

SAMARBETE

mat

2 | 2016

RECEPTEN ÄR
TESTADE OCH
FUNKAR

× BAKNING ×

KLIBBIGA
BAKVERK

× VAD VÄLJA? ×

Vad är vad
på kycklingen

× KUNDENS ÖNSKERECEPT ×

MEDELHAVS-
INSPIRERAD
KÖTTPAJ

× SÄSONG ×

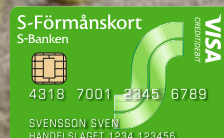
LÄCKRA
GRÖNSAKS-
RÄTTER

× GOTT JUST NU ×

Kraft av
grönt

yhteishyvä.fi

tusentals recept på finska



MOT VÅREN MED GRÖNSAKER I SÄSONG

Kocka nu med sparris, blomkål,
banan, papaya och citron.

*Överraskande god hot dog av
sparris. En saftig äggstanning
kröner anrättningen.*

× HOT DOG AV SPARRIS ×

10 ST. V

10 små hotdogsemlor
250 g grön sparris

ÄGGSTANNING

5 ägg
1 dl grädde
en nypa salt
1 ½ dl riven parmesanost
Till stekning smör

Skölj sparrisen och skär av den träiga nedersta delen. Skala sparrisen från knoppen nedåt med en skalare med rörligt blad; ta vara på skalén och nederdelarna. Koka upp ca en liter vatten i en gryta. Koka sparrisarna några minuter under lock. Häll av vattnet. Vänd sparrisen i en klick smör. Svep in sparrisen i folie så stjälkarna hålls varma. Knäck äggen i en bunke och ha sönder gulorna. Rör i grädde och salt. Smält en klick fett i en panna, häll äggblandningen i pannen. Tillred ett ögonblick på svag värme, rör om ordentligt utmed bottnen. Tillsätt största delen av den rivna parmesanosten, rör om och koka tills stanningen är fuktig men fast. Klyv och rosta semlorna. Fyll semlorna med äggstanning och sparris, strö resten av osten över.



Skala sparris från knoppen nedåt med en skalare med rörligt blad. Koka en grönsaksbuljong av sparrisens skal och de andra överblivna delarna. Använd i soppor eller såser.



× MAC&CHEESE MED BLOMKÅL ×

6 PORTIONER | V

Med blomkål blir den amerikanska pastarätten med ost – mac'n'cheese – lite lättare.

- | | |
|---------|--|
| 1 | blomkål |
| 5 dl | fusilli (figurpasta) |
| 250 g | cheddarsmältost för matlagning (Koskenlaskija) |
| 150 g | riven ost |
| 1 tsk | salt |
| en nypa | grovmalen svartpeppar |

Stycka blomkålen i små knoppar. Koka pastan 4 minuter i vatten smaksatt med salt. Tillsätt blomkålen, koka ytterligare 5 minuter. Häll av vattnet. Rör i smältosten, den rivna osten och kryddorna. Häll blandningen i en ugnform. Tillred ca 15 min i 200 graders ugnsvärme, eller tills ytan är vackert brun.



Lossa, koka och använd också blomkålens blad.



× SPARRIS- OCH NUDELSALLAD ×

4 PORTIONER | V | M

Den matiga salladen är god till både fisk- och köträtter.

- | | |
|----------|--------------------------------|
| 250 g | grön sparris |
| 1 platta | snabbnudlar |
| 1/2 | gurka |
| 3 | stjälkar salladslök |
| 1 | Lime |
| 2 msk | hackad basilika |
| 2 msk | hackad färsk mynta |
| 1 msk | olivolja |
| en nypa | salt och grovmalen svartpeppar |

Skölj sparrisen och skär av den träiga nedersta delen. Skala sparrisen från knoppen nedåt med en skalare med rörligt blad; ta vara på skalens och nederdelarna. Stycka broccoli och koka bitarna tillsammans med nudlarna några minuter i lite vatten smaksatt med salt. Skölj med kallt vatten och låt ingredienserna rinna av. Riv gurkan grovt. Hacka salladslökarna. Tvätta limefrukten, riv skalet och pressa saften. Blanda salladsingredienserna med limesaften och skalet, hackade örter och olja. Krydda med salt och peppar. Låt salsan stå en stund i kylen innan den serveras.



× SPARRIS- OCH ÄRTSOPPA MED PEPPARROTSGRÄDDE ×

4 PORTIONER | V

Ärter ger sparrissoppan en fräsch smakbrytning.

- | | |
|---------|--------------------------|
| 500 g | grön sparris |
| 1 | liten lök |
| 1 msk | olivolja |
| 8 dl | grönsaksbuljong |
| 1 påse | (200 g) djupfrysta ärter |
| 2-3 msk | hackad färsk mynta |
| 1 | limefrukter, saften |
| | en nypa salt |

PEPPARROTSGRÄDDE

- | | |
|---------|-----------------|
| 150 g | crème fraîche |
| 2-3 msk | pepparrotsskräm |

Skölj sparrisen och skär av den träiga nedersta delen. Skala sparrisen från knoppen nedåt med en skalare med rörligt blad; ta vara på skalens och nederdelarna. Stycka sparrisarna. Skala och hacka löken. Fräs lökarna mjuka i olja i en kastrull. Tillsätt grönsaksbuljongen och ärterna. Koka 2 minuter. Tillsätt ärterna, koka ca en minut. Tillsätt mynta och purea soppan. Krydda med limesaft och salt. Rör ut pepparrotsskrämen i crème fraîche, servera till soppan.

Säsongens grönsaker

sparris x blomkål x banan x papaya x citron

×BANANSMOOTHIE MED KOKOS×

4 PORTIONER G V M

- 2 bananer
- 1 syrligt äpple
- 1 citron
- 4 dl osötad kokosdryck (GoGreen)
- (2 msk socker eller honung)

Skala och stycka bananerna och äpplet. Pressa saften ur citronen. Lägg ingredienserna i en mixer. Tillsätt dessutom kokosdrycken, söta enligt smak och tycke med socker eller honung. Kör till en slät dryck.

En närande smoothie är snabblagad och frisk i smaken och håller hungern på avstånd.



En kryddig, syltliknande chutney är god som tilltugg till kött-, fisk- och kycklingrätter.

× BANANCHUTNEY×

3 DL G V M

- 1 paprika
- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk olja
- ½ tsk currypulver
- en nypa kanel
- 4 msk äppelcidervinäger
- 1 ½ dl socker
- 2 bananer
- en nypa salt och grovmalen svartpeppar

Klyv paprikan, ta ut stammen och kärnorna. Skär den i små tärningar. Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Fräs löken och paprikan med kryddorna i olja i en kastrull. Tillsätt vinäger och socker. Koka ca 15 minuter utan lock på svag värme. Skala och stycka bananerna. Tillsätt i kastrullen, koka 5 minuter. Krydda, ställ att svalna.



G = glutenfri
M = mjölkfri
V = vegetarisk



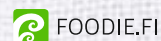
Citronsmör kryddat kokt sparris, grillad fisk och kyckling och gör dem saftiga.

× CITRONSMÖR ×

10 PORTIONER G

1 citron, det rivna skalet
200 g smör

Tvätta citronen omsorgsfullt, riv dess skal. Rör det rivna skalet i det mjuka smöret. Forma smöret till en stång, slå in det i smörpapper och ställ stangen i kylskåp Skär chokladplattan i bitar.



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



Papaya i en sås av kinesisk typ är gott till kalkon. Servera basmati- eller jasminris till rätten.

× FRUKTIG KALKONSÅS ×

4 PORTIONER G M

1 papaya
ca 500 g filésknitzlar av kalkon
1 msk olja
1 lök
1 vitlöksklyfta
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 påse (200 g) djupfrysade gröna bönor i bitar

SÖTSUR SÅS

1 ½ dl ananasjuice
½ dl socker
2 msk sojasås
ca 1 ½ msk tomatpuré
1 msk majsstärkelse

Klyv papayan, ta bort fröna, stycka frukten. Skala lökarna och skär dem i skivor. Stycka köttet, bryn bitarna i olja i en panna. Tillsätt löken då köttet är nästan färdigbrynt. Krydda med salt och peppar. Blanda till såsen av ingredienserna. Tillsätt vätska, bönor och papaya i pannan. Koka 5 minuter.



Skydda skärbrädan med omslagspapperet då du hanterar fisk.



Lax och koriander är en läcker kombination. Pensla ugnslaxen med korianderpesto. Du kan ersätta pinjenötterna med mandel, som är förmånligare.

LAX MED KORIANDERPESTO

6 PORTIONER | G

1 kg laxfilé
1 tsk salt
en nypa grovmalen vitpeppar

KORIANDERPESTO

1 kruka koriander
3 msk skalad mandel
¼ hackad vitlök
3 msk riven parmesanost
en nypa salt
2 msk olivolja

Lägg laxfilén i en lätt oljad ugnform. Tillred ca 20 minuter i 200 grader. Lägg ingredienserna till peston i en blender och kör det hela till en grov kräm. Fördela peston över den stekta fisken och servera omedelbart.

Inspireras till
bättre mat på
Samarbete.

KRAFT AV GRÖNT

Gröna grönsaker ger maten
goda näringsämnen och vacker färg.

PESTOMINESTRONE

4 PORTIONER | V | M

½ purjolök
1 zucchini
300 g broccoli
1 ½ l grönsaksbuljong
1 dl raketspaghetti
1 burk (290/175 g) förkokta kikärtor
200 g djupfrysta ärtor
1 stor tomat
2 msk pesto

Skär purjolöken i ringar, skölj och låt rinna av. Stycka zucchini. Stycka broccoli i små knoppar, stycka skaftet. Hetta upp grönsaksbuljong i en kastrull, tillsätt spaghetтин. Koka 2 minuter. Tillsätt purjolök, zucchini och broccoli, skölj och tillsätt kikärtorna. Koka 3-4 minuter, tills grönsakerna är färdiga men inte för mjuka. Klyv tomaten, ta ut stammen och inkråmet. Skär fruktköttet i tärningar. Tillsätt ärtor, tomater och pesto. Koka upp soppan.

Minestrone får färg och smak av pesto och gröna grönsaker.

En öppnad burk pesto håller längre, om du håller lite olja i burken.





Kycklingbullarna får smak och goda näringsämnen av spenat.

KYCKLINGBULLAR MED SPENAT

4 PORTIONER | G

150 g	djupfryst spenat
400 g	malet kött av kyckling
1	lök
3	vitlöksklyftor
1 msk	olja
½	citroner
1 tsk	salt
1 dl	riven parmesanost

Tina spenaten och tryck vätskan ur den i en sil. Rör den i köttet. Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Fräs lökarna i olja i en stekpanna. Låt dem svalna. Tvätta en citron och riv skalet. Blanda lökarna, det rivna citronskalet, saltet och den rivna parmesanosten i köttet. Forma köttbullar av massan med våta händer. Stek dem ca 15 minuter i 225 graders ugnsvärme eller ca 5 minuter i panna.

NÄRINGSINNE-
HÄLLEN I RECEPTEN
YHTEISHYVÄ.FI

G = glutenfri × M = mjölkfri × V = vegetarisk

Tomat- och fetaostsallad är gott som förrätt eller tilltugg. Du kan också använda färdiga osttärningar. Använd i så fall den smakrika oljan som dressing.

TOMAT- OCH FETAOSTSALLAD

4 PORTIONER | G | V

1	huvud romainesallat
200 g	tomater
½	gurka
200 g	fetaost
2 msk	hackad färsk mynta
1 msk	olivolja
2 tsk	rödvinsvinäger
1 tsk	oregano
en nypa	salt och grovmalen svartpeppar


Skölj, torka och strimla sallatsbladen. Skär tomaterna i skivor. Skala gurkan tunt och stycka den. Blanda sallat, gurka och tomat i en bunke. Toppa med en hel eller smulad bit fetaost. Blanda till en dressing av olja, vinäger och kryddor och ringla den över salladen.



× HEMBAGARENS HÖRNA ×

Kletigt!

Toffee och karamell smaksätter bakverk.



Skaka de varma munkarna i en liten mängd socker i en påse. Byt socker i påsen några gånger.

Toffeemunkar

CA 40 ST. | V |

1 PORTION BULLDEG

FÖR TILLREDNINGEN
olja för stekning och friture

GLASYR


1 ½ dl socker

FYLLNING


1 påse (169 g) toffeegodis
(Tjinuskitoffee)

1 dl vispgrädde

Gör bulldeg enligt anvisningen. Forma degen till en stång och skär den i åtta stycken. Skär varje stycke i fem bitar. Forma bitarna till bullar. Lägg dem på en plåt att jäsa. Hetta upp olja i en gryta av gjutjärn. Oljan är tillräcklig het då en bit bröd bryns på någon minut. Friter 5–6 munkar åt gången, det tar några minuter; vänd dem några gånger. Låt de färdiga munkarna rinna av på hushållspapper. Sockra dem medan de är heta. Ta godisen ur omslagen, klipp dem itu. Koka upp grädden, tillsätt godisen och koka 5–10 minuter under ständig omröring, tills blandningen är slät. Låt svalna 10–15 minuter. Lägg fyllningen i en spritspåse och spritsa lite toffee i varje munk.



Munkarna är förädlade med härlig tjinuskifyllning.



Spritsa fyllningen i munkarna med ett smalt spritsmunstycke.



Söt tjinuski och salta jordnötter är en oemotståndlig kombination. Du kan också experimentera med andra nötter. Mockarutorna ska helst förvaras i kylskåp.

Den klassiska äppeltårten Tarte Tatin lagas här med ananaskonserv.

Formbullen som påminner om bostontårta är smaksatt med kanel, socker och smör, och ytan är garnerad med tjinuskisås och nötter.



Mockarutor med tjinuskiglasyr

16 ST. | V |

200 g	smör eller margarin
3	ägg
3 dl	socker
5 dl	vetemjöl
1/2 dl	kakaopulver
1 msk	bakpulver
2 tsk	vaniljsocker
2 dl	kaffedryck

GLASYR

1 burk	(200 g) tjinuskisås
250 g	mascarponeost

PÅ YTAN

1 1/2 dl	salta nötter
----------	--------------

Smält fett och låt det svalna. Vispa äggen och sockret till skum. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan. Rör dem i smeten turvis med svalt kaffe och fett. Fördela smeten jämnt på bakplåtspapper i en rektangulär ugnform (25 x 32 cm). Grädda 20 minuter i 200°C. Låt bottnen svalna. Vispa glasyrens ingredienser några minuter och bre glasyren över bottnen. Garnera ytan med hackade nötter. Skär bakverket i kvadrater med en vass kniv.

Tarte Tatin på ananas

4 PORTIONER | V |

4	bladdegplattor
1 burk	(227/137 g) ananasringar
50 g	smör
3/4 dl	farinsocker
1	skalet av en limefrukt

Tina degplattorna. Placera tre plattor bredvid varandra, lite omlott. Placera den fjärde nederst på tvären, lite omlott med de andra. Tryck degplattorna till en kvadrat, och kavla ut den till en lite större platta. Runda hörnen med en kniv. Låt ananasskivorna rinna av. Hetta upp smör och socker i en gjutjärnspanna tills sockret börjar karamelliseras. Ställ pannan åt sidan. Lagg ananasskivorna i pannan, smaksätt med rivet skal av en omsorgsfullt tvättad limefrukt. Lyft degen på pannan med en brödkavel. Grädda ca 15 minuter i 225 grader. Låt den svalna. Stjälp upp pajen på ett serveringsfat.

Bullar med toffee och pekannötter

12 PORTIONER | V |

1 PORTION BULLDEG

TJINUSKISÅS

2 dl	vispgrädd
1 dl	sirap
1/2 dl	socker

FYLLNING

70 g	pekannötter
50 g	smör eller margarin
1 dl	socker
2 tsk	kanel

Gör bulldeg enligt anvisningen. Koka ingredienserna till tjinuskisåsen ca 5 minuter, tills såsen tjocknar något. Hacka nötterna. Fördela tjinuskisåsen på en rektangulär (ca 24 x 28 cm) ugnform, strö hälften av pekannötterna över. Arbeta degen på en mjölad arbetsbänk och kavla ut den till en rektangulär platta. Bre det mjuka fett på degen, strö sedan sockret med kaneln och resten av nötterna över. Rulla ihop plattan tätt och skär rullen i 12 delar. Lagg bullarna i formen på tjinuskin och nötterna. Jäs 15 minuter under duk. Grädda ca 30 minuter i 200 grader. Ställ formen att svalna. Stjälp upp formen och lossa bullarna från varandra.

Bulldeg

1 PORTION | V |

2 1/2 dl	mjölk
25 g	jäst
1 dl	socker
1/2 tsk	salt
1	ägg
1 1/2 tsk	kardemumma
8-9 dl	vetemjöl
100 g	smör eller margarin

Lös jästen i fingervarm mjölk. Tillsätt socker, salt och ägg. Vispa i 2 dl av mjölet. Arbeta in det mjuka fett och resten av mjölet, knåda ett ögonblick. Jäs degen till dubbel storlek under duk på varmt ställe.

HUR DAN KYCKLING SKA JAG KÖPA?

Välj kycklingbitar enligt
rätten du lagar.

KYCKLINGKÖTT är lätt och har låg fetthalt. Av de olika delarna av en kyckling kan man laga en mängd rätter, de flesta snabbt. Kycklingkött, både helt och malet, ska alltid vara genomstekt eller -kockt. Innertemperaturen ska stiga till 73–75 grader. Man kan kolla temperaturen genom att sticka köttet på det tjockaste stället med en pinne. Köttet är färdigt, då vätskan som sipprar ut är helt klar.

HANTERA KYCKLING RÄTT

Förvara och hantera kycklingkött separat från andra livsmedel. Tillred inte rätter som inte ska hettas upp med redskap som du har hanterat rå kyckling med. Tvätta händerna, arbetsredskapen och arbetsbänken så

2. KYCKLINGKLUBBA kallas låret och benet. Ben- och lårbitar med ben säljs också separat. Alla blir de mörast och saftigast i ugn, men de kan också grillas och användas i gryträtter. Malet kycklingkött tillverkas av benfria lår och ben.

1. BRÖSTSCHNITZELN är skuren så, att både bröstbenet och skinnet följer med; köttet hålls smakigare och saftigare under tillredningen. Bryn schnitzlarna i panna, så blir ytan knaprig. Stek dem sedan färdiga i panna eller ugn.



3. LÅRFILÉN är oftast skinnfri. Eftersom det finns fett på lårfilén, blir maten saftig och god. De lämpar sig fint för rätter som tillreds i ugn. Lårfilé kan också stekas i panna och grill. Tillredningstiden är längre än för bröstkött.

4. Av **VINGARNA** brukar man använda den platta mellanbiten eller axeldelen, det s.k. vinglåret. Vingarna blir utmärkt plockmat i ugn eller grill.

5. Av kycklingens olika delar har **BEN- OCH SKINNFRI BRÖSTFILÉ** den lägsta fetthalten. Industrin tillverkar olika slags schnitzlar, som kan användas mångsidigt i köket: stekas i ugn eller panna och grillas. Av bröstfilé och benfritt lårben tillverkas strimlor, som lämpar sig för soppor, såser och wokrätter.



**ORIENTALISKA
KYCKLINGSPETT
SE RECEPT PÅ FINSKA
YHTEISHYVÄ.FI**



6. **INNERFILÉN** är den möraste delen av kycklingen. Den blir snabbt färdig, och är utmärkt i sallader och såser. Av innerfilén kan man bulta tunna filébiffar.

× ENKELT MEN GOTT ×

MAT TILL VARDAGS

Veckans matlista är varierad och mångsidig.
Du kan också laga större satser och frysa en del.

Klyv paprikan, ta ut
stammen och kärnorna.
Skölj bort resten av
fröna.



× KÖTTFÄRSSÅS

MED THAIACCENT ×

4 PORTIONER | M |

- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- en bit färsk ingefära
- 400 g malet kött
- 1 msk olja
- 2 msk röd currypasta
- 400 g kokosmjölk
- 1 msk söt sojasås
- 2 msk hackad koriander

Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Riv ingefäran. Stek köttet i olja i en stekpanna, tillsätt lök och ingefära då köttet är nästan färdigt. Tillsätt currypastan och rör blandningen jämn. Tillsätt kokosmjölk och sojasås, koka såsen 5–10 minuter på svag värme. Garnera med hackad färsk koriander. Servera med basmatiris.

*Köttfärssåsen
får en thailändsk
smakbrytning av
thaicurrypasta och
kokosmjölk.*



Laxfrestelse på djupfrysta potatisstrimlor är en enkel match. Medan frestelsen är i ugnen, hinner du laga en fräsch sallad.



× LAXFRETELSE MED PEPPARROT ×

6 PORTIONER | G |

1 kg potatisstrimlor (frysvara)
ca 250 g kallrökt lax i skivor
1 kruka dill
1 tsk salt
125 g färskost med pepparrot
4 dl grädde
2–3 msk pepparrotskräm
Smör till pensling av formen

Varva potatisstrimlor, kallrökt lax och dill i en smord ugnform. Krydda med salt mellan varven. Vispa färskost, grädde och pepparrotskräm sinsemellan. Ringla blandningen i formen. Tillred rätten ca en timme i 225 grader. Täck med folie och låt rätten vila 5–10 minuter innan den serveras.

**NÄRINGSINNE-
HÄLLEN I RECEPTEN
YHTEISHYVÄ.FI**

G = glutenfri × M = mjölkfri × V = vegetarisk

Den här korvsoppan har inspirerats av ungersk gulasch. Köttet har här ersatts av korv, som blir färdig mycket hastigt.



× GULASCH- SOPPA MED KORV ×

4 PORTIONER | G |

500 g länkkorv
1 msk olja
1 lök
2 vitlöksklyftor
4 potatisar
1 morot
1 paprika
8 dl vatten
1 köttbuljongtärning
500 g passerade tomater
1 ½ tsk paprikapulver
1 tsk kummin
1 tsk salt
en nypa grovmalen svartpeppar
Dessutom persilja

Skala och tärna korven. Skala och hacka lökarna. Fräs korvbitarna lätt i olja i en stekpanna, tillsatt löken. Fräs ett ögonblick. Ställ blandningen åt sidan. Skala och tärna rotsakerna. Stycka paprikan. Hetta upp buljong och passerad tomat i en kastrull. Tillsätt rotsakerna, paprikan, korven och löken samt kryddorna. Koka på svag värme 15–20 minuter, tills grönsakerna är färdiga. Tillsätt evt. hackad färsk persilja.

Bitar av tortillaplättar, som också kan rostas, är gott tilltugg till den mexikanskinspirerade kycklingsoppan.



× TEXMEX- KYCKLINGSOPPA ×

4 PORTIONER | M |

300 g strimlor av kycklingbröst
1 msk olja
1 rödlök
2 msk tacokryddmix
1 l vatten
2 hönsbuljongtärningar
3 msk tomatpuré
1 burk (290/175 g) förkokta kidneybönor
2 paprikor
1 bananer
1 påse (200 g) majs
Dessutom koriander eller persilja

Bryn kycklingstrimlorna i olja, tillsatt en skalad och hackad rödlök och tacokrydda. Koka upp kycklingbuljong och tomatpuré i en kastrull. Skölj kidneybönorna och låt dem rinna av. Skär paprikorna i stycken. Tillsätt bönorna, kycklingstrimlorna och paprikorna. Koka ca 5 minuter. Stycka och tillsätt bananen, tillsatt majs. Koka några minuter. Strö koriander eller persilja över.

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

PAJEN DOFTAR BASILIKA

Medelhavs- inspirerad köttpaj

14 PORTIONER

250 g smör eller margarin
4 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 burk (250 g) kvarg

Degen är en lättare
version med kvarg,
och pajen kan frysas.

FYLLNING

400 g malet kött
1 msk olja
1 lök
2–3 vitlöksklyftor
2 msk tomatpuré
1 tsk oregano
1 tsk salt
en nypa grovmalen svartpeppar
10–12 körsbärstomater
1/2 kruk basilika

PENSLA MED

1 ägg

Nyp i en bunke fett och de sinsemellan blandade torra ingredienserna. Rör i kvargen. Slå in degen i plastfilm och ställ den i kylskåp. Bryn köttet i olja i en panna, tillsätt hackad lök och vitlök. Krydda med oregano, salt och peppar. Ta åt sidan, rör i tomatpurén. Låt den svalna. Kavla ut degen på bakplåtspapper till en stor rektangulär platta. Fördela köttfyllningen på den ena halvan av plattan. Toppa med körsbärstomater och rivna basilikablåd. Vik den andra delen av degplattan över fyllningen, vik lockets kanter under botten och tryck fogen tät. Pensla ytan med ägg och nagga locket med en gaffel. Grädda 25 minuter i 225 graders ugnsvärme. Täck mot slutet av gräddningen med ett ark bakplåtspapper, så ytan inte bränns.



EN NY SERIE BÖRJAR!
Ulla-Maija gillar god mat och rena smaker.
Hon ville variera den traditionella köttpajen.
Matredaktören Katri tillredde enligt
Ulla-Maijas önskemål en lättare köttbjord med
kvarv och smaktillsatser ur medelhavsköket:
färska tomater, basilika och vitlök.
Pajen, som är bra bjudmat, kan frysas.

× REDAKTÖR Jenni Saarilahti ×

Ulla-Maija Tuominen, 50, bor i Lembois i Birkaland. Hon är gift, och har en dotter som redan har flugit ut från föräldrahemmet. Ulla-Maija har ett arbete och säger sig tycka om en god vardag.

”Jag simmar året runt, njuter av att pyssla i trädgården och vara på sjön med min man, och reser gärna med mina vänner.”

INSJÖFISK OCH EXPERIMENT I KÖKET

”Jag gillar enkel och god mat, mat med rena smaker. Gös och abborre, som det finns gott om året om i sjön här intill, är favoriterna. Grönsakerna från den egna trädgården och äggen som de egna hönsen värper smakar också. För mig är det viktigt att veta varifrån maten kommer”, säger Ulla-Maija om sina favoriträtter.

”Färdigmat är mycket praktisk till vardags, fortsätter hon. I veckan kokar jag snabbt enligt bekanta recept, men på veckosluten är jag en experimenterande hemmakock. Jag studerar nya recept, och lägger ned tid och möda på att hitta

ingredienser, laga mat och planera dukningen.”

Enligt Ulla-Maija är den bästa matstunden ostressad och tillbringad i gott och stort sällskap. Hon minns sina finaste matupplevelser.

”Det är nu trettio år sedan, men jag minns ännu hur pizza, som då var en sällsynt delikatess, doftade på Rosso i Koskipuisto i Tammerfors.”

OMVÄXLING I FAVORITRECEPTET

Vardagar handlar Ulla-Maija oftast i Sale, till veckosluten handlar familjen oftast i Prisma.

”Köpkorgen fylls ofta av rena basvaror.”

Också en erfaren kock behöver emellanåt nya idéer. Ulla-Maija funderar på hur hon skulle kunna variera köttpajen, som är bra och bekväm bjudmat för överraskningsgäster.

”Köttpajen, som man kan tillreda i alla storlekar, är en av mina favoriter; jag har ändå försökt hitta ett recept som är lite lättare och bjuder på nya smakupplevelser. Kunde där till exempel vara örter i stället för svamp?”

Köttpajen får ny smak av tomat, vitlök och basilika.



Pensla pajen med ägg innan du naggar locket, så hålls de naggade hålen öppna under gräddningen. Då kan ångan tränga ut från pajen och degen blir fräsigt.

#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



maikkuannika
Feta-kuskussalaatti
#inspiroin2016 #yhteishyvä
#maistuukanankanssa



noora_la
Täytettyä paprikaa, Nam! Resepti löytyy Yhteishyvästä #yhteishyvä #täytettypaprikat #kasvisruokaa #yumy #instafood #iloveeating



bittikukka
Appelsiinituorepuuroa iltapalaksi
#yhteishyvä #yhteishyväreseptit

Nytt, var så god!

× SAMMANSTÄLLD AV Sanna Autio ×

Chokladplattor från stora världen

Travel är en serie chokladplattor som inspirerats av Karl Fazers resor världen runt. **Köpenhamn** är vit choklad med hallon och lakrits. **Rio de Janeiro** är mjölkchoklad med myntadragéer. **London** är mjölkchoklad med toffee och kex. **New York** är mjölkchoklad med iskaffe och chokladtårta. Plattorna väger 130 gram.



Måttligt het kycklingsoppa

Chicken Soup Red Curry från Atria är en måttligt het, gräddig kycklingsoppa, där finländskt kycklingkött kryddas med klassiska thailändska aromer. Koriander, ingefära och chili rundas av med kokosgrädde och nudlar. Värm portionen i mikrovågsugn.



Lätt på brödet

I pålägget **Valio Better rahkariini** förenas kvargens lätthet, rybsoljans mjukhet och smörets smak. Den totala fetthalten är 40 %. Salthalten är 1 %. Pålägget innehåller vitaminer och omega-3 fettsyror från inhemsk rybsolja. Asknen innehåller 350 gram.



Vitaminiserad läsk

Jaffa Plus från Hartwall smakar mandarin, och flaskan på 0,5 liter har spetsats med en dagsdos C-vitamin. Den innehåller också mindre socker än vanlig läsk, men inga artificiella sötningsmedel.



Puré i påse

Piltti plummonpuré består till 100 % av frukt; den har en tillsats av C-vitamin men inte tillsatt socker. Plummonpuré lämpar sig för barn från 6 månader. Purén kan också användas i bakverk och maträtter.

Mild korvmåltid

HK:s Korvgratäng består av potatismos, två biffar av Blå länkkorv och ostsås. Portionen kan värmas i mikrovågsugn.

Koka texmex

Rainbow Hottest Chunky Salsa Habanero är en rejält het tomatbaserad salsa, som kan användas som dipsås, i tortillafyllningar och i matlagning.

Med tomatsåsen **Rainbow Taco Sauce Hot** får man hetta i fyllningar för tacos och tortillor, och den kan också användas som krydda i t.ex. kött- och fiskrätter.

Rainbow Taco Sauce Medium är en måttligt het sås för tacos och tortillor.

Rainbow Pineapple Salsa är tomatås med tillsatta ananasbitar. Den måttligt heta salsan är god som dipp och i tortillafyllningar och som sås till kyckling och griskött.

Såserna är tillverkade i Belgien och tomaterna i dem kommer från Italien.

