

SKÖRDE-
SÄSONGENS
BÄSTA RÄTTER



Säsong

4 | 2020 RECEPTEN.YHTEISHYVÄ.FI

SNABBLAGAT

Bönpasta
carbonara

FÄNGSLAD AV FISK

Stekta
abborrfileer
med senaps-
grädde

NY FAVORITRÄTT

Moussaka
med zucchini

HEMBAGARENS
HÖRNA

Glutenfri
äppelpaj

ÄNTLIGEN
FREDAG

Lättlagad
pannkaka
med köttfärs

14

RECEPT FÖR
EN ENERGISK
SOMMAR

I SÄSONG

Grillad sallad
och dipp på
rostad vitlök



Mer av mindre

Förmånlig mat är annat än billig till priset. Våra recept är mångbottnade. För varje ingrediens överväger vi om den ger maten mervärde. Vi favoriserar ingredienser i säsong, undviker svinn och använder om möjligt hela förpackningar. Vi ger den allmänna benämningen på ingredienserna, märket får du själv avgöra. Vi gör också vårt bästa för att minimera disken!

Nu kockar vi grillad sallad av säsongens grönsaker, steker abborre i panna och njuter av en len och skön vispgröt som dessert. Under veckoslutet vankas det pannkaka med malet kött eller lättlagade fårsbiffar med tilltugg. Vi klarar oss med mindre, med nya idéer, utan att ge avkall på smaken!



SANNA AUTIO
Innehållschef,
SOK Media

P.S.

Säkra tips inför
augustifesterna:
[yhteishyva.fi/
juhlat](http://yhteishyva.fi/juhlat)

I SÄSONG JUST NU



ZUCCHINI



SPETSKÅL



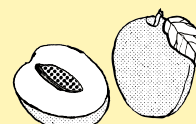
FÄNKÅL



BUSKBÖNA



SPETSPAPRIKA



PLOCKMON



ÄPPEL



VINBÄR



ABBORRE



REGNBÅGE

Innehållschef

Sanna Autio, SOK Media,
sanna.autio@sok.fi

Producent

Niina Mäkiä

Bildproducent

Iina Kansonen

Matredaktör

Taina Salovaara

Recepten

S-Provköket

Anne Ponkkonen

Henriikka Mattila

Hanne Penttinen

Elisa Vihtiälä

Art Director

Leena Majaniemi

Foto

Tuomas Kolehmainen

Fotoarrangemang

Henna Sipilén

Översättning

Christian Westerlund

Illustrationer Minttu Wikberg Tryckeri PunaMusta Oy

G glutenfri

M mjölkfri

Ä äggfri

K vegetarisk

VE vegansk

Näringsinnehållet

i recepten: yhteishyva.fi

RECEPT-
LÖFTE

1

Anpassade till
finländska
hem - du
lyckas säkert

2

Smarta
och
ekonomiska
- inget svinn

3

Hälsosamma
och månsidiga
- anpassade
till dieter

4

Ingredienserna
finns på
Prisma och
S-market

GRILLAD SALLAD OCH DIPP PÅ ROSTAD VITLÖK

Rosta fram skördesäsongens bästa aromer och servera dem varma med en fyllig vitlöksdipp.

4 PORTIONER | M | Ä | VE |
45 min

2-3 (200 g) spetspaprikor
½ ask (à 700 g) plommon
1 zucchini
1 spetskål
CITRUS- OCH ÖRTMARINAD
½ kruk koriander
½ dl rybsolja
1 msk citronsaft
en nypa svartpeppar
en nypa salt
en nypa socker

DIPP PÅ ROSTAD VITLÖK
1 hel vitlök
½ kruk koriander
1 ½ dl vegansk
matlagningsprodukt
(havrefraiche)
½ dl vegansk majonnäs
en nypa salt
en nypa svartpeppar
DESSUTOM
1 förp. (160 g) havrebitar
(Yosa)
aluminiumfolie

► Klyv vitlöken du ska använda i dipsåsen. Lägg den med snitsidorna uppåt på en bit folie, vik folien till ett knyte. Rosta vitlöken mjuk på grill, 20-30 minuter.
► Gör marinaden. Hacka en kruk koriander, lägg hälften åt sidan för dippet. Blanda marinadens ingredienser i en bunke.

► Skölj paprikorna, avlägsna stammen och kärnorna och stycka paprikorna. Skölj och klyv plommonen, ta bort kärnan. Klyfta de största plommonen. Skölj zucchini och skär den i ca 1 cm tjocka skivor. Skölj kålen, skär den i 6-8 klyftor, låt stammen sitta kvar.

► Pressa de något avsvulnade vitlöksklyftorna ur skalen i en bunke, purea med gaffel. Tillsätt resten av ingredienserna till dippet, rör om.

► Grilla grönsakerna på hög värme tills de får vacker färg. Flytta dem sedan över indirekt värme eller sänk värmen, grilla dem ännu 5-10 minuter tills de blir lite mjukare.

► Lägg grönsakerna på ett fat och pensla dem med marinad. Servera med dipsås och grillad havrebit.

TIPS

Tillsätt gärna grillad halloumiost, om matgästerna äter blandad kost.



SOPPA PÅ RÖKT LAX

Ta till den snabblagade soppan på kallrökt lax, då det hastar med maten. Det gräddiga spadet smaksatt med tomatpuré har ett fräscht tillskott av citron och fänkål.

4 PORTIONER | G | Ä |
25 min

5–6 potatisar
1 fänkål
1 msk rybsolja
2 msk tomatpuré
7 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
(glutenfri)
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 förp. (150 g) kallrökt regnbåge
½ krukgräslök
1 burk (2 dl) matlagningsgrädde
1 msk citronsaft

► Tvätta och skala potatisarna och skär dem i tärningar. Skölj fänkålen, ta bort stammen, strimla fänkålen fint. Fräs grönsakerna och tomatpurén 2 minuter i olja på medelgod värme.
► Tillsätt vattnet, buljongtärningen och svartpeppar. Koka tills potatisen är färdig, ca 10 minuter.
► Skiva fisken, hacka gräslöken. Tillsätt grädde, citronsaft, lax och gräslök i soppan. Koka upp.

SLUT PÅ SVINNET

Hacka resterna av örter och tillsätt i soppan. Persilja, koriander och basilika är goda med lax.



BÖNPASTA CARBONARA

Gör lättare baconpasta med gröna bönor. Den matiga spagettirätten får också trevlig krispighet av bönorna.

4 PORTIONER
30 min

TIPS

Riv gärna
överblivna
ostkanter
i pastan.

300 g fullkornsspaghetti
1 påse (250 g) buskbönor
1 förp. (140 g) bacon
1-2 vitlöksklyftor
3 ägg
1 påse (150 g) riven ost
**½ tsk grovmalen
svartpeppar**
(rivet citronskal)

- Koka spagettin enligt anvisningen på förpackningen.
- Skölj bönorna. Ta bort stammen och skär bönorna i ca 3 cm långa stycken. Skär baconen i strimlor. Skala och hacka vitlöken. Lägg bönor, bacon och vitlök i en kall stekpanna. Vänd ingredienserna 5-7 minuter tills baconen är brynt och bönorna färdiga.
- Rör äggen, den rivna osten och pepparn i en bunke.
- Låt spagettin rinna av, lämna ½ dl kokspad i kastrullen. Rör bönor och bacon i pastan. Tillsätt ägg- och ostblandningen, rör om. Smaksätt eventuellt med rivet citronskal.



FÄNGSLAD AV FISK

UGNSTEKT LAX MED PESTO PÅ CITRONMELISS

Ge ugnstekta lax en ny smakdimension med en pesto på citronmeliss och emmentalerost. Servera den med en snabblagad puré på blomkål.

4 PORTIONER | G | Ä |
30 min

n. 700 g ca 700 g regnbågsfilé

½ tsk salt

PESTO PÅ CITRONMELISS

1 kruka citronmeliss

1 vitlöksklyfta

½ påse (å 130 g) riven emmentalerost (svartstämplad)

½ dl rybsolja

1 msk citronsaft

¼ tsk grovmalen svartpeppar

BLOMKÅLSPURÉ

2 (ca 1,2 kg) blomkålshuvuden

1 dl tjock yoghurt eller matlagningsgrädde

2 msk smör eller margarin

½ tsk salt

► Kör bladen av citronmeliss och de andra ingredienserna i peston till puré med stavmixer.

► Lägg fisken med skinn-sidan nedåt i en ugnform. Krydda med salt.

► Bre peston på fisken. Tillred ca 25 minuter i 175 graders ugnsvärme, tills fisken är nätt och jämnt färdig.

► Skölj blomkålen, avlägsna bladen. Stycka blomställningarna och skaften. Lägg i en kastrull och tillsätt så mycket vatten att blomkålen nätt och jämnt täcks. Koka blomkålen mjuk, 10–15 minuter. Håll av vatten. Tillsätt yoghurt eller grädde, fett och salt. Kör till puré med stavmixer.



I SÄSONG
JUST NU
REGNBÅGE

SLUT PÅ SVINNET

Du kan använda rester av crème fraîche eller smältost i stället för yoghurt.

STEKTA ABBORRFILÉER MED SENAPSGRÄDDE

Stekt abborre och en tre minuters gräddsås är snabbmat av bästa sort. Såsen är smaksatt med senap och honung.

4 PORTIONER | G | Ä |
15 min

600 g abborrfiléer (skinn- och benfria)

1 tsk salt

2 msk rybsolja

SENAPSGRÄDDE

1 burk (2 dl) vispgrädde

2 msk senap (glutenfri)

1 tsk honung

¼ tsk salt

¼ tsk grovmalen svartpeppar

DESSUTOM

1 citron

- Mät grädden och senapen i en kastrull, hetta upp under omröring. Tillsätt kryddorna. Koka 2–3 minuter på svag värme, tills såsen tjocknar en aning.
- Krydda abborrfiléerna med salt. Stek dem i panna, pannan 1–2 minuter på bägge sidor.
- Tvätta och klyfta citronen. Servera abborrfiléerna med senapsgrädde, citronklyftor och kokt potatis.

TIPS

Laga smörgås på danskt vis!
Lägg abborrfiléer, sås och dill på rågbröd.



I SÄSONG
JUST NU
ABBORRE



HÖNSSOPPA MED KOKOS

Den asiatiskt inspirerade hönssoppan med kokos och curry kan bli familjens nya favorit.

4 PORTIONER | G | M | Ä |
30 min

5 potatisar
2 morötter
1 påse (150 g) broccolini
1 lök
1 msk rybsolja
1 förp. (350 g) honungs-marinerade filéstrimlor av kyckling
3–4 msk röd currypasta
3 msk ketchup
6 dl vatten
1 burk (400 ml) kokosmjölk
10 hela svartpepparkorn

► Tvätta, skala och stycka potatisarna och morötterna. Skölj broccolinierna och skär dem i ca 2 cm långa stycken.
► Skala och hacka löken. Fräs löken i olja i en kastrull. Tillsätt kycklingstrimlor, currypasta och ketchup. Bryn strimlorna vackert bruna.
► Tillsätt vatten, kokosmjölk och peppar samt potatis och morötter i kastrullen. Koka på mild värme under lock, ca 10 minuter, tills grönsakerna är färdiga men ännu fasta.
► Tillsätt slutligen broccolinierna, koka 5 minuter.



HISTORIEN BAKOM RECEPTET

"Som lantbrukardotter har jag alltid baserat mina maträtter på inhemska råvaror. Kryddorna tar dem sedan ut i stora världen, precis som den här färgstarka hönssoppan."

Elisa, S-Provköket

EN NY FAVORITRÄTT



SLUT PÅ SVINNET

Skär överbliven kokt potatis från gårdagen i skivor och tillsätt i moussakan.

MOUSSAKA MED ZUCCHINI

Varva zucchini och köttfärssås kryddad på grekiskt vis i en ugnform. Vitsås och ost ger rätten fyllighet.

6 PORTIONER
1 ½ timme

1 kg zucchini
KÖTTFÄRSSÅS
400 g malet kött
1 lök
3 vitlöksklyftor
2-3 (200 g) spetspaprikor
1 burk (370 g) tomatkross med örter
1 förp. (70 g) tomatpuré
2 tsk oregano
¾ tsk kanel
¾ tsk salt
¾ tsk grovmalen svartpeppar
VITSÅS
25 g smör eller margarin
1 msk rybsolja
¾ dl vetemjöl
5 dl mjölk
½ tsk salt
2 ägg
DESSUTOM
1 påse (150 g) riven ost

- Skölj zucchinierna och skär dem i 5 mm tjocka skivor.
- Bryn köttet i en stekpanna. Skala och hacka löken och vitlöken. Skölj och strimla paprikorna. Tillsätt lökarna och paprikan i köttet och stek dem mjuka. Tillsätt tomatkross, tomatpuré och kryddor. Småkoka såsen under lock medan du tillreder vitsåsen.
- Smält smöret i en kastrull, tillsätt oljan. Vispa i mjölet. Tillsätt mjölken i två omgångar under ständig omröring. Koka 2 minuter, rör om hela tiden. Ta kastrullen åt sidan, smaksätt såsen med salt. Låt den svalna.
- Fördela hälften av zucchiniskivorna i en ugnform på ca 20 x 30 cm. Häll hälften av köttfärssåsen i formen, strö hälften av den rivna osten över. Lägg resten av zucchinierna i formen, häll i resten av såsen.
- Vispa äggen i vitsåsen. Fördela såsen i formen, toppa med resten av den rivna osten. Tillred ca 50 minuter i 200 graders ugnsvärme. Täck ytan med folie, om den verkar bli alltför mörk. Låt rätten vila 10 minuter innan du serverar den.



I SÄSONG
JUST NU
ZUCCHINI



GRILLADE LÖVBIFFAR AV GRIS OCH PLOMMONCHUTNEY

De saftiga lövbiffarna görs av yttre filé av gris. Servera de tunntunna biffarna med en kryddig chutney.

6 PORTIONER | G | M | Ä |
30 min + chutney 3–4 t

1 ½ kg (1 förp.) ytterfilé av gris
2 msk rybsolja
1 tsk salt
1 tsk grovmalen svartpeppar
PLOMMONCHUTNEY (8 DL)
1 ask (700 g) plommon
2 äpplen
1 liten rödlök
2 cm färsk ingefärorot
½ dl äppelcidervinäger
1 dl socker
½ tsk kanel
¾ tsk salt

► Börja med chutneyn. Skölj och stycka frukterna, avlägsna kärnor och kärnhus. Stycka frukterna, i kastrullen. Skala och hacka löken och ingefäran, tillsätt. Koka upp under omröring, koka sedan 20–30 minuter på svag värme, tills frukterna är mjuka men ännu fasta; rör om några gånger. Rengör och hett upp glasburkar med tättslutande lock (volym totalt 8 dl) och lägg chutneyn på burk som het. Tillslut locken, låt burkarna svalna och ställ dem i kylskåp. Låt chutneyn stå minst 3–4 timmar.

► Ta köttet i rumstemperatur till ½ timme. Avlägsna hinnan med en vass kniv; skär i filéns längdriktning. Skär filén i ca 1 ½ cm tjocka skivor (12 st.). Lägg biffarna mellan två ark bakplåtspapper och bulta dem tunna från mitten mot kanterna. Bulta biffarna jämna och ca 5 mm tjocka. Papperet håller biffen hel medan den bultas.

► Pensla biffarna lätt med olja och stek dem i het grill, på grillplatta eller i panna, 60–90 sekunder på bägge sidorna. Vänd biffarna då vätska börjar sippra från den övre ytan och stekytan är brynt. Stek inte för länge, då blir biffarna torra.

► Krydda med salt och peppar. Täck biffarna med folie, låt dem vila några minuter.

TIPS

Chutneyn håller i månader i oöppnad burk i kylan. Använd den också som tilltugg till kycklingrätter.



LÄTTLAGAD PANNKAKA MED KÖTTFÄRS

Pizzapannkaka är en lättlagad och rolig vickning. Pannkakan med fyllning av malet kött och ost gör sig också på söndagens frukostbord.

12 BITAR

1 timme

4 ägg

6 dl mjölk

½ tsk salt

1 msk rybsolja

2 dl vetemjöl

FYLLNING

1 lök

1 vitlöksklyfta

2-3 (200 g) spetspaprikor

1 förp. (400 g) malet kött

2 msk tomatpuré

1 msk basilika eller oregano

1 tsk paprikapulver

½ tsk salt

1 påse (170 g) riven ost

► Vispa äggen lätt i en skål.

Tillsätt hälften av mjölken, saltet och rybsoljan. Rör

mjölet i degen. Vispa

i resten av mjölken. Ställ degen att svälla medan du tillreder fyllningen.

► Skala och hacka löken och vitlöken. Skölj paprikorna. Avlägsna stammen och fröna, tärna paprikorna.

Bryn köttet i en stekpanna.

Tillsätt lök, paprika och

kryddor då köttet är

nästan färdigt. Fräs

ett ögonblick.

► Rör smeten jämn och häll

den på en ugnsplåt med

höga kanter täckt med

bakplåtspapper. Strö kött-

blandningen och osten över

det hela. Tillred ca 25 minu-

ter i 225 graders ugnsvärme.

SLUT PÅ SVINNET

Använd grönsaker från kylskåpet i fyllningen. Riven morot och strimlad kål är goda tillsatser.



GLUTENFRI ÄPPELPAJ

Äppelpaj bakad på havremjöl med glasyr av frasig havretosca är ett gott skäl att undvika vete. Hemligheten bakom den saftiga botten är gräddfil.

9 BITAR | G |

1 timme

2-5 (500 g) äpplen

BOTTEN

100 g smör eller margarin

1 ½ dl socker

1 ägg

1 burk (200 g) gräddfil eller yoghurt

4 dl havremjöl (glutenfritt)

1 1/2 tsk bakpulver

1 tsk kardemumma

HAVRETOSCA

50 g smör eller margarin

1 ½ dl havreflingor

(glutenfria)

½ dl socker

1 tsk kanel

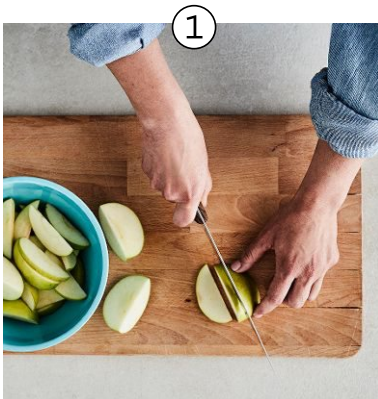
DESSUTOM

smör och margarin

1. Tvätta och kärna ur äpplena, skär dem i klyftor.

2. Mjuka varmt upp smöret eller margarinet för degen i mikrovågsugn. Vispa fett och sockret till skum med elvisp. Vispa i ägget. Tillsätt gräddfilen eller yoghurten. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan och tillsätt i smeten.

3. Smörj en rund 27 cm form eller en 20 x 30 cm form. Tryck ut degen i formen, lägg äppelklyftorna på. Smält fett för toscan i en kastrull. Rör i flingorna, sockret och kanelen. Strö blandningen på pajen. Grädda ca 45 minuter i 200 graders ugnsvärme.



DEN SAFTIGA ÄPPELPAJEN ÄR GOD SOM SÅDAN,
MEN SERVERA GÄRNA MED VANILJSÅS ELLER GLASS.



OMVÄXLING PÅ BORDET

MENU

SNABBA FÄRSBIFFAR
MED OST

PAPRIKARÖRAN
MUHAMMARA

STEKTA
BROCCOLINIER

TALKKUNARÖRA
MED BÄR

SNABBA FÄRSBIFFAR MED OST OCH PAPRIKARÖRAN MUHAMMARA

De här saftiga biffarna lagar du av tre ingredienser + kryddor. Den nötiga muhammaran är också enkel att laga.

4 PORTIONER | G |
30 min

1 förp. (700 g) malet nötkött

1 ask (200 g) färskost med gräslök

1 lök

1 tsk grovmalen svartpeppar

½ tsk salt

MUHAMMARA (PAPRIKARÖRA)

4–6 (400 g) spetspaprikor

1 ½ dl (60 g) valnötter

1 vitlöksklyfta

1–2 msk olivolja

1 msk citronsaft

¼ tsk salt

► Börja med muhammaran. Skölj paprikorna, klyv dem, avlägsna stammarna och kärnorna. Rosta paprikorna på bakplåtspapper ca 20 minuter i 200 grader, tills de är mjuka och fått lite färg.

► Rosta nötterna i torr panna. Skala vitlöken. Kör alla ingredienser till muhammaran till en slät röra med stavmixer.

► Lägg köttet och färskosten i en bunke. Skala och hacka löken. Tillsätt löken och kryddorna i köttet. Arbeta färsdegen jämn för hand.

► Forma biffar med fuktade händer och stek dem några minuter på bägge sidorna på grillplattan i grillen, tiden beror på hur tjocka de är. Du kan också steka biffarna 15 minuter i 200 graders ugnsvärme. Servera muhammara till biffarna.



STEKTA BROCCOLINIER

**Snabbstek ett grönt
tilltugg av broccolinier
till färsbiffarna.
Smaksätt med citron
och krispiga frön.**

4 PORTIONER | M | Ä | V | VE |
10 min

**2 ps (å 150 g) broccolini
2 vitlöksklyftor
1–2 msk rybsolja
1 msk citronsaft
1 tsk sojasås
½ dl solrosfrön**

► Skölj broccolinierna och dela dem i 2–3 delar. Skala vitlöken och hacka den fint.
► Hetta upp oljan i en stor stekpanna eller murbottenpanna. Tillsätt broccolinierna och vitlöken. Stek dem några minuter, vänd dem flitigt med två spatlar.
► Smaksätt med citronsaft och sojasås. Toppa med solrosfrön.

TALKKUNARÖRA MED BÄR

Traditionell finsk talkkuna består av rostade spannmål, ofta också ärter eller bönor. Med tjinuskigrädde och bär blir talkkuna en söt och fiberrik delikatess.

4 PORTIONER | Ä | V |
15 min

**1 ask (250 g) röda eller svarta vinbär
1 burk (250 ml) grädde med tjinuski
2 dl tjock yoghurt
1 dl talkkunamjöl
1 msk socker**

► Rensa bären Ta ½ dl åt sidan för garnering, krossa resten med gaffel i en bunke.
► Vispa grädden.
► Rör yoghurt, talkkunamjöl och socker i de krossade bären.
► Vänd den vispade grädden till ränder i talkkuna-blandningen. Fördela röran i skålar, garnera med bär.



TIPS
Tillsätt talkkunamjöl i plättsmeten. Ett par skedar ger plättarna en fylligare smak.



SLUTET GOTT



VISPGRÖT PÅ VINBÄR MED VANILJ

Använd mörka mannagryn, som är fiberrikare än ljusa. Balansera vinbärens syrlighet med vanilj.

8 PORTIONER | MU | V | VE |
1 ½ timme

1 ask (250 g) röda vinbär
1 l vatten
1 dl socker
¼ tsk salt
1 ½ dl mörka mannagryn
2 tsk vaniljsocker

- Rensa bären. Häll vinbären, vattnet, sockret och saltet i en kastrull. Koka upp. Vispa i grynen. och sänk effekten till hälften och koka 10 minuter, rör om då och då.
- Låt gröten svalna till rumstemperatur.
- Rör vaniljsockret i gröten. Vispa gröten luftig i två omgångar med elvisp.