

samarbete



FEBRUARI 2015

Mat

KÖTTBULLSBAR

**11
X
MOS**

Vi kalasar
på frukt

**Mustig
vintermat**



yhteishyvä.fi



Köttbullar med bacon



Köttbullar med pesto



Köttbullar med ingefära och äpple



Chiliköttbullar

Köttbullebar

Med grundreceptet för köttbullar kan du laga vanliga goda köttbullar. Krydda friskt så får du variation.

Köttbullar, grundrecept

20 st., M

Färsdeg

1 dl	vatten
1/2 dl	ströbröd
1	lök
1 msk	olja
400 g	malet kött
1	ägg
1 tsk	salt
1/2 tsk	grovmalen svartpeppar

Rör ströbrödet i vattnet. Skala och hacka löken. Fräs löken i olja i en stekpanna. Rör lök, kött, ägg och kryddor i ströbrödet. Forma små bullar av massan med våta händer. Tillred dem på bakplåtspapper på en plåt, ca 15 minuter i 225 graders ugnsvärme, eller stek dem i fett i en panna.

Köttbullar med pesto

4 portioner

1 portion färsdeg

Pesto

1/2 dl	pinjenötter
1/2 dl	riven parmesanost
1	liten vitlöksklyfta
1	1 kruka basilika
1 msk	olivolja

Blanda till köttfärsblandningen. Häll pestoingredienserna i en blender och kör det hela till en grov puré. Rör blandningen i färsdegen. Forma små bullar av massan med våta händer. Tillred dem på bakplåtspapper på en plåt, ca 15 minuter i 225 graders ugnsvärme, eller stek dem i fett i en panna.

Köttbullar med bacon

4 portioner, M

1 portion färsdeg

Dessutom

1 förp.	(140 g) bacon
2 tsk	oregano

Blanda till köttfärsblandningen. Hacka baconskivorna. Rör dem och oreganon i färsdegen. Forma små bullar av massan med våta händer. Tillred dem på bakplåtspapper på en plåt, ca 15 minuter i 225 graders ugnsvärme, eller stek dem i fett i en panna.



Köttbullar med ingefära och äpple

4 portioner, M

1 portion färsdeg

Dessutom

2	äpplen
2 tsk	riven färsk ingefära

Blanda till köttfärsblandningen. Skala och riv äpplet, riv ingefäran. Rör dem i degen. Forma små bullar av massan med våta händer. Tillred dem på bakplåtspapper på en plåt, ca 15 minuter i 225 graders ugnsvärme, eller stek dem i fett i en panna.

Chiliköttbullar

4 portioner, M

1 portion färsdeg

Dessutom

2 msk	tomatpuré
1 msk	chilipasta (sambal oelek)
en nypa	cayennepeppar

Blanda till köttfärsblandningen. Krydda färsdegen med tomatpuré, chilipasta och cayennepeppar. Rör degen jämn. Forma små bullar av massan med våta händer. Tillred dem på bakplåtspapper på en plåt, ca 15 minuter i 225 graders ugnsvärme, eller stek dem i fett i en panna.

M=mjölkfri
V=vegetarisk
G = glutenfri

Soppa mitt i veckan

Soppa är god och snabblagad vardagsmat. Laga en större sats soppa med en gång; den håller några dagar i kylskåp och kan också frysas.

Laxsoppa med pepparrot

4 portioner

en bit	purjolök
2	morötter
100 g	rotselleri
5	potatisar
1 msk	olja
1,2 l	vatten
2	fiskbuljongtärning
4 msk	pepparrot ur tub
500 g	laxfilé
1	delikatessgurka
1 burk	(150 g) crème fraîche

en nypa salt
4 msk hackad dill

Klyv purjolöken och skölj den omsorgsfullt. Skala morötterna och rotsellerin. Skär grönsakerna i tunna stickor. Skala och stycka potatisarna. Fräs purjolöken i olja i en kastrull. Tillsätt rotsakerna, fräs dem mjuka. Tillsätt vattnet, buljongtärningarna och pepparrotskrämen. Koka grönsakerna ca 10 minuter. Ta bort benen och skinnet från laxfilén, tärna köttet. Stycka gurkan. Tillsätt laxen, gurkan och crème fraîche i soppan. Koka upp, krydda med salt och hackad dill.





Siskonkorvssoppa i texmex-stil

8 portioner, M

- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 3 morötter
- 1 msk olja
- 1 burk (400 g) krossade tomater
- 2 msk tomatpuré
- 1 påse (40 g) tacokryddblandning
- 1 1/2 l vatten
- 2 köttbuljongtärningar
- 1 burk (400/260 g) kidneybönor
- 1 förp. (500 g) siskonkorv
- 1 påse (200 g) djupfryst majs
- 1 påse (200 g) djupfrysta bönor

Skala och hacka löken och vitlöksklyftan. Skala och stycka morötterna. Fräs grönsakerna i olja i en kastrull. Tillsätt krossad tomat, tomatpuré, kryddblandning, vatten och buljongtärningar. Koka ca 5 minuter. Skölj kidneybönorna, tillsätt dem i soppan. Pressa korvarna i spadet i små klickar. Tillsätt majskornen och bönorna. Koka ytterligare 5 minuter.



Linssoppa med bacon

4 portioner, M

- 1 förp. (140 g) bacon
- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 morötter
- 1 tsk garam masala-kryddblandning
- 1,2 l vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 2 msk tomatpuré
- 2 dl gröna linser
- 1 tsk timjan
- en nypa salt
- en nypa grovmalen svartpeppar

På ytan persilja

Hacka baconskivorna. Bryn baconen i en kastrull. Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Skala och tärna morötterna. Tillsätt grönsakerna och baconen i grytan. Tillsätt kryddblandningen, fräs några minuter. Tillsätt vattnet, buljongtärningarna och tomatpurén. Skölj linserna i ett durkslag, tillsätt. Koka på svag värme tills linserna är mjuka, 15–20 minuter. Krydda, strö hackad persilja över.



Linssoppa med bacon

4 portioner, M

- 1 förp. (140 g) bacon
- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 morötter
- 1 tsk spiskummin
- 1,2 l vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 2 msk tomatpuré
- 2 dl gröna linser
- 1 tsk timjan
- en nypa salt
- en nypa grovmalen svartpeppar

På ytan persilja

Hacka baconskivorna. Bryn baconen i en kastrull. Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Skala och tärna morötterna. Tillsätt grönsakerna och baconen i grytan. Tillsätt spiskummin, fräs några minuter. Tillsätt vattnet, buljongtärningarna och tomatpurén. Skölj linserna i ett durkslag, tillsätt. Koka på svag värme tills linserna är mjuka, 15–20 minuter. Krydda, strö hackad persilja över.

Tips

Purea soppan, om du föredrar den slät.

Information om näringsinnehållet i rätterna finns på www.yhteishyvä.fi i anknytning till receptet.

Recept nu också i Pinterest pinterest.com/Yhteishyva

Pinterest

1+10 mos

Potatismos är lätt att variera. Tillred en större sats och smaksätt en del eller alltsammans enligt smak och tycke. Moset håller sig några dagar i kylskåp och flera månader i frysen.



Potatismos, grundrecept

8 portioner, G, V

1 1/2 kg mjölig potatis,
t.ex. Rosamunda
1 tsk salt
ca 3 dl kokspad eller mjölk
(50 g smör)

Tvätta, skala och stycka potatisarna. Lägg potatisen i kokande vatten och koka dem mjuka, ca 15 minuter. Häll av kokvattnet, spara eventuellt en del att röra i moset. Mosa potatisarna med en elvisp. Tillsätt salt och så mycket mjölk och/eller kokspad att moset blir mjukt. Tillsätt eventuellt en klick smör.



1. Potatismos med purjolök

8 portioner, G, V

1 portion potatismos
1/2 purjolök
1 msk olja

Klyv purjolöken, skölj den väl och strimla den. Fräs löken i olja i en stekpanna. Rör purjolöken i moset.

2. Potatismos med rostad lök

8 portioner, G, V

1 portion potatismos
1 1/2 dl rostade lökflingor
ca 1 1/2 msk senap

Blanda lökflingorna och senapen i moset.

3. Potatismos med örter

8 portioner, G, V

1 portion potatismos
1 dl färska örter, t.ex. basilika, dill, gräslök

Hacka örterna fint och blanda dem i moset.

4. Potatismos med pesto

8 portioner, G, V

1 portion potatismos
5 msk pesto

Rör peston i moset.

5. Potatismos med tomat och parmesan

8 portioner, G, V

1 portion potatismos
1 dl saltorkade tomater i tärningar
1 dl riven parmesanost

Rör tomattärningarna och riven parmesan i moset.

6. Potatismos med pepparrot

8 portioner, G, V

1 portion potatismos
1 burk (130 g) färskost med pepparrot

Rör färskosten mjuk, rör den klickvis i moset.

7. Potatismos med citron

8 portioner, G, V

1 portion potatismos
1 citron, det rivna skalet
2 msk citronsaft

Tvätta citronen väl. Riv citronskalet, tillsätt i moset. Pressa citronsaft i moset, rör om.

8. Potatismos med chili

8 portioner, G, V

1 portion potatismos
1/2 röd chilifrukt
2 msk söt chilisås

Ta bort fröna och de ljusa delarna från chilin. Hacka chilifrukten. Rör hackad chili och chilisås i moset.

9. Potatismos med äpple och lök

8 portioner, G, V

1 portion potatismos
1 äpple
1 lök
1 msk olja
1 tsk socker

Skala och hacka äpplet och löken. Fräs dem i olja och lite socker i en panna tills de får lite färg. Rör blandningen i moset.

10. Potatismos med spenat

8 portioner, G, V

1 portion potatismos
1 påse (150 g) hackad djupfryst spenat

Tina spenaten i mikrovågsugn på låg effekt. Låt spenaten rinna av, rör den i moset.

Bulla upp med sött

Bullar med choklad i smakar på fastlagen och alla hjärtans dag. Citron- och lakritsmoussen är en fin avslutning på söndagsmiddagen. Tänk på att börja förbereda bägge två i god tid.



Fastlagsbullar med choklad

12 st., V

2 1/2 dl mjölk
25 g jäst
1 dl socker
1/2 tsk salt
2 tsk malen kardemumma
1 ägg
ca 8 dl vetemjöl
100 g margarin

Pensla med:

1 ägg

Fyllning

200 g mjölkchoklad
3 dl vispgrädde

På ytan

2 msk kakaopulver

Tillred fyllningen: Bryt chokladen. Koka upp grädden, tillsätt chokladen, ställ kastrullen åt sidan. Rör om tills chokladen har smält helt. Skrapa blandningen i en bunke, täck och ställ bunken i kylskåp till minst 4 timmar eller över natten. Smula jästen i fingervarm mjölk. Blanda i salt, socker, kardemumma och ägg. Tillsätt ca 5 dl mjöl, arbeta degen ett ögonblick. Tärna och tillsätt margarin. Tillsätt resten av mjölet, arbeta degen jämn och smidig. Låt degen jäsa ca 30 minuter under duk. Forma degen till en stång och skär den i jämnstora stycken. Forma styckena till bullar och lägg dem på bakplåtspapper på en plåt. Låt bullarna jäsa ca 40 minuter under duk. Pensla bullarna med ägg och grädda dem 10-12 minuter i 225 grader. Vispa chokladblandningen och grädden till skum. Klyv de avsvalnade bullarna, fyll dem med choklads-kum. Sikta kakaopulver över ytan.



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.



Citron- och lakritsmousse

4 portioner, G, V

Citronmousse

1 förp. (100 g) bakningschoklad
med citron (Fazer)

1 dl vispgrädde

Lakritsmousse

1 dl vispgrädde

3 (å 19 g) lakritstoffeeestänger
(Kick)

Dessutom

1 burk (400/230 g) konserverade
päronhalvor

Bryt chokladen. Koka upp grädden i en kastrull, tillsätt chokladen. Ta

kastrullen av plattan och rör om tills chokladen har smält. Skrapa det hela i en bunke med slickare. Mät grädden för den andra moussen i en kastrull, hacka och tillsätt lakritstoffeeen. Koka på svag värme och rör om tills toffeeen har smält. Skrapa det hela i en annan bunke. Täck bunkarna med plastfilm och låt dem stå i kylskåp 4-6 timmar. Vispa blandningarna till skum, lägg dem ev. i separata spritspåsar. Skär päronen i skivor. Fördela hälften av päronskivorna i dessertskålar. Spritsa eller klicka lakritsmoussen i skålarna. Placera resten av päronskivorna på och spritsa eller klicka citronmoussen överst.

FÄRDIGT I EN HANDVÄNDNING

Kalasa på frukt

Av frukt kan man laga vitaminrika desserter, som också är goda efter brunchen.





Sharonsallad med vaniljskum

6 portioner, G, V

- 4 sharonfrukter
- 2 limefrukter, saften
- 2 msk farinsocker
- 1 msk hackad basilika

Vaniljskum

- 2 dl vispgrädde
- 150 g crème fraîche
- 1/2 dl florsocker
- 1 msk vaniljsocker

Tvätta sharonfrukterna, skär dem i tunna skivor. Rör limesaft och farinsocker tills sockret har lösts i saften. Rör i hackad basilika. Rada sharonskivorna på ett serveringsfat och ringla spadet över. Ställ frukterna svalt att ta smak. Vispa grädden. Rör i crème fraîche och sockren. Servera vaniljskummet med de marinerade frukterna.



Mandelkräm med fruktsalsa

4 portioner, G, V

- 3 dl mjölk
- 2 dl grädde
- 1 dl socker
- ca 2 1/2 msk majsstärkelse
- 1 påse (80 g) mandelpulver

Fruktsalsa

- 1 kiwifrukt
- 100 g ananaskörsbär
- 100 g mörka druvor

Mät mjölk, grädde, socker, majsstärkelse och mandelmjöl i en belagd kastrull. Koka några minuter på svag värme; rör om då och då. Ställ krämen att svalna. Skala och stycka kiwifrukten. Tvätta och klyv kapkrusbären och vindruvorna. Blanda frukterna sinsemellan. Fördela den avsvalnade krämen i dessertskålar och toppa med fruktsalsa.



Apelsinsoppa med snöägg

6 portioner, G, V, M

- 1 l apelsinsaft
- 3/4 dl socker
- 4 msk potatismjöl
- 2 apelsiner

Snöägg

- 2 äggvitor
- 4 msk socker
- 1 l vatten

På ytan

- 4 msk mandelspån

Häll apelsinjuice, socker och potatismjöl i en kastrull. Koka upp under omröring. Ställ åt sidan att svalna. Skala apelsinerna, skär dem i klyftor utan hinnor och rör dem i krämen. Fördela krämen i dessertskålar. Vispa äggvitorna och sockret till hårt skum. Koka upp vattnet i en stor kastrull. Forma med två skedar hönsäggstora klumpar och låt dem glida ned i sakta sjudande vatten. Koka dem två minuter på bäge sidorna. Lägg bollarna på hushållspapper. Placera äggen på skålarna med avsvalnad kräm. Rosta mandelspån i torr panna till garnering.

Varm fruktsallad

4 portioner, G, V, M

- 1 stort päron
- 1 mandarin
- 150 g mörka druvor
- en liten bit färsk ingefära
- 1 apelsiner, saften
- 2 msk honung
- 1 msk farinsocker
- 1 tsk vaniljsocker

Skala och stycka päronet och mandarinerna. Skär bort de ljusa delarna av mandarinklyftorna. Tvätta och klyv vindruvorna. Koka upp lite vatten i en belagd panna. Häll bort vattnet, tillsätt genast frukterna och ingefäran. Vänd frukterna en halv minut. Tillsätt juice, honung och farinsocker. Koka upp. Ta åt sidan, plocka upp ingefäran. Smaksätt med vaniljsocker. Servera omedelbart som sådan eller med vaniljglass.



GOTT & BILLIGT

Smak och färg av djupfrysta grönsaker

Grönsaksblandningar ger maten nya dimensioner. Man behöver inte tina dem före matlagningen.





Couscous med grönsaker

4 portioner, K, M

- 3 dl couscous
- 3 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 påse (450 g) matiga panngrönsaker (frysvara)
- 2 msk olivolja
- 1 pressad citron, saften
- en nypa salt
- en nypa grovmalen svartpeppar
- 1 dl färsk hackade örter, t.ex. persilja och basilika

Koka upp grönsaksbuljongen, rör i couscousgrynen, lägg på ett lock. Låt rätten stå 5 minuter. Fräs de djupfrysta grönsakerna ca 6 minuter i olja i en panna, vänd dem då och då. Rör couscous luftiga med en gaffel, blanda dem med grönsakerna. Ställ pannan åt sidan. Rör i olja, citronsaft, kryddor och örter.

Griskotletter på medelhavsvis

6 portioner, M

- 6 griskotletter
- 1 msk olja
- 2 msk senap
- 1 tsk biffkrydda
- 1 tsk salt
- 3 dl vatten
- 1 köttbuljongtärning
- 1 påse (500 g) ugn- och grillgrönsaker (frysvara)
- 1 burk (400/240 g) konserverade körsbärstomater

Dessutom

- 1/2 dl hackad basilika

Klipp några snitt i fettranden som omger kotletten. Stek kotletterna ca 3

minuter på var sida i olja. Lägg dem i en låg ugnform. Smaksätt kotletterna med senap, biffkrydda och salt. Bre kryddorna med en kniv. Häll vattnet i stekpannan och smula i en buljongtärning. Koka upp buljongen och häll den i formen. Tillred 20 minuter i 200 graders ugnsvärme. Höj temperaturen till 225 grader. Ta formen ur ugnen och fördela de djupfrysta grönsakerna i formen. Häll i körsbärstomaterna med spad. Tillred ytterligare 30 minuter. Ta formen ur ugnen, täck den med folie. Låt rätten vila 5 minuter. Strö hackad basilika över.

Kycklingben på risbädd

6 portioner, M

- 6 lårben av kyckling
- 1 citron
- 1 tsk salt
- 1 tsk oregano
- 4 dl mörkt snabbkokt ris
- 6 dl vatten
- 2 hönsbuljongtärningar
- 1 vitlöksklyfta
- 1/2 tsk currypulver
- 1 påse (450 g) broccoli-blomkål-morot (frysvara)
- 2 msk olivolja

Tvätta citronen omsorgsfullt, riv skalet och pressa saften. Gnid lårbenen med salt och oregano. Fördela riset över en låg ugnform. Koka upp vattnet med tärningarna. Smaksätt buljongen med en hackad vitlöksklyfta och curry. Häll buljongen över riset. Fördela grönsakerna över riset. Lägg kycklingbenen överst. Stänk olja på ytan. Stek i ugn, ca 40 minuter i 225°C. Prova med en sticka om köttet är färdigt. Om vätskan som sipprar fram är klar, är köttet genomstekt. Klyv citronen, pressa saften över kycklingbenen.

KLASSIKERN

Amerikansk morotstårta

Den saftiga tårtbotten innehåller morot, farinsocker och kryddor. Tårtan fylls och glaseras med en söt färskostblandning.



Amerikansk morotstårta

16 portioner, K

300 g morötter
4 ägg
2 dl socker
1 dl farinsocker
5 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1/2 tsk salt
2 tsk kanel

1/4 tsk riven muskotnöt
1 påse (70 g) valnötter
2 dl rybsolja
Fyllning och glasyr
400 g naturell färskost
150 g margarin
3 dl florsocker



1

Skala morötterna och riv dem fint. Vispa äggen och sockret till skum. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan.



2

Hacka nötterna, ta ca 4 msk åt sidan för garnering.



3

Sikta de torra ingredienserna i äggskummet. Rör morötterna, nötterna och oljan i skummet.



4

Klä en springform (diam. 24 cm) med bakplåtspapper. Häll smeten i formen. Grädda i 175 graders ugnsvärme på nedre falsen ca 50 minuter eller tills ingenting fastnar på provstickan.



5

Låt tårtdottnen svalna. Vispa till glasyren av dess ingredienser.



6

Kliyv bottnen. Bre hälften av glasyren mellan bottnarna, resten på ytan. Garnera med hackade nötter. Täck tårten och låt den vila i kylskåp.

En titt på te

Det finns flera olika tesorter med varierande tillverkningsätt.



Tebusken trivs bäst i tropikerna. Kina, Indien, Sri Lanka, Japan, Ryssland och Kenya är de största producentländerna. Man får olika slags te av samma buske, i huvudsak grönt och svart te. Te innehåller stimulerande tein, dvs. koffein, lugnande teanin och meteanin samt tanniner, som ger bitter smak. Teets kvalitet påverkas bl.a. av bladens ålder vid plockningen. Nya bladknoppar och unga blad värderas högst. Tillverkningsmetoderna för de olika teerna varierar betydligt.

Hantering av teblad

Efter plockningen förtorkas bladen. De slaknade bladen rullas, så cellstrukturen förstörs och cellvätskorna, oljorna och enzymerna i bladen frigörs. Bladen oxideras sedan några timmar i ett fuktigt utrymme. Under oxideringen uppstår olika smak- och färgämnen, och bladen blir mörkare. Grönt och vitt te oxideras inte. Efter oxidering torkas och sorteras bladen.

Svart te

Svart te innehåller mest koffein av alla tesorter, något under hälften av mängden i kaffe. Kineserna kallar det svarta teet rött. En av de bäst kända sorterna av svart te är Earl Grey, som smaksatts med bergamottolja.

Grönt te

Vid beredningen ångas eller torrstecks bladen direkt efter plockningen varefter de rullas. Tack vare den snabba torkningen bevaras bladens gröna färg. Processen ger teet en fräsch och mild, gräsaktig smak. Grönt te anses vara en hälsodryck

Vitt te

Vitt te torkas direkt efter plockningen. Till vitt te används enbart bladknoppar som strax ska slå ut. De plockas om våren, och skörden är betydligt mindre än andra sorters. Vitt te har mild och fin smak. Det innehåller mindre mängder koffein och teanin än andra tesorter.

Brygg te

Gott te tillreds av fräscht nykockt vatten. Bryggningen varierar per tesort. Följ anvisningarna på förpackningen. Ett svart te får fyllig smak då det bryggs tre minuter i vatten som hålls på bladen i 95 graders temperatur. Grönt te bryggs några minuter i 60–80-gradigt vatten – ju finare te, desto lägre – och

vitt te ca 6 minuter i 70 grader. Pâte bryggs kortare tid än löste, eftersom bladen i påsen är mindre. Vill du ha starkare te, ska du öka mängden blad, inte bryggtiden. Bryggs teet för länge, blir det bittert.

Näringsvärde

Det innehåller stora mängder antioxidanter, B- och C-vitamin och mineraler. Te som sådant innehåller praktiskt taget ingen energi.

Förvaring

Torra teblad absorberar lätt främmande smaker och lukter. Förvara te i ett lufttätt kärl skyddat mot ljus, värme och fukt. Grönt te håller inte lika länge som svart.

Earl Grey-muffins

18 st., V

100 g	margarin
3	ägg
2 1/2 dl	socker
5 dl	vetemjöl
2 tsk	bakpulver
2 tsk	vaniljsocker
3 påsar	svart te, t.ex. Earl Grey
1 burk	(200 g) gräddfil

Glasyr

1 förp.	(200 g) färskost, naturell
75 g	margarin
1/2 dl	florsocker
2 msk	honung

Smält margarinet. Vispa äggen och sockret till skum. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan. Öppna tepåsarna, ta en nypa åt sidan för garnering. Häll teet i kärlet med de torra ingredienserna. Rör de torra



ingredienserna, gräddfilen och fettet i äggskummet. Fördela degen i muffinsformar. Grädda ca 18 minuter på mittfalsen i 200 grader. Lossa muffinsen från formarna. Vispa färskost, margarin, socker och honung. Häll glasyren i en spritspåse och ställ den i kylskåp att stelna. Glasera och garnera muffinsen.

