

SAMARBETE

mat

3 | 2016

RECEPTEN ÄR
TESTADE OCH
FUNKERAR

× BAKNING ×

BAKA FÖR ETT
STORT SÄLLSKAP

× VAD VÄLJA? ×

Bekanta
dig med
salladsostar

× KUNDENS ÖNSKERECEPT ×

LÄTTLAGAD
PLOCKMAT

× GOTT JUST NU ×

Grillfest

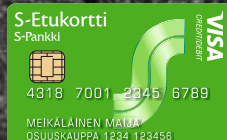
× SÄSONG ×

PRIMÖRER
& FRUKTER
I SÄSONG



yhteishyvä.fi

tusentals recept på finska



GRÖNSAKS- DELIKATESSER I SÄSONG

Nu ska vi njuta av primörer och frukter i säsong både i sallader och som grillade.

×FRÄSCH GRILLSALLAD×

8 PORTIONER | G | M

1 honungsmelon
1/2 vattenmelon
1 gurka
1-2 röda chilifrukt
1 citron, saften
2 tsk honung
1/2 dl olja
1/2 tsk saltflingor
3 msk hackad mynta eller koriander

Klyv honungsmelonen, ta ut fröna. Skär melonerna i klyftor, lossa skalet och tärna fruktköttet. Klyv, kärna ur och skiva gurkan. Hacka chilin. Blanda alla ingredienserna sinsemellan. Ställ salladen på svalt ställe.

Melonsalladen, som har fått vila en stund i kylan, är lätt och gott tilltugg till alla grillrätter



Skär vattenmelon på ett nytt sätt. Se hur man gör melonpinnar enkelt.



× GRILLAT RÅGBRÖD ×

4 PORTIONER

Vanligt rågbröd blir hisnande gott vitlöksbröd i grillen.

- 8 skivor rågbröd
- 50 g mjukt smör
- 2 pressade vitlöksklyftor
- ½ dl hackad persilja
- 1 dl riven ost

Rör vitlöken i smöret. Pensla bägge sidorna av brödsnivorna med vitlöks-smöret. Lägg hackad persilja och riven ost på brödet. Lägg ihop brödsnivorna parvis. Grilla dem på grillplattan eller på folie på gallret ca 3 minuter på bägge sidorna.



× POTATIS- OCH KÅLSALLAD ×

4 PORTIONER G

Kål är frasigt och surmjölkssåsen friskt tilltugg till nypotatis.

- 400 g nypotatis
- ½ tidig kål
- 2 tidig lök med stjälkar
- 8 rädisor

SÅS

- 2 dl surmjölk
- ½ dl majonnäs
- 1 vitlöksklyfta
- 2 tsk söt senap
- 1 tsk salt
- ¼ tsk svartpeppar
- ½ dl hackad dill
- en skvätt citronsaft

Tvätta och koka potatisarna, låt dem svalna. Strimla kålen, skiva rädisorna och hacka lökarna. Rör ihop ingredienserna. Rör majonnäsen i surmjölk. Tillsätt de övriga ingredienserna i dressingen. Låt dressingen ta smak en stund. Rör dressingen i salladen.



× TZATZIKI MED RÄDISOR ×

4 PORTIONER G

Smaksätt för omväxlings skull tzatziki med rädisor. Tzatziki är gott till både fisk och kött.

- 1 knippe rädisor
- 1 krydd- eller saltgurka
- 2 dl naturell yoghurt
- 1 tsk honung
- 1 liten vitlöksklyfta
- 1 tsk honung
- ½ tsk salt
- 2 msk hackad gräslök

Tärna rädisorna och gurkan. Rör kryddorna i yoghurten, tillsätt rädisorna och gurkan. Strö hackad gräslök över. Låt tzatzikin vila en stund.



Skär överbliven kokt nypotatis i skivor och använd dem till sillsmörgås.

Säsongens grönsaker

kurga × tidig kål × meloner
kiwifrukt × tidig lök × nypotatis
rädisa × vitlök

yhteishyvä.fi



Man kan ta ut kulor av melon med ett kuljärn. Fruktköttet som blir kvar i skalet kan användas t.ex. i en smoothie.

Salladen blir matigare, om du tillsätter ost. Se s. 10.

Den festliga desserten kommer bäst till sin rätt i glas med fot, men det går lika bra med vanliga dricksglas.



×BUBBLANDE MELON- OCH GLASSBÄGARE×

4 PORTIONER | G

- 1 melon
- 2 dl jordgubbar
- 5 dl vaniljglass
- 4 dl (alkoholfritt) mousserande vin

Tärna melonen eller ta ut små kulor med ett kuljärn. Lägg melonbitar, skivade jordgubbar och glass i glas. Fyll glaset med mousserande vin, servera omedelbart.

Det mousserande vinet kan ersättas med citronläsk.



×GRÖN SALLAD×

4 PORTIONER | G | M

- 1 huvud bladsallat
- 2 kiwifrukter
- blad av mynta och basilika
- en nypa flingsalt och svartpeppar
- 1-2 msk olivolja

Skölj, torka och riv sallatsbladen. Skala kiwifrukterna och skär dem i skivor. Lägg alla ingredienser i en bunke. Krydda med salt och peppar. Strö örterna över. Vänd oljan i salladen strax innan den serveras.

NÄRINGSINNE-
HÅLLEN I RECEPTEN
YHTEISHYVÄ.FI

Tidig kål blir färdigt
tilltugg till t.ex. korv
på några minuter.

×STEKT TIDIG KÅL×

4 PORTIONER | G

- 1 tidig kål
- 2 tidig lök
- 1 msk olja eller smör
- 2 tsk sirap
- 2 tsk sojasås
- 1/2 tsk salt
- 1 msk sesamfrö

Strimla kålen, skiva lökarna. Hetta upp oljan och smöret i en wok eller på stekplattan i en grill. Fräs under omröring tills kålen mjuknar och får lite färg. Krydda med sirap, sojasås och peppar. Strö frön över.



G = glutenfri
M = mjölkfri

Honungsmelon blir riktigt god i grillen. Honungsspadet med citron ger den milda melonen sting.

× GRILLAD
HONUNGSMELON MED
MASCARPONESKUM ×

4 PORTIONER G

1 honungsmelon
1 ½ citron, saften
3 msk flytande honung
100 g mascarponeost
1 burk (2 ½ dl) vispbar vaniljsås

Klyv melonen, ta bort fröna, klyfta halvorna och ta bort skalet. Lägg melonklyftorna i grillen och pensla dem med honung och citronsaft. Vispa vaniljsåsen, rör i mascarponeosten.



Pris- och sortimentinformation för den egna butiken finns på tjänsten foodie.fi. Där kan du också se produktinformation och göra köplistor.



Lax och gurka är ett bra par också som grillade. Trä ingredienserna på två spett, så är det enkelt att vända dem.

LAX- OCH GURKSPETT

8 PORTIONER | G | M |

800 g	laxfilé
150 g	gurka
½ dl	olja
2 tsk	dijonsenap
1 tsk	salt
2 tsk	socker
½ tsk	citronpeppar

Skär en benfri laxfilé i tärningar. Klyv gurkan på längden och skär den i rejält centimetertjocka skivor. Trä gurkskivorna och fisktärningarna på bambustickor blötlagda i vatten. Pensla spetten med en sås av senap, olja och kryddor. Låt salsan ta smak en stund. Grilla spetten ca 5 minuter på bägge sidor på medelgod värme.

VI GILLAR

Recepten är för ett stort sällskap, men det är enkelt att halvera dem. Rätterna kan också tillredas i ugnsgrill eller grillpanna. Servera det grillade med olika sallader.

Inspireras till
bättre mat på
Samarbete.

GLASERAD KASSLER

10 PORTIONER | G | M |

ca 2 kg kassler

KRYDDLAG

4 dl	ananas- eller äppelsaft
½ dl	vitvinsvinäger
1 dl	sojasås
3 msk	ketchup
1 dl	farinsocker
2 msk	senap
2 msk	chilisås
3	vitlösksklyftor
1 tsk	salt
1 tsk	grovmalen svartpeppar

Koka kryddlagen 10–15 minuter. Lägg köttet i en djup bunke. Häll spadet över. Täck med dubbel folie. Stek köttet 4–5 timmar i ugn i 175 grader. Ta bort folien, ös köttet med spadet och stek ännu 15 minuter utan folie. Häll 3 dl spad i en kastrull, tillsätt 2 msk farinsocker och reducera till ungefär halva volymen. Hetta upp köttet i en grill, antingen skuren i tjocka skivor eller hel; ös med såsen. Du kan också riva köttet i strimlor och värma det i såsen.



En ugnstekt bit kött kan värmas i grillen antingen hel eller skuren i rätt tjocka skivor. Färdig kassler kan också rivas.



Spetten som penslats med söt teriyakisås blir lätt vidbrända, så vänd dem ofta och grilla på medelhög värme.

TERYAKIKYCKLING OCH WASABISÅS

8 PORTIONER | G | M |

800 g	inre filé av kyckling
SÅS	
1 dl	sojasås
½ dl	rörkristall- eller farinsocker
2 tsk	riven ingefära
2 msk	sesamolja
2 msk	äppelcidervinäger
½ dl	vatten
2 tsk	majsstärkelse
PÅ YTAN	
3 msk	sesamfrö
½	lökar med skaft
SÅS	
3	avokadofrukter
1 dl	majonnäs
4 tsk	wasabi
2 msk	hackad sushi-ingefära (konserv)
½ tsk	salt

Mät såsingredienserna i kastrullen, koka ett ögonblick. Låt såsen svalna. Skär kycklingköttet i ett par centimeter stora tärningar. Trä kycklingstyckena på bambustickor blötlagda i kallt vatten. Pensla spetten med såsen. Marinera en halv timme. Grilla spetten 15 minuter på medelhög värme; vänd och pensla dem några gånger med såsen. Strö sesamfrö och lök på spetten. Kör avokadoerna till puré. Tillsätt de övriga ingredienserna. Servera till grillspetten.

HOT DOGS 10 PORTIONER

- 10–20 hotdogsemlor (recept på s. 9)
10–20 knackkorvar

CHILISÅS

- 2 msk olja
3 vitlöksklyftor
2 röda chilifrukter (med frön)
3 msk tomatpuré
1 burk konserverade tomater
3 msk rörkristallsocker
2 msk vinäger
1 msk sojasås
½ tsk svartpeppar
1 tsk salt

Byt ut knackkorven mot en vegetabilisk korv och mjölkprodukterna i degen mot vegetariska, så kan också veganer äta dina hot dogs.

Tillred dressingen. Skär chilin och vitlöken i skivor. Fräs dem ett ögonblick i olja. Tillsätt purén, och ett ögonblick senare resten av ingredienserna. Småkoka 30 minuter under lock, kör såsen slät och låt den svalna. Värm semlorna i mikrovågsugn eller i ånga i ett durkslag, så hålls de mjuka. Grilla korvarna och bygg hot doggarna.



Servera hot dogs med en salsa som du gör enkelt av hackad gurka och rödlök. Smaksätt med salt och en skvätt olja.

Enkel jordgubbstårta

20 portioner

4 ägg
1 ½ dl socker
¾ dl vetemjöl
¾ dl potatismjöl
1 tsk bakpulver

FYLLNING

1 ½ dl jordgubbssylt
½ l jordgubbar

PÅ YTAN

5 dl vispgrädde
1 ½ dl socker
2 tsk vaniljsocker
500 g gräddkvarv eller vanlig kvarg
1 citron, saften
7 gelatinblad

GARNERA MED

jordgubbar

Vispa äggen och sockret till skum. Blanda de torra ingredienserna, sikta och rör dem i smeten. Fördela degen över ett ark bakplåtspapper på en plåt. Grädda botten ca 8 minuter i 225 grader. Stjälp botten över ett sockerbestrött ark bakplåtspapper. Purea jordgubbarna och rör dem i sylten. Fördela blandningen över botten. Lägg gelatinbladen i blöt i kallt vatten. Vispa grädden och hälften av sockret till skum. Rör i kvargen, resten av sockret och vaniljsockret. Koka upp saften, lös gelatinbladen i den. Kyl gelatinblandningen med ett par skedar kvargblandning och rör den i fyllningen. Fördela fyllningen över tårtbotten och låt den stelna ett par timmar. Skär botten i fyra olika stora delar och stapla dem på varandra. Garnera med jordgubbar.

En stor sats!

Ge bagaren i dig fria tyglar; baka semlor, bröd och kex i massor. Baka också sommarens första jordgubbstårta.



Tips!
Jordgubbstårten botten kan också skäras till bakelser.

Fyll semlorna med knackkorv eller rivet kött. Fyllda med färskost och grönsaker är de bra brunchmat.

Söta kex gör sig på midsommarens kaffebord. Det blir halvannan plåt delikatesser av en sats deg.

Att baka grytbröd är enkelt men tidskrävande. Man behöver inte arbeta degen en enda gång.



Luftiga hotdogsemlor

25 ST.

5 dl helmjöl
50 g jäst
1 msk fint havssalt
2 msk socker
1 ägg
75 g mjukt smör
ca 12 dl vetemjöl

PÅ YTAN

3 msk solros- eller sesamfrön

Lös jästen i fingervarm mjölk. Separera gulan från vitan. Tillsätt saltet, sockret och äggula. Arbeta in mjölet i degen. Knåda minst 10 minuter. Tillsätt smöret mot slutet av knådningen. Låt degen jäsa 2 timmar. Håll upp degen på arbetsbänken och arbeta luften ur degen. Forma degen till en stång och skär den i 25 stycken. Forma semlor och låt dem jäsa ca 1/2 timme. Pensla ytan med äggvita röd med en skvätt vatten. Strö frön över. Grädda 10–12 minuter i 225 graders ugnsvärme.



Marshmallowkex

30 ST.

250 g smör eller margarin
5 1/2 dl vetemjöl
2 msk kakaopulver
3 tsk bakpulver
1/2 tsk salt
1 1/2 dl farinsocker
1 1/2 dl strösocker
2 tsk vaniljsocker
2 ägg
200 g grovriven mjölkchoklad
2 dl minimarshmallows eller styckade stora

Smält fett i en kastrull. Blanda sockren i fett. Blanda de torra ingredienserna och chokladen. Tillsätt blandningen i den avsvalnade fett- och sockerblandningen. Vispa i äggen. Bre 2/3 av degen på bakplåtspapper till en platta lika stor som plåten. Grädda 10 minuter i 175 graders ugnsvärme. Skär plattan i rutor med en degsporre eller pizzaskärare. Lagg marshmallows på och grädda 5–7 minuter. Bre resten av degen till en halv platts storlek och grädda den på samma sätt. Låt kexen svalna.



Grytbröd med rosmarin

FÖR 10 PERS. | M |

3 1/2 dl jästbrödsmjöl
3 1/2 dl vetemjöl
1 tsk torrjäst
2 tsk salt
1/2 tsk rosmarin
4 dl vatten

PÅ YTAN

1/2 tsk rosmarin
1/2 tsk saltflingor

Blanda de torra ingredienserna sinsemellan. Tillsätt vatten varmt till 42 grader. Rör degen hastigt jämn, knåda inte. Täck formen med plastfilm. Låt degen jäsa ca 12 timmar i rumstemperatur. Stjälp degen över ett lätt mjölat ark bakplåtspapper. Degen blir lösare under jäsningsen. Forma degen rund genom att lyfta kanterna mot mitten. Täck degen och låt den vila 1/2 timme under duk. Läggen 3 liters gryta eller kastrull i sval ugn. Värm ugnen till 225 grader. Håll degen i grytan eller lägg den i grytan med papperet. Skära evt. ytan med en vass kniv. Strö rosmarin och salt på ytan. Grädda 30 minuter under lock och 15 minuter utan lock. Ta brödet ur grytan, ställ det att svalna.

1. BRÖDOST framställs av komjolk med tillsats av löpe. Ostmassan formas till tunna rondeller som gräddas brunfläckiga. Brödstosten kan användas kall i sallader eller värmas i grill eller panna och serveras varm på salladen.

1.



2. GRYNOST är en mild färskost som lämpar sig för en lätt diet. Grynost tillverkas av pastöriserad mjölk genom mjölksyrejäsning. Grynosten har en fetthalt på 0,3–5 %. Grynost är en bra proteinkälla.

2.



OST I SALLADER

Ost är en fin smakingrediens och ett bra proteintillskott i sallader av alla de slag.

I VARDAGSSALLADER KAN OSTEN med fördel vara lätt och ha låg salthalt. Färskostar som smakar hela familjen, t.ex. grynost, mjuk hemost eller brödstost, är bra val. Det finns lakto-sfria versioner av dem alla.

MOZZARELLA, HALLOUMI OCH FETA är alla välbekanta salladsostar från Sydeuropa. Eftersom fetaost endast kan tillverkas i Grekland, kallas fetaliknande ostar tillverkade i andra länder t.ex. salladsost. Halloumiost, som har hög smältpunkt, serveras oftast stekt. Prova också mozzarella, som smälter mycket lätt, i varma sallader.

MAN KAN TILLVERKA OST OCKSÅ HEMMA

Filost är en traditionell festrätt, som inte är svår att laga. Man behöver en stor kastrull en hålslev, förbandstyg och en sil.

3.



3. FETA och liknande ostar tillverkas av får-, get- eller komjolk med löpe och syras. Osten läggs oftast in i saltvatten. De syrliga och salta feta- och salladsostarna är utmärkta i helt vegetabiliska sallader. Smulad fetaost uttrörd i gräddfil är en god salladsdressing.

**FILOST
SE RECEPT PÅ FINSKA
YHTEISHYVÄ.FI**

4.

4. HEMOST är en färskost med låg fetthalt av komjolk. Smaken är mild och fräsch. Osten är mjuk, och kan enkelt skäras i skivor eller tärningar och tillsättas i grön- och fisksallader.

7.

7. FILOST är en finländsk hemost, som traditionellt har beretts för i synnerhet stora kalas. Surmjolk är nu lite varstans på modet som ingrediens. Osten kan smaksättas med örter, t.ex. basilika.

5.

5. HALLOUMI härstammar från Cypern. Osten tillverkas av fär-, get- eller komjolk eller blandningar av dem. Efter ystningen kokas ostmassan i kraftigt saltat vatten. Då uppstår den karakteristiska gummiartade konsistensen. Osten lämpar sig bra för grillning, och kan blötläggas i kallt vatten, om den verkar för salt.

6.

6. MOZZARELLA är en halvmjuk mild färskost, som tillverkas av ko- eller vattenbuffelmjolk. Osten packas i saltvatten för ökad hållbarhet. Osten säljs som kulor i olika storlek och som hela eller skivade stänger.

× ENKELT MEN GOTT ×

MENYER FÖR HELA FAMILJEN

Veckans matlista bjuder på sallad, plättar, soppa och wok. Överbliven mat kan man äta som lunch på jobbet följande dag.

Den matiga pastasalladen går bra som huvudrätt. Det går bra att ersätta fusilli med vanliga makaroner.

× PASTASALLAD- MED HALLOUMIOST ×

4 PORTIONER

3 dl	fusillipasta
8–10	körbärstomater
½	isbergssallat
200 g	halloumiost
	basilikablad
4 msk	olja
3 msk	balsamico
1 tsk	salt
¼ tsk	svartpeppar

Koka fusilli mjuka. Blanda till dresingen och häll den över salladen. Strimla sallaten, stycka melonen. Kombinera alla ingredienser utom halloumiosten. Stek halloumin brun på bägge sidor i en skvätt olja i en stekpanna. Fördela ostskivorna över salladen.



Tips!
Du kan ta 2 msk vanlig röd- eller vitvinsvinäger i stället för balsamico.

Den saftiga tidiga kålen blir färdig lika fort som de andra grönsakerna. I stället för malet kött kan du använda korv.

Lingon är gott till plättarna. Strö gärna riven ost på den först stekta sidan av plättarna.

Den här woken för vänner av sushi är kryddad med sojasås, wasabi och hackad ingefära.



× KÖTTFÄRSSOPPA MED TIDIG KÅL ×

4 PORTIONER | M | G |

400 g malet kött
400 g tidig kål
1–2 morötter
4 potatisar
1 l grönsaks- eller köttbuljong
2 msk tomatpuré
2 tsk sirap eller honung
1 stjärnanis
½ tsk salt
¼ tsk peppar
hackad persilja eller koriander

Strimla kålen, hacka löken och skiva moroten. Skala och stycka potatisarna. Fräs grönsakerna i olja i en kastrull, tills kålstrimlorna slaknar. Tillsätt honungen/sirapen, tomatpurén, vätskan och kryddorna. Koka 15 minuter. Bryn köttet i olja i en stekpanna, smaksätt med salt och peppar. Tillsätt i kastrullen. Småkoka soppan under lock, ca 10 minuter. Garnera med hackad persilja eller koriander.

× SPENAT- PLÄTTAR ×

4 PORTIONER

300 g djupfryst spenat
5 dl lättmjölk
2 ägg
3 dl vetemjöl
1 tsk salt
1 tsk socker
smör och olja

Tina spenaten. Blanda ingredienserna. Låt svälla ca 15 minuter. Stek i smör och olja stora tunna plättar eller små plättar i en plättlagg.



G = glutenfri × M = mjölkfri

× SUSHI- WOK ×

4 PORTIONER | M |

400 g malet kött av kyckling
150 g zucchini
2–3 vitlöksklyftor
1 chili
1 msk hackad sushi-ingefära (konserv)
2 msk olja
1 ½ msk sojasås
2 tsk wasabi
½ tsk salt
½ tsk svartpeppar

DESUTTOM
kokt ris eller nudlar

Hacka chilin och vitlöksklyftorna. Strimla zucchini. Hetta upp oljan i en wok. Stek köttet med chili och vitlök tills köttet är färdigt. Tillsätt zucchini mot slutet av stekningen. Tillsätt slutligen kryddorna. Servera med ris eller nudlar.

Har du förlagt ett viktigt recept eller behöver du hjälp med ett vardagligt eller exotiskt matproblem?
Vi intervjuar läsare och komponerar recept enligt deras önskemål. Kom med!
Kontakta: yhteishyva.toimitus@sok.fi

Enkla kyckling-nuggetar

4 PORTIONER

- 3 bröstfiléer av kyckling
- 75 g smör eller margarin
- 3–4 skivor torrt ljust bröd
- 3 msk riven ost
- ¾ tsk salt
- ½ tsk citronpeppar

Skär kanterna av brödskivorna; kör brödet till smulor. Skär bröstfiléerna i ca 3 x 3 cm tärningar. Smält fett t.ex. i mikrovågsugn. Blanda brödsnulorna, den rivna osten och kryddorna sinsemellan. Doppa kycklingbitarna först rejält i smält smör och vänd dem sedan i det rivna. Placera nuggetarna på bakplåtpapper på en plåt. Tillred i ugn, ca 20 minuter i 200°C.

Grönsaker och dipsås

4 PORTIONER | G |

- ½ gurka
- 2 morötter
- ½ blomkål
- 8 rädisor
- 2 dl gräddfil
- 2 msk majonnäs
- 1 msk ketchup
- 1 msk tomatpuré
- ½ tsk salt

Skär gurkan och morötterna till pinnar, blomkålen i separata blomställningar. Rör majonnäsen i gräddfilen. Tillsätt de övriga ingredienserna och rör blandningen jämn.

PLOCKMAT FÖR BARN OCH VUXNA

Vår matredaktör Taina Salovaara skapade ett enkelt recept på nuggetar som tillreds i ugn och därför innehåller mindre fett än vanliga. Dessutom valde hon med tanke på barnen grönsaker, som de gillade att äta råa till dipsåsen. Nuggetarna kan också frysas.





Mamman i en barnfamilj önskade sig ett recept på hemlagade kycklingnuggetar, barnens favorit. Hon fick det, och dessutom ett på en gräddfildipp, som lockar t.o.m. barnen att äta grönsaker.

× REDAKTÖR JENNI SAARILAHTI ×

Aino Mannio är en 35-årig socialpsykolog från Vanda. Barnen, som inte ännu är i skollåldern, ser till att föräldrarna hålls sysselsatta.

– Till vardags äter vi vanlig basmat, säger Aino. – Malet kött, spagetti, kyckling, ris, fiskpinnar, lax... Ät mig själv lagar jag ofta en sallad.

Själv gillar Aino t.ex. sushi och köttfondue, och gillar också många slags grönsaker.

– Bäst tycker jag om fräsch mat, som är vad den ser ut att vara. Gräddsåser gillar jag inte, och inte är jag förtjust i lever heller, säger hon.

På fritiden gillar småbarnsmamman att spela tennis och gå på gymmet. Aino säger också att hon jättegärna lagar mat.

– Har jag bara tid, så gillar jag att stå i köket. Så värst disciplinerad kock är jag nog vanligen inte. Jag komponerar rätter enligt det som jag råkar vara sugen på just då. Oftast smakar jag mig fram.

ATT ÄTA TILLSAMMANS ÄR TOPPEN

De bästa matminnena associerar ofta till barndomen, också i Anja Mannios fall.

– På släktens sommarstuga åt hela släkten en gång stroganoff som var tillredd av en älg som farfar hade fäällt, berättar hon.

– Det var riktigt gott, och jag har ett varmt minne av situationen, att vi alla satt och åt tillsammans.

Kycklingnuggetar hör till Ainos egna barns favoriträtter. Aino önskade sig också ett recept på dem som man kunde använda hemma, till och med laga tillsammans med barnen.

– Det vore trevligt att få ett recept, så man vet vad det finns i nuggetarna. Grönsakerna är bra tilltugg; sådana kunde man alltid äta lite mer av. I synnerhet vår pojke sjäpar sig lite med grönsaker, men dipssåsen gör dem säkert attraktivare.

Grönsaker som hanterats tidigare hålls krispiga i isvatten.



Man kan friterar nuggetarna i olja, men enklast tillreder man dem i ugn.

#yhteishyvä inspirerar till matlagning på sociala medier

Dela dina bilder
och delta #yhteishyvä



Följ oss på Facebook



Följ oss på Pinterest



Följ oss på Instagram



Nytt, var så god!

× SAMMANSTÄLLD AV Sanna Autio ×

Till stugan

Ooh Mini Snacks från Vaasan är små snacks med ost- eller pestofyllning. Påsen innehåller 8 bakverk.

Oreo Original är chokladkex med vaniljfillning. Kexen kan enkelt smulas och användas vid bakning av t.ex. tårtdottar.



Finländskt socker

Dansukker hushållssocker tillverkas nu av inhemska sockerbetor, som odlas av ca 800 kontraktsodlare i västra och sydliga Finland. Efter skörden levereras betorna till fabriken i Säskylä, där sockrets som lagrats i dem under växtsäsongen utvinns genom extrahering och kristalliseras. Till ett kilo socker använder man ca 14 betor. Hushållssocker lämpar sig för bakning, matlagning och konservering.



Nytt från Rainbow

Rotsakschips är chips av rödbeta, morot och palsternacka kokade i solrosolja. Använd chipsen i sallader eller t.ex. med färskost som pålägg på bröd. Tillverkningsland Nederländerna. Ursprungsländer: se förpackningen.

Smoothieblandningen innehåller ananas, mango och spenat. Kör en smoothie av den halvtinade produkten eller avnjut den som mellanmål. Förpackningen innehåller 4 påsar à 150 gram. Tillverkningsland Polen. Ursprungsländer Ananas: Costa Rica, mango Indien, spenaten Frankrike.

Currymaltidssåsen består av ananas- och äppelskivor, paprikastrimlor och lök i en kryddig sås. Skall kokas upp innan den serveras. Tillsätt gärna tillredda kycklingstrimlor i såsen. Tillverkningsland Belgien.

Lakritssås är gott till glass eller som smaksättare i milk shakes och desserter. Tillverkningsland Finland.

Skalade solrosfrön är goda i bakverk och sallader och för sig som snacks. Förpackningen innehåller 400 gram. Tillverkningsland Litauen.



Spritsbar toffeefillning

Dr. Oetkers muffinsfillning smakar salt toffee. Fyllningen kan spritsas direkt från förpackningen på tårter, småröror och pajer. Fyllningen tillsätts i bakverket efter gräddningen. Förpackningen räcker till 10-12 muffins eller en tårta.



Rotsaker i bröd

Rotsaksbröden från Fazer innehåller över 30 procent grönsaker, som ersätter en del av mjölet. Smakalternativen är palsternacka-morot och rödbeta-morot. Bröden är fiberrika och bakade utan tillsatser; de bakas i Finland av råg och fullkornsvete.



Vegetabilisk grädde

Plantin Creamy cooking är en vegetabilisk produkt som används som matlagingsgrädde. Den mjölkfria produkten tillverkas av havre. Använd i såser, grytor och annan matlagning. Fetthalten är 15 procent.



Hemifrån

Har du redan sett listan **Hemifrån** i din egen S-market? Butiken listar varje månad de populäraste produkterna från hemtrakterna. Hemifrån-produkterna, dvs. Distriktsmästarnas bästa, har hemman smak och känsla.

