

SAMARBETE

mat

6 | 2016

RECEPTEN ÄR
TESTADE OCH
FUNKERAR

× GOTT JUST NU ×

SKINKA &
NYA TILLTUGG

× VAD VÄLJA? ×

Ost-
bricka

× ÖNSKERECEPTET ×

MUGGTÅRTA I
MIKROVÅGSUGN

× SKÖRDESÄSONG ×

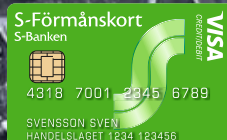
JUL-
DELIKATESSER

× BAKNING ×

Läckert på
kaffebordet

yhteishyvä.fi

tusentals recept på finska



JULDELIKATESSEN AV GRÖNSAKER

Säsongens grönsaker blir tilltugg, plockmat och desserter.



× GUL SILLSALLAD
UTAN SILL ×

6 PORTIONER | G | M

Nytt på julbordet.

Överraska med en gul sallad.

300 g	kålrot
3	fasta potatisar
2	persimoner
1	lök
2	syrliga äpplen
3–4	inlagda gurkor
1/2 dl	gurkinläggningsspad
1 1/2 msk	olivolja
1/2 tsk	gourmetsalt

Tvätta och tärna kålrötterna, koka dem mjuka. Koka potatisarna färdiga i sitt skal. Låt rotsakerna rinna av och svalna. Skala och tärna potatisarna, persimonerna, löken och äpplena. Hacka gurkorna. Blanda till salladen, fukta den med gurkspad, olja och salt.



Så här kärnar du ur ett granatäpple.



× KLEMENTIN- OCH INGEFÄRSMARMEAD ×

CA 3 DL G M

Bre på rostat bröd eller servera till ost.

- 1 ½ kg klementiner
25 g färsk ingefära
1 förp. (330 g) sylt-
marmeladsocker

Riv skalerna av två omsorgsfullt tvättade klementiner i kastrullen. Avlägsna resten av skalerna med en vass kniv, klyfta klementinerna och häll saften i kastrullen. Pressa all saft också ur fruktrester, häll i kastrullen. Skala, riv och tillsätt ingefäran. Koka ingredienserna 10 minuter på svag värme utan lock. Tillsätt sockret, koka 15 minuter. Rör om, lägg marmeladen i rena upphettade burkar. Lägg på locken.

Grönsaker i säsong

äpple × rödkål × dadel
persimon × mandelpotatis
klementin



× MARINERAD FRUKTSALLAD ×

4 PORTIONER G M

Servera som dessert eller mellanmål eller till yoghurt eller julgröt.

- 2 persimoner
1 äpple
2 klementiner
1 granatäpple

- SPAD
3 dl äppelsaft
4 msk honung
2 kanelstänger
25 g färsk ingefära

Koka upp spadets ingredienser. Kyl spadet. Tvätta frukterna, stycka persimonerna och äpplet. Skala och stycka klementinen. Tryck och rulla granatäpplet kraftigt mot arbetsbänken, så fröna lossnar från skalet. Klyv granatäpplet och skär det i klyftor utmed hinnorna. Skrapa fröna ur klyftorna i en stor bunke. Tillsätt de andra frukterna i bunken. Ta kryddorna ur spadet, häll spadet över frukterna.



× INLAGDA ÄPPELKLYFTOR ×

6 PORTIONER G M

Inlagda äppelklyftor är gott till skinkan.

- 3 äpplen

KRYDDLAG

- 1 ½ dl vatten
1 dl spritättika
4 msk socker
en bit färsk ingefära
1 tsk salt
1 tsk senapsfrö
6 hela nejlikor
en doft saffran

Skala och klyfta äpplena. Koka upp ingredienserna till kryddlagen. Tillsätt äppelklyftorna, koka dem en halv minut. Häll klyftorna kryddlag i en ren glasburk.

yhteishyvä.fi

bekanta dig
med säsongens
grönsaker

En fräsch sallad är
gott till köträtter.

× POTATISBLINIER MED LAXMOUSSE ×

16 ST.

250 g mandelpotatis
2 dl vispgrädde
1 dl vetemjöl
1 dl bovetemjöl
1 tsk bakpulver
½ tsk salt
2 ägg

TILL STEKNING
smör

LAXMOUSSE

300 g kallrökt lax
1 rödlök
1 burk (150 g) crème fraîche
4 tsk wasabi
½ dl hackad dill

Koka potatisen 10 minuter i vatten smaksatt med salt. Tillred laxmoussen. Finfördela laxen, hacka löken. Rör i crème fraîche, wasabikräm och dill. Skala och riv potatisarna. Rör i grädden och de sinsemellan blandade torra ingredienserna samt äggen. Stek rätt tjocka blinier i en blinipanna eller plättlagg. Servera dem med laxmousse.



Överbliven potatis från julbordet
blir blinier. Till fyllningen kan du ta
rester av gravlaxen.



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



× RÖDKÅLSSALLAD ×

6 PORTIONER G M

300 g rödkål
100 g grönkål
1 äpple
1 persimon
3 msk hackad persilja
1 dl valnötter
LIMESÅS MED HONUNG
1 limefrukt, saften
2 msk olivolja
2 tsk honung
en nypa salt och grovmalen svartpeppar

Riv rödkålen. Lossa grönkålens blad från stjälkarna. Förväll bladen ett ögonblick. Skölj med kallt vatten och låt dem rinna av. Blanda till såsen i en bunke. Tvätta och strimla äpplet, tillsätt i såsen. Skölj och stycka persimonen. Hacka persiljan. Rosta och hacka nöterna. Blanda alla ingredienserna i en bunke.

× POTATIS- OCH BACONPAJ ×

8 PORTIONER

DEG
3 dl vetemjöl
100 g smör eller margarin
1 ägg
1 msk vatten

FYLLNING

4 kokta mandelpotatisar
6–8 dadlar
1 förp. (170 g) bacon
1 rödlök
1 paprika
1 burk (200 g) crème fraîche
2 ägg
2 dl riven ost
en nypa salt och grovmalen svartpeppar

Nyp mjölet och fettet till en grynig massa. Rör i ägget och vattnet. Tryck degen över botten och kanterna av en springform (diam. 24 cm) täckt med bakplåtspapper. Ställ burkarna i kylskåp. Skala och stycka potatisarna. Klyv dadlarna, ta ut kärnorna, hacka fruktköttet. Stycka bacon, lök och paprika. Bryn bacon i torr panna tills den har fått lite färg. Tillsätt potatis, dadlar, lök och paprika. Vänd i pannan tills grönsakerna har fått lite färg. Ställ åt sidan att svalna. Blanda crème fraîche, ägg, riven ost och kryddor sinsemellan. Nagga botten med en gaffel, häll hälften av äggblandningen i formen. Fördela baconblandningen jämnt över botten, ringla i resten av äggblandningen. Grädda ca 45 minuter i 175 grader.

Du kan använda överbliven potatis i
pajen. Vetemjölet kan ersättas med
en glutenfri mjölblandning.



× SMAKLIG
RÖDBETSSOPPA ×

4 PORTIONER

800 g rödbetor
1 lök
2 äpplen
200 g palsternacka
2 msk olja
1 l vatten
2 grönsaks-
buljongtärningar
1 ½ msk rödvinsvinäger
en nypa salt och grovmalen
svartpeppar

Skala grönsakerna. Stycka rödbetorna och hacka löken. Fräs löken i olja i en kastrull. Tillsätt grönsakerna, fräs dem ett ögonblick. Tillsätt vattnet, tärningarna och vinägern. Koka ca 30 minuter på svag värme under lock eller tills rödbetorna är mjuka. Purea soppan. Servera soppan med mjukrörd getost, rostade pinjenötter och hackad persilja.

PÅ YTAN

1 burk (140 g) mjuk getost
½ dl pinjenötter
2 msk hackad persilja

NÄRINGSINNE-
HÄLLEN I RECEPTEN
YHTEISHYVÄ.FI

*Soppan är en lunch- eller
förrätt. Du kan servera
den med t.ex. blåmögelost
eller nötter.*





Skär ett snitt i sidan och ta ut kärnan. Servera dadlar till skinkan.



Det sötaktiga brödet smakar till alla julrätter.

MALTBRÖD 1 ST. | M |

- 1 dl rågkross
- 1 dl malt för svagdricka
- 1 ½ tsk salt
- 3 dl mörkt öl
- ca 5 dl vetemjöl
- 1 msk torrjäst
- 2 tsk pomeransskal
- 1 dl lingonsylt
- 2 msk rybsolja
- PENSLA MED
- 2 msk sirap och vatten

Mät rågkross, malt och salt i en bunke. Koka upp 2 dl öl, häll i bunken. Blanda ingredienserna. Låt blandningen svälla en dryg timme. Värm resten av ölet fingervarmt, tillsätt. Rör i jäst, pomeransskal och hälften av mjölet. Tillsätt sylten, oljan och resten av mjölet. Arbeta degen. Låt den jäsa en timme under duk på varmt ställe. Forma degen till ett bröd på en mjölad arbetsbänk, lägg det på bakplåtspapper på en plåt. Låt den jäsa under duk, ca 40 minuter på varmt ställe. Värm ugnen till 250 grader. Pensla brödet med en blandning av sirap och vatten. Lägg brödet i ugnen, sänk temperaturen till 200 grader. Grädda 30–35 minuter. Pensla med sirapsblandningen mot slutet av gräddningen.

SKINKA & nya tilltugg

Skinkan griljeras i ett skal av pistaschnöt och jordnötssmör, lådorna får en ny look.

GROV KÅLROTSLÅDA 8 PORTIONER

- 1 kg kålrötter
- 2 dl krossade korngryn
- 1 l vatten
- 2 tsk salt
- 1 burk (120 g) smetana
- 5 msk sirap
- 2 ägg
- 5 pepparkakor

Skala kålroten och skär den i 1,5 x 1,5 cm tärningar. Koka korngrynen och kålrotstärningarna ca 20 minuter i vatten smaksatt med salt. Ställ åt sidan att svalna. Kör stavmixern några gånger genom blandningen, tills kålroten blir halvt mosad. Rör i smetana, sirap, ägg och 3 krossade pepparkakor. Häll i ugnnsformen. Krossa resten av pepparkakorna och strö dem över lådan. Tillred en dryg timme i 175 grader.

Korn och pepparkaka kryddar kålrotslådan.



Tips: Värm senapsblandningen ett ögonblick i mikrovågsugn, om den verkar svår att bre på skinkan.



Inspireras till bättre mat på Samarbete.

PISTASCHGRATINERAD JULSKINKA

| M |

1 (ca 7 kg) julsinka
GLASYR
1 påse (200 g) pistaschnötter
½ dl senap
½ dl mjukt jordnötssmör
DESSUTOM en stekpåse

Börja tina en djupfryst skinka i tillräckligt god tid. Låt skinkan tina i sin förpackning. En skinka på ca 7 kg tinar på 2–3 dygn i kylskåpstemperatur. Ta fram skinkan i rumstemperatur några timmar innan du ska steka den. Det bästa resultatet får du om skinkans innertemperatur är ca 10 grader då du lägger den i ugnen. Se upp så skinkan inte blir alltför varm. Ta skinkan ur förpackningen. Låt ett eventuellt nät sitta kvar kring skinkan under stekningen. Lägg skinkan i stekpåsen och tillslut påsen. Klipp ett litet ånghål i påsens övre hörn. Använd en stektermometer. Kör stektermometern i skinkan på det tjockaste stället; spetsen får inte beröra benet. Värm ugnen till 200 grader. Lägg skinkan på en långpanna med svålsidan uppåt. Lägg skinkan i ugnen och vänd stektermometern mot luckan, så du enkelt kan följa med temperaturen. Stek skinkan först ca 30 minuter i 200 grader; sänk sedan temperaturen till 125 grader. Stek skinkan tills termometern visar 80 grader. Räkna med ca 50 minuter stektid per kilogram skinka. Låt den färdiga skinkan vila 15–20 minuter på långpannan. Avlägsna påsen, ta vara på spadet. Avlägsna nätet och svålen och eventuellt en del av fettets då skinkan har svalnat något. Ställ ugnen på 250 grader. Skala och hacka pistaschnötterna. Blanda senapen och jordnötssmöret. Bre blandningen över skinkan, strö hackade pistaschnötter över. Griljera i 250 grader tills nötterna fått lite färg.

BATATLÅDA MED INGEFÄRA

8 PORTIONER

1 kg batat
25 g färsk ingefära
2 dl vispgrädde
½ dl mannagryn
2 msk sirap
1 ½ tsk salt
½ tsk kanel

Skala och klyfta bataterna. Koka dem mjuka i vatten smaksatt med salt. Häll av vattnet. Skala och riv i ingefäran. Purea blandningen. Blanda i grädde, mannagryn, sirap och kryddor. Häll det hela i en smord ugnform. Tillred en dryg timme i 175 grader.

Ingefära är ett skönt aromtillskott i den söta batatlådan.




Sött!

Bakverken kan frysas. Maräng håller bäst i rumstemperatur. De tinar på några timmar i rumstemperatur. Fyll och garnera strax innan de serveras.

Saftig kaffetårta

16–18 PORTIONER

- 
- | | |
|-----------|----------------------------------|
| 250 g | smör eller margarin |
| 1 dl | kakaopulver |
| 1 dl | starkt kaffe |
| 3 dl | socker |
| 1 burk | (200 g) yoghurt med kaffe |
| 3 | ägg |
| 5 dl | vetemjöl |
| 1 msk | pepparkakskrydda |
| 2 tsk | bakpulver |
| 1/2 tsk | salt |
| I FORMEN | |
| | smör eller margarin och ströbröd |
| GLASYR | |
| 100 g | mörk choklad |
| 1 burk | (397 g) kondenserad mjölk |
| GARNERING | |
| 1 dl | djupfrysta lingon |

Smält fettet. Tillsätt kakaopulvret och kaffet. Rör i sockret, yoghurten och äggen. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan och sikta dem i smeten. Häll smeten i en smord och bröad (2 l) tårtform. Grädda i 200 grader ca 45 minuter, eller tills ingenting fastnar på provstickan. Låt blandningen svalna. Bryt chokladen. Hetta upp choklad och mjölk i en kastrull under ständig omröring tills chokladen smälter. Låt den inte koka. Garnera tårten med glasyr och lingon.

Den läckra glasyren och lingonen förhöjer smaken.



Ljusa pepparkakor

CA 60 ST.

150 g	smör eller margarin
2 dl	socker
1 dl	ljus sirap
1 dl	grädde
6 dl	vetemjöl
2 tsk	kardemumma
1 tsk	bakpulver
1 tsk	vaniljsocker

Smält fett, tillsätt socker och sirap. Låt blandningen svalna. Rör i grädden och de sinsemellan blandade torra ingredienserna. Lägg degen i en fryspåse. Tryck den platt. Låt degen vila i kylskåp över natten. Låt degen stå ett ögonblick på en mjölad arbetsbänk och kavla ut den i några tunna plattor. Ta ut pepparkakor med en form och lägg dem på en plåt täckt med bakplåtspapper. Grädda ca 8 minuter i 175 grader.

MASSOR AV
JULBAKVERK
YHTEISHYVÄ.FI



Pavlova

10–12 PORTIONER | G |

4	äggvitor
2 ½ dl	socker
1 tsk	vitvinsvinäger
1 tsk	majsstärkelse
FYLLNING	
1 burk	(250 g) mascarponeost
½	apelsin, det rivna skalet
1 msk	apelsinsaft
2 msk	socker
1 tsk	vaniljsocker
2 dl	vispgrädde
DESSUTOM	
1	granatäpple
1 dl	tranbär (frysvara)
4 msk	hasselnötter
2 msk	socker

Vispa äggvitorna och sockret. Rör stätkelsen i ättikan. Vispa blandningen i en tunn stråle i skummet. Vispa skummet styvt. Forma skummet till en hög krans (diam. ca 27 cm) på bakplåtspapper. Grädda 90 min i 125 grader. Glänta på ugnsluckan, låt marängen torka över natten. Tvätta en apelsin, riv skalet, tillsätt i mascarponeosten. Tillsätt saften och sockren. Vispa grädden, rör den i osten. Tryck och rulla granatäpplet mot arbetsbänken så fröna lossnar från skalet. Klyv frukten, skär den i klyftor utmed hinnorna. Lossa fröna från klyftorna över en stor bunke. Rör samman frön och tranbär. Rosta nötterna och sockret 3–4 minuter i torr panna, tills de karamelliseras. Hacka blandningen fint. Fördela fyllningen på marängbotten. Tillsätt granatäppel- och nötfyllningen



Tranbärsbullar

CA 30 ST.

5 dl	mjöl
25 g	jäst
1 påse	(0,5 g) saffran
1 dl	socker
¼ tsk	salt
ca 12 dl	vetemjöl
100 g	smör eller margarin
FYLLNING	
100 g	smör eller margarin
150 g	mandelmassa
3 dl	tranbär (frysvara)
½ dl	socker
PENSLA MED	
1	ägg
GLASYR	
1 dl	florsocker
1 msk	vatten eller citronsaft

Lös jästen i fingervarm mjöl. Rör i saffran, socker, salt och en del av mjölet. Tillsätt det rumstempererade fett och arbeta resten av mjölet i degen. Låt den jäsa till dubbel storlek under duk. Arbeta degen fast på en mjölad arbetsbänk, dela den i två bitar. Kavla ut bitarna till rektangulära plattor. Bre det mjuka fett på dem. Riv mandelmassa över, strö tranbär och socker på ytan. Rulla ihop plattan tätt. Skär rullen i 3 cm tjocka skivor, placera dem på bakplåtspapper. Låt jäsa 15 minuter. Pensla med ägg och grädda i ugn på mittfalsen, ca 12 minuter i 225 grader. Blanda till en glasyr av socker och vatten. Garnera de avsvulnade bullarna med glasyren.

× VAD VÄLJA? ×

OSTAR på bricka

OSTAR klassificeras bl.a. enligt fetthalt, mjölk, fasthet, mögelkultur eller mogningssätt.

VÄLJ 3–6 ostar av olika typ till ostbricka. Man kan ta fram mogna ostar och mögelostar i rumstemperatur någon timme före måltiden. Servera gärna ostar med bröd, kex, pepparkakor, sylt, nötter och färsk eller halvtorkad frukt. Choklad och honung är också gott till ost. Mängden ost som behövs beror på hur måltiden är uppbyggd. Reservera 50–75 gram dessertost per person. Om ostbrickan är huvudrätt, reserverar man 150–200 gram ost per person.

TIPS: Ställ fram en kniv per ost, så aromerna inte blandas.

2. SVARTSTÄMPLAD EMMENTALER är tillverkad av pastöriserad komjölk och lagrad i 9 månader. Den kraftiga och fylliga halvharda osten är god som sådan och i maträtter, t.ex. gratänger, såser och soppor.

1. CASTELLO BRIE är en helfet vitmøgelost som tillverkas av pastöriserad komjölk och som mognar utifrån inåt. Ostens milda och något syrliga smak utvecklas under mognaden. Den invändigt mjuka osten är god i sallader och pajer.



4. **ALLERUM GREVÉ** är en 11 månader lagrad rundpipig ost tillverkad av pastöriserad komjölk. Grevé med sin fylliga och nöktaktiga smak är god som sådan, på smörgåsen och i maträtter, t.ex. pajer, gratänger och omeletter.

4.

7. **KEISARINNA** lagras sex månader. Konsistensen är något skör och grynig. Den karamellaktiga och fruktiga smaken har också sälta. Den är god som sådan, på smörgåsen och i maträtter, t.ex. pajfyllningar.

7.

KOLLA MANCHEGO-BRUSCHETTOR
YHTEISHYVÄ.FI

5.

3. **FRANSKA ROQUEFORT** är världens mest berömda mögelost. Roquefort var den första osten som fick skyddad ursprungsbe-
teckning (AOC). Den kraftiga, läckert skarpa och feta osten tillverkas av opastöriserad mjölk av får av rasen Lacaune. Osten är god i pajer, pastarätter, dressingar och sallader. Som sådan är osten godast med nötter, päron och fikon.

6.

6. **OSTEN VIINTARHURIN JUUSTO** får kraftigt aromatisk smak, då den under lagringen i 6–8 månader penslas med rödvin och örter. Osten är god som sådan och i maträtter, t.ex. sallader. På grund av den kraftiga smaken kommer osten inte till sin rätt i varma rätter.

5. **MANCHEGO** är en spansk ost av får mjölk som lagrats 6 månader. Konsistensen är hård, tät och något smulig. Osten med den gräddiga och nöktaktiga smaken känns igen på det karakteristiska mörka korgmönstrade vaxskalet. Osten är god som sådan och i maträtter, t.ex. som gratinering.

× ENKELT MEN GOTT ×

ESSEN PÅ FISKBORDET

Duka fram fiskrätter av olika slag, gravad och rökt fisk, sill, sallader, bröd och potatis på fiskbuffén. Potatisblinier (s. 4) är ett gott tilltugg.

Halvtinad
strömming är
enkel att flå.



× RÖD

SILLSALLAD ×

4 PORTIONER | G |

- | | |
|-----------|---------------------------|
| 150 g | matjesfiléer |
| 3 | kokta ägg |
| 2 | kokta potatisar |
| 5–6 | inlagda rödbetor |
| 2 | inlagda gurkor |
| 4 msk | crème fraîche |
| GARNERING | |
| 2 msk | hackad gräslök |
| | surskorpa eller fröknäcke |

Skölj sillfiléerna och låt dem rinna av. Skala och tärna äggen och potatisarna. Hacka sillfiléerna samt de inlagda rödbetorna och gurkorna. Vänd ingredienserna i ägg- och potatistärningarna. Tillsätt crème fraîche och vänd den i salladen. Ställ salladen på svalt ställe. Garnera med gräslök och bitar av surskorpa eller fröknäcke.

Tips: Ersätt potatisen med äpple, om du föredrar en lättare sallad.



× GRAPEFRUKTGRAVAD STRÖMMING ×

6 PORTIONER | G | M |

- 1 förp. (300 g) strömmingsfiléer, frysvara
- 1 dl olivolja
- ½ grapefrukter
- en bit purjolök
- 2 msk hackad dill
- KRYDDLAG
- 3 dl vatten
- 5 msk spritättika
- 4 msk socker
- 2 tsk salt

Låt strömmingen tina till hälften. Flå filéerna. Kör tummen mellan filén och skinnet och dra av skinnet. Lägg strömmingarna i en bunke. Blanda till kryddlagen, håll den över fisken. Täck med plastfilm och låt rätten ta smak till nästa dag. Låt strömmingarna rinna av. Blanda oljan samt det rivna halva skalet och saften av en omsorgsfullt tvättad grapefrukt. Klyv och skölj purjolöken. Lägg strömmingarna och purjolöken i ett serveringskäril och ringla Grapefruktdressing över. Garnera med dill.

Tips: Servera överbliven strömming på rågbröd.

× RÖDBETS- LAX ×

8 PORTIONER | G |

- 400 g laxfilé
- 1 msk grovt havssalt
- färsk dill
- KRYDDLAG
- 2 rödbetor
- 4 dl vatten
- 1 ½ dl vitvinsvinäger
- 1 dl socker
- 1 msk salt
- 1 tsk hela kryddpepparkorn
- 1 tsk senapsfrö
- 1 lagerblad
- PEPPARROTSMETANA
- 2 burk smetana
- 2 ½ msk pepparrotskräm

Strö salt på fisken och låt den vila i kylskåp över natten. Skala rödbetorna och skär dem i tunna skivor. Koka upp kryddlagen i en kastrull, tillsätt rödbetsskivorna. Koka 8-10 minuter, tills rödbetorna är färdiga men inte för mjuka. Kyl spadet. Torka av laxfilén och avlägsna skinnet. Tärna filén och varva laxbitar och rödbetsskivor i en bunke. Håll kall ättikslag över och täck med plastfilm. Låt rätten ta smak 1-2 dygn. Servera smetana med pepparrot till laxen.

× JANSSON LAXGRATÄNG ×

4 PORTIONER

- 800 g fast potatis
- 1 lök
- 2 msk smör
- 3 dl grädde
- 1 burk (100 g) ansjovisfiléer
- ½ tsk salt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar
- 1 förp. (150 g) kallrökt lax i skivor
- 2 msk ströbröd
- GARNERING
- färsk dill

Skala och strimla potatisarna. Skala och hacka löken. Fräs löken mjuk i panna. Tillsätt potatisstrimlorna och vänd dem i pannan 5 minuter på medelgod värme. Tillsätt grädden och håll ansjovisspadet i pannan. Fortsätt steka tills potatisarna är fasta men mjuka, ca 15 minuter. Krydda potatisen med salt och peppar. Håll hälften av potatisblandningen i en låg ugnform. Fördela ansjovisfiléerna och laxskivorna över. Tillsätt resten av potatisen. Strö ströbröd på ytan. Gratiner 5-10 minuter i 250 graders ugnsvärme. Garnera med hackad färsk dill.

× ÖNSKERECEPTET ×

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

MUGGTÅRTA I MIKROVÅGSUGN

Tårtan är snabblagad och glutenfri. Försäkra dig om att du använder en mugg som tål mikrovågor.

Mikromuffins med äpple

1-2 PORTIONER | M | G |

½ dl valnötter
½ dl havreflingor
½ tsk bakpulver
½ tsk kanel eller pepparkaks-
krydda
1 dl rivet äpple
1 ägg
1 msk rybsolja
2 tsk honung

PÅ YTAN

½ äpplen
1 msk rybsolja
4-6 valnötter
1 msk honung

Krossa nötterna och rör ihop de torra ingredienserna. Rör i det rivna äpplet samt ägg, olja och honung. Fyll en stor temugg (ca 3 dl) eller två kaffekoppar med deg. Tillred ca 1:30 i mikrovågsugn (850 W). Beräkna längre tid i en mikrovågsugn med lägre effekt. Grädda muggarna en och en, om du tillreder två. Skiva ett halvt äpple och rosta det lätt i olja i en panna tillsammans med krossade valnötter. Smaksätt med honung. Garnera muffinsen med blandningen.



Ninna Mikkonen, 31, från Helsingfors kontaktade redaktionen med en önskan om ett enkelt recept på bakverk som också passade hennes diet.

×REDAKTÖR JENNI SAARILAHTI×

Ninna Mikkonen bor ensam med en kanin som keldjur, och säger sig vilja klara sig rätt enkelt i köket.

– Maten ska vara lätt- och snabblagad. Jag orkar inte med komplicerade recept.

Ninna ser ändå till att maten håller god kvalitet. Hon föredrar inhemsk närmät och äter huvudsakligen vegetariskt.

– Ät sådant som också din mormor skulle känna igen och vars deklaration du förstår, är ett bra motto.

Ninna uppskattar hälsosam mat och håller sig till en specialkomponerad fodmap-diet. På grund av sina magbesvär äter hon inte sockar, laktos eller gluten. Också motionspassen kräver måltidsplanering. Utom med läsning och frivilligarbete är Ninna sysselsatt med sport, hela 20 timmar i veckan.

– Min favoriträtt är nog havregrynsgröten på morgonen: i den blandar jag äggvita, vassleproteinpulver och bär. Gröten smakar himmelskt efter träningspasset, också om den inte låter så.

LÄCKRA MATMINNEN

Ninnas bästa matminnen kom till i familjekretsen.

– Jag har lärt mig laga mat med mamma, och jag minns våra gemensamma bak från barndomen. Särskilt varma minnen har hon av det årliga pepparkaksbaket. Som tonåringar bakade vi ofta baguetter, som vi sedan åt medan vi tittade på våra favoritserier i TV, minns Ninna. – Som barn red jag, och jag har många fina minnen av lägereldarna vi tände under våra utflykter. Min mormor stekte världens bästa plättar, dem saknar jag ibland. Numera är mormor så gammal, att hon inte orkar laga mat.

Ninna tål äpple. Hon vill att önske-receptet ska vara lättlagat.

– Jag använder mikrovågsugnen flitigt, eftersom det spar energi, så det vore trevligt att få ett recept för mikrovågsugn. Jag skulle också vilja lära

mig baka en god och hälsosam tårta eller något annat bakverk.

Vi skapade ett förmånligt, hälsosamt, snabbt och lättlagat bakverk. I degen ingår honung, havregryn, ägg och olja – inget mjöl eller socker. Ninna kan äta äpplen, som gör bakverket saftigt. Julsmaken trollar man fram med kanel eller pepparkaskrydda.



#yhteishyvä inspirerar till matlagning på sociala medier

Dela dina bilder
och delta #yhteishyvä



Följ oss på Facebook



Följ oss på Pinterest

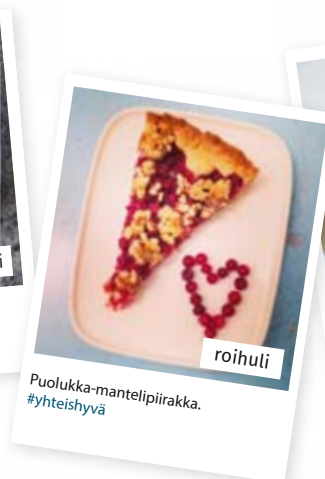


Följ oss på Instagram



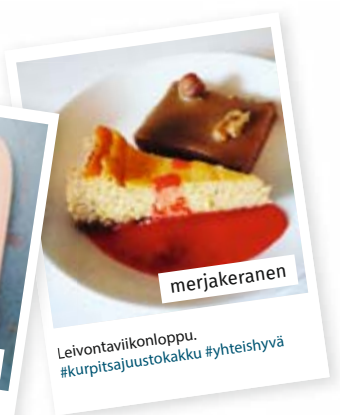
sussutii

Kinuskiset mokkapalat.
#yhteishyvä



roihuli

Puolukka-manteliipirakka.
#yhteishyvä



merjakeranen

Leivontaviikonloppu.
#kurpitsajuustokakku #yhteishyvä

Nytt, var så god!

×SAMMANSTÄLLD AV Sanna Autio×



Nu smakar mörka öl, fylliga ostar och aromrika bakverk. Du kan välja både tillredda och råa djupfrysta julkadorna.

1. Glasen Aino citron & maräng är en kombination av laktosfria glassorter med vanilj- och citronsmak, citronsås och bitar av maräng.

2. Kirsikkasydän från Fazer är en mandel-körsbärspaj på kryddkaksdeg. Rejält med sylt, mandelspänen gör pajen knaprig.

3. Valio Salaneuvos Vanhempi är en välgradad goudaost. Servera på ostbricka med glögg.

4. Gräddosten Kotimaista är mild och gräddig i smaken. Fetthalten är 27 %. Osten är god som pålägg och i maträtter.

5. Puhtikaura kaurapuuteri är 2016 års inhemska livsmedel, tillverkare är Viipurilainen Kotileipomo. Det fina havremjölet kan blandas t.ex. i en smoothie, yoghurt eller kvarg. Havre innehåller stora mängder betaglukan, som bidrar till sänkt kolesterol.

6. Karhu Mörk Lager I från Sinebrychoff är ett fylligt och kaffeaktigt rostat öl klass 1. Det lätta bottenjästa ölet säljs på 0,33 l burk; alkoholhalten är 2,8 %.

Olvi Black IPA överraskar med sin svarta färg och rostade smak. Det bittert maltiga bottenjästa ölet

får sin arom av humlesorterna Cascade, Target och Yellow Sub. Drycken är god som sådan eller t.ex. med rökta rätter.

7. Kymppi morots-, kålrots-, rödbets- och södat potatislådor är färdiga frysvaror. De är tillverkade av inhemska rotsaker. Lådorna har gräddats i stenhällsugn. Förpackningsstorlek 700 gram.

Kymppi-julkadorna säljs också råfrysta.

8. Mjöldrycken Kiehu från Valio brinner inte i botten och är ett mycket bra val för t.ex. risgrönsgröt.

9. Rainbow Yoghurtkvarv består av ca hälften kvarg och hälften yoghurt. Fetthalten är under en procent. Använd som kvarg eller yoghurt. Förpackningen innehåller 250 gram. Tillverkad i Tyskland.

10. Rainbow Kapis innehåller kaprisknoppar inlagda i salt ättikslag. Tillsatt kapris i t.ex. potatis- eller sillsallad. Tillverkningsland Spanien.

11. Rainbow Ekologiska aprikoser är söta, kärnfria och saftiga. De är goda till ostar och i desserter, bakverk och sallader. Tillverkningsland Turkiet.