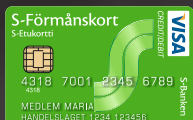


samarbete



MARS 2014

Mat

En fläkt från Medelhavet

Förmånlig
bjudmat

Mångsidiga
müsli

Klassikern:
Kyckling Kiev



yhteishyvä.fi

Behändigt av
bönor på burk

Medelhavssmaker

Maten får sina kännpaka medelhavsaromer av örter, tomat, vitlök och olja.

Röd fiskgryta

4 portioner

400 g	laxfilé
2	morötter
1	lök
2	vitlöksklyftor
75 g	selleri
6	små potatisar
2 msk	tomatpuré
2 msk	olivolja
5 dl	vatten
200 g	passerade tomater
1	lagerblad
1 tsk	timjan
1	fiskbuljongtärning
1/2	pressad citron, saften
10	svarta oliver
1 tsk	salt
	hackad dill

Dessutom

1 dl	majonnäs
1-2	pressade vitlöksklyftor

Rensa filén omsorgsfullt och skär den i rätt stora stycken. Strö 1/2 tsk salt över. Skala grönsakerna. Hacka löken och vitlöken. Stycka selleri och potatis, klyfta morötterna. Häll oljan i en gryta eller en tjockbottnad kastrull. Tillsätt tomatpurén och lökarna. Hetta upp ett par minuter under omröring. Tillsätt vatten, passerad tomat, lagerblad och timjan; smula i buljongtärningen. Koka upp, tillsätt sellerin och morötterna. Koka ca 5 minuter. Tillsätt potatisen och koka tills den är mjuk. Tillsätt fisken, oliverna och citronsaften. Låt grytan sjuda på svag värme tills fisken är färdig. Tillsätt salt vid behov och strö hackad dill över. Servera majonnäs smaksatt med vitlök till grytan.



Köttbullar med pesto

4 portioner

- 400 g malet nötkött
- 4 msk pesto med tomat och basilika
- 1 lök
- 2 tsk olja
- 1 dl ströbröd
- 1 1/2 dl vatten
- 1 ägg
- 3 msk hackad persilja eller basilika
- 1 tsk salt
- 1/2 tsk svartpeppar

Till stekning

olja

Låt ströbrödet svälla i vattnet. Hacka löken, fräs den mjuk i en skvätt olja. Blanda ägget, löken, peston, de hackade örterna och kryddorna med ströbrödet. Tillsätt det malda köttet och rör blandningen jämn. Låt massan vila en stund. Forma små köttbullar av massan med våta händer. Stek köttbullarna i tre omgångar i en skvätt olja i en panna. Bryn först bullarna på god värme; sänk sedan värmen och stek bullarna tills de är genomstekta. Servera köttbullarna med pasta och tomat-rucolasallad.



Strömming med citron och vitlök

4 portioner

- 300 g strömmingsfiléer (frysvara)
- 3/4 tsk salt
- 1/2 dl hackad dill eller persilja
- 3 vitlöksklyftor i skivor

Spad

- 3 msk olivolja
- 1/2 pressad citron, saften
- 1/2 tsk salt
- 1 tsk honung
- 1/2 tsk grovmalen svartpeppar

Lägg filéerna på arbetsbänken med skinnsidan nedåt. Krydda med salt och peppar, strö hackade örter på. Vik ihop filéerna och rada dem tätt i en ugnform. Toppa med vitlöksskivorna. Blanda alla ingredienserna till spadet, håll det i formen. Täck formen med ett ark bakplåtspapper och tillred ca 20 minuter i 200 graders ugnsvärme. Servera fiskarna avsvagnade med bröd som förrätt.



Örtmarinerade grönsaker

6 portioner

- 1 liten zucchini
- 1 röd paprika
- 8 körsbärstomater
- 1 dl kärnfria oliver

Marinad

- 1 dl olivolja
- 1/2 dl citronsaft
- 1/2 dl balsamvinäger
- 1 msk flytande honung
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 1/2 tsk rosmarin
- 1/2 tsk timjan
- 1/2 tsk oregano
- 1/2 tsk krossad chili
- 1 tsk salt
- 3 msk hackad persilja

Skär zucchini i ca centimeter-tjocka skivor, klyv skivorna. Strimla paprikan. Lägg strimlorna och skivorna i formen, ringla på lite olja och rosta grönsakerna ca 12 minuter i 225 grader. Skär små snitt i tomaterna, doppa tomaterna kort i kokhett vatten och skala dem. Lägg grönsakerna och oliverna i en bunke. Blanda till marinaden och håll den över grönsakerna. Marinera till nästa dag. Strö hackad persilja över.

Månadens alla recept och videotips om matlagning finns på tjänsten Yhteishyvä Live. yhteishyvä.fi



Härliga müslidelikateser

Müsli ger bakverk en behaglig grovhet. Det går bra att ta en enda müsli eller att blanda flera olika sorter.





Enkla müslikex

ca 25 st.

100 g	margarin
5 dl	müsli
1 dl	farinsocker
3 msk	mjöl
2 msk	sirap
1 1/2 dl	vetemjöl
1 tsk	bakpulver
1 tsk	vaniljsocker

Smält fett och tillsätt resten av ingredienserna. Rör degen jämn. Fördela degen i klickar på ett ark bakplåtspapper på en plåt. Placera klickarna rätt glest; de flyter ut. Grädda i ugn på mittfalsen, 10–12 minuter i 175 grader.



Bärpaj

4 portioner

400 g	djupfrysta bär
2–3 msk	socker
1 msk	potatismjöl
Smuldeg	
4 dl	müsli
100 g	margarin
3 msk	farinsocker
3 msk	vetemjöl
2 msk	mjöl
1/4 tsk	kardemumma

Dessutom

vaniljglass eller -sås

Tillsätt sockret och potatismjölet till de halvtinade bären; rör om. Lägg bären i en smord ugnform. Klicka fett i en kastrull, tillsätt resten av ingredienserna till smuldegen. Hetta långsamt upp blandningen tills fett har smält och ingredienserna kokat upp. Fördela smulblandningen över bären. Tillred i ugn, 15–20 minuter i 200 grader. Servera pajen ljum med glass eller vaniljsås.



Müslibröd

2 st.

5 dl	vatten
1 påse	torrjäst
2 tsk	salt
2 msk	sirap eller flytande honung
3 dl	müsli med nötter och frukt
10–11 dl	jästbröds- eller vetemjöl
1/2 dl	olja

Mät lite varmare än fingervarmt vatten i en bunke. Tillsätt torrjästen rörd i müsli, salt, sirap eller honung och olja. Arbeta in allt mjölet i några omgångar. Arbeta degen smidig. Jäs degen under en duk. Dela degen i två delar och forma dem till runga eller avlånga limpor. Du kan också grädda bröden i var sin smord brödförm. Grädda bröden ca 35 minuter i 200°C.

Muslimuffins med hallon

ca 9 st.

2	ägg
2 1/2 dl	socker
2 tsk	vaniljsocker
2 dl	vetemjöl
1 dl	potatismjöl
2 tsk	fräsigt müsli
2 tsk	bakpulver
100 g	smält smör eller margarin
1 dl	grädde eller mjölk
1 dl	djupfrysta hallon

Glasyr

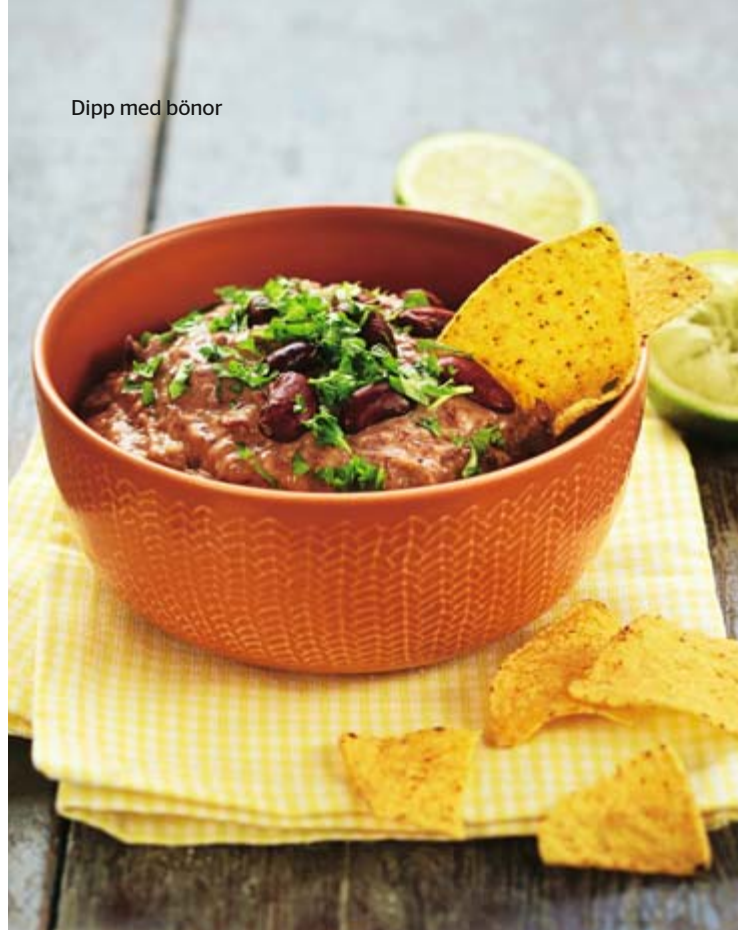
200 g	naturell färskost
100 g	mjukt smör
5 dl	florsocker
1 tsk	vaniljsocker
1 tsk	citronsaft
	livsmedelsfärg

Vispa äggen och sockret till skum. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan och tillsätt dem i äggskummet. Tillsätt det smälta fett och mjölken. Vänd de halvtinade bären i degen.

Fördela degen i små eller stora muffinsformar så, att de kan stiga utan att rinna ut. Grädda 15–20 minuter i 200 grader. Gräddningstiden beror på hur stora muffins du bakar. Du kan gärna garnera bakverken. Blanda smöret och färskosten med en elvisp. Tillsätt flor- och vaniljsockret samt citronsaften. Färga med en skvätt livsmedelsfärg. Spritsa garneringen på avsvanade muffins eller bre den med en sked.



Chili sin carne



Dipp med bönor



Falafelbiffar



Varm batat- och bön sallad

Behändigt av bönor på burk

Av konserverade bönor och kikärtor kan du laga god och proteinrik mat för hela familjen.

Chili sin carne

6 portioner

- 2 lökar
- 4 vitlöksklyftor
- 2 morötter
- 2 röda chilifrukt
- 2 tsk paprikapulver
- 1 tsk spiskummin
- 2 msk tomatpuré
- 2 msk olja
- 1 msk sirap
- 1 burk (400 g) krossad tomat
- 2 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 burk (285/170 g) kikärtor
- 1 burk (400/270 g) bruna bönor
- 1 tsk salt
- 1/2 tsk grovmalen svartpeppar
- persilja

Dessutom

- 2 dl gräddfil

Skala och hacka lökarna. Hacka vitlöksklyftorna och chilin. Skala och stycka morötterna. Hetta upp oljan i en gryta eller kastrull. Tillsätt lök,

morötter, vitlök, chili, spiskummin, paprika och tomatpuré. Hetta upp några minuter under omröring. Tillsätt sirapen, tomatkrossen, tärningen och vattnet. Småkoka under lock tills tomaterna är färdiga. Skölj bönorna och kikärtorna med kallt vatten i ett durkslag, tillsätt. Krydda med salt och peppar. Småkoka 10 minuter under lock. Strö persilja över. Servera gräddfil till.



Falafelbiffar

4 portioner

- 1 morot
- 1 burk (285/170 g) kikärtor
- 1 lök
- 1 msk olja
- 1 ägg
- 1 1/2 dl naturell yoghurt
- 1 dl ströbröd

- 2 msk citronsaft
- 1 1/2 tsk spiskummin
- 1 tsk salt

På ytan

- 1 dl ströbröd
- 3 msk sesamfrö

Till stekning

- olja

Riv moroten. Hacka löken. Fräs grönsakerna ett ögonblick i en skvätt olja i en stekpanna. Rör ägget och sedan ströbrödet i yoghurten. Kör kikärtorna i en blender eller matberedare. Blanda alla ingredienserna sammellan. Låt smeten svälla en halv timme. Forma 8–10 biffar av degen. Vänd biffarna i blandningen av ströbröd och sesamfrö. Hetta upp 2 msk olja i en panna. Stek biffarna vackert bruna på bägge sidor på medelgod värme. Servera med turkisk yoghurt och en sallad av gurka och tomat.

Dipp med bönor

- 1 burk (400/260 g) kidneybönor
- 1–2 vitlöksklyftor
- 2 msk citron- eller limesaft
- 2 msk olja
- 1 msk naturell yoghurt
- 1 tsk honung
- 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk mild hackad chili
- 1/2 tsk spiskummin
- hackad persilja

Häll bönorna i ett durkslag och skölj dem med kallt vatten. Kör ingredienserna till en jämn massa i en matberedare eller blender. Strö hackad persilja över. Servera dippen med rotsaker skurna i stickor eller nachos.

Varm batat- och bönsallad

- 500 g batat
- 2 rödlökar
- 2 msk olja
- 1 msk honung
- 2 msk citronsaft
- 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk svartpeppar
- 1 burk (400/260 g) kidneybönor
- 8 körsbärstomater
- hackad persilja

Dessutom

- grynost

Skala och tärna bataten. Skala lökarna och skär dem i klyftor. Lägg ingredienserna i en ugnform. Gör en sås av oljan, citronsaften och kryddorna. Häll blandningen över batat- och lökblandningen. Rosta det hela ca 20 minuter i ugn i 200 grader. Skölj bönorna i ett durkslag och tillsätt dem i ugnformen, värm en kort stund. Toppa med de klivna tomaterna och hackad persilja. Servera grynost som tilltugg.

Räkor *i sallader och grytor*

Räkcocktail och räkgryta är två populära klassiker att ta till då man vill äta riktigt gott.





Räkcocktail med avokado

4 portioner

2 påse (à 180 g) stora skalade räkor (frysvara)
 1 kruka grön sallat
 1-2 avokadofruktur
 2 msk citronsaft
 en bit färsk gurka

Dressing

1 dl vispgrädde
 1 1/2 dl majonnäs
 2 msk tomatpuré
 1/4 tsk cayennepeppar
 1/2 tsk salt
 1/4 tsk grovmalen svartpeppar
 (en skvätt konjak)

Garnering

dill
 citronskivor

Låt räkorna tina i ett durkslag i rumstemperatur. Vispa grädden för dressingen till löst skum. Rör tomatpuré och kryddor i majonnäsen. Vänd i den vispade grädden och smaksätt eventuellt med en skvätt konjak. Riv sallaten och lägg bladen i portionsskålar. Klyv avokadofrukterna, ta bort kärnan och gröp ur fruktköttet. Tärna fruktköttet. Pressa citronsaft över. Tärna gurkan fint. Lägg gurk- och avokadotärningarna på sallaten. Fördela räkorna i skålarna och mal svartpeppar över. Toppa med dressing, garnera med dill och citronskivor. Servera med baguette.

Räkgryta

4 portioner

2 påse (à 180 g) skalade räkor (frysvara)
 4 msk olja
 5-6 vitlöksklyftor
 1 lök
 2 msk tomatpuré
 1 burk (400 g) krossad tomat
 1 msk ketchup
 1 dl vitt vin eller äppelsaft
 1 fiskbuljongtärning
 2 msk citronsaft
 1/2 tsk salt
 1/2 tsk grovmalen svartpeppar
 1/2 tsk socker
 1/2 tsk krossad chili
 3 msk hackad dill

Tina räkorna. Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Hetta upp oljan i en gryta eller en tjockbottnad kastrull. Tillsätt lökarna och tomatpurén. Hetta upp ett par minuter under omröring. Tillsätt tomatkross, ketchup, vin eller äppelsaft, tärning och citronsaft. Krydda med salt, peppar, socker och chili. Låt rätten småkoka ca 20 minuter. Smaka av och tillsätt vid behov mer kryddor. Tillsätt räkorna och hetta upp; koka inte, för då blir räkorna sega. Garnera med dill och servera grytan med baguette.

Tips

Du kan fördela räkgrytan i små portionsgrytor och värma dem i 200 graders ugnsvärme strax innan de ska serveras.

FÄRDIGT I EN HANDVÄNDNING

Halvtimmessoppor

Soppa är den bästa snabbmaten för ett större sällskap. Tar man djupfrysta grönsaker behöver man inte ansa, skala och dela dem, och de blir snabbt färdiga.



Batatsoppa med curry

4 portioner

- 1 medelstor batat
- 1 purjolök, den vita delen
- 1 msk riven ingefära
- 1 1/2 tsk currypulver
- 2 msk olja
- 6 dl vatten
- 1 grönsaks- eller hönsbuljongtärning
- 2 dl matlagningsgrädde
- 1 tsk salt
- 1/2 tsk grovmalen svartpeppar

Dessutom

hackad basilika

Skala bataten och tärna den. Strimla purjolöken. Fräs batat, purjolök, ingefära och curry ett par minuter i olja i en kastrull. Tillsätt vattnet och buljongtärningen. Småkoka under lock ca 15 minuter. Pura det hela. Tillsätt matlagningsgrädden och spä soppan med vatten om den är för tjock. Koka upp, krydda med salt och peppar. Strö hackad basilika över. Servera gärna turkisk yoghurt att klicka på soppan.



Getostsoppa med purjolök

4 portioner

1	liten lök
1/2	grönt äpple
1 msk	smör
300 g	potatis- och purjolöks- blandning (frysvara)
4 dl	vatten
1	grönsaks- eller höns- buljongtärning
100-150 g	vitmøgelost av getmjölk
2 dl	grädde
1/4 tsk	dragon
1/2 tsk	salt
1/4 tsk	svartpeppar
På ytan	
	hackad gräslök
1/2	äpple i tärningar
1 msk	smör

Hacka löken, skala och tärna äpplet. Fräs äpplet och löken ett ögonblick i smör. Tillsätt frysgrönsakerna, vattnet och buljongtärningen. Småkoka 10 minuter under lock. Tillsätt den styckade osten och purea soppan. Tillsätt grädde och kryddor, koka upp. Strö hackad gräslök och smörfrästa äppeltärningar på soppan.



Mustig texmexsoppa

8 portioner

400 g	kryddig korv (t.ex. bratwurst)
1	lök
3	vitlöksklyftor
2 msk	tomatpuré
1 påse	(40 g) tacokryddmix
1 msk	olja
1 burk	(400 g) krossad tomat
1 1/2 l	köttbuljong
1 påse	(750 g) rotsaker för potatis- soppa
1 påse	(300 g) djupfrost majs
2 tsk	oregano
1 tsk	grovmalen svartpeppar
3 msk	hackad persilja
8	körsbärstomater

Skiva och bryn korvarna. Hacka löken och vitlöksklyftorna. Fräs lök, vitlök, tomatpuré och tacokrydda ett ögonblick i en stor kastrull. Tillsätt tomatkross och buljong. Koka upp soppgrunden. Tillsätt potatis- och rotsaksblandningen, koka 10 minuter. Tillsätt majsen, kryddorna och korven. Koka ytterligare ett par minuter. Klyv körsbärstomaterna, hacka persiljan; tillsätt i den färdiga soppan. Servera gärna riven ost och nachos till soppan.



Expressborsjtj med malet kött

5 portioner

200 g	surkål
1	lök
1 msk	tomatpuré
1 msk	olja
1 1/4 l	köttbuljong
1	lagerblad
1 påse	(180 g) strimlade rotsaker
300 g	malet kött
200 g	inlagda rödbetor
1 tsk	honung
1 1/2 tsk	salt
1/4 tsk	grovmalen svartpeppar
Dessutom	
2 dl	gräddfil

Hacka löken, fräs den och tomatpuré i olja i en kastrull. Tillsätt surkålen, fräs ytterligare ett par minuter. Tillsätt buljongen och lagerbladet. Koka soppan 15 minuter. Bryn det malda köttet i en panna medan soppan kokar. Tillsätt frysgrönsakerna, de rivna rödbetorna och köttet. Krydda med honung, socker och peppar. Koka ca 10 minuter. Lägg på locket, stäng värmen och låt rätten ta smak en stund innan den serveras. Servera med en klick gräddfil.



FOODIE.FM

Uppgifter om priser och sortiment i din egen butik hittar du i tjänsten Foodie.fm, där du också ser produktuppgifter och dessutom göra upp en inköpslista.

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

Måltid med gäster

Vid en asiatisk måltid med gäster serveras thaisallad, karamellgris och kokosmousse. Man kan själv bestämma hur starka rätterna är genom att öka eller minska mängden chili.



Thaisallad

6 portioner

1	sallatshuvud eller kruksallat
1	röd paprika
2	morötter
1/2	gurka
1	purjolök
3/4 dl	salta nötter

Dressing

2 msk	söt chilisås
1 msk	vinäger
1 msk	olja
1	limefrukt, saften
1 tsk	socker
1/2 tsk	salt
1 tsk	riven färsk ingefära
1	finhackad vitlöksklyfta (chili i skivor)

Blanda till dressingen av alla ingredienserna. Skala morötterna, skär morötterna, den vita delen av purjolöken och paprikan till jämnstora strimlor. Lossa sallatsbladen från stammen och arrangerar dem på ett fat. Placera grönsakerna på bladen och sedan de salta nötterna. Stänk lite dressing på portionerna strax innan de serveras. Servera resten av dressingen separat.



Karamellgris

6 portioner

800 g kassler
2 msk olja
2 lökar
5 vitlöksklyftor
1-2 röda chilifruktar
2 msk farinsocker
3 msk sojasås
2 msk söt chilisås
1/2 tsk svartpeppar
(salt)
vatten vid behov

På ytan

purjolök i ringar
strimlad chili

Skär köttet i små tärningar. Hacka lökarna och vitlöksklyftorna. Hacka chilifrukterna. Blanda alla ingredienser utom vattnet i en wok. Hetta upp maten på god värme under omröring, och minska värmen då allt är hett. Låt grisköttet koka i woken tills vätskan har dunstat och sockret har karamelliserats. Kontrollera att köttet är genomstekt. Håll lite vatten i pannan och koka köttet ytterligare, om det inte är färdigt. Strö tunna strimlor av chili och skivor av purjolök på den färdiga rätten. Servera med kokt jasminris.



Kokosmousse

6 portioner

3 dl mjölk
1 burk (400 ml) kokosmjölk
3 msk majsstärkelse
1/2 dl socker
2 äggulor
2 dl vispgrädde
1 msk socker
2 tsk vaniljsocker

På ytan

en nypa kanel
2 apelsiner

Mät mjölken, kokosmjölken, majsstärkelsen och sockret och äggulorna i en kastrull. Koka upp under ständig omröring. Koka ca 3 minuter på svag värme under omröring. Låt krämen svalna. Vispa grädden, vaniljsockret och 1 msk socker till skum. Vänd skummet i den avsvalnade krämen. Fördela moussen i portionsglas. Garnera med en doft kanel och apelsinklyftor utan hinnor.

KLASSIKERN

Kyckling *på ryskt vis*

Den moderna versionen av kyckling Kiev är
lättare än den ursprungliga versionen.



Kyckling Kiev

4 portioner

4 biffar av kycklingbröst

Kryddsmör

100 g smör
1 vitlöksklyfta
2 msk hackad persilja
2 msk citronsaft
1/4 tsk torkad dragon
1/4 tsk grovmalen svartpeppar
1/4 tsk salt

Panering

1 dl vetemjöl
1 tsk salt
1/4 tsk svartpeppar
2 ägg
2 msk vatten
1 1/2 dl ströbröd

Till stekning

olja och smör



1

Tillred kryddsmöret: Blanda alla andra ingredienser i smöret. Klappa smöret till en platta på papper och lägg det i frysen.



2

Skär det hårda smöret i bitar.



3

Skär längsgående fickor i biffarna med t.ex. en fileringskniv. Fyll fickorna med smörbitar och avslut dem med cocktailstickor.



4

Lägg vetemjöl med kryddor, en blandning av ägg och vatten och ströbrödet i var sin djup tallrik. Vänd biffarna först i vetemjöl, sedan i ägg och slutligen i ströbröd. Låt paneringen torka ett ögonblick.



5

Hetta upp 2 msk olja och 1 msk smör i en panna. Stek biffarna frasigt bruna på medelgod värme i pannan.



6

Lägg biffarna i en ugnform och täck dem med bakplåtspapper. Stek ca 15 minuter i 200°C ugnsvärme.

Konserverad tomat

alltid redo!



Konserverad tomat är bra att ha hemma året runt. Både smaken, vitaminerna och mineralerna har bevarats i de konserverade tomaterna.

Hela konserverade tomater är skalade tomater i tomatjuice. De är särskilt lämpliga i gryträtter, där de kan tillsättas både hela och styckade. Av hela tomater kan man också laga goda såser. Tomaterna är enkla att krossa med en slev mot kastrullkanten. Man kan också låta hela tomater rinna av och använda halverade eller hackade på t.ex. pizzor eller varma smörgåsar. Det lönar sig att ta vara på spadet och använda det i en soppa, i en färsdeg eller en tomatdryck.

Också **tomater som konserveras krossade** skalas först. Tillverkare kan också tillsätta tomatsaft och salt i tomatkross. I handeln finns också tomatkross smaksatt med örter, vitlök och chili. Tomatkross är idealisk i såser eller soppor. Om krosset används

som tomatås på pizza, ska det helst rinna av en stund, så botten inte blir alltför fuktig. Tomatkross är en idealisk ingrediens i lätt mat – 100 gram ger endast 35 kcal energi. Det finns lite mer lykopen i tomatkross än i färsk tomat. Lykopen är viktigt för hjärtats och blodkärlens hälsa.

Passerad tomat är finmalen tomat, som används som vanligt tomatkross. Precis som tomatkross kan man köpa produkten smaksatt med örter och chili och som ekologisk. Av passerad tomat kan man enkelt tillreda en god och slät tomatsoffa, och den är också en bra grund för såser och gryträtter. Passerad tomat förvaras oöppnad i rumstemperatur, som öppnad högst 2–3 dygn i kylskåp.

Tomatpuré är tomatkoncentrat, som vanligen säljs förpackad i tub eller burk. Ett kilogram tomatpuré tillverkas av ca 6 kilogram tomater. Tomatpuré ger maten en kraftig smak av tomat och vacker färg, och den fungerar också som redning. Tomatpuréns smak intensifieras om man fräser den tillsammans med t.ex. hackad lök och vitlök i en skvätt olja. Tomatpuré förvaras oöppnad i rumstemperatur; öppnad håller den ca två veckor i kylskåp.

Soltorkade tomater i olja smakar som sådana som aptitretare, och de ger sallader, bakverk och gryträtter smak och saftighet. Den kryddiga oljan kan med fördel användas i köket. Man kan tillsätta den i t.ex. bröddegar eller dresingar.



Fyllig tomatås

4 portioner

2 msk	olja
1	lök
2	vitlöksklyftor
2 msk	tomatpuré
1 burk	(400 g) hela tomater
2 dl	äppelsaft eller vitvin
1 tsk	socker
50 g	riven parmesanost
1/4 tsk	krossad chili
1 tsk	salt
1/2 tsk	svartpeppar
3 msk	färsk hackad basilika

Hacka löken. Hetta upp oljan i en kastrull, hacka och tillsätt löken, pressa i vitlöksklyftorna. Fräs ett ögonblick, tillsätt tomatpurén, fräs ytterligare ett ögonblick. Tillsätt tomaterna, kryddorna och saften eller vinet. Krossa tomaterna med en slev. Småkoka såsen under lock 15–20 minuter. Rör parmesanosten i såsen. Smaka av. Strö hackad basilika över.

