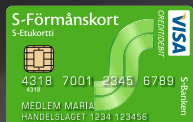


samarbete



OKTOBER 2014

# Mat

**4 X PAJ**

**Smaksatt med  
vitlök**

## Gott ur ugnen!



**KYCKLING  
SNABBT OCH  
LÅNGSAMT**

**Gott av korv**



yhteishyvä.fi

# Baka baka kaka...

Då man bakar med små hjälpredor är glädjen och gemenskapen det viktigaste. Doften och det läckra resultatet är belöning nog.



## Chokladcookies

ca 20 st.

200 g	smält margarin
200 g	mörk choklad
5 dl	vetemjöl
2 msk	kakaopulver
1 1/2 tsk	bakpulver
1/2 tsk	salt
2 dl	socker
1 dl	farinsocker
2	ägg

Smält margarin. Riv chokladen grovt, smält 50 gram, tillsätt i fetten. Rör kakaopulver, bakpulver och salt i vetemjölet. Låt margarin-chokladblandningen svalna en aning, rör i socken och tillsätt sedan äggen ett i taget under kraftig vispning. Sikta mjölblandningen och den rivna chokladen turvis i smeten. Rör smeten jämn. Ta klickar med en sked och lägg dem på en plåt klädd med bakplåtspapper. Kexen flyter ut under gräddningen. Grädda i ugn på mittfalsen, ca 10 minuter i 200°C.





## Chokladrutor Rocky Road

16-20 st.

150 g	mörk choklad
150 g	margarin
2 dl	socker
3	ägg
2 dl	vetemjöl
1 tsk	bakpulver
30	svampformade marshmallows (lösgodis)
1 dl	salta nötter
På ytan	
50 g	mörk choklad

Bryt chokladen. Smält margarinet. Tillsätt chokladen och rör om tills den har smält. Håll det hela i en bunke. Rör i sockret, äggen och mjölet med bakpulvret irört. Tryck ut degen på bakplåtpapper i en ca 20 x 30 cm rektangulär form. Grädda 25 minuter på mittfalsen i 175 grader. Klyv marshmallows med en sax. Blanda dem med salta nötter. Ta formen ur ugnen och strö genast marshmallows och nötter på ytan. Ställ formen tillbaka i ugnen och grädda 2-3 minuter, tills marshmallows får lite färg. Smält resten av chokladen och ringla den i ränder på tårtan. Låt bakverket svalna, skär det sedan i rutor.



## Pepparmyntakex

ca 45 st.

150 g	margarin
2 dl	socker
3 1/2 dl	vetemjöl
1/2 tsk	bakpulver
1 1/2 dl	chokladdragées med pepparmynta (Marianne Crush)

Vispa fettet och sockret till skum. Rör de torra ingredienserna och de hackade karamellerna i skummet. Forma degen till en stång, svep den i plastfilm. Låt den vila en stund i kylskåp. Skär stången i skivor med en kniv. Placera kexen på ett ark bakplåtspapper på en plåt. Grädda i ugn på mittfalsen, ca 12 minuter i 200°C. Låt kexen svalna.



## Rulltårta med jordgubbe och vit choklad

10 portioner

4	ägg
1 1/2 dl	socker
1 dl	vetemjöl
1/2 dl	potatismjöl
1 tsk	bakpulver

### Fyllning

1 1/2 dl	jordgubbssylt
100 g	vit choklad
1 burk	(250 g) mascarponeost

### Garnering

1 dl	franska pastiller (lösgodis)
------	------------------------------

Vispa äggen och sockret till skum. Blanda de torra ingredienserna, sikta och rör dem i smeten. Håll smeten på bakplåtspapper på en plåt och grädda ca 7 minuter i 225 grader på mittfalsen. Stjälp upp botten på ett ark sockerbestrött bakplåtspapper. Ta bort bottenpapperet, låt plattan svalna. Bre jordgubbssylt på tårtan. Smält chokladen försiktigt i mikrovågsugn. Rör mascarponeosten mjuk, rör i chokladen. Värm blandningen ett ögonblick på halv effekt i mikrovågsugnen, vispa den till ett jämnt skum. Fördela 2/3 av blandningen över tårtbotten. Rulla ihop tårtan och ställ den täckt i kylskåp till minst en timme. Spritsa resten av chokladkrämen över tårtan, garnera med karamellerna.

# Pajfest

Ordna pajfest med hembakade salta och söta delikatesser.



## Caesarpaj

10-12 portioner

### Botten

100 g margarin  
3 dl vetemjöl  
1/2 tsk salt  
1 ägg

### Fyllning

700 g strimlor av kycklingbröst,  
naturella  
1 lök  
2-3 vitlöksklyftor  
4 ansjovisfiléer  
1 tsk salt

en nypa grovmalen svartpeppar  
3 ägg  
3 dl mjölk eller grädde och mjölk  
150 g riven parmesanost  
**På ytan**  
1 förp. (140 g) baconskivor  
100 g isbergssallat  
50 g parmesanspånor

Blanda det mjuka fettet och mjölet. Tillsätt saltet och ägget och rör det hela jämnt. Tryck ut degen längs botten och kanterna av en springform (Ø ca 24 cm) klädd med bakplåtspapper. Nagga degen med en gaffel, ställ den i kylskåpet. Stek kyck-

lingstrimlorna. Tillsätt de skalade och hackade lökarna och ansjovisfiléerna strax innan de är färdiga. Vänd i pannan tills lökarna är mjuka. Ställ det hela att svalna. Blanda äggen, mjölken och den rivna parmesanosten sinsemellan. Fördela kycklingblandningen på botten, håll äggmjölken över. Grädda i ugn på mittfalsen, ca 40 minuter i 200°C. Täck pajen med bakplåtspapper, om den verkar bli alltför mörk. Skär baconskivorna i små bitar och stek dem knapriga i panna. Låt fettet rinna av på hushållspapper. Riv sallaten. Strö sallat, baconskivor och parmesanspånor på den något avsvalnade pajen.





## Koagulerad laxpaj

12-14 portioner

1 förp. (180 g) havreskorpor  
100 g margarin

### Fyllning

4 gelatinblad  
300 g kallrökt lax i skivor  
1 rödlök  
1 kruka dill  
2 dl vispgrädde  
1 burk (200 g) färskost med räksmak  
1 burk (200 g) gräddfil  
en nypa salt och grovmalen vitpeppar  
1 pressad citron, saften

### Garnering

1 förp. (150 g) kallrökt lax i skivor  
dill

Kör skorporna till mjöl i en blender. Rör i det smälta margarinet. Tryck blandningen på botten av en springform (diam. 24 cm) täckt med bakplåtspapper. Lägg gelatinbladen i blöt i kallt vatten. Strimla laxskivorna. Skala löken; hacka löken och dillen. Vispa grädden. Rör färskosten mjuk med gräddfilen. Tillsätt löken, dillen och kryddorna. Vänd i den vispade grädden och laxstrimlorna. Lös gelatinbladen i kokhet citronsaft. Tillsätt gelatinet i en tunn stråle i fyllningen under omröring. Häll fyllningen i formen. Täck och ställ i kylskåpet att stelna till nästa dag. Garnera med kallrökt lax och dill.



## Plåtpaj med malet kött

ca 15 portioner

### Botten

2 1/2 dl vatten  
25 g jäst  
1 tsk socker  
1 tsk salt  
1 dl rågkli  
ca 6 dl jästbrödsmjöl  
2 msk olja

### Fyllning

1 ask (200 g) champinjoner  
400 g malet kött  
1 msk olja  
2 rödlökar  
2 vitlöksklyftor  
1 tsk salt  
en nypa grovmalen svartpeppar  
2 tsk oregano  
2 paprika  
1 burk (200 g) gräddfil  
2 msk tomatpuré  
150 g riven ost

Lös jästen i fingervarmt vatten, tillsätt socker, salt och kli. Vispa i hälften av mjölet. Tillsätt oljan och resten av mjölet. Arbeta degen smidig. Låt den jäsa till dubbel storlek under duk. Ansa och skiva svamparna. Rosta svamparna i torr panna, ta dem åt sidan. Skala och strimla löken, pressa vitlöken. Hetta upp oljan i pannan, fräs köttet. Tillsätt löken. Fräs ett ögonblick. Klyv paprikorna, ta bort stammen och fröna. Stycka paprikorna, tillsätt dem med svamparna i köttet. Rör ihop gräddfil, tomatpuré och hälften av osten. Kavla ut degen till en platta som nätt och jämnt ryms på en långpanna. Fördela först kött- och sedan gräddfilblandningen på degen. Toppa med resten av osten. Grädda i ugn på mittfalsen, ca 15 min i 225°C.



## Paj med bär- och yoghurtfyllning

ca 15 portioner

200 g margarin  
1 1/2 dl socker  
2 ägg  
2 dl havreflingor  
4 dl vetemjöl  
2 tsk bakpulver

### Fyllning

200 g djupfrysta svarta vinbär  
200 g djupfrysta lingon  
2 msk potatismjöl  
4 dl yoghurt med vanilj  
2 ägg  
1 dl socker

Vispa fett och sockret till skum. Vispa i äggen ett i taget. Rör i havreflingorna och mjölet med bakpulvret irört. Tryck ut degen med mjölade händer på papper i en låg ugnform (ca 30 x 40 cm). Rör potatismjölet i bären, fördela bären över degen. Blanda yoghurt, ägg och socker sinsemellan, häll över bären. Grädda ca 30 minuter på nedre falsen i 200 grader.

Välkommen till arenan för matdebatten i Finland att få information och påverka. Texterna skrivs (på finska) av experter inom S-gruppens mathandel och gästande skribenter från andra områden i matvärlden.  
[www.patarumpu.fi](http://www.patarumpu.fi)

 Patarumpu | SUOMALAISTA RUOKAKESKUSTELUA



Mjuk vegetabilisk spread



Blomkålssoppa med vitlök



Tzatziki på zucchini



Ljus rotsaksfrestelse



# Tjusa med vitlök

Vitlöken, som bildar en lök bestående av flera små klyftliknande lökar, är löken med den kraftigaste och mest aromatiska smaken.

## Mjuk vegetabilisk spread

- 1 aubergine
- 1 paprika
- 1 rödlök
- 2 msk olivolja
- 1 tsk salt
- en nypa grovmalen svartpeppar
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk tomatpuré
- 1 tsk oregano

Stycka grönsakerna och bre ut dem på bakplåtspapper på en plåt. Ringla olja över, krydda med salt och peppar. Rosta grönsakerna 40 minuter i ugn i 200 grader. Pressa vitlöken på



grönsakerna. Lägg grönsakerna i en matberedare med hackarkniv. Tillsätt tomatpuré och oregano. Kör blandningen jämn. Använd som spread.

## Tzatziki på zucchini

4 portioner

- 1 liten zucchini
- 1 tsk salt
- 1 1/2 dl turkisk yoghurt
- 1 vitlöksklyfta
- en nypa grovmalen svartpeppar

Skala zucchini och riv den grovt, lägg det rivna i ett durkslag. Strö salt över, låt det rivna ta smak och rinna av i 15 minuter. Pressa ännu ut överflödigt vätska med en sked. Rör det rivna med yoghurt, en riven vitlöksklyfta och grovmalen svartpeppar. Låt blandningen ta smak ett ögonblick.

## Ljus rotsaksfrestelse

4 portioner

- 300 g palsternacka
- 200 g rotselleri
- 5 mjöliga potatisar
- 3 vitlöksklyftor
- 1 tsk salt
- 3 dl grädde

Skala rotsakerna och skär dem i tunna strimlor. Du kan också använda den grövre rivkniven i matberedaren. Skala och hacka vitlöksklyftorna. Rör vitlöken och saltet med de strimlade rotsakerna. Lägg blandningen i en smord ugnsform. Ringla grädden över. Stek i ugn, ca 30 minuter i 225°C. Täck med färskskiva, låt rätten vila ca 10 minuter innan den serveras.

## Blomkålssoppa med vitlök

4 portioner

- 4 vitlöksklyftor
- 1 lök
- 2 msk olja
- 1 kg blomkål
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 6 dl vatten
- 1 tsk timjan
- 100 g naturell färskost
- 2 dl vispgrädde

Skala och hacka vitlöksklyftorna och löken. Fräs lökarna ca 10 minuter i olja i en kastrull på svag värme. Ansa blomkålen och stycka den i små knoppar. Koka upp vattnet, lägg i buljongtärningen, timjan och knopparna. Koka på svag värme tills blomkålen är färdig. Tillsätt färskosten och grädden, koka några minuter. Purea med en stavmixer.







# Kyckling snabbt och långsamt

Smaksätt den snabblagade kycklingrätten med  
röd pesto eller kalasa på långsamt tillredda  
tandoorikryddade kycklingben.





## Kycklingben tandoori

4 portioner

4	lårben av kyckling
4 msk	turkisk yoghurt
1/2	pressad citron, saften
en bit	färs ingefära
1	vitlöskskyfta
1 msk	garam masala-kryddblandning
1 msk	chilikrydda
1 tsk	salt
1 tsk	paprikapulver
1 tsk	gurkmeja

Blanda yoghurt, citronsaft, riven ingefära, en krossad vitlöskskyfta och resten av kryddorna sinsemellan. Lägg lårbenen i en stadig fryspåse. Håll den kryddiga yoghurtblandningen i påsen. Tryck luften ur påsen, tillslut påsen. Vänd påsen, så lårbenen marineras på alla håll. Ställ påsen i kylskåp till nästa dag. Lägg lårbenen i en ugnform. Tillred ca 50 minuter i 200 graders ugnsvärme eller tills köttet lossnar lätt från benet.

## Kyckling i pesto

4 portioner

400 g	kycklingbröst
1 tsk	salt
en nypa	grovmalen svartpeppar
2 msk	vetemjöl
1 msk	olja
3 msk	röd pesto
2 dl	grädde
1 tsk	dragon

Krydda köttet med salt och peppar. Sikta vetemjöl på filéerna. Bryn filéerna lätt på bägge sidorna i olja. Klicka peston i gräddburken, skaka om. Håll gräddblandningen i pannan under lock 10-15 min., sänk värmen. Låt filéerna bli färdiga under lock. Krydda de färdiga filéerna med dragon.



FÄRDIGT I EN HANDVÄNDNING

# Mellanmål av grönsaksdrycker

Drycker extraherade ur eller pressade av vegetabilier är ett alternativ till komjölk. De lämpar sig för alla, särskilt för dem som inte kan eller vill använda produkter som innehåller mjölkprotein.







## Dryck av mandel, frukt och bär

4 portioner

200 g djupfrysta blåbär  
3 bananer  
5 dl mandeldryck  
4 msk krossade linfrön  
ca 1 1/2 msk honung

Lägg blåbären halvtinade och bananerna i en blender. Häll i mandeldrycken. Tillsätt linfröna och honungen. Kör till en jämn dryck.



## Tropisk fruktdryck

4 portioner

1 burk (425/230 g) mangoskivor i sockerlag  
2 bananer  
2 msk kokosflingor  
4 dl risdryck

Låt mangoskivorna rinna av, lägg dem i en blender. Tillsätt bananerna, kokosflingorna och den kalla risdrycken. Kör till en jämn dryck.



## Banan- och jorgubbspudding

4 portioner

2 bananer  
250 g djupfrysta jordgubbar  
10 (glutenfria) pepparkakor  
1 burk (0,25 l) vispbart soja-preparat  
2 tsk vaniljsocker

Skala och stycka bananerna. Hacka de halvtinade jordgubbarna. Krossa pepparkakorna. Vispa sojapreparatet, smaksätt med vaniljsocker. Varva banan, jordgubbar, kexsmulor och skum i portionsglas. Servera som mellanmål eller dessert.

## Färskröt med svarta vinbär

4 portioner

3 dl havreflingor  
1 dl solrosfrön  
1/2 tsk salt  
2 dl djupfrysta svarta vinbär  
5 dl havremjolk  
1-2 msk honung

Blanda de torra ingredienserna sinsemellan i en bunke. Purea de svarta vinbären rätt grovt med en stavmixer

eller en gaffel och tillsätt dem i gröt-  
ingredienserna med havremjölken.  
Låt gröten stå minst tre timmar eller  
över natten. Söta med honung.



FOODIE.FI

I tjänsten Foodie.fi ser du uppgifter om priser och sortiment i din egen butik. Där kan du också se produktfakta och göra upp en inköpslista.

GOTT & BILLIGT

# Gott av korv

Av korv kan man enkelt laga god  
och förmånlig mat.







## Texmex-knackkorvssoppa

4 portioner

400 g	knackkorv
1	lök
1 msk	olja
2	morötter
3	potatisar
1	vitlöskskyfta
2 msk	texmex-kryddblandning
8 dl	vatten
1	grönsaks- eller köttbuljongtärning
2 msk	tomatpuré
1 burk	(420/210 g) vita bönor i tomatås
1	grön paprika

1 påse (200 g) djupfryst majs  
2 msk hackad persilja

Stycka knackkorvarna. Skala och hacka löken. Skala och stycka morötterna och potatisarna. Rosta korvarna i en kastrull. Ställ dem åt sidan. Tillsätt oljan och löken i kastrullen. Tillsätt morötterna och potatisen. Pressa i en vitlöksklyfta. Tillsätt kryddblandningen, vattnet och buljongtärningen. Koka en stund på svag värme tills grönsakerna är färdiga men fasta. Tillsätt knackkorv, tärnad paprika och majs. Koka ännu några minuter. Garnera med persilja.



## Korvsmörgåsar

4 portioner

250 g	länkkorv
4	skivor bacon
4	kluvna rågbitar
3 msk	majonnäs
2 tsk	senap
4	sallatsblad
3	tomater
1	rödlök

Skala korvarna och skär dem snett i långa skivor. Rosta korv- och baconskivorna i pannan. Blanda majonnäs och senap, bre blandningen på brödsnivorna. Lägg på sallatsblad, skivor av tomat, korv, bacon och rödlök. Lägg på locken.

## Thaikorvsås

4 portioner

500 g	länkkorv
1	lök
3	morötter
1 msk	olja
3 msk	röd currypasta
1 burk	(400 g) kokosmjölk
2 msk	hackad persilja

Skala korvarna, klyv dem på längden. Skär snett i tunna skivor. Skala och hacka löken. Skala och klyv morötterna. Skär snett i tunna skivor. Rosta korvskivorna i en torr belagd panna. Ställ dem åt sidan. Tillsätt en skvätt olja, löken och morötterna i pannan. Fräs ett ögonblick. Tillsätt currypasta, kokosmjölk och korv. Koka några minuter. Strö till sist hackad persilja över.

KLASSIKERN

# Bouillabaisse

## - ädlingen bland fisksoppor

I den ursprungliga sydfranska fisksoppan bouillabaisse använder man flera olika fiskarter och skaldjur. Soppan serveras med aioli och krutonger, dvs. vitlöksmajonnäs och rostade brödtärningar.





# Bouillabaisse med aioli

6 portioner

300 g lax  
300 g gös  
1 pressad citron, saften  
2 msk olivolja  
2 vitlöksklyftor  
1 lök  
en bit purjolök  
2 stora morötter  
2 stjälkar bladselleri  
0,25 g saffran  
8 dl fiskbuljong  
2 dl vitvin  
2 msk tomatpuré  
1 tsk timjan  
1/2 tsk salt

1/2 tsk cayennepeppar  
1 burk (200/120 g) musslor  
i saltvatten

## Dessutom

rostade skivor av baguette

## Aioli, dvs. vitlöksmajonnäs

1 vitlöksklyfta  
1 äggula  
1 msk citronsaft  
1/2 tsk salt  
en nypa grovmalen vitpeppar  
1 1/2 dl olivolja



1

Tillred aiolin. Vispa med elvisp en finhackad vitlöksklyfta, äggulan, citronsaften och kryddorna.



2

Tillsätt först oljan droppvis under god vispning. Tillsätt resten av oljan i en tunn stråle då blandningen har tjocknat.



3

Stycka fiskarna, smaksätt dem med citronsaft.



4

Hacka lökarna, stycka purjolöken, morötterna och sellerin. Fräs grönsakerna i olja i en kastrull.



5

Tillsätt saffran, fräs ett ögonblick. Häll den kokheta buljongen och vitvinet i kastrullen. Koka ca 5 minuter.



6

Tillsätt fiskköttet, tomatpurén och resten av kryddorna. Låt rätten sjuda några minuter. Tillsätt musslorna. Servera soppan med rostade brödskeivor och aioli.

# Avokado är pop

Avokado, som härstammar från Centralamerika, är ett träd i familjen lagerväxter med storkärniga ätliga bär. Formen varierar från päronformad till klotrund, det oätliga skalet är läderaktigt och från ljusgrönt till nästan svart. Det mjuka fruktköttet har en mild men särpräglad, något nötköttig smak.

## Hantering och användning

Avokadon klyvs och den stora kärnan avlägsnas. Avokadohalvorna kan skalas eller gröpas ur och användas styckade i sallader eller skivade som pålägg. Fördjupningen efter kärnan kan också fyllas med t.ex. löjrom eller räkor och majonnäs. Fruktköttet mörknar mycket snabbt genom oxidation; hindra det genom att pensla ytan med citronsaft. Ugröpta avokadoskal kan användas som serveringskärl för en förrättssallad. Puread avokado gör sig i dressingar, kalla soppor, drycker och spreads och i smörgåstårter. Allmänast används avokado kanske som huvudingrediens i guacamole, en mexikansk dipp som också används som fyllning i wraps. Avokado kan också tillsättas i desserter, t.ex. glass. Avokado kan med fördel serveras med citrusfrukter, ananas, skaldjur, kyckling och skinka.

## Hur känner man mognaden?

En mogen avokado ger lite efter vid ett lätt tryck på toppen. En mogen avokado håller sig inte länge. Om fruktköttet har mörknat, är avokadon övermogen. En hård avokado mognar på några dagar i rumstemperatur innesluten i en plastpåse.

## Näringsvärde

Till skillnad från andra frukter innehåller avokadon 15–30 procent fett, till stor del högklassiga omättade fettsyror. Avokado innehåller ca 200 kcal/100 g, mer eller mindre beroende på fetthalten. Dessutom innehåller fruktköttet rikligt med kostfiber, kalium, B- och E- vitaminer och K-vitamin.

## Förvaring

Avokado ska förvaras svalt, i 10–14 grader. Avokado producerar stora



mängder etylen, som försämrar andra frukters och grönsakers hållbarhet. Förvara inte avokado i närheten av frukter som är känsliga för etylen, t.ex. kiwi, gurka och sallat.

## Tips

Om du använder bara en halv avokado, ska du låta kärnan sitta kvar i den andra. Kärnan bromsar oxidationen av fruktköttet.

## Gräddig avokadopasta

4 portioner

1            lök  
1 msk      olivolja  
2            vitlöksklyftor  
3            avokadofrukt  
2 msk      citronsaft  
1 burk     (150 g) crème fraîche  
en nypa    salt och grovmalen svartpeppar  
ca 250 g    spaghetti

Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Fräs lökarna i olja. Klyv avokadofrukterna, ta bort kärnan. Ta ut och tärna fruktköttet. Mosa fruktköttet av en avokado med en gaffel i en bunke, rör i crème fraîche. Tillsätt avokado-crème fraîche i lökblandningen. Stänk citronsaft över resten av avokadotärningarna. Hetta upp såsen under omrörning. Tillsätt avokadotärningarna i såsen, krydda. Servera med kokt pasta.



Varje vecka i oktober publiceras ett nytt recept (på finska) med avokado.  
[www.yhteishyvä.fi](http://www.yhteishyvä.fi)