtblandning.

- 1 förp. (200 g) fetaost
- 4 blodapelsiner
- 2 rödlökar
- 3 vitlöksklyftor
- 1 paprika
- 1 dl oliver
- 1 ask (200 g) körsbärstomater

### KRYDDOLJA

- saften av ½ citron
- 2 msk olja
- 2 msk rödvinsvinäger
- 2 tsk torkad oregano
- ½ tsk salt
- ¼ tsk svartpeppar

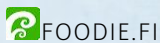
### DESSUTOM

- 1 påse blandsallat
- 1 kruk basilika
- 1 kruk persilja

- Ställ ugnen på 220 grader. Tärna fetastosten. Tvätta blodapelsinerna, skär dem i klyftor. Skala och skiva löken och vitlöken. Stycka paprikan. Fördela apelsinerna, lökarna och paprikan på en plåt. Tillsätt fetastosten och oliverna.
- Pressa citronen, häll saften i en bunke. Rör oljan, vinägern och kryddorna i saften. Rör kryddoljan i grönsakerna.
- Tillred rätten 20 minuter i ugnen. Klyv tomaterna, tillsätt dem i rätten. Stek ytterligare 5 minuter.
- Blanda salladen och örterna. Servera den varma fetaostsalladen med örtblandningen, vinäger och olivolja.







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.

## Batatsnurra med surkåls- och äppelslaw

4 PORTIONER

Trä bataten på ett grillspett och skär den till en snurra. Servera med en senapskryddad slaw på surkål och äpple.

2 batater  
1 l vatten  
4 msk olja  
2 dl riven parmesanost  
1 dl ströbröd  
½ tsk salt  
½ tsk paprikapulver  
(en doft chili)

### SURKÅLS- OCH ÄPPELSLAW

1 förp. (400 g) surkål  
2 morötter  
1 äpplen  
1 rödlök  
1 kruka persilja  
1 dl naturell yoghurt  
1 msk stark senap  
1 msk socker eller sirap

### Tips

Kolla batatsnurrornas tillkomst på video: [yhteishyvä.fi/videot](https://www.youtube.com/watch?v=hyvä.fi/videot)

● Tvätta och halvera bataterna. Koka bataterna 10 minuter i vatten. Häll av vattnet, kyl dem i rinnande kallt vatten.  
● Ställ ugnen på 200 grader. Kör ett grillspett genom bataterna. Skär bataterna till spiraler genom att med en vass kniv skära en ca 5 mm tjock skiva i spiral medan du roterar bataten. Tryck kniven ända till stickan och skär i spiral genom hela bataten. Placera bataterna på sina stickor på bakplåtspapper på en plåt. Pensla med olja.

● Rör ost, ströbröd och kryddor i en bunke. Strö blandningen över batatsnurrorna. Tillred 20–30 minuter i ugnen, tills bataterna är färdiga och ytan frasig. Tillred under tiden salladen.

● Låt surkålen rinna av i ett durkslag. Skala och riv morötterna. Skala äpplet och löken och skär dem i tunna strimlor. Hacka persiljan. Rör alla ingredienserna till en jämn blandning. Låt salladen ta smak ca 20 minuter i kylskåp.



FÄRDIGT PÅ EN KVART

# GOTT, *snabbt &* LÄCKERT

Grips inte av panik  
inför vardagsmiddagen,  
en enkel och matig pastarätt  
blir till på en kvart.

RECEPTEN LAURA KAAPRO FOTO PÄIVI RISTELL



## Laxpasta med vårstämning

4 PORTIONER

*Grönsakerna, citronen och yoghurten gör den här  
laxpastan till en härligt fräsch rätt.*

400 g fullkornsfusilli  
150 g kallrökt lax  
1 lök  
1 broccoli  
en citron  
2 msk rybs- eller olivolja  
2 dl turkisk yoghurt  
200 g djupfrysta ärter  
1 tsk salt

- Koka pastan al dente. Låt den rinna av.
- Tillred såsen medan pastan kokar. Skär laxen i små tärningar. Skala och hacka löken.

Dela broccolin i små knoppställningar.

- Tvätta och torka citronen omsorgsfullt. Riv det gula skalet fint och pressa saften.
- Hetta upp oljan i en stekpanna. Stek broccolin och löken 5 minuter. Tillsätt citronskalet och -saften samt yoghurten. Hetta upp.
- Tillsätt laxtärningarna och ärtorna. Värm ytterligare 1–2 minuter. Krydda med salt.
- Håll den färdiga avrunna pastan i såsen, rör om.





VEGAN

## Vegetarisk pasta med pulled havre och svamp

4 PORTIONER | M |

*Stek den energigivande grönsaks- och havreblandningen i panna medan pastan kokar.*

400 g pasta, t.ex. conchiglie  
150 g djupfryst spenat  
2 lökar  
2 vitlöksklyftor  
200 g färska champinjoner  
4 msk olivolja  
1 förp. (240 g) pulled havre  
1 tsk salt  
¾ tsk torkad timjan  
¾ tsk grovmalen svartpeppar

- Koka pastan al dente. Låt den rinna av.
- Tillred grönsaksblandningen medan pastan kokar. Tina spenaten. Skala, klyv och skiva lökarna. Skala vitlöken och hacka den fint. Ansa champinjoner och skär dem i skivor.
- Hetta upp en stekpanna, häll i hälften av oljan. Bryn svamparna kraftigt på stark värme, ca 5 minuter. Töm pannan.

- Tillsätt resten av oljan och löken i pannan. Stek på stark värme 3–5 minuter, tills löken får färg. Sänk värmen och stek löken ytterligare ca 5 minuter.
- Hög värmen. Tillsätt de stekta svamparna, pulled havre, spenat, salt, timjan och svartpeppar i pannan. Vänd och stek 2–3 minuter.
- Häll den färdiga grönsaksblandningen i den avrunna pastan.

## Expresskockens kyckling- och tomatpasta

4 PORTIONER

*Inget att stycka, inget att steka  
– enklare kan det inte bli!*

400 g fullkornsspaghetti  
300 g strimlor av kycklingbröst  
500 g passerade tomater  
200 g färskost  
1 hönsbuljongtärning  
1 tsk torkad basilika  
½ tsk grovmalen svartpeppar  
½ tsk salt  
(färsk basilika)

- Koka pastan al dente. Låt den rinna av.
- Tillred såsen medan pastan kokar. Lägg kycklingstrimlorna, tomaten, färskosten, tärningen, basilikan och svartpeppar i en kastrull. Koka upp och låt såsen puttra 8–10 minuter på svag värme under lock. Krydda med salt.
- Häll pastan i såsen, rör om. Garnera eventuellt med färsk basilika.





# Bagarbarnens DAG I KÖKET

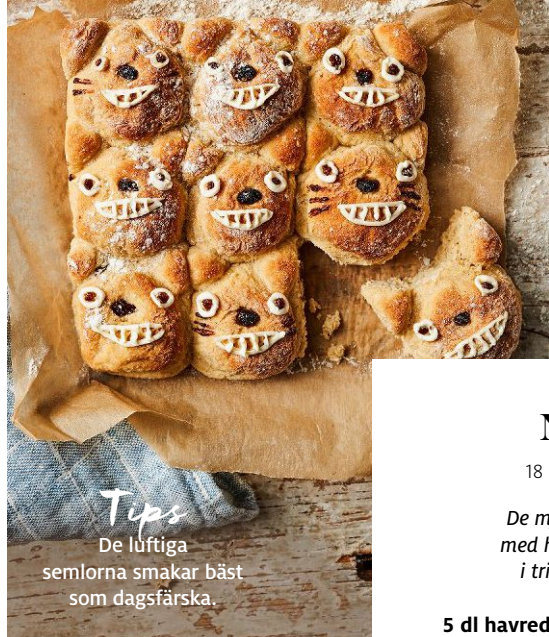
RECEPTEN TAINA TELLMAN FOTO TUOMAS KOLEHMAINEN

## Tips

Avnjut överbliven  
glasyr med lite mer bär  
som mellanmål.

Samla hela familjen kring bakkbordet och baka  
nallesemlor, grädda superenkla havrekex och bygg  
en söt hjärttårta av muffins.





## Nallesemlor

18 SMÅ SEMLOR | G | M |

*De mjuka semlorna som sötats med honung och russin gräddas i trivsamt trängsel i en form.*

5 dl havredryck  
50 g jäst  
¾ dl olja  
1 ½ msk honung  
2 tsk salt  
2 dl hirsflingor  
2 msk psyllium  
1 dl russin  
5 dl glutenfri mjölblandning

GARNERING  
10–15 russin  
½ dl havrebaserad "färskost"  
(t.ex. Oatly påMackan)  
(20 g mörk choklad)

## Hjärtmuffins-tårta

12 PORTIONER

*Nu får man äta med fingrarna! Den lättbakade tårtans botten består av färdiga muffins.*

12 små citronmuffins  
1 dl djupfrysta jordgubbar

GLASYR  
1 ½ dl djupfrysta jordgubbar  
150 g jordgubbsskivarg  
2 dl vispgrädde  
200 g färskost med apelsin  
en nypa socker

GARNERING  
nonpareller

- Ordna muffinsen i sina pappersformar i hjärtformation på ett fat. Gör ett snitt med en kniv i mitten av varje muffins. Skär jordgubbarna halvtinade i klyftor. Tryck klyftorna i snitten.
- Tillred glasyren. Purea de halvtinade jordgubbarna och kvargen med en stavmixer. Vispa grädden till löst skum. Vispa kvargblandningen och färskosten i grädden med elvisp. Smaksätt med socker.
- Fördela skummet över muffinsen. Garnera tårtan med nonpareller.

- Täck 2 ugn formar (ca 20 x 20 cm) med bakplåtpapper.
- Värm havredrycken fingervarm. Lös jästen i drycken. Tillsätt oljan, honungen och saltet. Rör hirsflingorna och psyllium i vätskan. Låt blandningen svälla 5 minuter. Vispa gradvis in russinen och 4 ½ dl glutenfri mjölblandning i vätskan med elvisp.
- Strö ½ dl glutenfritt mjöl på arbetsbänken. Häll ut degen och skär den i 20 stycken. Rulla 18 bitar till semlor och lägg dem i formen. Lämna 1 cm jäsmån mellan semlorna. Forma av de resterande degbitarna två öron till varje semla (diam. 1 cm). Låt semlorna jäsa 30 minuter under duk.
- Ställ ugnen på 225 grader. Klyv 9 russin. Tryck ett halvt russin som näsa mitt på varje semla. Grädda ca 15 minuter i ugnen.
- Lyft semlorna som en hel platta att svalna på galler, så fukten avdunstar.
- Spritsa ögon och mun med färskost. Skär små russinbitar till ögonen. Rita gärna mustascher med smält choklad.

## Havrekex av tre ingredienser

12–14 ST. | G |

*Världens mest lättbakade kex är gjorda av banan, choklad och havre och blir färdiga på en kvart.*

2 mogna bananer  
100 g mörk choklad (kakao minst 50 %)  
2–2 ½ dl havreflingor (glutenfria)

- Värm ugnen till 200 grader.
- Mosa bananerna med en gaffel i en bunke – var inte alltför petig. Hacka chokladen med en kraftig kniv. Rör chokladen och havregrynen i bananmoset.
- Ta med handen 12–14 klumpar stora som köttbullar och lägg dem på bakplåtpapper på en plåt. Pressa kexen till ½–1 cm tjocklek. Grädda ca 10 minuter i ugnen.





## Snabb röd currysoppa

4 PORTIONER | G | M |

*Av den här lins- och hönssoppan  
får du massor av protein och  
kryddig värme i vinterkylan.*

**1 burk (290 g) konserverade röda linser**  
**500 g passerade tomater**  
**1 burk (400 g) kokosmjölk**  
**2 dl vatten**  
**2 msk röd currypasta**  
**4 msk pumpafrön**  
**2 msk rybsolja**  
**300 g strimlor av kycklingbröst**  
**(salt och svartpeppar)**

- Häll linserna i ett durkslag och skölj dem med kallt vatten. Lägg dem i en kastrull.
- Tillsätt tomaterna, kokosmjölken, vattnet och currypastan. Koka upp och koka 10 minuter under lock.
- Rosta medan soppan kokar pumpafrön i het torr panna, 1–2 minuter under omröring. Häll upp dem på en tallrik.
- Hetta upp olja i pannan. Stek kycklingstrimlorna tills de är genomstekta. Krydda strimlorna med salt och peppar, om du använder naturella.
- Kör till en jämn puré med en stavmixer. Portionera soppan på tallrikar. Fördela pumpafrön och stekta kycklingstrimlor på tallrikarna.

### Tips

Ta mifu-strimlor, om du föredrar en köttfri version.

# Genvägar till MATBORDET

Har man verkligen bråttom är det tillåtet att ta till burkar och halvfabrikat.

RECEPTEN LAURA KAAPRO FOTO PÄIVI RISTELL







## Fartfylld vegetarisk ärtsoppa

4 PORTIONER | G | M |

*Klassikern förädlad med kryddor och tofu är en vegetarisk delikatess.*

**300 g kallrökt tofu**  
**2 vitlöksklyftor**  
**2 msk rybsolja**  
**1 tsk paprikapulver**  
**1 tsk grovmalen svartpeppar**  
**2 brk (å 435 g) vegetarisk ärtsoppa**  
**2 ½ dl havreprodukt ("grädde")**  
**2 dl vatten**

VEGAN

- Tärna tofubiten i ½ cm tärningar. Skala vitlöken och hacka den fint.
- Hetta upp olja i en stekpanna. Fräs vitlök, paprikapulver och svartpeppar 2 minuter.
- Tillsätt tofutärningarna, rör om. Ta pannan åt sidan, lämna innehållet i den.
- Töm ärtsoppsburken i en kastrull. Tillsätt havreprodukten och vattnet, koka upp under omröring.
- Tillsätt hälften av tofublandningen i den heta soppan. Servera soppan, strö resten av tofutärningarna på tallrikarna.

## Tips

Skär tunna skivor av dagsgammalt bröd, pensla dem med olja och rosta ca 5 minuter i 225 grader. Servera till soppan.



## Snabb ost- och broccolisoppa

4 PORTIONER | G |

*Öka dagens grönsaksranson genom att tillsätta en hel broccoli i soppan.*

**1 broccoli**  
**2 brk (å 5 dl) soppa på tre ostar (Valio)**  
**1 msk rybsolja**  
**en nypa salt**  
**grovmalen svartpeppar**

- Dela broccolin i små knoppställningar. Ta en knapp dl av knoppställningarna åt sidan och lägg resten i ostsoppan.

- Koka upp och koka ca 5 minuter, tills broccolin har mjuknat en aning.
- Skär broccolinknopparna du tog åt sidan ännu mindre, Snabbstek knopparna 1–2 minuter i olja i en stekpanna. Krydda lätt med salt och peppar.
- Kör till en jämn puré med en stavmixer. Portionera ut soppan i tallrikar, toppa med de stekta broccolinknopparna.

## Expressoppa på siskonkorv

4 PORTIONER | G | M |

*Snabbheten är inte soppan enda dygd – kornsoppan smakar hela familjen.*

**1 ½ l vatten**  
**2 köttbuljongtärningar (glutenfria)**  
**250 g potatis- och lökblandning (frysvara)**  
**500 g siskonkorv**  
**200 g wokblandning med grönkål (Tuorekset)**  
**½ tsk grovmalen svartpeppar**

- Mät vattnet i kastrullen, tillsätt buljongtärningarna. Koka upp.
- Tillsätt potatis- och lökblandningen och pressa siskonkorvorna i små bitar ur skalet i soppan. Koka 5 minuter.
- Tillsätt grönsakerna, koka 2–3 minuter. Krydda med svartpeppar.





SÄSONG

# Upp, ut OCH ÄT!

Efter en stund i friska luften  
gläder sig såväl stor som liten åt  
rejäl och god hemlagad mat.

RECEPTEN TAINA SALOVAARA FOTO TUOMAS KOLEHMAINEN





## Rejåla laxfritters

4 PORTIONER

*Potatis och regnbåge i smakligt paket.*

ca 500 g regnbågsfilé  
1 tsk salt  
300 g mjölig potatis  
1 msk smör eller margarin  
saften av ½ citron  
3 msk hackad dill  
½ dl ströbröd  
1 ägg  
¼ tsk vitpeppar

DESSUTOM

2 msk ströbröd på ytan  
1 msk olja för stekning

GRÄDDFILSSÅS

2 dl gräddfil  
1 delikatessgurka  
¼ tsk salt  
¼ tsk peppar

● Ta bort skinnet och eventuella ben från laxfilén. Skiva fisken, smaksätt med salt. Skala och stycka potatisen, lägg den i vatten i en kastrull. Placera en sil av metall över kastrullen, lägg i laxen och locket på. Koka potatis och lax färdiga, ca 15 minuter.

● Låt potatisarna rinna av, tillsätt fett och purea. Låt moset svalna.  
● Mosa fisken med en gaffel. Pressa en citron, hacka dillen. Bör alla friteringsredienserna till en jämn blandning.

● Forma tjocka biffar av massan. Vänd biffarna i ströbröd och stek dem i olja på måttlig värme.

● Blanda till såsen av gräddfil och hackad inlagd gurka, krydda med salt och peppar.

### Tips

En snabbversion av fiskfritters kan du trolia fram av potatismosrester och rökt lax.

## Kycklinggryta av färs för hela familjen

4 PORTIONER | G | M |

*Den mildt kryddiga grytan smakar också minstingarna. Det finns chilisås i den hetare vuxenversionen.*

400 g malet kött av kyckling  
2 tsk olja  
1 lök  
2 vitlöksklyftor  
1 tsk paprikapulver  
1 tsk currypulver  
½ tsk kanel  
½ tsk salt  
5 dl hönsbuljong (glutenfri)  
300 g potatis  
300 g batat  
200 g djupfryst majs  
2 msk citronsaft  
3 msk hackad persilja (srirachasås)

● Stek köttet nästan färdigt i olja i en stekpanna. Skala och hacka löken och vitlöken. Tillsätt dem och kryddorna



i pannen, stek ännu ett ögonblick.

● Hetta upp hönsbuljongen i en kastrull. Skala och tärna bataten och potatisarna, tillsätt dem och köttblandningen i spadet. Koka tills grönsakerna är färdiga, ca 15 minuter.

● Tillsätt majs och krydda grytan med citronsaft. Hetta upp. Garnera med persilja.

## Tacokryddad Härkisrisotto i ugn

4 PORTIONER | G | M |

*Den mest lättlagade risotton är den här, som blir färdig för sig själv i ugnen.*

1 förp. (250 g) Härkis  
2 morötter  
½ röd paprika  
1 lök  
2 vitlöksklyftor  
1 msk olja  
2 tsk tacokryddmix  
1 msk sojasås

VEGAN

2 tsk sirap  
½ tsk salt  
1 l vatten  
2 grönsaksbuljongtärningar (glutenfria)  
3 dl risottoris  
2 msk hackad basilika eller persilja

● Ställ ugnen på 200 grader.

● Skala och tärna morötterna fint. Skär paprikan i tärningar. Skala och hacka löken och vitlöken. Fräs grönsakerna och Härkis i olja i en panna tills löken är mjuk. Tillsätt kryddorna.

● Häll blandningen i en ugnform.

Hetta upp vattnet, lös tärningarna i det.

● Häll riset och vattnet i en form.

Tillred risotton 30 minuter eller tills den är färdig. Tillsätt mer vätska under tillredningen om det behövs.

● Garnera med hackade örter.

Servera t.ex. med riven kål.







## Lite bättre pannkaka

6 PORTIONER

*Servera den med frukt och havre förädlade pannkakan med yoghurt, bär och nötter.*

- 50 g margarin
- 4 ägg
- 2 dl naturell yoghurt
- 7 dl mjölk
- 3 dl fullkornsvetemjöl
- 2 dl havreflingor eller -kli
- 1 msk socker
- 1 tsk kardemumma
- 1 tsk salt
- 2 äpplen
- 2 bananer
- 1–2 tsk kanel

### DESSUTOM

**bär, yoghurt, nötter, honung**

- Smält margarinet. Ställ ugnen på 200 grader.
- Vispa äggen och yoghurten i mjölken. Tillsätt mjölet, havren, det smälta margarinet och kryddorna. Låt smeten svälla en stund.
- Häll degen på bakplåtspapper i en långpanna.
- Skala och skiva äpplena. Tärna bananerna. Strö frukterna över ytan och strö kanel över. Grädda pannkakan ca 30 minuter på mittfalsen.

## Ugnsbakad köttbullslåda

4 PORTIONER

*Tillred den här rätten på jätteköttbullar i ugn på förhand och bara värm den i ugnen då ni kommer in från friska luften.*

- 1 lök
- 3 vitlöksklyftor
- 2 tsk olja
- 3 msk tomatpuré
- 400 g krossad tomat
- 2 dl matlagningsgrädde
- 2 tsk oregano
- ½ tsk salt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar

### KÖTTBULLAR

- 400 g malet kött
- 1 dl skalat ljust bröd
- ½ dl vatten
- 1 ägg
- 1 msk senap
- 1 tsk salt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar

### DESSUTOM

**4 potatisar  
basilika, minitomater och turkisk  
yoghurt**

- Skala och hacka löken och vitlöken. Fräs dem i olja. Rör tomatpurén i löken, tillsätt de övriga ingredienserna. Koka ett par minuter. Häll såsen i en ugnform.
- Ta fram köttet i rumstemperatur. Blanda brödet i vattnet i en stor bunke. Låt det svälla ett ögonblick. Tillsätt de övriga ingredienserna till köttbullarna. Rör blandningen jämn. Forma 4–6 stora köttbullar och placera dem i formen med såsen.
- Tvätta och klyv potatisarna och lägg dem i formen med snitsidan uppåt. Pensla snittytan med olja.
- Tillred i ugn, ca 45 minuter i 200°C. Vänd köttbullarna vid halva tiden.
- Toppa den färdiga rätten med basilika och minitomater. Servera med yoghurt.

### Tips

Laga för omväxlings  
skull köttbullar av  
malen kyckling.





## Lövbiff av kyckling och friterad zucchini

3 PORTIONER

Lövbiff på malen kyckling och ugnstekt zucchini är en lättare version av klassikern. Kryddsmöret ersätts här av srirachkräm.

1 förp. (300 g) lövbiffar av kyckling  
2 msk olja  
¼ tsk salt  
½ tsk svartpeppar

### ZUCCHINICHIPS

1 (300 g) zucchini  
30 g (3 st.) sura skorpor  
¼ dl riven parmesanost  
½ tsk salt  
1 äggvita

### SRIRACHKRÄM

100 g naturell färskost  
2–3 tsk srirachasås

- Lägg lövbiffarna på bakplåtspapper, pensla med olja, krydda med salt och peppar.
- Ställ ugnen på 200 grader. Skär zucchini i 1 cm tjocka pinnar. Krossa surskorporna fint. Blanda parmesanosten och salt i surskorpskrosset.
- Knäck ett ägg, lägg vitan i en bunke, vispa lätt. Rulla stängerna i vitan, vänd dem i ströbröd och lägg dem på bakplåtspapper på en plåt. Stek ca 20 minuter i ugnen.
- Krydda färskosten med sriracha.
- Stek biffarna i olja i en panna ca en minut på bägge sidorna. Servera biffarna med srirachkräm och ugnstekt zucchini.

*Gott i  
glaset:*

Ett fräscht  
veteöl smakar  
gott till den  
kryddiga rätten.

## Tips

Om du inte gillar het mat,  
kan du ersätta srirachan med  
ketchup eller BBQ-sås.





## Stone's ostburger

4 PORTIONER

700 g malet nötkött  
 1 tsk salt  
 2 tsk socker  
 ¾ tsk svartpeppar  
 4 hamburgarsemlor  
 ½ dl majonnäs  
 ½ issallat  
 1 förp. (150 g) skivad cheddarost  
 skivor av tomat och inlagd gurka

## LÖKRINGARNA

1–2 lökar  
 ½ dl öl  
 1 dl mineralvatten  
 ¾ dl majsstärkelse (Maizena)  
 1 dl vetemjöl  
 ½ tsk salt  
 1 äggvita  
 ½ l rybsolja till fritering

- Blanda i saltet, sockret och svartpepparn. Låt köttet stå och ta smak.
- Skala löken, skär den i 1 cm tjocka skivor och dela skivorna i ringar. Blanda öl, mineralvatten, mjöl och salt i en bunke. Vispa vitan i en skild bunke och vänd skummet i smeten.
- Hetta upp oljan till 170 grader i kastrullen. Doppa lökringarna i frityrsmeten och fritera i oljan tills ringarna har fått färg.
- Forma köttet till biffar och stek dem några minuter på bägge sidorna i het panna. Placera ostskivorna på biffarna mot slutet av stektiden. Rosta hastigt semlorna.
- Bygg upp burgarna. Kör slutligen stickorna i locken och trå lökringarna på stickorna.

RECEPT KATI POHJA OCH  
 KADER ZAITRI / GASTROPUB STONE'S  
 FOTO SATU KEMPPAINEN

## DEN ULTIMATA BURGAREN

Köksmästare Kader Zaitri på Gastropub Stone's i Helsingfors avslöjar hemligheterna bakom den populära ostburgaren. Prova hemma!

Lökringarna hålls krispiga på sina stickor på burgarnas lock.

Den saftiga rejäla biffen får förbli rosa i mitten.

Osten smakar bäst då den smälter på den heta biffen.

MARKET



PRISMA

Sale

alepa



FOODIE.FI



Miljövänlig...

• Använt, papper bör samlas in och återvinnas

...bättre för dig.

EU Ecolabel: FI/028/004