

SKÖRDE-  
SÄSONGENS  
BÄSTA RÄTTER



# säsong

5 | 2020 RECEPTEN YHTEISHYVÄ.FI

NY FAVORITRÄTT

Kållasagne

KÖTTVIRTUOSEN

Lättilagd  
lövbiff av  
malet kött

FÄNGSLAD AV FISK

Klar  
siksoppa

ÄNTLIGEN FREDAG

Vingar på  
plåt med  
mangodipp

SLUTET GOTT

Sacher-  
mockarutor

I SÄSONG  
Kryddig  
pumpapuré-  
soppa

15  
RESEPTEN FÖR  
EN HEMTREVIG  
HÖST



# Ät bra och gott

Vi bjuder på matrecept där vi minimerar mängden salt, är försiktiga med sockret och väljer de näringsmässigt bästa ingredienserna. Vi kan justera recepten flera gånger, tills de är näringsmässigt bra och smakar gott. Man behöver inte vara fanatiker, en hälsosam kost är en balanserad helhet med plats för delikatesser. Det är inte så farligt att under veckoslutet smörja kråset med ugnstekt lax med bacon och gräddig frestelse, eller med lövbiff och kryddsmör. Att göra en grönsaksbetonad portion är inte svårt: fyll tallriken till hälften med grönsaker. Då man satsar på fisk- och grönsaksrätter ett par gånger i veckan, äter man rätt hälsosamt. Vi njuter av en mångsidig kost!

**PS.**  
Nu kan du följa upp hur hälsosamma inköp du gör med näringskalkylatorn i S-mobil. Bekanta dig med tjänsten!



SANNA AUTIO  
Innehållschef  
SOK Media

**Innehållschef**  
Sanna Autio, SOK Media

**Producent**  
Niina Mälikä

**Bildproducent**  
Iina Kansonen

**Matredaktör**  
Taina Salovaara

**Recepten**  
**S-Provköket**  
Anne Ponkkonen  
Henriikka Mattila  
Hanne Penttinen  
Elisa Vihtiälä

**Art Director**  
Leena Majaniemi

**Foto**  
Laura Riihelä

**Fotoarrangemang**  
Henna Sipilén

**Översättning**  
Christian Westerlund

Foto Piia Arnould Illustrationer Minttu Wikberg Tryckeri PunaMusta Oy

G glutenfri  
M mjölkfri  
Ä äggfri  
V vegetarisk  
VE vegansk

Näringsinnehållet  
i recepten: [yhteishyvä.fi](http://yhteishyvä.fi)

RECEPT-  
LÖFTE

1

Anpassade till  
finländska  
hem – du  
lyckas säkert

2

Smarta  
och  
ekonomiska  
– inget svinn

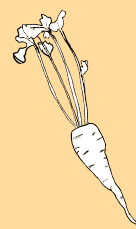
3

Hälsosamma  
och månsidiga  
– anpassade  
till dieter

4

Ingredienserna  
finns på  
Prisma och  
S-market

## BÄST I OKTOBER



ROTPERSILJA



KÅLRABBI



BUTTERNUTPUMPA



PALSTERNACKA



BRYSELKÅL



MANGO



ÄPPLE



PÄRON



SIK



STRÖMMING



I SÄSONG

## KRYDDIG PUMPAPURÉSOPPA

Höstens skönast värmande purésoppa är gjord på rostade grönsaker, kokosmjölk och currypasta. Rosta pumpans frön och strö dem över den färdiga soppan.

4 PORTIONER | G | M | Ä | VE |  
1 t 15 min

**1 butternutpumpa**  
**1 lök**  
**2 vitlöksklyftor**  
**1 röd paprika**  
**1 lime**  
**5 dl vatten**  
**1 burk (400 g) kokosmjölk**  
**3 msk röd currypasta**  
**½ msk socker**  
**¼ tsk salt**  
**1 kruka koriander**  
DESSUTOM  
**frön av butternutpumpen**  
**en nypa salt**

► Skölj pumpan och skär dem i fyra klyftor. Ta vara på fröna och skölj dem i ett durkslag. Skala och klyfta löken. Skala vitlöksklyftorna. Skölj och klyv paprikan, ta bort stammen och fröna. Lägg grönsakerna på bakplåtspapper på en plåt. Bre ut fröna bredvid grönsakerna, strö lite salt på dem. Rosta ca 30 minuter i 175°C ugnsvärme.

► Gröp ut fruktköttet med en sked, lägg i en kastrull. Tillsätt resten av grönsakerna, pressa i saften av en lime. Tillsätt vatten, kokosmjölk, currypasta, socker och salt. Koka 10 minuter.

► Hacka koriandern. Tillsätt hälften i kastrullen och purea soppan. Servera soppan med resten av koriandern och de rostade fröna.

### TIPS

Vill du ha en hetare soppa kan du ersätta paprikan med färsk chili.







## ENKEL KYCKLINGPASTA MED ÄPPLE

Äpplena ger den snabba kycklingpastan en söt smakbrytning. Smaksätt den gräddiga såsen med senap och garnera med salladsost.

4 PORTIONER | Ä |  
20 min

1 påse (300 g) havrepasta  
3 äpplen (inhemska)  
1 lök  
1 vitlöksklyfta  
1 förp. (300 g) strimlor  
av kycklingbröst  
½ msk rybsolja  
2 dl matlagingsgrädde  
1 dl vatten  
1 portion kycklingfond  
1 msk senap  
½ tsk grovmalen svart-  
peppar  
1 ask (180 g) salladsost  
i tärningar  
(½ kruka basilika)

► Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.  
► Skölj och riv äpplena. Skala och hacka löken och vitlöken. Bryn kycklingstrimlorna i olja i en traktörpanna. Tillsätt de rivna äpplena och lökarna. Vänd ett par minuter. Tillsätt grädde, vatten, fond, senap och peppar. Koka upp och sjud på svag värme ca 2–3 minuter under lock.  
► Häll av kokvattnet, vänd pastan i såsen. Smula salladsost över ytan, toppa eventuellt med basilika.





## SISKONKORVSSÅS MED TOMAT

Här kommer hela familjens nya  
favoritsås! Pressa inkråmet ur  
siskonkorvarna till små bullar och gör  
en lättlagad sås av tomatkross.

4 PORTIONER | G | M | Ä |  
15 min

1 förp. (500 g) siskonkorv  
½ msk rybsolja  
1 vitlöksklyfta  
1 tsk paprikapulver  
1 förp. (500 g) krossad tomat  
1 tsk medelhavskryddblandning  
1 tsk socker  
½ tsk grovmalen svartpeppar

► Hetta upp oljan i en stor panna.  
Pressa små bullar av siskonkorvarna  
i pannan och bryn dem på alla sidor.  
► Skala och hacka vitlöken. Tillsätt  
den och paprikapulvret i pannan.  
Fräs ett ögonblick under omrörning.  
► Tillsätt saltet, örtblandningen,  
sockret och pepparn. Koka 5–10  
minuter på medelgod värme.

### TIPS

Klicka en sked tjock  
yoghurt på portio-  
nen att runda av  
såsens smak.







## HONUNGSSTRÖMMING

Tillred en saftig ugnsrätt av strömmingsfiléerna i smetana-sås smaksatt med honung.

4 PORTIONER | G | Ä |  
45 min

600 g strömmingsfiléer  
¾ tsk salt  
½ tsk grovmalen svartpeppar  
1 kruka färsk gräslök  
SÅS  
1-2 vitlöksklyftor  
1 burk (120 g) smetana  
½ dl honung  
3 msk citronsaft  
DESSUTOM  
½ msk rybsolja för formen

- Lägg filéerna på ett skärbräde med skinnsidan nedåt, krydda med salt och peppar. Lägg filéerna parvis med köttssidorna mot varandra, rada dem i en smord ugnform (ca 30 x 25 cm).
- Hacka gräslöken. Strö 1 dl gräslök över strömmingen, använd resten som garnering.
- Skala och hacka vitlöksklyftan. Blanda ingredienserna till såsen och ringla såsen jämnt i formen. Tillred i ugn, 20-25 minuter i 200 grader.
- Låt rätten vila ca 10 minuter. Strö resten av gräslöken på ytan, servera kokt potatis som tillugg.



### TIPS

Smetana med honung är också god som gratinering på ugnstekt lax.



## FÄNGSLAD AV FISK



## KLAR SIKSOPPA

Laga som omväxling fisksoppa på sik och rotpersilja, som båda är i säsong just nu. Smaksätt siksoppan med fräsch pepparrotskräm.

5 PORTIONER | G | M | Ä |  
30 min

**500 g sikfilé**  
**5–7 potatisar (fast sort)**  
**1 påse (300 g) rotpersilja**  
**3 morötter**  
**1 lök**  
**2 msk rybsolja**  
**1 l vatten**  
**2 msk pepparrotskräm**  
**1 portion fiskfond**  
**4 lagerblad**  
**½ tsk peppar-  
blandning**

**½ tsk salt**  
**1 ½ msk citronsaft**  
DESSUTOM  
**½ kruka dill**

► Tvätta, skala och stycka potatisarna, rotpersiljan och morötterna. Skala och hacka löken. Skala och hacka löken.  
► Fräs rotpersiljan, moroten och löken några minuter i olja i en kastrull. Tillsätt vattnet, potatisarna, pepparrotskrämen, fonden och

kryddorna. Koka tills potatisarna är nätt och jämnt färdiga, ca 10 minuter.  
► Lägg sikfilén på ett skärbräde med skinnsidan nedåt, håll stjärten på plats med en fiskpik eller gaffel och lossa köttet från skinnet med en vass kniv. Ta bort benen, tärna köttet.  
► Tillsätt fisken och citronsaften i soppan. Koka någon minut tills fisken är färdig. Garnera med hackad färsk dill.





## KÅLLASAGNE

En hel kål och två lättlagade såser förvandlas till en saftig lasagne, där lasagneplattorna har ersatts med kål.

8 PORTIONER | G | Ä |  
1 t 30 min

1 ½ kg vitkål  
1 l vatten  
½ tsk salt  
KÖTTFÄRSSÅS  
1 ask (400 g) malet nötkött (17 %)  
2 brk (à 400–500 g) färdig tomatås till pasta  
OSTSÅS  
2 brk (à 150 g) crème fraîche  
1 påse (150 g) riven emmentalerost  
PÅ YTAN  
1 påse (150 g) riven mozzarellaost

► Skölj kålen och klyfta den i fyra delar, skär bort stammen. Skär kålen i stora bitar, lossa bladen och lägg dem i en kastrull. Tillsätt vattnet och saltet. Koka 15 minuter under lock, tryck då och då

med en slev. Låt kålen rinna av väl i ett durkslag.

► Bryn köttet i en traktörpanna. Tillsätt pastasåsen, koka 5 minuter.

► Rör crème fraîche och riven emmentaler i en kastrull och hett upp tills osten har smält.

► Bre hälften av köttfärs-såsen i en smord ugnform på ca 3 liter. Fördela hälften av kålbladen över den. Bre resten av köttfärs-såsen i formen, tillsätt hälften av ostsåsen och lägg på resten av kålbladen. Tryck lätt med en slev så såserna fördelas jämnt i formen. Fördela resten av ostsåsen och den rivna mozzarellan över kålen.  
► Tillred ca en timme i 175 graders ugnsvärme. Täck formen med locket eller folie, om ytan verkar blir alltför mörk. Låt rätten vila 15–20 minuter.

### HISTORIEN BAKOM RECEPTET



"Lasagne är hela familjens favoriträtt. En dag beslöt jag mig för att laga lasagne på kål. De lättlagade såserna sparade tid och maten blev färdig utan tillsyn i ugnen. Barnen gillade också den förnyade favoriträtten."

Hanne, S-Provköket





## CAESARSALLAD AV BRYSSELKÅL

Gör för omväxlings skull caesar-salladen av brysselkål och toppa med frasiga krutonger.

4 PORTIONER

45 min

2 förp. (å 300 g) brysselkål

½ förp. (å 200 g) parmesanost

DRESSING

1 vitlöksklyfta

1 ägg

4 ansjovisfiléer

2 msk citronsaft

1 tsk senap

1 tsk honung

¼ tsk grovmalen svartpeppar

¼ tsk salt

1 dl rybsolja

KRUTONGERNA

4 skivor ljus formbröd

½ dl rybsolja

1 msk medelhavskryddblandning

► Börja med krutongerna. Skär brödsnivorna i ca 1 cm stora tärningar. Vänd brödtärningarna och örtblandningen i olja i en panna 6–7 minuter, tills tärningarna är frasiga och gyllenbruna. Lägg dem i en bunke.

► Skala vitlöksklyftan. Mät alla ingredienser till dressingen utom oljan i stavmixerns skål. Kör blandningen slät. Tillsätt olja i en tunn stråle medan du hela tiden rör om.

► Skölj brysselkålarna och skär av stammarna. Lossa de yttersta bladen, strimla den täta mittdelen. Rosta bladen och strimlorna 4–5 minuter under omröring i het panna. Lägg dem på ett serveringsfat. Hyvla osten i spånor. Rör spånorna och krutongerna med brysselkålen. Servera med dressing.

### SLUT PÅ SVINET

Stek krutonger av torra brödkanter, servera till soppor och sallader.



## LÄTTLAGAD LÖVBIFF AV MALET KÖTT

Kavla förmånliga lövbiffar som också barnen gillar av malet kött. Stek de tunna biffarna läckra i olja från en burk saltorkade tomater.

6 PORTIONER | G | Ä |  
1 timme

**1 förp. (700 g) malet nötkött**

**3–4 msk olja från burken med saltorkade tomater**

**$\frac{3}{4}$  tsk salt**

**$\frac{3}{4}$  tsk grovmalen svartpeppar**

**KRYDDSMÖR**

**1 brk (285 g) saltorkade tomater i olja**

**1 kruka basilika**

**100 g smör**

**LISÄKSI**

**13 ark bakplåtspapper  
folie**

► Forma köttet till sex biffar.

Lägg varje biff mellan två ark bakplåtspapper och kavla ut den till ca 1 mm tjocklek. Lägg biffarna på plant underlag och låt dem stå i frysen ca 30 minuter.

► Tillred kryddsmöret. Låt de saltorkade tomaterna rinna av, ta vara på olja för stekning. Kör tomaterna, basilikan och det rums-tempererade smöret med stavmixer. Klicka blandningen på ett ark bakplåtspapper och forma den till en stång. Rulla ihop pappret och tillslut ändarna tätt.

Låt smöret stelna ca 30 minuter i frysen.

► Hetta upp 1 msk olja ur tomatburken i en stor panna. Ta en frusen biff ur pappershöljet och lägg den i pannan. Stek den ca en minut eller tills vätska börjar sippra fram på ytan. Vänd och stek den andra sidan. Krydda med salt och peppar. Lägg biffen på en tallrik, täck med folie. Stek resten av biffarna på samma sätt.

► Skär smörknappar av kryddsmöret. Förvara resten av kryddsmöret i frysen, använd som smaktillsats till kött- och grönsaksrätter.





**TIPS**  
Stek både heta  
och mildare  
honungs-  
marinerade  
vingar.

## VINGAR PÅ PLÅT MED MANGODIPP

4 PORTIONER  
45 min

2 förp. (ca 1,3 kg) kryddade  
kycklingvingar  
¾ (å 450 g) mangofruktar  
1 förp. (300 g) brysselkål  
1 stor rödlök  
1 msk rybsolja  
¼ tsk salt  
MANGODIPP  
¼ mango  
2 dl chili- eller paprika-  
majonnäs  
DESSUTOM  
1 påse (600 g) crisscut-  
potatis (frysvara)  
(sås för vingar)

Bjud på läcker supé av kycklingvingar,  
rostad brysselkål och ugnstekta mango.  
Dippsåsen får sötma och smak av mango.

► Placera vingarna på bak-  
plåtspapper på en plåt.  
Stek 15 minuter i varmlufts-  
ugn 200 grader eller vanlig  
ugn 225 grader. Tillred  
under tiden grönsakerna.  
► Skölj och skala mangon,  
skär fruktköttet i stora  
stycken. Lägg undan en  
fjärdedel till dippsåsen.  
Skölj brysselkållarna. Skär av  
en liten skiva av stammen,  
klyv kållarna. Skala löken

och skär den i smala klyftor.

► Bre ut crisscut-potatisar-  
na på bakplåtspapper på  
en annan plåt. Lägg potatis-  
plåten på övre falsen och  
ta samtidigt vingarna ur  
ugnen. Flytta vingarna till  
plåtens kanter och lägg  
grönsakerna i mitten,  
brysselkållarna med snitt-  
sidan uppåt. Pensla med  
olja, krydda med salt.  
Lägg plåten med vingarna

i ugnen på nedre falsen.  
Tillred 15–20 minuter tills  
vingarna är färdiga och  
potatisen frasig. Om du vill,  
kan du vända de färdiga  
vingarna i färdig kryddsås  
för vingar.

► Krossa resten av  
mangobitarna med gaffel  
i en bunke, och rör dem  
i majonnäsen. Servera  
dippsåsen till potatisen  
och vingarna.



### SVAMP- OCH BLÅMÖGELOSTPIROG

Fyll en botten av kvargsmördeg  
med en saftig fyllning av svamp,  
timjan och blåmögelost.



12 BITAR | V |  
1 timme 15 min

#### BOTTEN

**2 dl rågmjöl**  
**2 dl vetemjöl**  
**1 tsk bakpulver**  
**250 g smör eller margarin**  
**1 brk (250 g) kvarg**

#### FYLLNING

**11 dl långkornigt ris eller grötris**  
**4 dl vatten**  
**400 g (ca 1 l) champinjoner eller annan rensad svamp**  
**1 lök**  
**1 msk rybsolja**  
**2 msk färsk hackad timjan eller 2 tsk torkad**  
**1 burk (150 g) crème fraiche**  
**1 påse (150 g) blåmögelostsmulor**  
**¾ tsk salt**  
**¼ tsk grovmalen svartpeppar**  
**½ ägg**  
DESSUTOM  
**½ ägg**  
**timjankvistar**

1. Blanda råg- och vetemjöllet samt bakpulvret i en bunke. Tillsätt det mjuka fettet och nyp blandningen till en grymig massa. Tillsätt kvargen och rör degen jämn. Slå in degen i plastfilm och låt den vila ½ timme i kylskåp.

2. Koka riset i vatten enligt anvisningen på förpackningen. Ansa och skiva svamparna. Skala och hacka löken. Stek svamp och lök i olja i en panna tills svamparna inte längre avger vätska. Hacka timjanbladen och de spädaste stamarna. Tillsätt riset, timjan, crème fraiche, ostsmulor, salt och peppar i svamp- och lökblandningen. Vispa ägget lätt i en liten bunke och ringla hälften av ägget i fyllningen. Rör om.

3. Kavla ut degen till en ca 30 x 40 cm platta på en mjölad arbetsbänk. Ansa kanterna, använd den bortskurna degen till dekor. Placera degplattan på bakplåtspapper med en brödkavel. Bre fyllningen över halva degplattan. Vik upp den andra halvan som lock, avslut kanterna med fingrarna. Ta ut dekorfigurer av resten av degen t.ex. med en pepparkaksform och placera dem på pirogen.

4. Pensla ytan med ägg och nagga locket med en gaffel. Garnera med timjankvistar. Grädda ca 30 minuter i 200 grader, tills den är vackert brun.









## UGNSLAX MED BACON

Ugnstekt lax täckt med bacon och smaksatt med timjan är härlig söndagsmat.

5 PORTIONER | G | M | Ä |  
25 min

800 g laxfilé  
½ dl finhackad timjan  
¼ tsk salt  
½ tsk grovmalen svartpeppar  
1 förp. (140 g) bacon  
timjan

► Lägg laxfilén på bakplåtspapper med skinnsidan nedåt. Hacka timjanbladen och de spädaste stammarna. Strö salt, peppar och timjan på laxen.  
► Hacka bacon, strö den på laxen. Tillred i ugn, ca 20 minuter i 200 grader, beroende på hur tjock laxfilén är. Garnera med timjan.

## MENU

UGNSLAX MED  
BACON

GRÄDDIG  
POTATIS- OCH  
PALSTERNACKA-  
FORM

FRASIG KÅLRABBI-  
OCH ÄPPELSALLAD

SVARTVINBÄRS-  
OCH PÅRONKRÄM  
MED CHOKLAD-  
GRÄDDSKUM

## GRÄDDIG POTATIS- OCH PALSTERNACKAFORM

Palsternackans nöaktiga smak passar bra till vitlöksdoftande gräddstuvad potatis.

5 PORTIONER | G | Ä |  
1 timme 15 min

500 g palsternacka  
500 g potatis (mjölig sort)  
1 lök  
4 vitlöksklyftor  
1 tsk salt  
½ tsk grovmalen svartpeppar  
2 brk (4 dl) matlagingsgrädde  
DESSUTOM  
½ msk rybsolja

► Tvätta och skala palsternackorna och potatisarna. Skär i tunna skivor. Skala och hacka löken och vitlöken.  
► Varva ingredienserna i en ca 2 liters ugnsförm och krydda varven med salt och peppar.  
► Häll grädden i formen. Tillred i ugn i 200 grader på nästnedersta falsen ca en timme, tills rot-sakerna är färdiga. Låt rätten vila en stund.





## FRASIG KÅLRABBI- OCH ÄPPELSALLAD

Grönsaker i iskallt bad  
är hemligheten bakom  
den frasiga salladen.

5 PORTIONER | G | Ä | V |  
15 min

2 (ca 500 g) kålrabbiar  
2 äpplen (inhemska)  
YOGHURTSÅS  
2 dl tjock yoghurt  
1 msk citronsaft  
1 tsk senap  
1 tsk honung  
¼ tsk salt  
en nypa grovmalen svartpeppar  
(1 dl hackad dill)

- Tvätta och skala kålrabbierna. Skölj äpplena. Skär grönsakerna i tunna strimlor och lägg dem i iskallt vatten i en bunke.
- Blanda till dressingen. Tillsätt evt. dill.
- Låt kålrabbin och äpplena rinna av. Klappa dem torra med hushållspapper. Ringla i dressingen.



## SVARTVINBÄRS- OCH PÄRONKRÄM MED CHOKLADGRÄDDSKUM

Smaksätt den lättlagade krämen med  
kanel, citron och päronbitar.

6 PORTIONER | G | L | Ä | V |  
20 min

3 päron  
1 påse (200 g) svarta  
vinbär (frysvara)  
6 dl vatten  
1 dl socker  
1 msk citronsaft  
½ tsk kanel  
REDNING  
1 dl vatten  
3 msk potatismjöl  
DESSUTOM  
1 burk (250 ml) choklad-  
grädde

- Skölj och skala päronen. Tärna det fint.
- Mät bären, vattnet och sockret i en kastrull. Hetta upp, koka ett par minuter.
- Blanda till redningen av potatismjöl och kallt vatten. Ta kastrullen åt sidan. Tillsätt redningen i en tunn stråle i kastrullen under ständig omröring. Lyft tillbaka kastrullen på den heta plattan. Värm under omröring tills krämen har bubblat några gånger. Ta kastrullen åt sidan.
- Rör päron, citronsaft och kanel i krämen. Fördela krämen i dessertskålar. Strö socker på ytan.
- Servera krämen kall med vispad chokladgrädde.



**SLUTET GOTT**

## SACHER-MOCKARUTOR

Nu ska vi kombinera mockarutor med sachertårta!  
Höstens nya favoritbakverk bjuder på en fruktig  
överraskning: mangobitar gömda i degen.

24 BITAR  
30 min + avsväljande 1 timme

**BOTTEN**  
1 (450 g) mango  
200 g smör eller margarin  
1 dl vispgrädde  
4 dl vetemjöl  
½ dl kakaopulver (mörkt)  
1 msk bakpulver  
4 ägg  
2 dl socker

**GLASYR**  
1 burk (300 g) aprikosmarmelad  
200 g mörk choklad  
1 dl vispgrädde  
½ dl varmt kaffe kokosflingor

► Skölj och skala mangon. Skär den i små stycken, ta bort kärnan. Fördela bitarna på en djup ugnsplåt täckt med bakplåts-papper

► Smält fett och blanda det i grädden. Låt svalna ett ögonblick. Blanda mjölet, kakaopulvret och bakpulvret i en annan bunke.

► Vispa äggen och sockret till pösigt skum med elvisp. Rör fett- och gräddblandningen i skummet och sikta i de torra ingredienserna. Rör bara så mycket att ingredienserna blandas. Fördela smeten över mangobitarna. Gratinera 12–15 minuter i 200 graders ugnsvärme. Låt vätskan svalna till rumstemperatur.

► Fördela marmeladen på tårten. Bryt chokladen. Koka upp grädden i en kastrull, ta den åt sidan. Tillsätt chokladen och kaffet. Rör om och låt svalna ett ögonblick. Häll glasyren rinna mot kanterna och bre den jämnt med en spatel. Garnera med kokosflingor och ställ i kylen till en timme att stelna.