

samarbete



JUNI 2014

# Mat

**Smakresa  
med grillat**

**Amerikansk  
ostkaka**

**2 x  
mockarutor**

**Talkomat**

**Jag tror det  
smakar sommar...**



[yhteishyvä.fi](http://yhteishyvä.fi)



# Smakresa med grillen

Genom att variera kryddningen kan man företa en hel jordenruntresa med grillen.

## Grisfilé på medelhavsvis

4 portioner

ca 800 g inre filé av gris

1 tsk biffkrydda

1 tsk salt

### Fröblandning med örter

1 dl färska hackade örter,

t.ex. persilja och basilika

3 msk riven parmesanost

2 msk solrosfrön

1 vitlöksklyfta

1/2 citron, det rivna skalet

2 msk olivolja

Grilla filén i het grill tills ytan är vackert brynt. Sänk värmen och kör en stektermometer i den tjockaste delen av filén. Ställ filén på det översta gallret. Köttet är färdigt, då innertemperaturen är 68–70 grader. Strö kryddorna i en ugnsförm och vänd filén i blandningen. Täck formen med folie. Temperaturen kommer att stiga ytterligare några grader medan filén vilar. Kör ingredienserna i ört- och fröblandningen i en blender. Skär köttet i skivor, lägg upp det och strö ört- och fröblandning över.





## Asiatiska grillribs

4 portioner

ca 1,4 kg marinerade ribs av gris

1 dl vatten

### Glasering

1 bit (ca 2 cm) färsk ingefära

1 vitlöksklyfta

1 limefrukt, saften

2 msk sojasås

2 msk rörkristallsocker

1 msk rybsolja

1 tsk chilipasta (sambal oelek)

1 tsk sesamolja

Torka av överflödig marinad. Lägg köttet i en ugnform och häll ca 1 dl vatten i formen. Täck formen med folie och tillred ribsden ca 2 timmar i 175 graders ugnsvärme. Riv ingefäran, blanda till glaseringssåsen. Grilla köttet vackert brynt och pensla då och då med glaseringssås.



## Hamburgare med dragen kyckling

4 portioner

ca 500 g biffar av kycklingbröst

### Kryddsås

4 msk farinsocker

3 msk sojasås

2 msk tomatpuré

2 msk rödvinsvinäger

ca 2 cm färsk ingefära

2 vitlöksklyftor

2 tsk chilipasta (sambal oelek)

### Dessutom

hamburgarsemlor, vitlöksmajonnäs, sallat, tomat

Blanda till kryddsåsen. Lägg biffarna i en ugnform och ringla kryddsåsen över. Täck formen med folie. Lägg formen i 150 graders ugnsvärme eller på svag värme överst i en grill och tillred biffarna några timmar. Vänd filéerna då och då, så de inte fastnar i kärlet, om du använder en grill. Tillsätt vid behov några skedar vatten. Ta upp de möra biffarna och riv dem i tunna strimlor. Lägg strimlorna tillbaka i den varma såsen. Värm semlorna och fyll dem med vitlöksmajonnäs, sallat, tomat och dragen kyckling. Klicka lite sås över.



## Grillad lax smaksatt med te

6 portioner

ca 1 kg laxfilé

2 påse grönt te

1 1/2 tsk salt

en nypa grovmalen vitpeppar

Rensa och trimma filén. Skär filén i portionsbitar. Öppna tepåsarna, fördela teet jämnt över ett skärbräde, strö sedan på resten av kryddorna. Vänd fiskbitarna i kryddblandningen och ställ dem att ta smak en stund. Lägg fiskbitarna med skinnsidan nedåt på en grillplatta och lägg plattan på en het grill. Låt skinnsidan brynas rejält. Vänd fiskbitarna, sänk värmen och grilla ytterligare några minuter.



Se alla månadens recept.

yhteishyvä *live*



## Asiatisk nötfilé

4 portioner

ca 800 g yttre oxfilé

1 msk rybsolja

### Kryddblandning

2 tsk malen spiskummin

2 tsk paprikapulver

1 tsk salt

1/2 tsk grovmalen svartpeppar

1/2 tsk gurkmeja

1/2 tsk cayennepeppar

2 vitlöksklyftor

Avlägsna hinnorna. Torka köttets yta med hushållspapper, pensla den med olja. Rosta filén i het grill eller i en grillpanna i ca 10 minuter; vänd den ofta under grillningen. Blanda till kryddblandningen och bre den jämnt på ett skärbräde. Vänd filén i kryddorna och kör en stektermometer i den tjockaste delen av filén. Sänk temperaturen i grillen, lägg filén på det översta gallret och grilla tills köttets innertemperatur är 56–58 grader. Lägg filén i en ugnform, täck med folie. Låt den vila ca 15 minuter. Skär upp och servera t.ex. med grönsaker som fyllning i pitabröd.



## Pitabröd

8 st.

2 1/2 dl vatten  
1/2 tsk fänkålsfrö  
1 tsk salt  
1 tsk socker  
25 g jäst  
5-6 dl durumvetemjöl  
3 msk olivolja

Häll det fingervarma vattnet i en bunke. Krossa fänkålsfröna i en mortel, tillsätt fröna med de övriga kryddorna i vattnet. Smula i jästen. Tillsätt hälften av mjölet och oljan och vispa degen 5 minuter. Tillsätt resten av mjölet, arbeta degen jämn och smidig. Låt degen jäsa till dubbel storlek. Knåda degen på arbetsbänken, forma den till en stång och skär stängen i jämnstora bitar. Rulla bitarna till runda bullar. Kavla med lätt hand bullarna till platta små bröd. Låt bröden jäsa ca 30 minuter under duk på bakplåtspapper. Grädda bröden 5-7 minuter i 275 graders ugnsvärme. Klyv bröden som varma och fyll dem med t.ex. - filé av gris eller nöt, dragen kyckling eller dragen gris.



## Italienska korvspett

6 portioner

400 g grillkorvar  
1 röd och 1 grön paprika  
200 g champinjoner

### Kryddolja

3 msk olivolja med basilika  
1/2 tsk chilikrydda

### Dessutom

grillspett av trä

Blötlägg spetten ca 30 minuter. Skär korvarna och paprikorna i stora gaffelbitar. Trä korv, paprika och hela champinjoner turvis på stickorna. Blanda till kryddoljan. Grilla spetten i het grill; vänd dem flitigt och pensla dem med kryddolja.



## Texmex pulled pork

6 portioner

800 g kassler av gris  
**Kokspad**  
5 dl coladryck  
5 dl vatten  
1 köttbuljongtärning  
1 dl ketchup  
3 msk tacokrydda

### Smakspad

1 1/2-2 dl kokspad  
1 dl coladryck  
2 msk rörkristallsocker  
2 msk sojasås  
1 msk tacokrydda  
1 tsk chilipasta (sambal oelek)

Koka upp ingredienserna till kokspadet. Lägg i köttstycket; koka 2 timmar. Ta upp köttet, svep det i plastfilm. Svep in köttpaketet i folie. Låt köttet vila minst 20 minuter eller svalna ordentligt. Ta vara på en del av kokspadet. Koka ingredienserna till smakspadet ca 5 minuter. Grilla köttet vackert brunt i en het grill. Ta upp köttet på en skärbräda och riv det i tunna strimlor med ett par gafflar. Lägg strimlorna i smakspadet. Servera med tilltugg.

Ett nytt, fräscht dryckrecept varje vecka i juni.  
yhteishyvä.fi

Välkommen till arenan för matdebatten i Finland  
att få information och påverka. Texterna skrivs (på finska) av experter  
inom S-gruppens mathandel och gästande skribenter  
från andra områden i matvärlden.

www.patarumpu.fi



Patarumpu

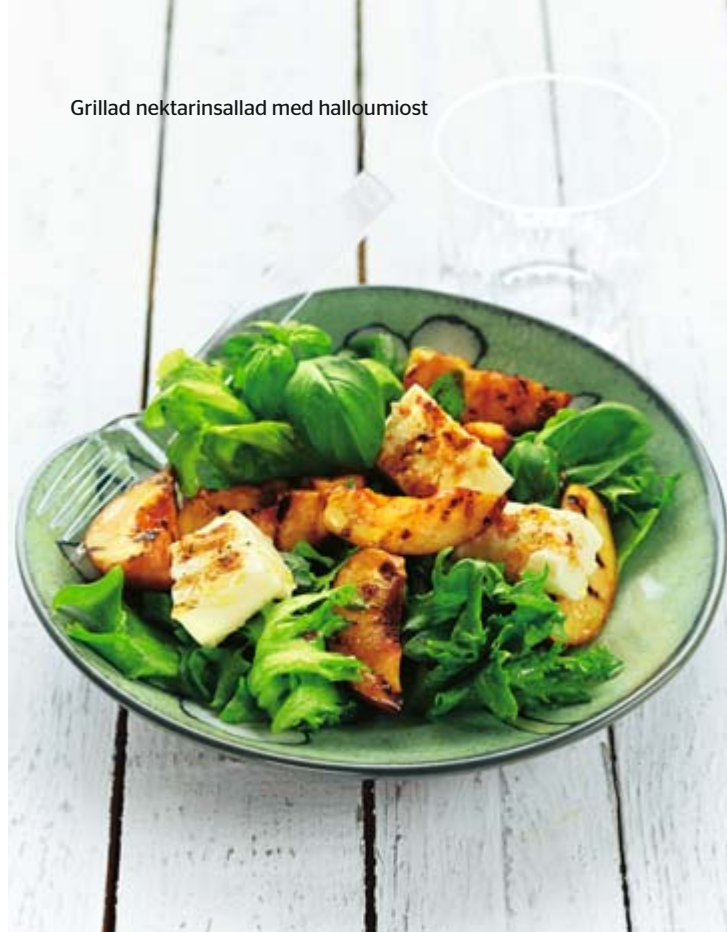
SUOMALAISTA  
RUOKAKESKUSTELUA



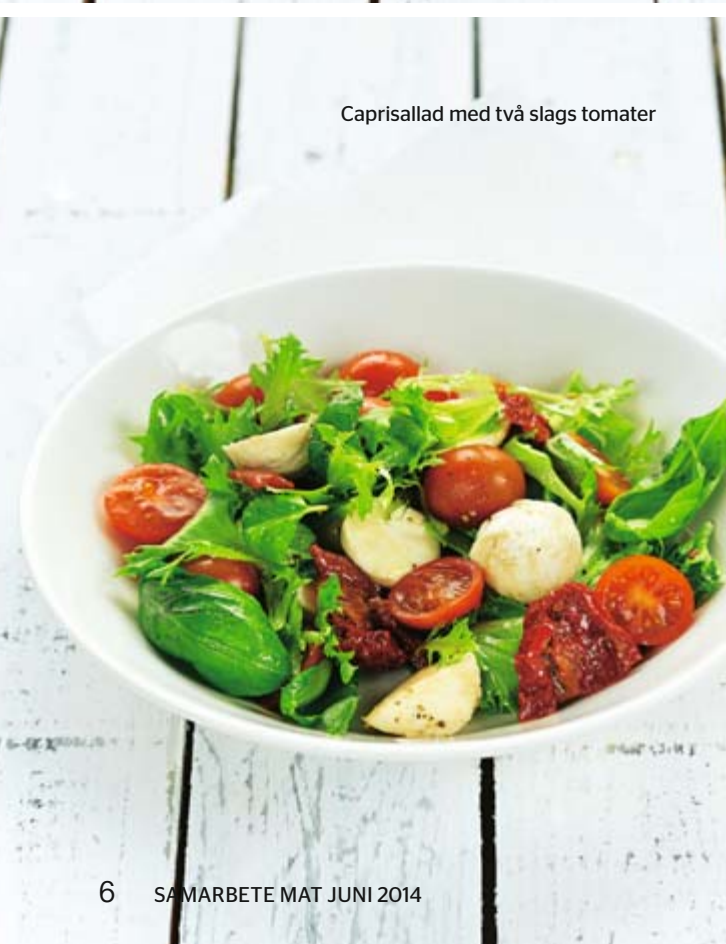
Batatsallad med fetaost



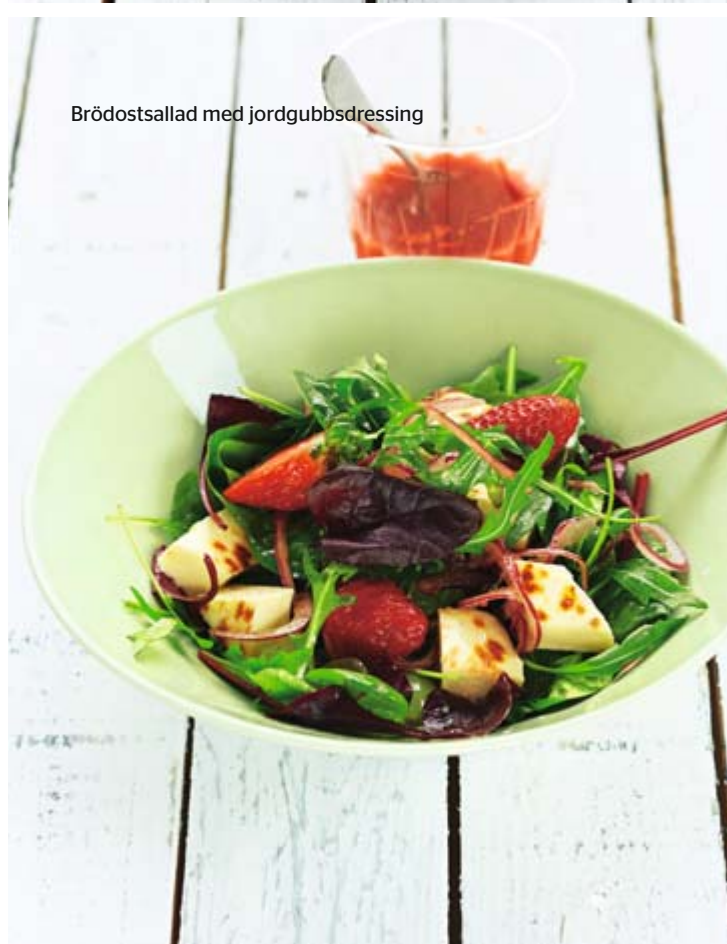
Grillad nektarinsallad med halloumiost



Caprisallad med två slags tomater



Brödostsallad med jordgubbsdressing



# Matigare sallader med ost

Sommarlätta sallader får smak och matighet av saftiga ostar som halloumi, mozzarella och feta.

## Batatsallad med fetaost

4 portioner

800 g	batat
2 msk	olivolja
en nypa	salt och grovmalen svartpeppar
50 g	rucola
75 g	marinerade tärningar av salladsost
1/4	röda chilifrukt
1/2	pressad citron, saften

Skala bataterna och skär dem i skivor. Rada skivorna på bakplåtspapper på en plåt, stänk olja med kryddor över. Rör om blandningen tills kryddorna är jämnt fördelade. Stek skivorna ca 20 minuter i 200 graders ugnsvärme, tills de är mjuka. Du kan också tillreda batatskivorna i en grill; kom ihåg att vända dem. Fördela batatskivorna på ett serveringsfat, fördela rucola och osttärningar över. Smaksätt med hackad chili och en skvätt av ostens marinad. Stänk citronsaft på ytan.

## Grillad nektarinsallad med halloumiost

4 portioner

2	nektariner
150 g	halloumiost
1 påse	isbergssallat
3 msk	hackad basilika
1/2	pressad citron, saften
<b>Grillsås</b>	
2 msk	olivolja
1 msk	rörkristallsocker
1/2 tsk	paprikapulver
1/4 tsk	mild hackad chili

Tvätta och klyv nektarinerna. Ta ut kärnorna. Skär halloumiosten i skivor. Blanda till grillsåsen. Grilla halloumiost och nektariner i en grillpanna eller i grillen och pensla dem med grillsås. Riv sallater och basilika, fördela dem på ett serveringsfat, lägg de varma nektarinerna och halloumiosten på bädden. Stänk citronsaft på ytan.

## Caprisallad med två slags tomater

4 portioner

250 g	körbärstomater
5	soltorkade tomatthalvor
100 g	minimozzarellabollar
1 påse	isbergssallat
3 msk	hackad basilika
2 msk	olivolja
1 tsk	balsamvinäger
en nypa	salt och grovmalen svartpeppar

Skölj och klyv körbärstomaterna. Hacka de soltorkade tomaterna fint. Låt mozzarellaosten rinna av. Riv sallat och basilika och fördela bädden på ett serveringsfat. Lägg tomaterna och osten på bädden. Blanda till en dressing av olivolja, balsamvinäger och kryddor och ringla den över salladen.



## Brödotsallad med jordgubbsdressing

4 portioner

1	rödlök
2 msk	rödvinsvinäger
2 tsk	socker
1/4 tsk	salt
150 g	brödst
100 g	gröna vindruvor
100 g	färska jordgubbar
1 förp.	(100 g) sallatsblandning

### Jordgubbsdressing

2 dl	färska jordgubbar
2 msk	olivolja
1 msk	balsamvinäger
2 tsk	honung
en nypa	salt och grovmalen svartpeppar

Tillred dressing. Rensa bären till dressing och lägg dem i en blender med de övriga ingredienserna. Kör blandningen jämn. Skala och skiva rödlöken. Lägg strimlad lök, rödvinsvinäger, socker och salt i en bunke. Rör om, låt det hela ta smak i 10 minuter. Stycka brödst, vindruvor och jordgubbar. Fördela sallatsblandningen på ett serveringsfat och lägg ost, druvor, jordgubbar och marinerade lökstrimlor på. Servera med jordgubbsdressing.





# *Traditionella och nya* **mockarutor**

Mockarutor är traditionella storfavoriter Den nya versionen är smaksatt med lakrits och bakad som tårta.





## Mockarutor

ca 24 bitar

200 g margarin  
4 ägg  
2 1/2 dl socker  
4 dl vetemjöl  
4 msk kakaopulver  
2 tsk bakpulver  
1 1/2 dl mjölk

### Glasyr

4 msk starkt kaffe  
75 g margarin  
5 dl florsocker  
2 msk kakaopulver

### På ytan

nonpareller

Smält margarinet och låt det svalna. Vispa äggen och sockret till skum. Blanda de torra ingredienserna; sikta och rör mjölblandningen i smeten turvis med fett och mjölk. Vik upp bakplåtpapperets kanter och fäst hörnen med en cocktailsticka eller knappnål, så papperet bildar en form. Bre ut smeten på papperet. Grädda 18–20 minuter i 200°C. Ta ut plåten, låt den svalna 5 minuter. Blanda till glasyren och fördela den över den avsvalnade botten. Strö nonpareller på ytan. Låt bakverket svalna ordentligt, skär det sedan i rutor.

## Mockarutstårta med lakrits

14–16 portioner

1 påse (170 g) lakritstoffee, t.ex. Hopea toffee  
200 g margarin  
4 ägg  
2 dl socker  
2 tsk vaniljsocker  
4 dl vetemjöl  
1 dl kakaopulver  
2 tsk bakpulver  
1 dl mjölk

### Glasyr

1 1/2 dl vispgrädde  
3 dl florsocker

Ta karamellerna ur papperet. Smält margarinet i en kastrull. Hacka och tillsätt 10 toffseekarameller. Rör om tills karamellerna har smält. Vispa äggen och sockret till skum. Blanda de torra ingredienserna; sikta och rör mjölblandningen i smeten turvis med fett- och lakritsblandningen och mjölken. Rör smeten jämn. Klä en springform (diam. 24 cm) med bakplåtpapper. Häll smeten i formen. Grädda i 175 graders ugnsvärme på nedre falsen ca 50 minuter eller tills ingenting fastnar på provstickan. Ställ tårten att svalna. Häll grädden och resten av karamellerna i en kastrull. Värm långsamt på svag värme tills karamellerna har smält. Låt blandningen svalna ett ögonblick. Sikta i florsocker, rör glasyren jämn. Bre glasyren över den något avsvalnade botten. Låt tårten svalna ordentligt, skär den sedan i bitar.

FÄRDIGT I EN HANDVÄNDNING

# Läckra tilltugg till grillade läckerheter

Kött, kyckling och fisk som tillretts i en grill trivs med fräscha tilltugg.







## Tapenade

4 portioner

- 2 dl svarta kärnfria kalamata-oliver
- 1 dl hackade saltorkade tomater
- 2 msk kapris
- 1 vitlöksklyfta
- 3 msk olja från burken med saltorkade tomater
- 1 msk hackad persilja
- en nypa grovmalen svartpeppar

Mät alla ingredienser i en blender och kör det hela till en grov kräm. Krämen är utmärkt som spread, till pasta, på kyckling och fisk.



## Hummus med avokado och vanilj

ca 6 portioner

- 1 avokado
- 1 burk (285/170 g) förkokta kikärter
- 1/2 burk (100 g) färskost med vanilj
- 2 msk citronsaft
- 1/2 tsk salt
- en nypa malen spiskummin

Klyv avokadon, ta bort kärnan, gröp ur fruktköttet med sked och lägg det i en blender. Skölj kikärterna, låt dem rinna av. Lägg dem i blendern med färskost, citronsaft och kryddor. Kör blandningen jämn. Hummus är gott som spread, dipp, fyllning i smörgåstårter och t.ex. som tilltugg till grillat kött.



## Raita med pepparrot

4 portioner

- 1/2 gurka
- 2 dl turkisk yoghurt
- 3 msk pepparrot ur tub
- 1/2 vitlöksklyftor
- en nypa salt och grovmalen svartpeppar

Riv gurkan grovt. Pressa vätskan ur gurkan med handen mot skärbrädet. Rör den rivna gurkan och pepparrotskrämen i yoghurten. Riv i vitlöksklyftan, tillsätt kryddorna. Blanda ingredienserna och låt rätten ta smak en stund i kylan innan du serverar. Såsen är god till fisk, kött och grönsaker.

## Paprika- och ananassalsa

4–6 portioner

- 1 röd paprika
- 1/2 gurkor
- 1 burk (227/140 g) krossad ananas
- 2 msk hackad basilika
- 1/2 lime, saften och det rivna skalet
- 1 msk olivolja
- en nypa salt och grovmalen svartpeppar

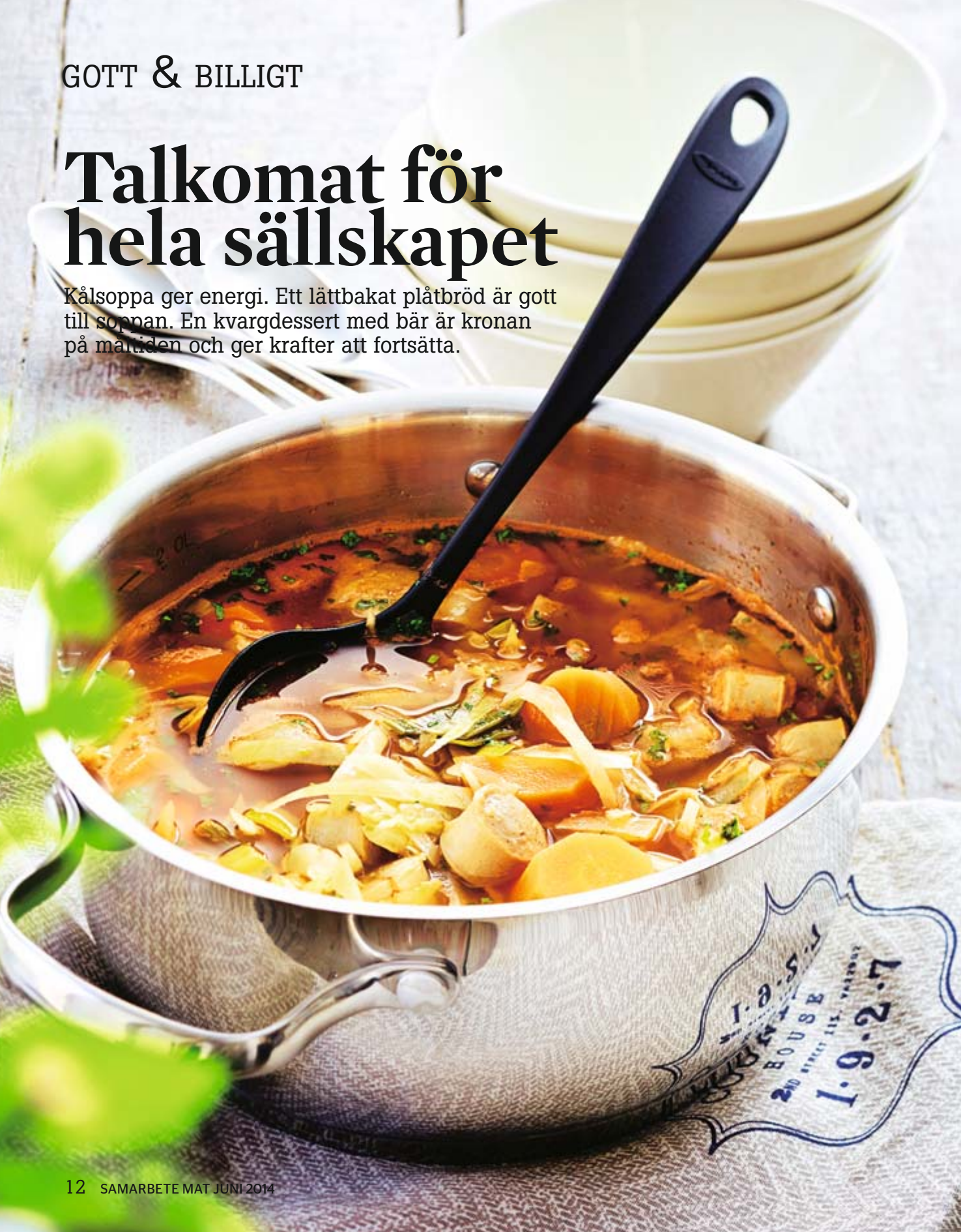
Klyv paprikan, ta ut stammen, kärnorna och det vita. Skala gurkan tunt. Skär paprikan och gurkan i små bitar. Lägg ingredienserna i en bunke, häll ananasbitarna med spad i bunken. Smaksätt med hackad basilika, rivet limeskal och limesaft. Rör i olja och kryddor. Låt salsan ta smak en stund i kylan innan den serveras. Salsan är god som tilltugg till alla slags grillrätter



GOTT & BILLIGT

# Talkomat för hela sällskapet

Kålsoppa ger energi. Ett lättbakat plåtbröd är gott till soppan. En kvargdessert med bär är kronan på matiden och ger krafter att fortsätta.







## Kryddig kålsoppa

10 portioner

600 g bratwurst  
ca 1 kg tidig kål  
1 purjolök  
500 g morötter  
4 l vatten  
5 grönsaksbuljongtärningar  
2 lagerblad  
10-12 kryddpepparkorn  
1 msk mejram  
4-5 msk tomatpuré

### På ytan

hackad persilja

Skiva bratwurstarna och rosta skivorna i kastrullen. Ställ dem åt sidan. Skölj och klyv kålen, ta bort stammen. Skär kålen i tunna strimlor. Klyv och skölj purjölken och skär den i strimlor. Tvätta, skala och stycka morötterna. Tillsätt grönsakerna i kastrullen, vänd ett ögonblick tills de mjuknar något. Mät vattnet i kastrullen, tillsätt buljongtärningarna och koka upp. Tillsätt kryddorna och tomatpurén. Koka 30-40 minuter under lock på svag värme. Tillsätt korvskivorna i den nästan färdiga soppan, koka ännu ett ögonblick. Garnera med persilja.

## Ostbröd med örter

ca 15 bitar

5 dl mjölk  
25 g jäst  
2 msk honung  
1 1/2 tsk salt  
1 msk medelhavskryddblandning  
ca 12 dl semlemjöl  
2 msk olivolja  
2 dl riven stark ost

Värm mjölken fingervarm. Smula i jästen, tillsätt honung, salt och örtblandningen. Arbeta mjölet i degen i några omgångar, tillsätt oljan och den rivna osten mot slutet av knådningen. Låt den mjuka degen jäsa 30 minuter under duk. Tryck ut degen till en jämn platta på bakplåtspapper på en liten plåt eller i en ugnform. Låt brödet jäsa 15 minuter. Dela den jästa degen i portionsbitar med en degsporre. Grädda i ugn på mittfalsen, ca 20 minuter i 200°C.

## Citronkvarg med bär

10 portioner

200 g havrekex  
**Citronkvarg**  
4 dl vispgrädde  
500 g kvarg  
4 msk socker  
2 citron, det rivna skalet  
3 msk citronsaft  
**Bärblandning**  
750 g (djupfryssta) bär  
4 msk vatten  
4 msk socker  
2-3 msk citronsaft

Tillred bärblandningen. Hacka de halvtinade eller färska bären, lägg dem i en kastrull. Tillsätt vattnet och sockret. Värm under omröring tills det hela kokar upp och bären saftar sig. Smaksätt vätskan med citronsaft. Ställ åt sidan att svalna. Krossa kexen i en stadig fryspåse. Vispa grädden. Rör i kvargen, sockret, det rivna skalet och saften av en omsorgsfullt tvättad citron. Varva kexsmulor, kvarg och bärblandning i dessertskålar. Täck med plastfilm och låt rätten ta smak tills den serveras.

KLASSIKERN

# Amerikansk ostkaka

– en fyllning av färskost på en botten av  
kexsmulor – bakas i ugn. Tårtan garneras  
med bär eller frukter.





# Amerikansk ostkaka

ca 12 portioner

200 g Digestivekex  
100 g margarin

## Fyllning

600 g (3 burkar) naturell färskost  
200 g (1 burk) crème fraîche  
2 dl socker  
2 msk potatismjöl  
4 ägg  
2 msk citronsaft



FOODIE.FI

Uppgifter om priser och sortiment i din egen butik hittar du i tjänsten Foodie.fi, där du också ser produktuppgifter och dessutom göra upp en inköpslista.



1

Krossa kexen. Smält fett. Blanda fett och kex till en jämn deg.



2

Placera ett ark bakplåtspapper på botten av en springform (diam. 24 cm). Tryck ut degen längs botten och nedtill på kanterna.



3

Vispa färskost, crème fraîche, socker och potatismjöl till en jämn massa med elvisp.



4

Vispa i äggen ett i taget under omröring, tillsatt citronsaften.



5

Häll fyllningen i formen, grädda ca en timme i 175 graders ugnsvärme.



6

Ställ ostkakan att svalna. Täck formen med plastfilm och låt bakverket vila i flera timmar innan du tar kakan ur formen.

# Färg, smak och energi av paprika



Paprika är en mångsidig grönsak, som är god i många slags rätter. Capsicum är det vetenskapliga namnet på det här släktet i familjen potatisväxter, som alla härstammar från Sydamerika. Det finns tusentals arter och varianter i släktet. Paprikorna som används i sallader och matlagning kallas paprikor, medan chiliarterna kallas spanskpeppar.

## Paprikorna

Paprikor förekommer i lika storlek, färger och former. Formen kan vara rond, kantig och långsträckt spetsig. Också färgskalan är bred. Gröna paprikor är kartiga, och blir gula, orangefärgade eller röda då de mognar. De gröna paprikorna har inte ännu utvecklat någon sötma; som mogna är ofta de orangefärgade varianterna sötast. Sötman inom de olika färg- och formvarianterna varierar också. Ramiro, som är långa och avsmalnande, är milda och söta. Paprika kan tillsättas rå i sallader och användas rå på smörgås och som dippgrönsak. Paprika kan också användas tillredd dom tilltugg till andra rätter. Paprika är också gott i varma rätter, t.ex. ugnsrätter, grytor och soppor.

## Spansk peppar

Det finns ett mycket stort antal varianter av spansk peppar, eller chili som de också kallas. Den brännande smaken härstammar från alkaloiden capsaicin. Styrkan varierar från mild till ytterst stark. Röda och gröna, relativt milda chilifruktar förekommer rätt

ofta i handeln hos oss, ibland också lite starkare jalapeño och mycket starka habaneros. Hantera gärna starka chilifruktar med engångshandskar. Undvik att röra vid ögon, mun och slemhinnor med händer som har hanterat stark chili, det svider! Man ska inte dricka vatten för att "släcka branden" i munnen, det gör bara saken värre. Kokt ris, bröd, mjölk och yoghurtsås har lindrande inverkan. Ett litet smakprov är det enda tillförlitliga sättet att avgöra hur stark en chilifrukt är; frukter från samma växt kan ha helt olika styrka. Förväll chilin hel i vatten, om den är alltför stark.



## Toppiga paprikor med två ostar

6 portioner

3	spetsiga paprikafrukter
125 g	mozzarellaost
50 g	blåmögelost
3-4 msk	ljusa brödsulor

Klyv paprikorna på längden. Ta bort fröna och de vita delarna. Fyll paprikorna med ost och brödsulor. Grilla paprikorna på mild värme tills osten smälter och paprikorna blir mjuka. Servera som tilltugg till grillrätter.



PRISMA

Sale alepa



Kun tykkäit  
hyvästä ruostoa  
facebook.com/s-market



FOODIE.FI