



2 | 2019

VÅR PÅ TALLRIKEN

SKÖRDE-
SÄSONGENS
BÄSTA
RÄTTER

Säsong

YHTEISHYVÄ.FI

BÄST JUST NU
Äggpanna med
broccolini

SNABBLAGAT
Sparrissoppa
med rökt ost

OMVÄXLING PÅ BORDET
Rågpanerad gös,
limehollandaise
och oströsti

EFTER SKOLAN
Plättar med banan
och grynost

HEMBAGARENS HÖRNA
Smörgås-
rulltårta

14
LÄTTLAGADE
RECEPT TILL
VARDAG OCH
FEST!



Våren gör sitt intåg

Det grönskar i köket kring påsk. Krydda en vårlig sallad med mynta, berika en snabb ugnsfasta med spenat eller laga en enkel äggpanna med säsonggrönsaken broccolini och regnbåge.

En ugnstek hel kyckling räcker till två måltider utan svinn. Prova också vårens stora hit på festbuffén: smörgåsrulltårta.

Om metet misslyckas, är fångsten allt bättre i butiken. Rågpanerad gös är en läckerhet som sitter bra på middagsbordet.

Sanna

Sanna Autio



RECEPTEN I SAMARBETE

- ★ Anpassade till finländska hem – du lyckas säkert
- ★ Smarta och ekonomiska – inget svinn
- ★ Hälsosamma och mångsidiga – anpassade till olika dieter
- ★ Ingredienserna finns på Prisma och S-market

FOODIE.FI

Sortimenten och produkterna i S-gruppens matbutiker med produktinformation och priser samt information om avhämtningsservice och hemtransport.

SAMARBETE MAT

Innehållschef

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

Matproducent

Tiina Valkonen

Art Director

Leena Majaniemi

Foto

Tuomas Kolehmainen

Recepten

Taina Salovaara

Fotoarrangemang

Kaisa Jouhki

Rekvisita

Sokos och Prisma

Översättning

Christian Westerlund



EU Ecolabel: FI/028/004



ÄGGPANNA MED BROCCOLINI

Äggrätten som tillreds i en enda panna smakar både som middagsmat och vid veckoslutsbrunchen. Servera broccolini- och äggrätten med regnbåge eller kallrökt tofu.



4 PORTIONER | M |

300 g regnbågsfilé
(skinnfri) eller 1 förp.
(300 g) kallrökt tofu
1 påse (200 g) broccolini
2 lökar
4 ägg
2 msk rybsolja
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svart-
peppar
(dill eller timjan)
DESSUTOM
1 lime
efterugnschips (havssalt)

► Bena regnbågen omsorgsfullt. Skär fisken eller tofun i ca 3 cm stora tärningar. Smaksätt fisken med ½ tsk salt.

► Koka broccolinierna 4 minuter, skölj med kallt vatten och låt dem rinna av i ett durkslag. Skala och strimla lökarna.

► Hetta upp 1 msk olja i en panna. Stek fisk- eller tofubitarna ca 5 minuter och ta dem ur pannan. Tillsätt 1 msk olja. Lägg broccolinierna och lökarna i pannan. Knäck äggen mellan dem. Stek 3–4 minuter. Krydda med salt och peppar. Tillsätt fisken eller tofun, hetta upp.

► Garnera gärna med örter. Servera med skivor av lime och efterugnschips.

TIPS
Ersätt broccolini
med fioretto-
blomkål.

G glutenfri
M mjölkfri
Ä äggfri
V vegetarisk
VE vegansk

SNABBLAGAT

Smaksatt matlagningsgrädde, tortelloni och snabblagade grönsaker är den jäktade kockens pålitliga vänner.

SPARRISSOPPA MED RÖKT OST

Smaksätt sparrissoppan med matlagningsgrädde med rökt ost och toppa med frasig bacon. Den fylliga soppan blir klar på mindre än en halv timme.

4 PORTIONER | G | Ä |

1 knippe (500 g) grön sparris
1 lök
1 msk rybsolja
8 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar (glutenfria)
1 burk (2 ½ dl) matlagningsgrädde med rökt ost
1 msk majsstärkelse
¼ tsk malen vitpeppar (en nypa salt)
DESSUTOM
4 skivor bacon



► Bryt av den träiga nedre delen av sparrisarna och skala skaften lätt från knoppen nedåt. Stycka sparrisarna. Skala och hacka löken. Fräs sparrisen och löken 1 minut i olja i en kastrull.

► Tillsätt vattnet och buljongtärningarna. Koka ca 5 minuter på svag värme. Plocka några sparrisknoppar ur spadet till garnering. Koka resten av sparrisarna ca 10 minuter eller tills de är mjuka.

► Rosta baconskivorna rasiga i panna och lägg dem att rinna av på hushållspapper.

► Purea sparrisarna i sitt spad med en stavmixer. Rör majsstärkelsen i grädden. Vispa blandningen i soppan, koka sakta i 3 minuter. Krydda med peppar och vid behov med en nypa salt.

► Hacka baconskivorna. Fördela soppan i skålar. Garnera med sparrisknoppar och bacon.

TORTELLONIFORM MED SPENAT OCH OST

Gör en snabb ugnspasta av tortelloni och en sås, som du hastigt blandar till av spenat och kvarg.

4 PORTIONER | V |

2 förp. (à 250 g) tortelloni med ostfyllning (färska)
1 påse (150 g) djupfryst spenat
1 burk (250 g) kvarg
1 dl mjölk
1 vitlöksklyfta
1 påse (175 g) riven mozzarellaost
1 msk olivolja
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar (basilika)

► Koka tortelloni i saltat vatten enligt anvisningen på förpackningen, häll av kokvattnet och häll tortelloni i en smord form.

► Tina spenaten i mikrovågsugn. Rör samman spenat, kvarg och mjölk. Tillsätt krossad vitlök, riven ost, olja, salt och peppar. Rör om, häll över tortelloni.

► Tillred i ugn, ca 20 minuter i 200 grader. Garnera eventuellt med basilika.



ROSTAD KYCKLING OCH UGNSRISOTTO

Kyckling stekt i mild värme och ugnsrisotto är en verklig läckerhet vid söndagsmiddagen. Det överblivna rivs till soppkött på måndagen.

4 PORTIONER | Ä |

1 (ca 1,3 kg) hel kyckling (ört-peppar)
RISOTTO
1 lök
2 vitlöksklyftor
2 morötter
1 stjälk selleri
1 citron, det rivna skalet
1 msk rybsolja
9 dl vatten
2 tärningar kycklingfond
3 dl risottoris
¼ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar
1 påse (70 g) riven parmesanost
½ kruka basilika

► Lägg kycklingen i en ugnsforn.

► Värm ugnen till 175 grader. Stek kycklingen ca 1½ timme i ugn. Börja med risotton då det är 45 minuter kvar.

► Skala och hacka löken och

vitlöken. Tärna morötterna och bleksellerin. Tvätta en citron, riv skalet. Fräs grönsakerna och citronskalet 1 minut i olja i en kastrull. Tillsätt vatten och fonden, koka upp.

► Mät riset i en ugnsforn, tillsätt spadet och grönsakerna. Krydda med salt och peppar, rör om. Täck formen med folie och ställ den i ugnen. Tillred 20 minuter, ta bort folien, rör om och tillred ännu 15 minuter. Tillsätt mer vätska om det behövs.

► Rör osten i risotton. Hacka basilika, strö på ytan.

► Skär bröstköttet i skivor och lägg upp skivorna på risotton. Använd resten av fågeln i morgondagens soppa.

TIPS

Riv gärna överblivna ostkanter i risotton.



MILT HET KYCKLING-SOPPA MED PASTA

Soppan som har fräschör av ingefära och citron kokar du snabbt på kycklingens lårben och färdigt styckade färska grönsaker.

4 PORTIONER | M |

1 tillredd kyckling, benen och vingarna
2 cm färsk ingefärorot
 $\frac{1}{2}$ –1 chili
1 msk rybsolja
1 ask (200 g) grönsakswokblandning (Tuorekset)
2 vitlöksklyftor
1 l vatten
2 tärningar kycklingfond
100 g pasta (t.ex. tagliatelle)
 $\frac{3}{4}$ tsk salt
2 msk citronsaft
 $\frac{1}{2}$ kruka basilika

► Riv eller strimla kycklingköttet.

► Skala ingefäran. Hacka ingefäran och chilin. Hetta upp oljan i en kastrull, tillsätt ingefära, chili och grönsaker. Pressa i vitlöken. Hetta upp ett par minuter under omröring.

► Tillsätt vattnet och fonden, koka upp. Tillsätt pastan och kycklingstrimlorna. Koka tills pastan är färdig. Krydda med salt och citronsaft. Hacka basilika och strö den på soppan.

En hel kyckling räcker till två måltider.
Servera bröstbitarna i skivor på en risotto och riv köttet från ben och vingar i en soppa.

TIPS
I stället för färska grönsaker kan du använda djupfrysta.

MITT RECEPT

TIPS

Servera med en sallad och havreprodukt ("yoghurt") smaksatt med citron.

GRÖNSAKSBIFF ÖVER HELA PLÅTEN

Den jättelika grönsaksbiffen sköter sig själv i ugnen, och är full av närande, fylliga och mumsiga smaker.

6 PORTIONER | M | Ä | VE |

1 påse (100 g) cashewnötter
1 dl vatten
2 dl quinoa
1 (300 g) zucchini
200 g rotselleri
1 purjolök
1 påse (200 g) djupfrysta ärter
1 burk (150 g) havrepålägg (Oatly påMackan)
2 vitlöksklyfter
2 tsk provensalsk örtblandning
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
½ dl vetemjöl
DESSUTOM
2 tsk rybsolja
1 kruka vildrucola

Grönsaksbiff
stekt på ugnsplåt är vår
läsare Tiinas
favorit.

- Blötlägg nötterna 15 minuter i vatten. Skölj quinoa och koka den enligt anvisningen på förpackningen.
- Skölj zucchini, skala sellerin. Riv zucchinierna och sellerin grovt. Klyv och skölj purjon. Hacka den vita delen av purjolöken fint. Strimla den gröna delen.
- Ställ ugnen på 200 grader. Tina ärterna. Purea ärterna, havrepålägget och nötterna med blötläggingsvatten med en stavmixer. Tillsätt den hackade vitlöken och kryddorna.
- Rör ärtblandningen, de rivna grönsakerna, den vita delen av purjolöken, quinoan och vetemjöllet. Bre ut massan på bakplåtspapper på en plåt. Skär biffen i 20 delar. Stek ca 30 minuter i ugnen.
- Fräs det gröna av purjolöken i olja i en panna. Toppa grönsaksbiffen med purjolök och rucola.



TIINAS ENKLARE GRÖNSAKSBIFF

Till vardags uppskattar jyvaskyläbon Tiina Linjala enkel och snabb matlagning. Därför kom tillredningen av grönsaksbiffar att flyttas till ugnen. Biffarna blir till med mindre fett och utan os. Grönsakerna varierar enligt säsong och vad som finns i kylskåpet. Bäst av allt är att också Tiinas äkta hälft och familjens treåring gillar dem skarpt.

Har du en egen vardagsbravur?
Skicka det till adressen
toimitus@yhteishyva.fi

Foto Hanna-Kaisa Hämmäläinen

TORTILLALASAGNE

Den saftiga och matiga tortillalasagnen är tröstemedlet vid svår längtan efter texmex-mat. Stek, stycka och varva i formen. Urenkelt!

6 PORTIONER | Ä |

1 förp. (400 g) malet kött
1 lök
2 vitlöksklyftor
1 msk rybsolja
1 påse (28 g) tacokryddmix
3 msk tomatpuré
1 burk (370 g) tomatkross med chili
1 förp. (8 st.) vetetortillor
1 ask (250 g) körsbärstomater
1 påse (200 g) djupfryst majs
1 påse (175 g) riven pizzaost
DESSUTOM
1 burk (2 dl) gräddfil
isbergssallat
jalapeños (konserv)

► Ställ ugnen på 200 grader. Skala och hacka löken och vitlöken. Stek köttet färdigt i olja i en panna. Tillsätt löken och vitlöken mot slutet av stekningen. Rör tacokryddan och tomatpurén i blandningen.

► Tillsätt tomatkrosset, koka 5 minuter. Tillsätt mer vatten om det behövs. Klyv tomaterna. Varva tortillor, köttblandning, tomater, majs och ost i en ugnform. Överst kommer tortilla toppad med riven ost.

► Stek ca 25 minuter i ugnen. Servera gräddfil, en sallad och jalapeños som tilltugg.

TIPS

Lägg tärnad paprika eller andra grönsaker mellan varven.



Tortillor, lasagne och köttfärssås – alla favoriter i ett paket.

Läxläsandet går som en dans,
då man får energi av hot dogs
av köttbullar eller en stor
trave bananplättar.



HOT DOGS MED KÖTTBULLAR

Fyll en morotssemla med köttbullar och grönsaker, och svep in härligheten i papper. Ät som mellanmål eller som pausmat vid hobbyn.

6 PORTIONER

1 förp. (300 g) köttbullar
100 g smältost (mjuk)
3 msk gurksallad
1/3 gurka
1 spetspaprika
1 påse (240 g) minibröd på havre och morot (Vaasan Snäkki)

- Värm köttbullarna 1–2 minuter på full effekt i mikrovågsugn. Du kan gärna klyva bullarna.
- Klicka smältosten i en liten bunke och rör i gurksalladen. Skölj och skiva en gurka och en paprika.
- Öppna semlorna och bre ostblandning på botten. Tillsätt köttbullarna och grönsakerna. Lagg på locken.



PLÄTTAR MED BANAN OCH GRYNOST

Gör bananplättarna matigare med grynost och havreflingor.

18 ST | G | V |

2 bananer
2 ägg
1 burk (200 g) grynost
1 dl havreflingor (glutenfritt)
1 msk rybsolja
1/2 tsk salt
DESSUTOM
olja eller margarin
bär eller frukter

- Skala och stycka bananerna, lägg i en bunke. Knäck i äggen. Kör blandningen slät med stavmixer.
- Tillsätt grynost, havreflingor, olja och salt. Rör om med en trägaffel. Låt smeten svälla ca 10 minuter.
- Lagg ca 1/2 tsk fett i varje fördjupning på plättlaggen. Hetta upp pannan ett ögonblick på full effekt, tillsätt en dryg matsked smet i varje fördjupning och sänk värmen. Stek 4–5 minuter, vänd och stek ännu 3 minuter. Fortsätt tills smeten tar slut. Servera med bär eller frukter.



SMETTIPS

PRICKPLÄTTAR

Rör en halv deciliter torkade tranbär eller russin i smeten.

CHOKLADPLÄTTAR

Tillsätt två matskedar kakaopulver i smeten.

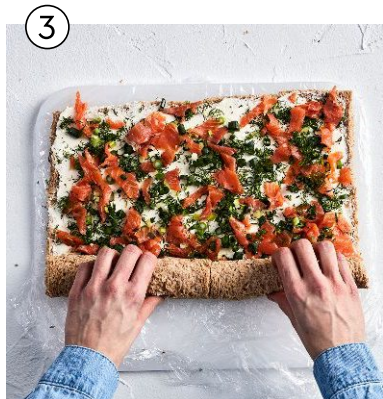
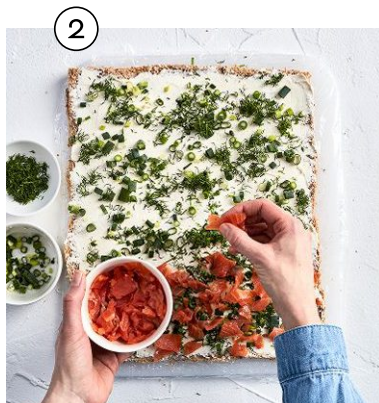
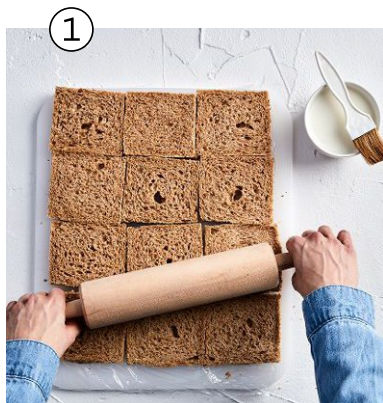
KRYDDPLÄTTAR

Smaksätt smeten med en tesked kardemumma eller kanel.



SMÖRGÅSRULLTÅRTA

En rulltårta fylld med kallrökt lax är en stor hit på festbord runtom i landet. Gör botten av brödskeivor, fyll, rulla ihop och garnera vackert.



Hemligheten bakom en saftig tårta är en rejäl fuktning och en tillräckligt lång vila i kylen.



15 BITAR

12 stora eller 16 små skivor toast
1 ½ dl mjölk

FYLLNING

2 askar (à 150 g) färskost med
pepparrot

1 burk (à 150 g) crème fraîche

2 msk limesaft

2 förp. (à 150 g) kallrökt regnbåge

1 kruka färsk dill

2 salladslökar

GLASYR

2 brk (à 150 g) crème fraîche (28 %)

1 msk limesaft

en nypa salt


DESSUTOM

1 gurka

2 limor

2 salladslökar

1. Skär bort brödskeivornas kanter. Placera skeivorna tätt intill varandra på plastfilm. Tryck dem platta med en brödkavel. Fukta med mjölk.
2. Rör samman färskost och crème fraîche, smaksätt med lime. Ta några skivor regnbåge åt sidan till garnering. Hacka resten av fisken och dillen Hacka lökarna. Varva ingredienserna på brödplattan.
3. Rulla ihop plattan med hjälp av plastfilmen. Tryck fast fogarna ordentligt. Svep rullen först i plastfilm och sedan i folie. Låt rullen vila minst 4 timmar i kylskåp.
4. Vispa crème fraîche till skum med elvisp. Krydda med lime och salt. Lagg tårten på ett serveringsfat, bre glasyren över ytan. Garnera med regnbågsrosetter, gurkstrimlor, limeskeivor och salladslök.



TIPS
Ersätt den
kallrökta
fisken med
kallrökt stek
av nöt.

OMVÄXLING PÅ BORDET

Vi uppdaterade mormors recept till våra dagar. Vi rörde i en nypa nya ingredienser och en aning nostalgi.

MORMORS VÅRSALLAD

Grönsalladen prydd med fioretto-blomkål och rågbrödskrutonger serveras i gammaldags stil med en sås av ägg och gräddfil.

4 PORTIONER | V |

1 ask (160 g) fioretto-blomkål

1 påse blandsallat

1 påse huvudsallat

½ (200 g) gurka

1 rödlök

4 skivor rågbröd

1 msk rybsolja

½ kruka mynta

DRESSING

3 ägg

1 brk (200 g) gräddfil

2 tsk socker

2 tsk ättika

1 tsk senap

½ tsk salt

¼ tsk grovmalen svartpeppar

► Tillred dressing. Koka äggen 8 minuter. Kyl äggen och skala dem, lägg vitorna och gulorna i skilda bunkar. Mosa äggulorna med en gaffel. Tillsätt de övriga ingredienserna till dressing och rör dressing jämn. Hacka vitorna.

► Koka blomkålen 3 minuter i kort spad, skölj dem med kallt vatten.

► Riv huvudsallaten. Tillsätt salladsblandningen. Strimla gurkan och löken.

► Tärna brödskvivorna och stek dem knapriga i olja.

► Lägg upp salladen på ett fat. Tillsätt de hackade vitorna, brödskvivorna och myntabladen. Servera med dressing.

TIPS

Servera ångkokt sparris till huvudrätten.



RÅGPANERAD GÖS, LIMEHOLLANDAISE OCH OSTRÖSTI

Stek fiskbitarna saftiga, servera en snabb hollandaise och rösti på tre ingredienser som tilltugg.

4 PORTIONER

600 g gösfilé (färsk eller frysvara)

1 dl rågmjöl

1 tsk salt

¼ tsk malen vitpeppar

2 msk smör

OSTRÖSTI

1 påse (400 g) potatis- och lökblandning (frysvara)

1 påse (170 g) riven emmentalerost

½ tsk salt

LIMEHOLLANDAISESÅS

80 g smör

1 lime

2 äggulor

1 msk vatten

1 tsk salt

2 msk turkisk yoghurt

► Tillred rösti. Ställ ugnen på 200 grader. Tina potatisblandningen i mikrovågsugn. Rör i osten och saltet. Fördela blandningen i 12 klickar på en plåt. Tryck ut klickarna till centimetertjocka biffar. Tillred ca 25 minuter i ugnen.

► Tillred såsen. Koka upp smöret i en kastrull. Tvätta en lime, riv skalet. Lägg gulorna, vattnet och det rivna skalet i stavmixerbunken. Placera stavmixern på botten och sätt igång den. Håll det skirade smöret i bunken i en tunn stråle medan mixern går, sluta innan det vita botten-satsen kommer med. Krydda med salt och 2 msk limesaft. Rör i yoghurten.

► Skär de tinade gösfiléerna i 2-3 delar. Håll mjölet på en tallrik, krydda med salt och peppar. Vänd fiskbitarna i mjölet. Stek på bägge sidorna i smör.

► Servera gösen med sås och potatisrösti.



TROPISK VARVAD KRÄM

Den traditionella vaniljkrämen får ny fräschör av exotiska frukter.

4 PORTIONER | G | Ä |

4 dl mjölk

2 dl vispgrädde

4 msk majsstärkelse

3 ½ msk socker

2 tsk vaniljsocker

SÅS

1 ask (100 g) ananaskörsbär

4 (150 g) passionsfrukter

1 msk socker

► Mät mjölk, grädde, majsstärkelse och socker i en belagd kastrull. Vispa ingredienserna och koka blandningen 5 minuter under ständig omröring. Smaksätt med vaniljsocker. Låt den svalna, rör om då och då. Fördela krämen i portions-skålar.

► Ta bort ananaskörsbärens blad och stammar, skölj bären. Kör ⅓ av bären med sockret till puré med stavmixern. Klyv passionsfrukterna, lägg fruktköttet med en sked i bärpurén. Fördela såsen på krämportionerna. Toppa med resten av ananaskörsbären.





PRICKEN ÖVER I

BROWNIE MED CHOKLADÄGG

Då du gömmer brutna chokladstycksaker i en chokladdeg och garnerar den färdiga brownien med chokladägg, kan du vara säker på applåder från chokladälskaren.

12 BITAR

4 (å 21 g) chokladstycksaker (Kinder maxi)
1 förp. (200 g) hushållschoklad
150 g margarin
3 dl socker
4 ägg
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
DESSUTOM
2 chokladstycksaker (Kinder maxi)
3 chokladägg

► Ställ ugnen på 190 grader. Täck botten och kanterna av en form på ca 20 x 30 cm med bakplåtspapper. Bryt chokladstycksakerna i bitar, skär bitarna i tu.
► Smält margarinet och hushållschokladen varsamt lite i taget i mikrovågsugn, rör om ett par gånger. Tillsätt sockret och rör om väl. Knäck och tillsätt äggen, vispa blandningen jämn.
► Blanda de torra ingredien-

terna sinsemellan och sikta dem i smeten. Vänd smeten jämn och häll den i formen. Strö chokladbitarna över. Grädda tårten 18 minuter på mittfalsen, kolla med en sticka att den är färdig; grädda vid behov ännu ett par minuter. Tårten får gärna förbli fuktig i mitten.
► Garnera den färdiga brownien med chokladbitar och krossade chokladägg.