

SAMARBETE

# mat

4 | 2016

RECEPTEN ÄR  
TESTADE OCH  
FUNKAR

× BAKNING ×

BAKVERK  
I SKÖRDESÄSONEN

× GOTT JUST NU ×

Fapas

× VAD VÄLJA? ×

Vegetabiliska  
proteinkällor

× ÖNSKERECEPTET ×

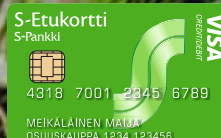
VEGETARISKT  
FÖR FAMILJEN

× SKÖRDESÄSON ×

MUSTIGA  
SMAKER

yhteishyvä.fi

tusentals recept på finska





# KALASA PÅ NYSKÖRDAT

Säsongen bjuder på många grönsaker,  
bl.a. zucchini, bönor, fänkål, bladselleri,  
plommon, äpple och vindruva.

*Av bönor kan man enkelt laga  
gott tilltugg till fisk och kött. Du  
kan också ta djupfrysta bönor i  
stället för färska.*

## × NÖTIGA BÖNOR ×

4 PORTIONER | G | M

250 g gröna bönor  
2 tsk sesamolja  
2 tsk rybsolja  
1 vitlöksklyfta  
en nypa grovmalen svartpeppar  
1 dl salta nötter

Skölj bönorna, skär av stammen.  
Koka upp ca 1 1/2 dl vatten i en  
stekpanna, lägg i bönorna. Småkoka  
bönorna under lock ca 4 minuter.  
Lyft bort locket och låt vattnet av-  
dunsta. Tillsätt oljorna i pannan och  
stek bönorna tills de får lite färg. Ta  
pannan åt sidan; smaksätt med en  
finhackad vitlöksklyfta och peppar.  
Hacka nöterna fint och strö dem  
över bönorna.

**yhteishyvä.fi**

bekanta dig med  
säsongens grönsaker



Tvätta burkarna, flaskorna och locken i diskmaskin i det hetaste programmet och fyll och tillslut dem medan de ännu är heta.



### × FÄNKÅLS- SOPPA MED OST ×

4 PORTIONER

1 kg fänkål  
1 lök  
1 msk rybsolja  
7 dl vatten  
2 grönsaksbuljongtärningar  
1 burk (250 g) smältost för matlagning (Koskenlaskija)

Klyv fänkålen, ta bort den hårda stammen och vid behov det yttre skiktet. Skär halvorna i tunna strimlor. Skala och hacka löken. Fräs grönsakerna 4–5 minuter i olja i en kastrull. Tillsätt vattnet och buljongtärningarna. Koka 5 minuter. Tillsätt smältosten och purea.



### × ÄPPEL- TÄRTA ×

12 PORTIONER

150 g smör eller margarin  
1 dl socker  
1 ägg  
3 dl vetemjöl  
1 påse (80 g) mandelpulver  
1 tsk bakpulver

#### FYLLNING

1 kg äpplen  
1 ½ dl syltsocker  
2 msk vetemjöl  
DESSUTOM  
½ dl aprikossylt

Vispa fett och sockret till skum. Tillsätt ägget, rör om ordentligt. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan och sikta dem i smeten. Ställ smeten kallt. Skiva äpplena. Rör samman äpple, socker och mjöl. Klä botten av en springform (diam. 24 cm) med bakplåtspapper. Kavla ut 2/3 av degen till en platta; placera den med hjälp av en brödkavel över botten och kanterna av en form. Fördela sylten över degen. Häll äppelfyllningen över det hela. Kavla ut resten av degen till ett lock. Knip fast kanterna. Grädda i 200 grader på nedre falsen i ca 35 minuter, tills pajen är färdiggräddad.



### × ZUCCHINI- CURD ×

CA 6 DL G

500 g zucchini  
2 msk vatten  
1 citron, saften och det rivna skalet  
1 ½ dl socker  
75 g smör  
2 ägg

Tvätta och tärna zucchinierna. Koka dem i vatten ca 5 minuter, tills de mjuknar. Tillsätt saften och det rivna skalet av en citron. Purea ingredienserna med en stavmixer. Tillsätt sockret och smöret i kastrullen; värm tills smöret smälter. Ställ kastrullen åt sidan, vispa i äggen, ett i sänder. Ställ kastrullen på spisen och koka ca 5 minuter under omröring, tills blandningen tjocknar. Lagg den heta krämen på rena upphettade burkar; lagg på locken omedelbart. Låt krämen svalna, förvara burkarna kallt.

Bre curd på rostat bröd. Prova också som tårtyllning.



Fänkålens söttaktiga smak påminner om anis. Smaken blir mildare under tillredningen. Fänkål är god i sallader, såser, soppor, gratänger och grytor.



Den italienska brödsalladen  
panzanella lagas traditionellt  
av brödrester.

### × KYCKLINGSPETT MED DRUVOR ×

6 PORTIONER G

ca 500 g biffar av kycklingbröst  
200 g halloumi  
100 g vindruvor  
½ tsk salt  
**MARINAD**  
½ dl olivolja  
½ dl citronsaft  
½ citron, det rivna skalet  
1 vitlöksklyfta  
½ tsk kycklingkrydda

Stycka kycklingfiléerna. Blanda till marinaden. Lägg hälften av marinaden i en annan bunke. Håll resten i en stadig fryspåse, lägg kycklingbitarna i påsen. Stäng påsen och marinera köttet minst några timmar i kylskåp. Stycka halloumiosten. Skölj druvorna och lossa dem från stammen. Varva kyckling, halloumi och druvor på blötlagda grillspett av trä. Grilla ca 8 minuter på medelgod värme eller tills köttet är färdigt. Vänd spetten under tillredningen. Pensla spetten med resten av marinaden mot slutet av grillningen.



Vindruvor ger grillspett  
saftig fruktighet.



FOODIE.FI

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



### × SELLERI- OCH PANZANELLASALLAD ×

6 PORTIONER M

8 tomater  
1 msk rödvinssväger  
¼ tsk salt  
en nypa grovmalen svartpeppar  
½ ljust bröd  
4 msk olivolja  
5 stjälkar bladselleri  
1 rödlök  
½ kruka basilika

Hacka tomaterna. Rör i ättikan och kryddorna. Tärna brödet och stek det knaprigt i olja. Tillsätt brödtärningarna med tomaterna. Stycka sellerin och lökarna, hacka basilikan och tillsätt i salladen.

### × ZUCCHINISMÖRGÅS ×

4 PORTIONER

1 (250 g) förgräddat  
ciabattabröd  
200 g zucchini  
1 paprika  
200 g halloumi  
1 kruka rucola  
**ZUCCHINIPESTO**  
100 g zucchini  
10–12 stora basilikablåd  
4 msk pinjenötter  
1 liten vitlöksklyfta  
1 msk olivolja  
¼ tsk salt

Grädda brödet enligt anvisningen på förpackningen. Skär zucchini i skivor på längden. Använd de grönaste delarna i peston. Purea alla ingredienser till peston. Klyv paprikan, ta bort stammen och fröna, dela halvorna i fyra delar. Dela brödet i fyra delar, klyv bitarna. Rosta paprikan och brödet i en grill. Skär halloumiosten i skivor. Grilla ost- och zuchiniskivorna. Fyll bröden med pesto, rucola, grönsaker och halloumi.

NÄRINGSINNE-  
HÄLLEN I RECEPTEN  
YHTEISHYVÄ.FI

Zucchinipeston blir klar  
på ett ögonblick i mixer  
eller med stavmixer.





*Plommonsalsa är gott  
till grillad schnitzel.*

× VARM  
**PLOMMONSALSA** ×  
4 PORTIONER | G | M

250 g	mörka plommon
en bit	ingefära
1 msk	olivolja
½ tsk	spiskummin
½	röd chilifrukt
2 msk	rörkristallsocker
2 tsk	rödvinsvinäger
en nypa	salt
en nypa	grovmalen svartpeppar

Klyfta och kärna ur plommonen. Skala och riv ingefäran. Stek plommonen några minuter i olja med ingefära och spiskummin. Tillsätt den hackade chilin och resten av ingredienserna. Stek ett ögonblick.

G = glutenfri × M = mjölkfri





Ta ut plockmat med en form. Bre sylt på.

Inspireras till bättre mat på Samarbete.



Morot blir lækker sylt.  
Servera den till brödst.

## MOROTSSYLT

5 DL | G | M |

500 g morötter  
2 dl vatten  
1 kanelstång  
2 dl syltsocker  
1/2 citron, det rivna skalet  
3 msk citronsaft

Skala och tärna morötterna. Häll dem i en kastrull med vattnet och en kanelstång. Småkoka 15 minuter, tills morötterna är helt mjuka. Ta bort kanelstången, purea morötterna. Tillsätt syltsockret och citronsaft. Koka 5 minuter; rör om då och då. Smaksätt sylten med citronsaft. Häll den heta sylten i heta rena glasburkar och tillslut locken omedelbart. Låt den svalna. Förvara burkarna svalt.

# FAPAS!

Finska tapas, fapas, är goda som  
apptretare, små lækkerbitar och plockmat.

## FYLLDA POTATISAR OCH ÄGG

12 PORTIONER | G |

4 kokta potatisar  
6 kokta ägg

### FYLLNING

25 g tunna skivor (kallrökt) stek  
1 burk (125 g) färskost med  
pepparrot  
2 msk majonnäs

### DESSUTOM

tunna skivor (kallrökt) stek  
gräslök

Skär potatisarna oskalade i tunna skivor. Skala och klyv äggen. Hacka skivorna av rökt stek mycket fint. Rör steken till en kräm med ost och majonnäs. Spritsa krämen på potatisskivor och äggghalvor. Garnera med rökt stek i skivor och gräslök.



Du kan koka potatisarna  
och äggen redan dagen före.



NÄRINGSINNE-  
HÅLLEN PÅ RECEPTEN  
YHTEISHYVÄ.FI

Fräscha laxsmörgåsar med äpple.

## GRAVLAXSMÖRGÅS

6 PORTIONER

12 skivor skärgårdsbröd

### FYLLNING

200 g gravlax  
1 kokt ägg  
1 äpple  
1/2 rödlökar  
150 g crème fraîche  
2 msk hackad dill  
en nypa salt  
en nypa grovmalen svartpeppar

Hacka laxen och ägget. Skala äpplet och riv det grovt. Skala och hacka löken. Rör ihop fyllningen av dess ingredienser. Skär brödskvivorna i små trianglar och klicka fyllning på dem.

## POTATISOMELETT MED SPENAT

12 PORTIONER | G |

1 påse (80 g) babyspenat  
3 kokta potatisar  
8 ägg  
50 g riven parmesanost  
2 dl grädde  
1 dl mjölk  
en nypa salt  
en nypa grovmalen vitpeppar

Skölj och torka spenaten. Skala potatisarna och skär dem i skivor. Knäck äggen och rör i riven parmesan, grädde, mjölk och kryddor. Fukta bakplåtspapperet och täck en tårtform (diam. 20 cm) med papperet. Klipp bort papperet som blir utanför formen. Häll hälften av spenatbladen jämnt över formen. Fördela potatisskivorna på spenaten, häll sedan i resten av spenaten. Ringla äggblandningen i formen. Grädda omeletten i 175 grader ca 30 minuter, tills blandningen har koagulerat helt. Bryn omelettens yta snabbt i ugnen under grillmotstånd. Skär i portionsbitar.

Potatisomelett är ett bra sätt att använda överbliven potatis.







Blötlägg gelatinblad i en rejäl mängd kallt vatten.

× HEMBAGARENS HÖRNA ×

# Gömd!

I skördetider gömmer man grönsaker, svamp och bär i bakverk.

## Kokosrulltårta med blåbär

16 BITAR

5 ägg  
1 ½ dl socker  
4 msk potatismjöl  
4 msk vetemjöl  
1 tsk bakpulver

### PÅ YTAN

½ dl kokosflingor

### FYLLNING

200 g (1 burk) naturell färskost  
200 g (3 dl) djupfrysta blåbär  
1 dl socker  
2 dl kokosflingor  
1 gelatinblad  
1 msk vatten

Vispa äggen och sockret till skum. Blanda de torra ingredienserna, rör dem i smeten. Häll smeten på bakplåtpapper på en plåt och grädda ca 8 minuter i 225 grader på mittfalsen. Stjälp upp den gräddade botten på bakplåtpapper och lossa bottenpapperet. Strö kokosflingor på ett annat ark bakplåtpapper. Vänd botten med den gräddade sidan uppåt på flingorna. Tryck lätt, så flingorna fastnar. Blötlägg gelatinbladen 5 minuter i kallt vatten. Rör färskosten mjuk. Rör i blåbären, sockret och kokosflingorna. Koka upp vattnet. Krama vätskan ur gelatinbladet, lös det i en skvätt kokhett vatten. Rör blandningen i fyllningen. Fördela fyllningen över botten. Rulla ihop tårtan och låt den vila några timmar i kylskåp.



Den uppstälpta rulltårtan vänds ännu en gång, så den synliga ytan blir ljus.



Degen till grönsakspastejerna är lätt. Du kan också tillreda fyllningen av skogssvamp.



## Texmex-svamppastejer

12 ST.

- 4 dl vetemjöl
- 1/2 tsk salt
- 1 1/2 dl vatten
- 4 msk rybsolja

### FYLLNING

- 1 ask (200 g) champinjoner
- 2 dl löktärningar (frysvara)
- 1 msk rybsolja
- 2 vitlöksklyftor
- 1 dl oliver i skivor
- 100 g tacokryddad färskost

Blanda de torra ingredienserna sinsemellan. Tillsätt vattnet och oljan. Tillsätt lite mer olja vid behov. Svep in degen i färskfolie. Hacka svamparna. Stek svamp och lök i olja tills de har fått lite färg. Lyft pannan av plattan, rör i oliverna. Låt rätten svalna, rör i osten. Kavla ut degen till en rektangulär platta. Skär ut 12 kvadrater. Klicka fyllning på kvadraterna, vik dem till trianglar. Pressa fogarna fast med en gaffel. Placera pastejerna på bakplåtspapper på en plåt. Grädda 15–18 minuter i 225 graders ugnsvärme.

En ogräddad tårta kan man baka utan ugn. Råkost är mat som inte hettas upp över 40 grader.



## Ogräddad tårta med vinbär

10 PORTIONER | G | M |

- 2 påsar (à 70 g) pekannötter
- 8 torkade kärnfria dadlar
- en nypa gourmetsalt

### FYLLNING

- 300 g cashewnötter
- 200 g djupfryssta svarta vinbär
- 1 1/2 dl kokosolja
- 1 dl honung
- 3 msk citronsaft

Blötlägg cashewnötterna till fyllningen i kallt vatten minst en timme eller över natten. Lägg pekannötterna, dadlarna och en nypa salt i en matberedare med hackarkniv. Kör tills blandningen är kletig. Tryck blandningen på botten av en springform (diam. 20 cm) täckt med bakplåtspapper. Tina de svarta vinbärena i rumstemperatur. Häll av cashewnötternas vatten. Smält kokosfettet på mild värme i vattenbad. Tvätta matberedarens bunke och kör fyllningens ingredienser till en jämn massa. Fördela fyllningen på nötbotten. Låt tårtan stå en timme i en frys. Ta ut den någon minut innan den serveras.

Gör saftiga muffins med zucchini. Du kan också grädda muffins i normalstora muffinsformar.



## Muffins med feta och zucchini

24 ST.

- 125 g smör eller margarin
- 1 dl rågmjöl
- 1 dl vetemjöl
- 1/2 tsk bakpulver
- 1/2 burk (125 g) kvarg

### FYLLNING

- 200 g zucchinier
- 1/2 burk (125 g) kvarg
- 1 ägg
- 1 dl riven ost
- 2 vitlöksklyftor
- 2–3 msk hackad färsk mynta
- 1 dl salladsost i tärningar

Nyp samman fettets och de torra ingredienserna. Tillsätt hälften av kvargen och rör degen jämn. Slå in degen i plastfilm och ställ den i kylskåp. Riv zucchini grovt. Rör resten av kvargen med ägget och den rivna osten. Smaksätt med riven vitlök och mynta. Kavla ut degen till en platta. Ta ut rondeller (diam. 5 cm.) med ett glas. Tryck ut rondellerna utmed botten och kanterna av smorda muffinsformar. Placera några osttärningar och en klick riven zucchini i fördjupningarna. Klicka kvargblandning över. Grädda 12–15 minuter på nedre falsen i 225 grader, eller tills cookies är färdiga. Låt muffins svalna och lossa dem ur formen.



× VAD VÄLJA? ×

### 1. MÖRKT OCH LJUST SOJAKROSS

tillverkas genom kallpressning: oljan tas tillvara och den kvarblivande massan torkas. Det mörka krosset har färgats med sockerkulör. Sojakross kan användas som malet kött i såser, färsdegår och -biffar och pajer. Protein ca 19 g/100 g.

2. RÅGKROSS har tillverkats av kornets yttersta skalskikt. Det fiberrika krosset kan användas vid bakning och panering och som tillsats i färsdegår och gröt. Man kan också laga god färskröt av rågkross. Protein ca 4 g/100 g.

# VEGETABILISKA PROTEINKÄLLOR

MAN ANSER NUMERA, att man borde äta mindre kött. Med eller i stället för kött lönar det sig att välja ett mångsidigt urval grönsaker med mycket protein. De har positiv inverkan på blodets fettvärden. Baljväxter, fullkornsprodukter, soja, frön och nötter är alla proteinrika vegetabilier. Vegetabiliskt protein upptas sämre av kroppen än animaliskt, så det är viktigt att äta flera grönsaker vid varje måltid. Kroppen behöver proteiner för cellförnyelse och för produktion av enzymer och antikroppar.

BÖNOR OCH LINSER äts aldrig råa; de måste tillredas. Vattnet som torkade bönor blötläggas i ska kastas.

PROTEINHALTEN anges för tillredd produkt.

KÄNNER DU  
PULLED HAYRE –  
SAMARBETE.FI



**5. KIKÄRTER** har nötliknande smak. Kikärter är huvudingrediensen i hummus och falafel, bägge bekanta från köken i Mellan-Östern. Förkokta konserverade kikärter kan tillsättas som sådana i grytor, soppor och sallader och som mosade i färsdeg och som pålägg. Protein ca 8,5 g/100 g.

**6. BRUNA BÖNOR** ÄR milda och har mjölig konsistens. Konserverade i saltlag kan de tillsättas som sådana som tilltugg eller i grytor, soppor och sallader. Protein ca 6 g/100 g.

6.

TEXMEXBULLAR  
MED QUORN –  
SAMARBETE.FI

7.

**7. QUORN** är ett svampproteinpreparat med låg fetthalt, som säljs som frysvara. Utseendet påminner om stekt malet kött, och quorn kan ersätta malet kött i makaronilåda och andra pastarätter och t.ex. pizza. Quorn är inte vegansk – preparatet innehåller äggvita. Protein ca 14 g/100 g.

4.

**4. QUINOA** är inte spannmål, utan frön från en ört. Fröna används som ris: som tilltugg, i gröt, sallader och grytor och i bakverk. Fröna ska sköljas omsorgsfullt innan de kokas. Koktiden är ca 10 minuter. Protein ca 6 g/100 g.

8.

**8. KIDNEYBÖNOR** är milda och njurformade med mjölig konsistens. De är särskilt goda i kraftigt kryddade mexikanskinspirerade rätter. Konserverade bönor kan tillsättas som sådana i färsdeg, grytor, stuvningar, soppor och sallader. Protein ca 8,5 g/100 g.



× ENKELT MEN GOTT ×

# MOTA HUNGERN TILL VARDAGS

Sallader, wokrätter och  
biff är snabbt på bordet.

Man kan ta bort ben  
med en skalarkniv.  
Placera kniven så  
benets ända råkar  
i springan, greppa  
benet, vänd kniven  
snett och ryck.



× LAXSALLAD

MED LINSER ×

4 PORTIONER | G | M |

- 3 dl gröna linser
  - 4 msk soltorkade tomater, tärnade i olja
  - 400 g laxfilé
  - 1 msk sojasås
  - 1 ½ tsk cajunkrydda (utan salt)
  - 1 tsk salt
  - 250 g körsbärstomater
  - ½ gurka
  - 1 rödlök
  - 1 krukula rucola
- DRESSING**
- 1 limefrukt, saften
  - 1 ½ msk olja av de soltorkade tomaterna eller olivolja
  - en nypa salt
  - en nypa grovmalen svartpeppar

Skölj linserna och koka dem enligt anvisningen på förpackningen. Skölj och låt dem rinna av. Blanda till dressingen och häll den över linserna. Tillsätt de soltorkade tomaterna. Bena laxen omsorgsfullt. Lägg filén med skinnsidan nedåt på en oljad grillplatta eller på en het grill. Rosta den ordentligt. Vänd och minska värmen. Stek fisken nätt och jämnt färdig. Krydda med sojasås, cajunkrydda och salt. Vänd styckade tomater och gurka, skalad och hackad lök och rucola med linserna. Stycka laxen, tillsätt i salladen.

*Du kan också  
tillreda en laxfilé i  
ugn: ca 20 minuter  
i 200 grader.*



Du kan ersätta det strimlade grisköttet med malet kött.



× WOK MED

STRIMLAT GRISKÖTT ×

4 PORTIONER | M |

1 förp. (400 g) strimlor av griskött  
1 msk rybsolja  
2 morötter  
1 påsar (200 g) gröna bönor (frysvara)  
250 g kinesisk kål  
1 paprika  
2 vitlöksklyftor  
25 g färsk ingefära  
1 tsk salt  
en nypa grovmalen svartpeppar  
**DRESSING**  
3 msk vatten  
1 ½ msk sojasås  
1 msk tomatpuré  
1 msk rörkristallsocker  
1 tsk majsstärkelse  
**DESSUTOM**  
250 g nudlar

Skala och stycka morötterna. Strimla den kinesiska kålen, ansa och stycka paprikan. Fräs bönorna och löken i en panna tills de har fått lite färg. Tillsätt hälften av oljan, kålen och paprikan. Stek ett ögonblick. Häll grönsakerna i en bunke. Häll resten av oljan i pannan, bryn köttet. Tillsätt de rivna vitlöksklyftorna och ingefäran, krydda. Blanda till såsen, häll den i pannan. Koka nudlarna mjuka i vatten. Häll av kokvattnet, häll nudlarna i woken. Hetta upp.

Förädla färsbiffarna med mozzarella, basilika och tomat.



× ITALIENSKA

PANNBIFFAR ×

6 PORTIONER

1 lök  
1 msk olja  
1 dl vatten  
3 msk ströbröd  
1 ägg  
700 g malet kött  
½ dl saltorkade tomater, tärnade i olja  
1 ½ msk Provencale-örtblandning  
1 tsk salt  
**PÅ YTAN**  
1 (125 g) mozzarellaost  
1 stor tomat  
6 stora basilikablada

Skala och hacka löken, fräs den i olja. Blanda vatten, ströbröd och ägg. Tillsätt löken, de saltorkade tomaterna och kryddorna. Rör i köttet. Forma 6–8 runda biffar med våta fingrar; placera dem i en ugnform. Tillred 10 minuter i 200 graders ugnsvärme. Ta biffarna ur ugnen. Skär mozzarellan och tomaterna i skivor. Toppa biffarna med skivorna och basilikablada. Tillred under grillmotståndet tills osten smälter.

Överblivet mos kan du lägga i en semmeldeg eller plattsmet.



× POTATISMOS

MED BLOMKÅL ×

6 PORTIONER | G |

700 g blomkål  
2 (400 g) stora mjöliga potatisar  
2 msk smör  
en nypa salt

Stycka blomkålen med skaft. Skala och stycka potatisarna. Koka potatisarna och blomkålen färdiga i lätt saltat vatten. Häll av kokvattnet, tillsätt smöret och en nypa salt. Stöt till ett jämnt mos.

NÄRINGSINNE-  
HÄLLEN PÅ RECEPTEN  
YHTEISHYVÄ.FI

G = glutenfri × M = mjölkfri

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](mailto:yhteishyva.toimitus@sok.fi)

# MATIGT MED LINSER OCH BÖNOR

## Sås på linser och bönor

4 PORTIONER | M |

- 1 lök
- 1 msk rybsolja
- 1 morot
- 2 dl röda linser
- 1 burk (400/240 g) förkokta kidneybönor
- 1 burk (400 g) krossade tomater
- ca 3 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk farinsocker
- 1 tsk rökt paprikapulver
- 1 tsk spiskummin
- ¼ tsk cayennepeppar
- ½ tsk salt
- en nypa grovmalen svartpeppar
- 1 paprika

Skala löken och moroten, tärna dem fint. Fräs grönsakerna drygt 5 minuter i olja i en panna. Skölj linserna och bönorna, låt dem rinna av, tillsätt i pannan med tomatkrosset. Skölj tomatburken med vatten, tillsätt vatten, tärning, hackade vitlöksklyftor, socker och kryddor i pannan. Koka ca 15 minuter på svag värme. Stycka och tillsätt paprikan. Hetta upp, tillsätt mer vatten vid behov.

Konserverade bönor är klara att använda, torkade ska blötläggas och kokas.







Husmodern märkte att hon måste lära sig matlagning på nytt då familjen började äta veganmat. Hon önskade sig ett enkelt vegetariskt vardagsrecept.

× REDAKTÖR JENNI SAARILAHTI ×

**M**arianna Soini, 47, är trädgårdsagronom och redaktör och bor i Helsingfors. I familjen ingår också hennes man och två tonåringar.

– Jag gillar trädgårdsskötsel, läsning och sång, berättar hon.

Hon säger att hon också har sysslat en hel del med matlagning, men att hon nu känner sig som en novis i köket. Familjens matvanor har ändrats radikalt.

Först talar vi ändå om matminnen.

– Jag har en massa fina minnen: om lyckade vardagsrätter lagade ex tempore av sådant som jag råkade ha i kylskåpet till pietetsfullt planerade och tillredda festmåltider, av temafester, enkla men utsökta smakupplevelser som nypotatis och stekt abborre i skärgården och pistaschglass i Rom, berättar Marianne.

Hon berättar att hennes smak har blivit mångsidigare med åren.

– Man kan nog nästan säga att jag är allätare. Jag har massor av favoriträtter, och knappast nånting som jag avskyr. I mitt barndomshem i Tammerfors åt vi vanlig vardagsmat förstärkt med den lokala blodkorven. Min matvärld vidgades

då jag stiftade bekantskap med finsmakarna i min mans släkt. Jag lärde mig äta fårstek, gravlax, kräftor, sniglar...

Familjens köpvagn är mångsidig.

– Den innehåller massor av grönsaker, bröd, surmjölk och mjölk, ett par burkar havremjölk, yoghurt, olika vegetariska mjölkprodukter, müsli, grynost, mognad ost, mjölkfritt margarin, tofu, bondböna, laxfilé, pasta och pastasås.

– Jag uppskattar och föredrar inhemska råvaror redan på grund av mitt arbete och min bakgrund. Vi har alltid ätit massor av grönsaker hos oss. Syrade mjölkprodukter äter jag så gott som dagligen, och jag är också mycket förtjust i ost. Om jag skulle bli vegan, är det nog syrade mjölkprodukter och ost som jag skulle sakna allra mest.

Marianna Soini har ingen tanke på att bli vegan, men lär sig laga vegetariskt och veganmat.

– Då vårt äldsta barn blev vegan och minstingen slutade äta kött och mjölk, började jag helt enkelt laga veganmat åt hela familjen. Vi äter också fisk ibland, och då lagar jag något annat åt vår vegan.

– Det är en verkligt stor praktisk

och själslig omvälvning, också om det i och för sig är enkelt att laga veganmat: nästan allt man behöver finns i vanliga matbutiker. En vegan i familjen får också dem som äter blandad kost att se över sin diet. Jag har också märkt hur enkelt en ung människa anpassar sig till en ny diet. En tonåring upplever den som något nytt, medan en vuxen upplever den som en förlust.

Förändringarna har också gett husmodern nya synvinklar på matens ursprung.

– Jag tycker inte om att köpa utländskt sojakross eller importbönor, också om veganen har argument för dem. Det inhemska växtproteinets framgång har varit mycket inspirerande!

Ett har inte ändrats trots att familjen har nya matvanor och Marianna ständigt är på utkik efter nya idéer: Maten ska komma snabbt på bordet till vardags. Därför önskade sig Marianne ett lättlagat recept på närande och god vegansk vardagsmat.



Koka kokosris som tilltugg av:  
2 dl ris,  
2 dl kokosmjölk och  
2 dl vatten.

## #yhteishyvä inspirerar till matlagning på sociala medier

Dela dina bilder och delta #yhteishyvä



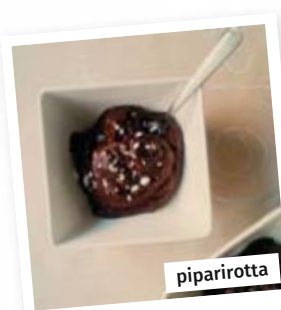
Följ oss på Facebookissa



Följ oss på Pinterestissä

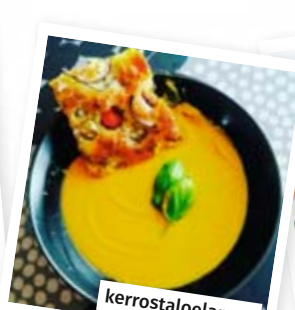


Följ oss på Instagramissa



piparirotta

Suklaa-avokadomousse  
#suklaamousse #yhteishyvä  
#rawfood #banana #avocado



kerrostaloelamaa

Porkkana-linsikeitto + focaccia  
#kotonatehty #kasvisruoka  
#focaccia #porkkanalinsikeitto  
#yhteishyvä #nam



lottakoo

Kukkakaalipizza  
#kukkakaalipizza #yhteishyvä

# Nytt, var så god!

× SAMMANSTÄLLD AV Sanna Autio ×

## Grillsommaren fortsätter

**Grillkorven Grilliwurst Juusto** från Saarioinen är en rå korv av griskött med mjuk smak av ost och mild hetta av chili. Korven är glutenfri.

**Kabanossi Smoky Bacon & Cheese** från HK är en grillkorv med smak av ost och rökt bacon. Kabanossi Rio Picante är en olympiainspirerad korv kryddad med rökt paprika och vitlök. Förpackningen innehåller fyra korvar.

**Krakovan Wojtek** från HK är en handgjord grisköttkorv av polsk typ smaksatt med vitlök och svartpeppar. Kötthalten är 85 procent.

**Atria Wilhelm 88 Paahdettu Chiliwurst** har en kötthalt på närmare 90 procent. Förpackningen innehåller tre tunna och heta grillkorvar.

**Valios grillrost** blir krispig och fast då den tillreds i panna eller på grillen. Prova t.ex. med en sallad eller i hamburgare. Osten är laktosfri.

Den fräsiga **Vinaigrette-kålsalladen** från Atria innehåller också paprika. Dressingen är en vinaigrett med olja. Salladens fetthalt är 12 procent.

## Mindre salt

De **Valsa**-märkta produkterna från Valio innehåller allt mindre salt. Valsa är ett natriumfattigt salt som tillverkas av mineraler från mjölk. Exempelvis osten **Polar 15 % vähemmän suolaa** i skivor innehåller bara hälften så mycket salt som den ursprungliga osten.



## Mexikanskt

**Mexican enchiladas** från Knorr innehåller alla ingredienser till mexikanska tortillor: tortillor, tomatås, marinad och dippkrydda. Du behöver bara strimlor av stek eller kyckling eller malet kött. Servera med t.ex. sallat, tomat, avokado och crème fraîche.



## Nytt från Rainbow

De ekologiska **smoothie-produkterna** lämpar sig som mellanmål eller dessert till barn över 6 månader. Puréerna innehåller inte tillsatt socker, det är frukterna och bären som ger smaken. Portionspåsar med skruvkork kan förvaras i rumstemperatur. Smakerna är päron-banan-jordgubbe och äpple-banan-mango. Tillverkningsland: Spanien.

**Proteindrycken med kaffesmak** är utmärkt t.ex. efter ett träningspass eller som mellanmål. Den laktosfria proteindrycken innehåller 20 g protein. Tillverkningsland och mjölkens ursprungsland: Finland.

**Müsli**flingor med yoghurt och jordgubbar innehåller havre- och vete- och majsflingor överdagna med yoghurt, frystorkad jordgubbe och lite kokos. **Müsli**flingor med banan, yoghurt och choklad är fräsiga spannmålsflingor med kakaosmak, rostade bananskivor, syrliga yoghurtknappar samt bitar av mjölkchoklad och mörk choklad. **Müsli**flingor med russin är fräsiga och goda spannmålsflingor med sötma av russin, kokosmjöl och honung. Müsli-flingorna tillverkas i Tyskland.



## Enkla mellanmål

**Chicken & mango burrito** från HK är en mjuk tortilla fylld med kyckling och mangosås. Påsen innehåller 2 burritos, som tål transport och kan ätas kalla eller värmda.

Kvargprodukterna **Skryr Crème brûlée** och **honung-vanilj** innehåller en skvätt grädd för en lite mjukare smak, fetthalten är 2 procent. Produkterna är glutenfria.



4041 0024  
Trycksak