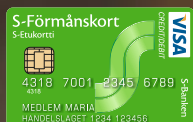


samarbete



SEPTEMBER 2014

Mat

**Kraftmat
av rödbeta**

**MUSTIG GRÖNSAKS-
LASAGNE**

Supergod höstmat



**2 X
GLUTENFRITT
BAKVERK**

**Info
om tonfisk**

Orienten tjuvar

Kyckling och couscous är
basingredienser i måltiden.





Couscous i ugn

4 portioner

- 1 morot
- 1 spetsig paprika
- 1 lök
- 1 palsternacka
- 2 msk olja
- 1 tsk honung
- 1/2 tsk salt
- 1 1/2 dl couscous
- 2 1/2 dl vatten
- 1 msk smör
- 1/2 tsk salt

Skär moroten och paprikan i skivor, löken i strimlor. Skär palsternackan i pinnar. Lägg grönsakerna i en ugnsgnform, vänd i oljan, smaksätt med salt och honung. Lägg couscous i en annan ugnsgnform. Häll i vattnet, tillsätt saltet och sedan smöret i klickar. Tillred rot-sakerna 15 minuter i ugnen. Lägg i for-men med couscous, tillred ytterligare en kvart. Rör couscous luftig med en gaffel, toppa med grönsakerna.



Hummus på ärter

6 portioner

- 2 påse djupfrysta ärter
- 2 msk sesampasta (tahini)
- 1 hackad lök
- 1 msk olja
- 1/2 pressad citron, saften
- 1 vitlöksklyfta
- 1/2 dl naturell yoghurt
- 1/2 tsk svartpeppar
- 1 tsk salt

Tina ärterna och lägg dem i en blender – eller i en högbunke, om du använder stavmixer. Kör tills ärterna är mosade, tillsätt resten av ingredi-enserna och kör till en jämn massa. Smaka av och tillsätt eventuellt mer kryddor. Servera som pålägg.



Möra expressbröd

8 st.

- 4 dl vetemjöl
- 1 1/2 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- 1 tsk socker
- 75 g margarin
- 2 dl gräddfil

På ytan

chiliskivor, grovmalen chili
rödlök i tunna skivor
olja

Nyp mjöl, kryddor och margarin till en grynig massa. Tillsätt gräddfilen och rör blandningen jämn, knåda inte. Tryck ut degen till en platta, låt den stelna en stund i kylan. Dela degen i åtta bitar, kavla eller tryck ut bitarna till ovala plattor. Fukta chili- och röd-löksskivorna med lite olja. Fördela skivorna över degplattorna, strö lite hackad chili över. Grädda 12 minuter i 250 graders ugnsvärme.

Kyckling Marrakech

3-4 portioner

- 3 lårben av kyckling
- olja
- 1 tsk salt
- 4 små lökar
- 1-2 chilifrukt
- 12 oliver med kärna
- 1/2-1 citron i skivor
- Spad**
- 2 msk olja
- 3 hackade vitlöksklyftor

- 1/2 tsk kanel
- 1-2 tsk spiskummin
- 1/2 tsk svartpeppar
- 1 msk farinsocker
- 3 dl äppelsaft
(ett par nypor saffran)

Lossa benen, skär låren i två delar. Bryn bitarna i olja. Lägg köttet i en gryta eller ugnsgnform och smaksätt med salt. Klyv och skala lökarna, bryn dem

lätt, tillsätt i grytan. Klyv chilifruk-terna och oliverna, tillsätt i grytan. Hetta upp oljan i en panna, vitlöken, kryddorna och sockret. Hetta upp. Häll äppeljuicen i pannan, smula i en hönsbuljongtärning. Koka upp spa-det, håll i grytan. Tillred i ugn, 45-60 minuter i 200°C. Om du använder saffran, ska den tillsättas mot slutet av tillredningen.





Halvaglass

6 portioner

1 1/2 l vaniljglass
150 g halva
1 tsk malen kardemumma
50 g pistaschnötter

Skär glassen i mindre bitar och låt den mjukna ett ögonblick i en bunke. Smula i halvan, tillsätt kardemumma. Vispa glassen med en elvisp. Fördela glassen i t.ex. små rengjorda yoghurtbägare eller engångsmuggar. Täck med folie och ställ i frysen. Rosta nötterna i torr panna och hacka dem. Stjälp upp glassportionerna på ett fat, garnera med nötterna.



Kryddig äppelsoppa

4 portioner

8 dl äppeljuice
3 små äpplen
1 pressad citron, saften
1/2 dl socker
2 nejlika
1-2 stjärnanis
1 vaniljstång
1 msk potatismjöl + 1/4 dl vatten

Mät äppeljuice, citronsaft, socker, nejlika, anis och en kluven vaniljstång i en kastrull. Tärna äpplena fint, tillsätt. Koka ca fem minuter på svag värme. Red spadet med potatismjöl utrört i en skvätt vatten; hetta upp tills soppan bubblar en gång. Låt krämen svalna, ta bort kryddorna. Fördela soppan i glas, klicka eventuellt tjock yoghurt eller vispad grädde på ytan.



Kryddat kaffe

4 portioner

5 måttskedar mörkrostat kaffe
4 koppar vatten
1 tsk kardemumma
1 tsk malen ingefära
1 tsk kanel
socker enligt smak och tycke

Mät kaffet och kryddorna i filtret. Brygg drycken och söta med socker.



Marockansk apelsinsallad

4 portioner

2-3 apelsiner
ca 10 oliver
1 rödlök
2 msk olivolja
1/2 tsk saltflingor
1/2 tsk krossad chili

Skala apelsinerna så allt det vita följer med, skär dem i runda skivor. Rada skivorna omlott på ett fat. Toppa med lökringar, kryddor och olja.

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

Biffar av rödbeta och kikärter



Rödbetslåda



Rödbets- och päronsallad



Rödbeta med getostsås



Kraftmat av rödbeta

Rödbetorna innehåller stora mängder mineraler och vitaminer, och på hösten är de som saftigast och godast.

Biffar av rödbeta och kikärter

4 portioner

- 1 burk (285 g) kikärter
- 2 msk olja
- 2 stora kokta rödbetor
- 1 msk potatismjöl
- 3 msk vetemjöl
- 1/2 dl grönsaksbuljong eller naturell yoghurt
- 1/2 pressad citron, saften
- 1 vitlöksklyfta
- 1 tsk salt
- 1/2 tsk svartpeppar

- 1 tsk honung
(på ytan sesamfrö)

Till stekningen

olja

Dessutom

stekta lökar

Lägg kikärter, olja och rödbetor i en matberedare. Kör till en jämn massa. Tillsätt resten av ingredienserna och kör helt kort. Låt massan vila en stund. Stek biffar i olja på svag värme i en plättlagg. Strö gärna sesamfrö på biffarna innan du steker dem. Servera med t.ex. stekt lök och potatismos.

Rödbetslåda

6 portioner

- 500 g rödbetor
- 2 1/2 dl krossade korngryn
- 1 l vatten
- 1 tsk salt
- 2 lökar
- 2 dl smetana
- 1 dl mjölk
- 3 ägg
- 1 msk sirap
- 1 tsk salt
- 3 tsk mejram
- 1/2 tsk peppar

På ytan

ströbröd eller sesamfrö smör

Rödbets- och päronsallad

4 portioner

- 2 stora kokta rödbetor
- 2 päron
- 1/2 pressad citron, saften
- 3 msk hackad gräslök

Dressing

- 1 dl naturell yoghurt
- 3 msk majonnäs
- 2 tsk pepparrot ur tub
- 1/2 tsk salt

Tärna rödbetorna och päronen. Pressa citronsaft över. Blanda till dressing och vänd den i salladen. Låt den vila ett ögonblick, strö hackad lök på ytan.

Rödbeta med getostsås

4 portioner

- 2 stora kokta rödbetor
- 1 msk balsamvinäger
- en nypa flingsalt och svartpeppar
- 100 g mjuk getost
- en skvätt vitt vin eller äppelsaft
- 1/2 vitlöksklyftor

På ytan

pinjenötter och rucola

Skär rödbetorna i lövtunna skivor. Rada skivorna omlott på ett fat. Pensla ytan med balsamvinäger, smaksätt med lite salt och peppar. Rör ut getosten till såstunn konsistens med vin eller saft. Klicka eller spritsa sås på rödbetorna, servera resten av såsen separat. Toppa med i panna rostade pinjenötter och rucola.

Koka korngrynen i vatten smaksatt med salt. Riv rödbetorna. Hacka lökarna och fräs dem mjuka i smör eller olja. Rör grynen, de rivna rödbetorna och lökarna sinsemellan. Häll blandningen i en ugnform. Vispa äggen helt lätt, tillsätt mjölk och smetana. Krydda med salt, peppar och mejram. Häll blandningen i formen. Strö ströbröd eller frön på ytan, toppa med några klickar smör. Stek en dryg timme i 175 graders ugnsvärme.



Glutenfritt

Ogräddad tårta och kålpirog

Alla gillar den trendiga ogräddade tårtan och gammaldags kålpirog.





Ogräddad choklادتårta

6 portioner

Botten

150 g oskalad mandel
3 dl russin

Fyllning

150 g cashewnötter
2 medelstora bananer
1 dl kokosgrädde
200 g mörk choklad

På ytan

lingon eller andra bär

Lägg mandel och nötter separat i blöt i vatten. Blötlägg ca 4 timmar. Kör mandeln och russinen till en massa i en matberedare. Klä botten av en springform (diam. 20 cm) med bakplåtspapper. Tryck ut massan längs botten och kanterna av formen. Lägg formen i frysen. Stycka chokladen, lägg den i en liten kastrull och smält den på lägsta möjliga värme. Kör nöterna till mycket fint mjöl i en blender. Tillsätt bananerna och kokosgrädden och kör blandningen jämn. Rör den smälta chokladen i fyllningen. Häll fyllningen på botten och frys tårtan. Ställ fram tårtan i rumstemperatur en stund innan den ska serveras. Garnera med bär.

Glutenfri kålpirog

8 bitar

Fyllning

1 kg kål
1 stor lök
3 msk smör
2-3 msk sirap
1 msk grönsaksfond
2 tsk mejram
1/2 tsk svartpeppar
1 1/2 tsk salt

Deg

250 g rumsvarmt smör
250 g kvarg
2 1/2 dl glutenfri mjölblandning
2 dl bovetemjöl
2 tsk bakpulver

Pensla med:

1 ägg
sesamfrö

Strimla kålen, hacka löken. Smält smöret t.ex. i en wok eller en stor panna. Hetta upp kålen, tillsätt de andra ingredienserna och koka kålen mjuk. Rör smöret i kvargen. Rör bakpulvret i mjölen, tillsätt mjölen i kvargblandningen. Rör degen snabbt jämn, knåda inte. Tryck ut degen till

en platta, slå in den i bakplåtspapper och låt den vila ca en halv timme i kylskåp. Kavla ut degen till två plattor på bakplåtspapper. Fördela fyllningen på den ena plattan. Lägg inte fyllning på kanterna. Placera den andra plattan på, tryck ihop kanterna med en gaffel. Nagga pirogen här och där med en gaffel. Pensla med ägg och strö frön över. Tillred i ugn, ca 30 minuter i 200°C.

Vecka 36 i början av september firas som celiakivecka. Celiaki, dvs. intolerans mot proteinet gluten i vete, korn och råg, är en obotlig autoimmun sjukdom. Glutenfri diet är den enda effektiva vården.

FÄRDIGT I EN HANDVÄNDNING

Överraska med en dessert

En liten läcker dessert lyfter en vanlig vardagsmåltid till oanade höjder.





Toscaäpplen i mikrovågsugn

4 portioner

- 4 äpplen
- 50 g smör
- 1/2 dl farinsocker
- 1/2 dl socker
- 2 tsk vetemjöl
- 1 msk mjölk
- 1 dl grovmalen mandel

Blanda till glasyren av alla dess ingredienser i en bunke som tål mikrovågsugn. Värm en minut i taget och rör om mellan varven, tills anrättningen kokar upp. Tärna äpplena, lägg dem i ett kärl som tål mikrovågsugn, håll glasyren över. Värm på full effekt, 3 minuter eller tills äpplebitarna är mjuka. Servera med glass eller vaniljsås.



Karamellbananer

4 portioner

- 4 små bananer
- 50 g smör
- 2 msk socker
- 2 msk sirap
- (en nypa kanel)

Dessutom

vaniljglass

Skala bananerna och klyv dem på längden. Smält smöret i en panna, tillsätt sirap och socker och koka upp. Lägg bananerna i pannan och stek dem ett par minuter på bägge sidorna på medelgod värme. Servera bananerna varma med glass.



Bärslush

2-3 portioner

- 250 g djupfrysta blandade bär
- 2 dl apelsin- eller äppeljuice
- 1 msk honung
- 1 tsk vaniljsocker
- hackade nötter

Lägg de otinade bären, saften, honungen och vaniljsockret i en blender. Kör det hela till en sörjig konsistens. Strö hackade nötter på portionerna.



Äppelriddare med lingon

4 portioner

- 4 skivor bulle
- 2 dl mjölk
- 1 ägg
- 1 msk socker

Till stekning

smör eller margarin

Kompott

- 1 stort äpple
- 1 dl lingon
- 2 msk socker

Tillred kompotten. Skala och stycka äpplet, lägg i en kastrull. Tillsätt lingonen och sockret. Hetta upp äpplet på rätt svag värme tills det delvis mosas. Ställ det att svalna. Vänd bullskivorna i äggmjölk smaksatt med socker. Stek skivorna vackert bruna på bägge sidor i fett. Servera med kompott och en klick vispad grädde



FOODIE.FI

I tjänsten Foodie.fi ser du uppgifter om priser och sortiment i din egen butik. Där kan du också se produktfakta och göra upp en inköpslista.

GOTT & BILLIGT

En rejäl måltid för mindre än en tia

Med Operation Hungerdagen, som ordnas 18-20 september, samlas medel till Finlands Röda Kors katastroffond, Åt en lite torftigare måltid, delta i insamlingen.





Potatisplättar med tonfiskröra

4 portioner

500 g	Mjölig potatis
3	ägg
1/2 dl	vetemjöl
1 tsk	bakpulver
1 1/2 dl	gräddfil
1 tsk	salt
1 burk	(185 g) tonfisk
1	saltgurka
1/2 dl	gräddfil
1/2	lökar

Skala, koka och mosa potatisarna. Krydda moset med salt och låt det svalna. Tillsätt ägg, mjölet med bakpulvret irört och gräddfilen. Stek rätt tjocka plättar i smör och olja i en plättlagg. Smula tonfiskerna med en gaffel. Hacka löken och saltgurkan, tillsätt; rör i gräddfilen. Krydda med svartpeppar. Servera fiskröran till de heta plättarna.



Sjömansbiff av malet kött

4 portioner

1 kg	potatis
2	lökar
300 g	malet kött av svin och nöt
1	ägg
1 tsk	salt
1/2 tsk	svartpeppar
2 tsk	senap
4 dl	vatten (delvis öl)
1	köttbuljongtärning
3	kryddpepparkorn
1-2	lagerblad

Skala och skiva potatisarna, skär löken i ringar. Rör ägg, salt och peppar i köttet. Forma 8 bullar av degen, tryck ut dem till små biffar. Bryn biffarna i en stekpanna. Fördela hälften av potatisskivorna och alla lökringar över en ugnform. Krydda lätt med salt. Rada biffarna över, pensla dem med senap. Täck med resten av potatisen. Hetta upp vattnet och smula i buljongtärningen. Häll spadet i formen, tillsätt pepparkornen och lagerbladet. Tillred ca en timme i 200 graders ugnsvärme.

Fläsksås

4 portioner

300-400 g	strimlat svinkött
1	lök
2 msk	olja
1 tsk	currypulver
2 msk	vetemjöl
3 dl	vatten
2 dl	matlagingsgrädde
1 msk	sojasås
2 tsk	senap
1	köttbuljongtärning
1 tsk	timjan

Hacka löken. Hetta upp oljan i en traktörpanna. Tillsätt köttet, bryn det. Tillsätt löken och curryn mot slutet av tillredningen Rör mjölet i köttstrimlorna. Häll vattnet och grädden i en panna. Smula i buljongtärningen. Krydda med senap och grovmalen svartpeppar. Koka 15 minuter under lock. Servera såsen till potatis- och rotsaksmos.

KLASSIKERN

Mustig grönsaks- lasagne

En lasagne av goda grönsaker är en utmärkt weekendrätt, som hela familjen kan laga som lagarbete.



Grönsakslasagne

6 portioner

9 lasagneplattor
1 aubergine
1 zucchini
1 röd paprika
200 g champinjoner
1 kruka basilika
8 körsbärstomater

Tomatsås

2 msk olja
1 lök
3 vitlöksklyftor
3 msk tomatpuré

1 burk krossad tomat
2 dl vitt vin eller äppelsaft
en nypa socker
1 msk oregano
svartpeppar, salt

Ostsås

2 msk smör
2 msk vetemjöl
4 dl mjölk
100 g riven ost
svartpeppar, salt



1

Skiva auberginen. Strö lite salt på skivorna och låt dem "gråta" en stund. Torka av vätskan som bildas på ytan.



2

Skär grönsakerna i små tärningar. Skiva svamparna. Stek ingredienserna i olja i en stekpanna.



3

Hacka löken och vitlöksklyftorna. Fräs lökarna i olja, tillsätt de övriga ingredienserna och smäkoka såsen ca 10 minuter under lock.



4

Smält smöret i en kastrull, rör i mjölet, sedan mjölken, koka upp. Koka ett ögonblick, krydda och tillsätt hälften av osten.



5

Fördela tomatsås över formens botten, varva sedan lasagneplattor, grönsaksblandning, basilikablad och tomatsås.



6

Häll ostsåsen över, tillsätt tomathalvorna, resten av den rivna osten och basilika. Tillred i ugn, ca 45 minuter i 200°C. Låt rätten vila en stund innan den serveras.

Den mångsidiga tonfiskkonservern

Ett par burkar tonfisk i skafferiet är aldrig fel.



Urvalet av tonfiskkonserver är numera mycket stort. Tonfisk säljs som flingor och bitar inlagda i solros- och olivolja, vatten och olika kryddsåser. Det är ofta användningsändamålet som avgör – vill man göra pasta, paj eller sallad – men allt oftare också ekologiska argument.

Läs varudeklarationen

Namnet på tonfiskkonservern säger entydigt om fiskköttet är förpackat som flingor eller bitar och vilken vätska eller sås man har använt. Förpackningen anger också ofta vilken art av tonfisk konservern innehåller. Skipjack, Albacore och Tongol är de vanligaste arterna. De flesta förpackningarna redovisar också i vilket land konservern är tillverkad och i vilket område fisken har fångats.

Märkningen MSC på förpackningen betyder att fisken har fångats med hållbara metoder och utan att skada det marina ekosystemet. Man har inte heller använt fisk från överfiskade tonfiskstammar.

I olja eller vatten?

Valet mellan tonfisk i vatten eller olja är något av en smaksak. Tonfisk i vatten är lättare än tonfisk i olja, och därför alternativet som många vikt-medvetna tar till. 100 gram tonfisk i vatten innehåller ca 100 kcal energi, motsvarande mängd i olja t.o.m. över 200 kcal. Tonfisk i olja är det bättre

alternativet för tonfiskrätter som ska serveras varma, t.ex. gratänger, pajer och risotto, eftersom det hålls saftigare. Tonfisk i vatten är åter idealisk i lätta sallader och krämer. Tonfisk i

olika kryddsåser är mycket praktisk: konservern kan användas som sådan i pasta- och risrätter, som fyllning i bakad potatis och på varma smörgåsar.



Tonfiskpirogar med spenat

6 st.
1 förp. (400 g) djupfryst pajdeg
1 burk (185 g) tonfisk
2 ägg
100 g färsk spenat
salt
svartpeppar
Pensla med:
ägg

Tina degen enligt anvisningen på förpackningen. Koka äggen 7 minuter. Ånga spenaten ca en minut i en skvätt vatten. Låt spenaten rinna av, hacka den. Blanda till en fyllning av tonfisk, hackade ägg och spenat och krydda den. Kavla ut degen så tunt att du kan ta ut 6 plattor stora som en tårtform. Fördela fyllningen på plattorna. Tillslut pirogerna med formen. Pensla med ägg och grädda pirogerna ca 12 minuter i 200 graders ugnsvärme.

