

SKÖRDE-  
TIDENS BÄSTA  
RÄTTER



3 | 2019

HET GRILLSOMMAR

# Säsong

SAMARBETE.FI

BÄST JUST NU

Grillad  
fetaost med  
sommargrönt

SNABBLAGAT

Fyllig tomat-  
och fisksoppa

UNDBIK SVINN

Skakpotatis  
med citron

FÖR SEMESTERFIRARE

Lättlagade  
pizzaplättar

HEMBAGARENS HÖRNA

Frasig  
jordgubbstårta

OMVÄXLING PÅ BORDET

Klibbiga  
kycklingvingar  
och grillade  
ribs med  
nötter

**15**  
RÄTTER FÖR  
SOMMAR-  
KÖKET



# Sommarens ljuva smaker

Det är dags att kocka i sommarköket. Sommarens stora hit är fetaost som rostats mjuk i grillen. Till midsommaren rekommenderar jag en kastrull fräsch skakpotatis med citron, fräsiga grillribs som smälter i munnen och sallad med saftig vattenmelon. Dessertkaffet avnjuts med en härlig jordgubbstårta. Läckra matupplevelser kring grillen!

*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

Henna Siponen

## Rekvisita

Sokos och Prisma

## Översättning

Christian Westerlund



EU Ecolabel: FI/028/004

**PRISMA**

**alepa**

**ABC!**  
**Market**

**S-MARKET**

**Sale**





## GRILLAD FETAOST MED SOMMARGRÖNT

Fetaost, nypotatis och pärltomat är huvudingredienserna i sommarens bästa grillrätt. Njut av salladen med en fräsch salsa av söt lök, timjan och citron.



### TIPS

Tillaga en vegansk version genom att ersätta osten med Havrebit och honungen med lönnsirap.

G glutenfri  
M mjölkfri  
Ä äggfri  
V vegetarisk  
VE vegansk

4 PORTIONER | G | Ä | V |

400 g nypotatis  
1 msk olivolja  
½ tsk salt  
200 g (1 ask) pärltomater  
200 g (1 förp.) fetaost  
LÖKSALSA  
2 sommarlökar med skaft  
½ kruk timjan  
1 citron  
3 msk olivolja  
½ tsk pepparblandning  
1 msk flytande honung  
¼ tsk salt  
DESSUTOM  
grillspett av trä

- Lägg spetten i blöt i vatten, om de är av trä.
- Tillaga löksalsan. Hacka lökarna med skaft rätt fint. Riv bladen av timjankvistarna. Pressa saften ur citronen. Rör den hackade löken och timjanbladen i oljan. Tillsätt citronsaft, pepparblandning, honung och salt.
- Tvätta potatisarna. Skär dem i halvcentimetertjocka skivor. Lägg skivorna i en bunke. Vänd i oljan och saltet. Trä tomaterna på spetten.
- Lägg fetaosten på ett oljat ark folie. Grilla osten ca 15 minuter i en ugn eller en utomhusgrill. Stek samtidigt potatisskivorna på en grillpanna; vänd dem några gånger under tillagningen. Grilla slutligen tomatspetten 1–2 minuter på bägge sidorna.
- Fördela hälften av salsan över den heta osten och servera resten med grönsakerna.



## FRUKTIG KYCKLING- OCH NUDELSALLAD

Nudelsalladen får krispighet och fräschör av kål och nötter. Fräscha upp den enkla salladen med söt melon.

4 PORTIONER | M | Ä |

150 g fullkornsnudlar  
500 g melon (t.ex. Jimbee eller Okashi)  
300 g tidig kål  
½–1 chili  
1 dl (70 g) cashewnötter  
1 kruka koriander  
1 förp. (200 g) färdig kycklingfilé (Vuolu)  
MANGOSÅS  
1 vitlöksklyfta  
1 burk (125 g) mangopuré  
3 msk rybsolja  
1 citron  
2 tsk currypulver  
1 msk sojasås  
½ tsk salt

► Koka nudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Låt den rinna av och svalna.  
► Skala melonen och skär den i tärningar. Strimla kålen. Skär chilin i skivor. Rosta cashewnötterna i en torr panna. Hacka nötterna. Hacka koriantern. Vänd samman salladsingredienserna och kycklingbitarna i en bunke.  
► Tillred dressingen. Skala vitlöken och pressa den i mangopurén. Tillsätt oljan. Pressa i saften av en citron. Krydda med curry, sojasås och salt. Vänd dressingen i salladen.

Blanda till  
sommarens  
vardagsrätter  
enkelt av  
halvfabrikat  
och säsongens  
grönsaker.





# FYLLIG TOMAT- OCH FISKSOPPA

Lättare kan det inte vara att laga en fisksoppa. Rör ihop en snabb soppa av tomatsoppa, regnbåge och djupfrysta bönor.

4 PORTIONER | G | Ä |

400 g regnbågsfilé (skinnfri)  
½ tsk salt  
1 kruka färsk dill  
1 påse (550 ml) tomatsoppa (glutenfri)  
1 påse (200 g) gröna bönor (frysvara)  
2 dl vatten  
1 burk (2 dl) matlagingsgrädde  
1 fiskbuljongtärning (glutenfri)

- Rensa fiskfilén omsorgsfullt. Tärna fisken och smaksätt den med salt. Hacka dillen.
- Hetta upp tomatsoppan. Tillsätt bönorna otinade, koka 1 minut. Tillsätt fisken, vattnet och grädden. Smula i en fiskbuljongtärning.
- Koka soppan på svag värme ca 2 minuter, tills fisken är färdig. Garnera med dill.





## SKAKPOTATIS MED CITRON

Skakpotatis ska skakas ordentligt med en rejäl klick smör. Potatisarna som spricker suger i sig smak av lök, dill och citron.

4 PORTIONER | G | Ä | V |

**1 kg nypotatis**  
**1 citron**  
**1 krukä färsk dill**  
**2 knipplökar, skaften**  
**75 g smör**

► Tvätta potatisarna. Koka dem mjuka i vatten smaksatt med salt.  
► Pressa saften ur citronen medan potatisen kokar. Hacka dillen och lökskaften. (Spara själva lökarna till morgondagens pytt.)  
► Häll av kokvattnet. Tillsätt smör, citronsaft, hackad dill och hackad lök. Lägg på locket, tryck det mot kastrullen och skaka kastrullen kraftigt, så potatisarna går sönder lite. Servera dem t.ex. med rökt fisk.







Koka en stor kastrull nypotatis. Skaka en del av potatisarna och använd resten följande dag i pytt i panna.

## PYTT I PANNA MED RÅKORV

Använd potatisen från i går i en pytt i panna. Gör pytten av potatis, strimlad kål och råkorv.

4 PORTIONER | M |

500 g kokt nypotatis

$\frac{1}{2}$  (300 g) tidig kål

2 knipplökar

$\frac{1}{2}$  kruka persilja

1  $\frac{1}{2}$  msk rybsolja

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

$\frac{1}{2}$  tsk grovmalen svartpeppar

1 förp. (240 g) råkorv

(t.ex. bratwurst)

SENAPSAJONNÄS

$\frac{1}{2}$  dl majonnäs

2 msk stark senap

► Tärna de kalla potatisarna. Strimla kålen. Hacka lökarna och persiljan.

► Hetta upp oljan i en murbottenpanna eller en stor stekpanna. Tillsätt potatis, kål, lök och kryddor. Stek 5 minuter, vänd ofta. Pressa korvarna ur sina skal till klickar på pannan; stek ännu 5 minuter. Strö hackad persilja över.

► Rör senapen i majonnäsen. Servera majonnäsen till pytten.



## VEGANSK CARBONARA

Den klassiska pastarättens köttfria version är gräddig och lätt rökig.

4 PORTIONER | M | Ä | VE |

1 förp. (300 g) kallrökt tofu  
½ förp. (100 g) ostliknande vegetabilisk fettprodukt (t.ex. Violife Block)  
1 lök  
3 vitlöksklyftor  
1 ask (200 g) champinjoner  
½ kruk timjan  
2 msk olivolja  
1 msk sojasås  
½ tsk rött paprikapulver  
½ tsk grovmalen svartpeppar  
½ tsk salt  
1 burk (2 ½ dl) sojaprodukt ("grädde")  
300 g fullkornsspaghetti

► Tärna tofun. Riv den vegetariska fettprodukten. Skala och hacka lökarna. Ansa champinjonerna och skär dem i skivor. Hacka timjan.

► Stek tofutärningarna 5 minuter i olja i en panna. Tillsätt lökarna, timjan och svamp. Fräs tills löken är mjuk.

► Krydda med sojasås, rött paprika, peppar och salt. Tillsätt den rivna fettprodukten och sojaprodukten. Koka upp under omröring.

► Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Häll av kokvattnet och rör pastan i såsen.



### DANIELAS VEGANSKA VARDAGSPASTA

Finsk-italienska Daniela Ferrettis favoritpasta påminner om en rätt som hon fick i föräldrahemmet: mors pasta carbonara. Daniela skapade en vegansk version av den välbekanta rätten och njuter av den. Härnäst skulle hon vilja kocka den åt sin mamma som gav henne inspiration till rätten.

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







I SÄSONG  
GUL KIWIFRUKT  
JUST NU

## SLOPPY JOE OCH KÅLSALLAD MED KIWI

Fyll semlor med köttfärssås, blanda till en fruktig kålsallad som tilltugg och bjud hela gänget på kalas.

6 PORTIONER | Ä |

1 lök  
2 vitlöksklyftor  
1 förp. (400 g) malet kött  
1 msk rybsolja  
1 burk (420 g) pastasås med chili och tomat  
½ förp. (100 g) naturell färskost  
1 tsk oregano  
½ tsk grovmalen svartpeppar  
6 fullkornssemlor  
KÅLSALLAD MED KIWIFRUKT  
1 (600 g) tidig kål  
4 gula kiwifrukter  
2 msk vitvinsvinäger  
2 msk rybsolja  
2 tsk lönnsirap eller honung  
½ tsk salt

► Skala lökarna. Hacka löken och hacka vitlöksklyftorna fint. Bryn köttet i olja i en stekpanna. Tillsätt lökarna mot slutet av stekningen.  
► Håll pastasåsen i pannen. Tillsätt färskosten i klickar. Låt rätten småkoka 5 minuter. Krydda med oregano och peppar.  
► Tillred salladen. Strimla kålen. Skala och tärna kiwifrukterna. Gör en dressing av vinäger, olja, lönnsirap och salt. Rör dressingen i salladen.  
► Hetta upp semlorna i 200 graders ugnsvärme eller i mikrovågsugn. Fyll dem med köttfärssåsen, servera kålsalladen som tilltugg.

### TIPS

Ta pulled havre i stället för kött, om du vill laga Sloppy Joe för vegetarianer.



HELA  
FAMILJENS  
FAVORIT





## LÄTTLAGADE PIZZAPLÄTTAR

Laga minipizzor av färdiga plättar. Välj en fyllning med skinka och ananas eller tomat och mozzarella.

4 PORTIONER

**1 förp. (400 g) spenat- eller morotsplättar**

**SKINK- OCH ANANASFYLLNING**

**1 påse (200 g) skinkstrimlor**

**1 burk (227/140 g) ananasbitar**

**1 påse (175 g) riven emmentalerost**

**1 tsk oregano**

**¼ tsk chiliflingor**

**TOMAT- OCH MOZZARELLAFYLLNING**

**4 tomater**

**2 förp. (250 g) mozzarellaost**

**1 tsk oregano**

**½ tsk grovmalen svartpeppar**

► Ställ ugnen på 225 grader. Lagg spenat- eller morotsplättarna på bakplåtspapper på en ugnsplåt.

► Tillred en fyllning:

### Skink- och ananasfyllning

► Strö skinkstrimlorna över plättarna. Tillsätt ananasbitarna och den rivna osten. Toppa med oregano och chiliflingor.

► Grädda 12–15 minuter i ugnen på mittfalsen.

### Tomat- och mozzarella-fyllning

► Skölj tomaterna och skär dem i ca 1 cm tjocka skivor. Skiva mozzarellaosten. Lagg en tomat- och en mozzarella-skiva på varje plätt. Toppa med oregano och peppar.

► Grädda 12–15 minuter i ugnen på mittfalsen.



## HAVRESMUL MED ÄPPLE

Tärna ett äpple, rosta havresmulet frasigt i panna och servera som mellanmål med kvarg och jordgubbar.

4 PORTIONER | G | Ä | V |

1 äpple  
75 g margarin  
2 dl havreflingor (glutenfria)  
½ dl farinsocker  
¼ tsk kanel  
DESSUTOM  
1 burk (200 g) vaniljkvarg  
2 dl jordgubbar

- Skala och tärna äpplet. Smält 1 msk margarin i en stekpanna. Tillsätt äppeltärningarna och fräs ca 3 minuter under omröring. Lägg äppelbitarna i en liten bunke.
- Smält resten av margarinet i en stekpanna. Tillsätt havreflingorna, farinsockret och kaneln i panna.
- Stek på medelgod värme ca 4 minuter under ständig omröring. Rör samman havresmulet och äppelbitarna. Låt blandningen svalna.
- Servera havresmulet med vaniljkvarg och jordgubbar.

Efter simturen och lekarna på gården är det dags för ett mellanmål. De här recepten är anpassade för familjens yngsta kockar!





## FRASIG JORDGUBBSTÅRTA

Kombinera de bästa sidorna av jordgubbstårta och toscakaka: ersätt den traditionella sockerkaksbotten med stora mandelkex, fyll med ljusröd jordgubbskvarv och garnera härligheten med färska jordgubbar.



12 BITAR | Ä |

### BOTTNARNA

**100 g smör**  
**1 påse (100 g) mandelspån**  
**1 dl socker**  
**3 msk vetemjöl**  
**2 msk mjölk**  
**1 msk sirap**

### FYLLNING

**5 dl jordgubbar**  
**2 brk (4 dl) vispgrädde**  
**1 dl socker**  
**1 burk (250 g) kvarg**  
**2 msk citronsaft**

### GARNERING

**5 dl jordgubbar**  
**(färsk mynta)**

1. Ställ ugnen på 175 grader. Baka bottenarna. Skär smöret i små bitar, lägg i en kastrull. Tillsätt de övriga ingredienserna. Hetta upp under omrörning tills krämen bubblar en gång. Koka ca en halv minut.
2. Fördela smeten på fyra ark bakplåtspapper och forma varje smet till en rund platta (diam. 13 cm). Bottenarna flyter ut under gräddningen, så gör dem mitt på arket. Grädda bottenarna i tur och ordning ca 8 minuter i ugn på mittfalsen. Låt bottenarna svalna innan du lossar dem från papperet.
3. Tillred fyllningen: Ansa och purea jordgubbarna. Vispa grädden och sockret till skum. Blanda jordgubbspurén och kvargen i grädden. Smaksätt med citronsaft.
4. Bygg upp tårtan på ett serveringsfat strax innan den ska serveras. Skiva eller klyv jordgubbarna och garnera tårtan med dem. Om du vill, kan du lägga färgklickar av mynta på bären.

Du kan grädda bottenarna redan föregående dag och förvara dem täckta med bakplåtspapper i rumstemperatur.





#### TIPS

Bygg tårtan  
strax innan den  
ska serveras,  
så hålls  
bottnarna  
fräsiga.



## OMVÄXLING PÅ BORDET

Grilla midsommar-  
delikatesser av färdigt  
kryddade köttprodukter  
med egna smaktillsatser.

### GRILLRIBS MED NÖTTER

Ge ribsben en läckert rostad yta i grillen  
och toppa med ett krispigt strö av salta nötter.

6 PORTIONER | G | M | Ä |

1,2 kg kryddade ribs  
2 msk rybsolja  
NÖTSTRÖ  
1 ½ dl (100 g) salta nötter  
1 tsk grovmalen svartpeppar  
1 tsk malen koriander  
1 1/2 tsk spiskummin  
½ tsk chiliflingor

► Ställ ugnen på 175 grader.  
Lägg ribs på bakplåts-  
papper på en plåt. Täck  
plåten med aluminiumfolie.  
Stek i ugn 2 timmar.  
► Tillaga ströet. Hacka  
nötterna fint. Tillsätt  
kryddorna.  
► Pensla de färdiga ribsben  
med olja och grilla dem tills  
ytan blir läckert rostad.  
Toppa med nötströet.

### BLOMKÅLS- OCH VATTENMELON- SALLAD

Servera en lätt och fräsch  
sallad av melon, blomkål  
och rödlök till grillrätten.

6 PORTIONER | G | M | Ä | VE |

700 g vattenmelon  
½ (300 g) blomkål  
2 rödlökar med skaft  
2 msk olivolja  
2 msk balsamico  
½ tsk salt

► Tärna vattenmelon. Dela blom-  
kålen i små munsbitar för hand eller  
med kniv. Skiva rödlökarna.  
► Rör samman melon, blomkål och  
lök i en bunke. Vänd i olja, balsamico  
och salt.





## KLIBBIGA KYCKLINGVINGAR

Pensla vingarna med sötsurt honungsspad och ät dem med fingrarna.

6 PORTIONER | G | M | Ä |

**1,4 kg kryddade kycklingvingar**

**HONUNGSSPAD**

**3 msk honung**

**2 msk vitvinsvinäger**

**1 msk rybsolja**

- Ta fram kycklingvingarna i rumstemperatur ½ timme innan du ska steka den. Blanda honungen och vinägern i oljan.
- Grilla vingarna på mild värme 20–30 minuter i grillen eller stek dem 30 minuter i 225 graders ugnsvärme. Pensla vingarna med honungsspadet mot slutet av tillredningen.

## GRILLADE GRÖNSAKSSPETT MED BLÅMÖGEL-OSTDIPP

Krydda grönsakerna med chilisås och servera dem med en blåmögelostdipp.

6 PORTIONER | G | Ä | V |

**3 morötter**

**1 zucchini**

**3 selleristjälkar**

**2 msk rybsolja**

**2 tsk srirachasås**

**1 tsk salt**

**BLÅMÖGELOSTDIPP**

**1 påse (150 g) blåmögelostsmulor**

**1 burk (200 g) gräddfil**

**1 vitlöksklyfta**

**1 msk citronsaft**

**½ tsk grovmalen svartpeppar**

- Skala morötterna. Skär morötterna och zucchini i ca 1½ cm tjocka pinnar. Stycka selleristjälkarna.
- Krydda oljan med srirachasås och salt. Grilla grönsakspinnarna 5 minuter, pensla dem med olja och grilla ytterligare ett par minuter.
- Tillred dippet. Rör blåmögelosten i gräddfilen. Skala och krossa vitlöken. Tillsätt vitlök, citronsaft och svartpeppar i dressing.



## GRILLADE BANANER

Banan grillad i sitt skal är en super-enkel sommardessert. Avnjut de heta bananerna med glass och bär.

4 PORTIONER | Ä | V |

**4 bananer**  
**½ förp. (½ l) vaniljglass**  
**½ tsk kardemumma**  
**1 ask (125 g) hallon**  
**1 ask (125 g) buskblåbär**  
**1 dl granola**

► Lägg bananerna oskalade på ett grillgaller eller i 225 graders ugnsvärme. Tillred ca 20 minuter.

Bananerna är färdiga, när skalet är svart och det sipprar lite vätska genom skalet.

► Gör långsgående snitt i bananerna med en vass kniv. Öppna bananskalen delvis och klicka glass på. Strö kardemumma på glassen. Servera med bär och granola.

### TIPS

Du kan också grilla bananerna på efterglöden av en brasa.