

SAMARBETE

mat

5 | 2017

RECEPTEN ÄR
TESTADE
OCH FUNGERAR

ENKELT MEN GOTT

**4 X GENVÄGAR
TILL VARDAGSMAT**

JÖRN DONNER

**"DÅ JAG VAR BARN
HETTE FAVORITRÄTTEN
STRÖMMINGSLÅDA"**

*Hela dagen
hemma*
**PUMPA-
LATTE &
ÖRFILAR MED
LINGON
& TOFFEE**

GRÖNSAKER I SÄSONG

**CHILI CON PUMPA
OCH ANDRA
SMAKER FRÅN
STORA VÄRLDEN**

BAKA MED BARNEN

**HEMSKT HÄRLIGA
HALLOWEEN-
DELIKATESSER**



yhteishyvä.fi

tusentals recept på finska

SKÖRDESÄSONG

VÄRME på tallriken

Mota mörkret med färggranna rätter
från när och fjärran på grönsaker
i säsong. Det smakar sol.

RECEPTEN ANU BRASK FOTO TUOMAS KOLEHMAINEN

G = GLUTENFRI M = MJÖLKFRI
NÄRINGSINNEHÅLLET I RECEPTEN:
SAMARBETE.FI.

Visste du?

Du kan testa fritureoljans
temperatur med en bit
bröd. Om biten bryns
vackert på några sekunder,
är oljan lämpligt het.

GRÖNSAK
I SÄSONG:
KÅLRABBI

VEGAN

Pakoras på kålrabbi

4 PORTIONER | M |

Fritera strimlad kålrabbi och lök, så får du pakoras, fräsiga indiska snacks.

- 2 kålrabbin
- 2 rödlökar
- 1 dl vetemjöl
- 2 msk mannagryn
- 1 tsk gurkmeja
- 1 tsk currypulver
- ½ tsk salt
- ½ tsk matsoda
- ¾–1 dl kallt vatten
- 4 dl olja för stekning

- Skala kålrabbierna och lökarna och skär dem i tunna strimlor.
- Blanda mjöl, mannagryn, kryddor och soda i en bunke. Rör i vattnet. Blanda strimlorna av kålrabbi och lök så, att de är helt täckta av smeten.
- Hetta upp oljan till 180 grader i en stor kastrull. Lägg 1 msk grönsaker i oljan och friter dem fräsiga, 2–3 minuter. Friter 3–4 stycken åt gången. Låt de färdiga bitarna rinna av på hushållspapper.



GRÖNSAK
I SÄSONG:
MYSKPUMPA

Soppa på myskpumpa och linser

4 PORTIONER | G | M |

Soppan smakar kokos och ingefära och ser ut som solen.

VEGAN

- ½ myskpumpa
- 1 burk (290 g) färdiga bruna linser
- 2 msk olja
- 2 msk ingefärskräm
- 1 tsk gurkmeja
- 5 dl grönsaksbuljong (glutenfri)
- 1 burk (500 ml) kokosmjölk
- 1 kruka koriander

- Klyv pumpan och avlägsna fröna. Skala och tärna pumpan. Låt linserna rinna av.
- Hetta upp oljan i en kastrull. Stek pumpatärningarna 2–3 minuter. Tillsätt ingefära och gurkmeja. Stek en minut. Rör i linser, buljong och kokos. Ta eventuellt 4 msk kokosmjölk åt sidan för garnering av portionerna. Koka 10 minuter.
- Purea och koka upp. Garnera portionerna med koriander och en slinga kokosmjölk.

Undvika svinn

Ta ut pumpans frön och avlägsna trådarna. Skölj fröna i ett durkslag och torka dem med en handduk. Tillsätt en skvätt olja och en doft chili, paprika eller curry. Rosta ca 15 minuter i 180 graders ugnsvärme.

Thailändsk mango- och nudelsallad

4 PORTIONER | G | M |

Mango är en självklar ingrediens i en thaisallad. Fler asiatiska aromer får du genom att krydda räkorna med färdig currypasta.

- 1 mango
- 1 morot
- ½ kinesisk kål
- 100 g risnudlar
- 5 dl vatten
- 1 påse (180 g) stora djupfrysta räkor
- 2 msk olja
- saften av 1 lime
- 2 msk grön currypasta
- 1 msk socker
- 1 tsk sojasås
- 1 tsk salt

- Skala och skiva mangan. Strimla moroten och den kinesiska kålen. Rör ihop mangan och grönsakerna i en bunke.
- Koka upp vattnet, koka nudlarna 3–5 minuter. Häll av kokvattnet, skölj med kallt vatten.
- Stek räkorna 2 minuter i olja i en stekpanna. Tillsätt limesaft, currypasta, socker, sojasås och salt. Koka tills sockret har lösts. Ställ åt sidan.
- Rör nudlarna och räkorna i mangoblandningen.

GRÖNSAK
I SÄSONG:
MANGO



Chili con pumpa

4-6 PORTIONER | G | M |

Eftersom pumpa är mycket populär i Mexiko, känns det naturligt att veganisera chili con carne med pumpa.

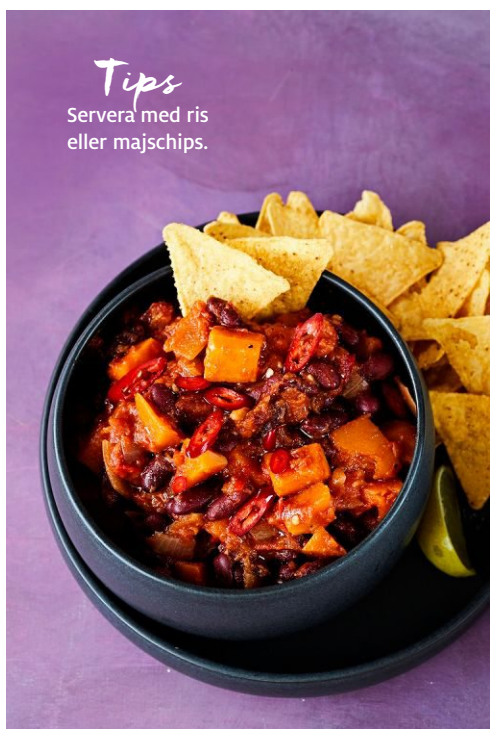
½ myskpumpa
1 lök
1 chilifrukt
1 msk vitlökspasta
2 msk olja
1 tsk rökt paprikapulver
1 tsk torkad oregano
1 tsk spiskummin
1 kart. (500 ml) tomatkross
5 dl grönsaksbuljong (glutenfri)
1 burk (420/240 g) kidneybönor
1-2 tsk salt
saften av 1 lime

- Tvätta pumpan och avlägsna fröna. Tärna pumpan. I en gryta kan du tillsätta pumpa oskalad. Skala och hacka löken. Skär chilin i skivor.
- Hetta upp oljan i en kastrull eller traktörpanna. Fräs lök och chili 2 minuter. Tillsätt vitlökspasta, pumpor och kryddor. Tillred 5 minuter. Tillsätt tomatkross och buljong. Koka 5 minuter.
- Låt bönorna rinna av, tillsätt i chilin. Tillred ytterligare ca 5 minuter på svag värme. Smaksätt med salt och limesaft.



Tips

Servera med ris eller majschips.



Marockansk kålrabbisallad med lax

4 PORTIONER | G | M |

Grönsakerna som klämts tills de blir slaka och saftiga får en orientalisk smakbrytning av mynta och tahinidressing med citron.

2 kålrabbier
¼ rödkål
2 päron
1 rödlök
1 kruka mynta
saften av ½ citron
1 tsk honung
1 tsk salt
200 g rökt lax

CITRON- OCH TAHINISÅS
1 dl tahini (sesampasta)
1 dl vatten
1 vitlöksklyfta
1 citron, saften
½ tsk spiskummin
½ tsk salt

- Skala kålrabbierna, strimla dem och rödkålen. Stycka päronen. Skala och strimla löken. Hacka myntan. Lägg grönsakerna i en bunke, tillsätt citronsaft, honung och salt. Kläm på grönsakerna tills kålen slaknar något och grönsakerna får smak.
- Lägg salladen i serveringskärlet, toppa med rökt fisk.
- Lägg ingredienserna till tahinidressing i en mixer eller stavmixerbunke och kör blandningen jämn.

Glutenfri päronpaj

8 PORTIONER | G |

Den kvargbaserade botten till den italienskinspirerade päronpajen är frasig och mandelfyllningen saftig.

BOTTEN

125 g kvarg
125 g margarin
2 ½ dl glutenfri mjölblandning
1 tsk bakpulver
1 msk socker
½ tsk salt
Fyllning

50 g margarin
1 dl socker
2 ägg
2 påsar (à 80 g) mandelpulver
1 tsk vaniljsocker
¼ tsk salt
4 päron

GRÖNSAK
I SÄSONG:
PÄRON

● Börja med botten; blanda kvargen och det mjuka margarinet i mixer eller med elvisp. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan och rör dem i kvargsmeten i 3–4 omgångar medan maskinen kör. Tryck ut degen längs botten och kanterna av en smord pajform (22 cm). Nagga med en gaffel. Förgrädda 10 minuter i 180 graders ugnsvärme.

● Rör det mjuka margarinet och sockret för fyllningen till skum. Vispa i äggen. Tillsätt mandelmjöl, vaniljsocker och salt. Rör blandningen jämn, fördela den över botten. Skala och klyv päronen, placera dem med snittytan uppåt på fyllningen.

● Hög värmen till 200 grader, grädda pajen ytterligare 40–45 minuter.

Tips

Du kan också baka botten med vetemjöl. Pajen innehåller då gluten.

SAMMA MEDEL, NYTT GREPP

Den käraste PASTAN

Pasta bolognese är ett av de populäraste recepten i samarbete. Det är enkelt att variera den här familjefavoriten.

TEXT TAINA SALOVAARA FOTO ANNA HUOVINEN

*Så här gör du
en traditionell:*

Traditionell bolognesesås (ragù)

6 PORTIONER

400 g malet kött
170 g bacon
2 lökar
2 vitlöksklyftor
1 burk (400 g) krossade tomater
1 burk (70 g) tomatpuré
4 msk ketchup
2 msk torkad basilika
1 msk senap
1 köttbuljongtärning
1 tsk socker
½ tsk grovmalen svartpeppar

DESSUTOM

500 g spaghetti
(riven parmesanost)

- Ta fram köttet i rumstemperatur. Hacka baconskivorna. Skala och hacka löken och vitlöken.
- Bryn bacon i en het panna. Tillsätt köttet, bryn det genomstek. Tillsätt löken, fräs en minut. Tillsätt resten av ingredienserna och smäkoka såsen ca 45 minuter under lock. Den långa koktiden fördjupar smaken.
- Servera med kokt spaghetti. Strö gärna riven parmesanost på rätten.

Så här gör du de nya favoriterna:

1



KYPARENS BOLOGNESE

Ersätt tomaterna med röd- eller vitvin.
Uteslut buljongtärning och senap, tillsätt
i stället tärnad morot och blekselleri.
Toppa med en kruka färsk basilika.

2



VEGETARISKA KOCKENS LINSEBOLOGNESE

Ersätt köttet med röda linser och köttbuljongen
med grönsaksbuljong. Tillsätt strimlad morot
i såsen eller i den heta pastan. Fräscha upp
smaken med hackad färsk tomat.

3



GRÄDDIG SUOMI-BOLOGNESE

Ersätt den gula löken med hackad purjolök.
Tillsätt utom krossad tomat också gräddesås som vätska.
Klipp en rejäl mängd persilja i den färdiga såsen.



Köksmästare Janne Virtanen som jobbar på Trattoria Aukio i Jyväskylä arbetar dagligen med italiensk mat. Han är alltså rätt person att variera en traditionell bolognese. Gör som Janne en vegetarisk version med linser, piffa upp såsen med vin eller gör den len och mjuk med gräddesås.

Hemskt härlig HALLOWEEN!

Inför halloween kan hela familjen
baka hemska härligheter.

RECEPTEN ANU BRASK FOTO PIA INBERG



Larvmuffins

8 ST.

Garnera chokladmuffins med godislarver. Som direkt från avstjälningsplatsen.

2 ½ dl socker
2 dl vetemjöl
¾ dl osötat kakaopulver
1 tsk bakpulver
½ tsk matsoda
½ tsk salt
1 dl mjölk
¾ dl olja
1 ägg
1 dl hett vatten

GLASYR

1 dl margarin
5 dl florsocker
½ dl kakaopulver
2 msk mjölk
ca 30 larvliknande karameller

● Värm ugnen till 180 grader. Lägg pappersformarna på en muffinsplåt; använd annars dubbla formar.

● Blanda de torra ingredienserna i en stor bunke. Blanda mjölken och oljan i en annan bunke. Rör ihop mjölk- och mjölblandningarna. Vispa kraftigt i ett ägg och sedan det heta vattnet i degen. Degen kan skära sig, men fortsätt att vispa, den repar sig nog. Fördela degen i muffinsformar och grädda 18–20 minuter.

● Vispa det mjuka margarinet till skum. Rör samman socker och kakaopulver i en annan bunke. Tillsätt ½ dl i taget i margarinet under ständig omröring. Rör i mjölken 1 msk i taget. Glasera muffins svala. Garnera med larvgodiset.

Spöckmarängar

16–20 ST. | G |

De blodiga halloweenspökena är gjorda av maräng och lingon.

- 5 äggvitor
- 3 ½ dl socker
- 1 tsk vaniljsocker
- ¼ tsk salt

GARNERING

- 1 dl djupfrysta lingon
- 50 g choklad

- Lägg äggvitorna i en torr bunke.
- Rör samman sockren i en annan bunke. Vispa vitorna i blender eller med elvisp på låg effekt 2–3 minuter, tills blandningen bubblar. Fortsätt sedan vispa på full effekt 5–10 minuter, tills skummet blir styvt och håller formen. Tillsätt sockret i några omgångar under kraftig vispning; vispa tills blandningen inte längre känns grynig. Tillsätt slutligen saltet.
- Värm ugnen till 150 grader. Täck en plåt med bakplåtspapper. Lägg skummet i en spritspåse och spritsa ca 10 cm höga spöken. Lägg marängerna i ugnen, sänk värmen till 100 grader och grädda 30 minuter.
- Tina bären i mikrovågsugn, purea dem och låt dem rinna av i en finmaskig sil. Pensla marängerna tunt med "blod". Grädda 10–15 minuter. Marängen är färdig då den lossnar från bakplåtspapperet.
- Bryt chokladen i en liten tillslutbar påse och smält den i mikrovågsugn; kör 10 sekunder åt gången. Skär ett litet hål i påsen, spritsa ögon och mun på de avsvalnade marängerna.



Helknäppa choklad- och lingonkex

10 ST. | G |

De stiligaste halloweenkexen gör verkligt fula miner.

- 75 g bakningsmargarin
- 1 dl jordnötssmör
- ½ dl socker
- 1 ägg
- 1 påse (80 g) mandelpulver
- 1 dl havreflingor (glutenfria)
- 1 dl glutenfri mjölblandning
- 1 tsk matsoda
- ¼ tsk salt
- 1 dl riven mörk choklad
- 1 dl otinade lingon

GARNERING

- 10 mandelspånor
- 20 franska pastiller

- Ställ ugnen på 180 grader. Vispa samman det mjuka margarinet och jordnötssmöret med elvisp. Tillsätt först sockret och ett ägg, sedan de torra ingredienserna, rör smeten jämn. Hacka chokladen fint. Tillsätt choklad och bär i degen. Forma degen till en stång, dela stängen i 10 delar. Lägg bitarna på bakplåtspapper och tryck ut dem till ca ½ cm tjocka småkakor.
- Tryck munöppningar i kakorna. Gör ögon av kantstötta franska pastiller och tänder av mandelspån eller karamellflisor.

Tips

Med smält choklad kan du skapa detaljer på de gräddade kakorna: ärr, hår, påsar under ögonen osv.

Blyga paprikamumier

4 PORTIONER

Svep in de fyllda spetspaprikorna i frityrsmet, så får du också salta bitar på festbordet.

- 1 burk (240 g) croissantdeg
- 4 spetspaprikor
- 1 förp. (200 g) naturell färskost
- 180 g riven cheddarost
- 1 ägg
- 1 rödlök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 chilifrukt
- 1 kruka koriander
- 1 tsk salt
- ¼ tsk svartpeppar
- 4 paprikafyllda oliver
- 1 ägg för pensling

- Ställ ugnen på 200 grader. Bre ut degen på underlaget och skär den i ca 2 cm breda strimlor.
- Klyv paprikorna och ta ut fröna.
- Vispa ostarna och ägget i en bunke. Skala löken och vitlöken. Hacka lökarna chilin och koriandern, tillsätt i ostblandningen. Krydda med salt och peppar.
- Fyll paprikorna med blandningen, svep in paprikorna i degstrimlor. Klyv oliverna, placera dem som ögon på mumierna. Pensla degen med ägg. Grädda ca 20 minuter i ugn.

Tips

Avlägsna fröna från chilin i fyllningen, om du inte vill ha het mat.



Tillåtet ATT GENA

Är du jäktad till vardags, är det en god idé att ta till hjälpredor: halvfabrikat, frysvaror, kryddpastor och styckade grönsaker.

RECEPTEN TAINA SALOVAARA FOTO ANNA HUOVINEN

Potatismoslåda arrabiata

6 PORTIONER | G |

Arrabiatapesto med chilikrydda är en utmärkt smaktillsats i en traditionell potatismoslåda.

- 2 brk (å 350 g) djupfrysad potatismos (Apetit)
- 3 dl vatten eller mjölk
- 1 msk smör eller margarin
- 2 äggulor
- 700 g malet kött
- 2 tsk olja
- 4 dl majs (frysvara)
- 4–5 msk pesto arrabiata
- 2 tsk oregano
- 1 tsk salt
- 1 dl riven ost

● Tillred moset enligt anvisningen på förpackningen. Tillsätt smöret och äggulorna i det heta moset.

● Stek köttet färdigt i olivolja. Tillsätt pesto och majs. Smaksätt med oregano och salt.

● Fördela hälften av moset i en ugnform eller portionsformar. Fördela köttet på moset, toppa med resten av moset. Strö riven ost över det hela. Tillred formen ca 40 minuter i 200 grader; använder du portionsformar (diam. ca 10 cm), är 10–15 minuter nog.



*Gör vardags-
livet lättare!*

S-gruppens matbutiker är bara ett klick ifrån dig i tjänsten foodie.fi, där du kan planera matinköpen. Där ser du sortiments-, produkt- och prisuppgifter från alla butiker. Interiörkartan visar var i butiken produkten finns.



Kryddig vegetarisk wok

4 PORTIONER | G |

*Mifustrimlorna har mild smak
och är som gjorda för woken. De kan
med fördel kryddas asiatiskt.*

- 1 förp. (250 g) naturella mifustrimlor
- 1 msk riven färsk ingefära
- 1 msk hackad vitlök
- 2 msk olja
- en doft chili
- 1 tsk torkad koriander
- 1 msk sojasås
- 2 msk limesaft
- 400 g wokgrönsaker (färska eller frysvara)
- färsk koriander

- Skala och hacka ingefäran och vitlöken. Hetta upp 1 msk olja i en wok. Tillsätt mifu, ingefära, vitlök, chili och koriander. Fräs 2 minuter. Tillsätt sojasås och limesaft, hetta upp och håll det frästa i ett annat kärl.
- Tillsätt 1 msk olja och grönsakerna i pannan. Fräs 2–3 minuter, tillsätt mifu i grönsakerna och hetta upp på hög värme. Strö färsk koriander över. Servera woken med kokt ris.



Jansson på plåt

4 PORTIONER

*Om du är särskilt förtjust i det brynta
toppskiktet av Janssons frestelse, ska du
pröva den här snabblagade versionen.*

- 1 påse (500 g) potatis-lökblandning (frysvara)
- 1 burk (125 g) ansjovis med spadet
- ¼ tsk grovmalen svartpeppar
- 2 dl visp- eller matlagingsgrädde
- 1 msk smör
- 1–2 msk ströbröd
- 3 msk hackad dill

DESSUTOM

- 1 msk margarin

- Smörj en ugnsplåt omsorgsfullt. Fördela potatisblandningen över plåten. Hacka ansjovis, fördela över plåten. Krydda med peppar. Ringla ansjovisspad och grädde över potatisen. Tillsätt smöret i klickar, strö ströbröd på ytan.
- Grädda frestelsen på övre falsen, ca 20 minuter i 225 grader, tills ytan blir vackert brynt. Garnera med dill.

Hönssoppa på en kvart

4 PORTIONER

*Djupfrysta grönsaker är praktiska,
men du kan också ta färska.*

- 1 dl jasmiris
- 1 l hönsbuljong
- 300 g kycklingstrimlor
- 1 msk olja
- 1–2 tsk currypulver
- 1 påse (200 g) djupfrysta grönsaker
- 1 dl smältost för köket
- 2 msk citronsaft
- ½ tsk salt
- ¼ tsk grovmalen svartpeppar
- ¼ tsk torkad dragon
- 3 msk hackad persilja

- Koka riset ca 5 minuter i hönsbuljongen. Stek under tiden kycklingstrimlorna färdiga i olja. Tillsätt curry mot slutet av tillredningen. Tillsätt kyckling och grönsaker i kastrullen med ris, koka ytterligare 5 minuter.
- Tillsätt ost, citronsaft och kryddor. Koka upp soppan, garnera med persilja.

Tips

Blanda till en snabb
rödbetssallad av
strimlade inlagda
rödbetor, tärnat äpple
och yoghurt.



Sött kryddig pumpalatte

2 PORTIONER | G |

En pumpalatte smaksatt med pepparkaks-kryddor ska man helst njuta varmt klädd i gott sällskap.

ca 300 g pumpa (1 ½ dl pumpapuré)
1 dl söt kondenserad mjölk
½ tsk malen kanel
½ tsk malen ingefära
¼ tsk malen kardemumma
en doft nejlika
en doft riven muskotnöt
2 dl starkt kaffe eller espresso
2 dl mjölk

- Skala och stycka pumpan. Koka bitarna mjuka och purea dem med stavmixer.
- Rör den kondenserade mjölken och kryddorna i purén. Värm i mikrovågsugn eller kastrull. Tillsätt det heta kaffet. Håll drycken i stora koppar. Hetta upp och vispa mjölken till skum. Blanda mjölken i kaffet.

Formeln för en hemmadag:

frukost + en lugn stund
favoritsysslan + lunch
tupplur + kaffe
motion + middag
= en avslappnad och utvilad du

HEMMA hela dagen

För en skön dag hemma behöver man bara ett par yllesockor och något gott som stillar både hungern och godissuget.

RECEPTEN TAINA SALOVAARA FOTO ANNA HUOVINEN



Rotsakssemlor utan knådning

CA 10 ST. | M |

Blanda till degen på kvällen, klicka den på plåt och grädda den på morgonen.

- 2 dl riven morot och rödbeta
- 5 dl ljumt vatten
- ¼ bit färsk jäst
- 1 ½ tsk salt
- 1 ½ dl havreflingor
- 1 dl graham- eller rågmjöl
- 6–7 dl vetemjöl

PÅ YTAN

- 3 msk pumpa- eller solrosfrön

- Riv rotsakerna. Smula jästen i finger-varmt vatten. Tillsätt de rivna rotsakerna, salt, havreflingorna, graham- eller rågmjölet och så mycket vetemjöl att degen blir grötaktigt fuktig. Rör om ordentligt, men knåda inte. Täck bunken med plastfilm och en duk. Låt degen jäsa ca 12 timmar i kylskåp.
- Värm ugnen till 225 grader. Lägg ett ark bakplåtspapper på plåten och placera stora klickar på plåten med två skedar. Tryck frön i degens yta. Grädda 25–30 minuter på mittfalsen.

Tips

Variera med riven palsternacka eller pumpa.



Spenat- och ostkantssoppa

4 PORTIONER

Riv ostkanterna i spenatsoppa och stek krutonger av torrt bröd.

- 2 msk smör eller margarin
- ½ dl vetemjöl
- 8 dl mjölk
- 150 g hackad spenat (frysvara)
- 1–2 dl riven ost
- 1 tsk salt
- ½ tsk socker

DESSUTOM

- 2–4 ägg
- 100 g (ca 3 skivor) rågröd
- 1 msk smör
- 1 msk olja
- 2–3 msk hackad persilja

- Smält smöret i en belagd kastrull. Tillsätt vetemjölet och 4 dl mjölk. Koka upp under ständig omröring. Tillsätt resten av mjölken och den otinade spenaten. Koka 2 minuter. Riv osten, tillsätt i soppan. Smaksätt med socker och salt. Hetta upp under omröring tills osten har smält.
- Lägg äggen i kallt vatten i en kastrull. Hetta upp vattnet till kokpunkten. Ta kastrullen av spisen, lägg på ett lock. Låt äggen vara 8 minuter i vattnet; då hålls gulan ännu rinnande. Kyl äggen i kallt vatten innan du skalar dem.
- Tärna brödet. Stek tärningarna fräsiga i smör och olja. Krydda med persilja.

Ugnsgröt med kardemumma och honung med tranbär

4 PORTIONER

En korngröt som mognat över natten i ugn och syrligt söt honung med tranbär är ett fullkomligt par.

- 2 dl kornflingor
- 1 ½ l mjölk
- 1 tsk salt
- ½–1 tsk malen kardemumma
- 1 msk olja

HONUNG MED TRANBÄR

- 2 dl tranbär (frysvara)
- 3 msk honung

- Låt korngrynen ligga i blöt ett par timmar. Låt dem rinna av i ett durkslag.
- Olja en ugnsform och häll mjölken i formen. Tillsätt korngryn, salt och kardemumma. Rör i oljan. Tillred gröten i ugn, ca 8 timmar i 100 grader.
- Tina och purea tranbären. Rör i honungen. Servera gröten med tranbärshonung och kall mjölk.





SÄSONG

Tips
Strö eventuellt
florsocker över
örfilarna.

Örfilar med toffee och lingon

CA 24 ST.

Örfilarna får sting av lingon och sötma av gräddkarameller.

100 g mjukt smör eller margarin
5 dl mjölk
50 g jäst
2 dl socker
1 msk kardemumma
1 ½ tsk salt
1 ägg
14–15 dl vetemjöl

Fyllning

100 g mjuka gräddtoffee-karameller,
t.ex. Omar
100 g mjukt smör eller margarin
1 dl farinsocker
1 ½ dl otinade lingon

DESSUTOM

1 ägg för pensling

● Ta fram fettet i rumstemperatur
senast ½ timme innan du börjar baka.

Värm mjölken fingervarm. Lös jästen i mjölken. Rör i socker, kryddor och ägg. Tillsätt mjölet i några omgångar och arbeta degen smidig. Tillsätt fettet mot slutet av knådningen. Täck degen med en duk, låt den jäsa ½ timme.

● Hacka karamellerna mycket fint. Arbeta degen jämn på en mjölad arbetsbänk och skär den i två delar. Kavla ut till två plattor (à 30 x 50 cm). Bre det mjuka fettet över plattorna. Strö på de andra fyllningsingredienser. Rulla tätt ihop plattorna, knip fast fogarna och placera dem mot underlaget. Skär rullarna snett i triangelformade bitar. Lägg bitarna på bakplåtspapper med den smala sidan uppåt. Tryck bitarna till örfilar med ett pekfinger. Jäs 30 minuter under duk.

● Pensla med ägg. Grädda 10–15 minuter på mittfalsen i 225 grader.



Kyckling- och grönsaksgumbo

8 PORTIONER | M |

Gumbo är ett långkok, en hel måltid i en enda gryta.

300 g potatis
300 g batat
2 lökar
5 vitlöksklyftor
2 stjälkar bladselleri
1 paprika
1 kg lårben av kyckling
250 g kryddig korv
1 msk olja
1–2 chilifrukt
4–5 dl hönsbuljong
1 burk (400 g) krossade tomater
½ dl balsamico
2 tsk timjan
2 tsk spiskummin
1 tsk oregano
1 tsk (rökt) paprika
1 tsk svartpeppar
1 tsk salt

● Skala och stycka potatisarna och bataten. Skala lökarna och vitlöken. Stycka lök, selleri och paprika. Hacka vitlöken. Lägg grönsakerna att vänta i grytan.

● Skär lårbenen i 3–4 stycken. Skär korvarna i skivor. Bryn kycklingen och korven i olja i en stekpanna. Lägg i grytan med grönsakerna.

● Mät buljong, krossad tomat, balsamico och kryddor i pannan. Hetta upp spadet, håll det i grytan.

● Täck grytan med lock eller folie. Tillred gumbo först 30 minuter i 225 grader, sänk värmen till 175 grader och tillred ytterligare ca 1 timme. Ta av locket, höj värmen till 225 grader och låt grytan brynas.



Chokladmousse med salmiak

6 PORTIONER | G |

*Den här läckerheten behöver endast tre ingredienser
och en kvart att stelna!*

15–20 st. Tyrkisk peber karameller
200 g hushållschoklad
1 burk (250 ml) vispbar vaniljsås

● Krossa karamellerna t.ex. i en mortel. Bryt chokladen, lägg den i en skål av stål och placera den över en kastrull med hett vatten. Smält chokladen; rör om då och då.

Vattnet ska vara hett, men låt ingen vattenånga komma i chokladen.

● Vispa vaniljsåsen tjock med elvisp. Tillsätt den smälta chokladen i såsen medan vispen går.

● Rör de hackade karamellerna i skummet. Låt moussen stelna minst 15 minuter i kylskåp.

Tips

Ersätt salmiakgodiset med Marianne eller andra karameller med pepparmyntssmak.



RUOKA
Kalevala

Suomi
Finland
100

Strömmingslåda

6 PORTIONER | G |

Den traditionella strömmingslådan lockar fram minnen och skapar nya

Tips
Toppa med 5–6 skivor sidfläsk eller bacon.

400 g strömmingsfiléer
½ dl grovt havssalt
1 kg potatis
2 lökar
1 msk margarin

ÄGGMJÖLK
3 ägg
7 dl helmjölk
½ tsk malen kryddpeppar
½–1 tsk salt

- Torka av fiskarna med hushållspapper. Varva salt och strömming i en bunke. Låt fisken ta smak 2 timmar i kylskåp.
- Ställ ugnen på 180 grader. Smörj en ugnform. Skala och skiva potatisarna och lökarna. Torka saltet av fiskarna. Varva potatis, lök och fisk i formen.
- Blanda till äggmjölken, häll den i formen. Tillred lådan 45 minuter i ugnen. Sänk värmen till 160 grader och tillred ytterligare 25–30 minuter, tills potatisen är färdig. Servera med inlagd rödbeta och skakagurka.

BARNDOMENS FAVORITRÄTT

Författaren och filmregissören Jörn Donner
avskydde spenat som barn.

Däremot gillade han strömmingslåda.

”Jag var sex år då vinterkriget bröt ut. Sedan följde år av knapphet, då man åt mycket kålrot och potatis. I likhet med de flesta barn hade jag rätter som jag avskydde, Spenat var en av dem. Jag avskydde den så mycket att jag försökte gömma den i toaletten. I min barndom var strömmingslåda favoriträtten. Det åt vi ofta, det var basföda under de knappa tiderna. Dagens människor ska komma ihåg att utbudet av mat inte alltid har varit så här brett.”



RECEPT ANU BRASK FOTO PIA INBERG TEXT SUSANNA KARHAPÄÄ

MARKET **PRISMA** **Sale** **alepa**



FOODIE.FI



EU Ecolabel: FI/028/004

Innehållschef Sanna Autio, SOK Media, sanna.autio@sok.fi Matproducent Tiina Valkonen Översättning Christian Westerlund
Omslagsbild Tuomas Kolehmainen Fotoarrangemang Anu Brask, Kaisa Jouhki och Kati Pohja Rekvisita Prisma och Sokos