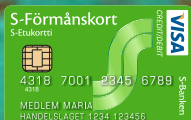


samarbete



AUGUSTI 2014

Mat

Tomat &
zucchini

Soppa och
gratäng av
malet
kött

Läckra
blåbärs-
bullar

Saftiga smak-
upplevelser



yhteishyvä.fi

Saftiga grilldelikatesser *med sallad*

Grilla kött eller
kyckling och servera
en matig sallad som
tilltugg.





Potatissallad med rucola

6 portioner

ca 1 kg fast potatis
1 citron, det rivna skalet
ca 1 1/2 msk kapris
25 g rucola
2 msk olivolja
1 msk citronsaft
en nypa salt och grovmalen svartpeppar

Koka potatisarna oskalade föregående dag. Skala och stycka potatisarna. Tillsätt det rivna skalet av en tvättad citron. Tillsätt kaparis, hackad rucola, olja och citronsaft. Krydda med salt och peppar.



Italienska kyckling-schnitzlar

6 portioner

800 g kycklingschnitzlar
2 tsk medelhavskryddblandning
1 1/2 tsk salt
2 förp. (å 140 g) bacon
ca 4 dl hönsbuljong

Skär schnitzlarna i två eller tre delar på längden. Krydda med örtblandning och salt. Svep in varje strimla i en skiva bacon. Grilla i en grill eller stek dem vackert bruna på bägge sidorna i en panna. Lägg schnitzlarna i en ugnsgnform och häll hönsbuljongen över. Täck med folie och stek dem färdiga på övre gallret i grillen eller i ugn.



Mangosallad med avokado

4 portioner

1 mogen mango
1 mogen avokado
1/2 huvud isbergssallat
2 msk krossade saltat jordnötter
2 msk hackad basilika

Dressing

1 limefrukt, saften
1 msk honung
1 msk avokadoolja
en nypa grovmalen svartpeppar

Klyv mangon på bägge sidor av kärnan, lossa halvorna. Skala den tredje biten och skär loss fruktköttet från stenen. Skär fruktköttet i rutor i sitt skal och vänd skalet så ytterytan är konkav. Lösgör frukttärningarna med en liten kniv direkt i en bunke. Tärna resten av fruktköttet. Klyv avokadon, ta bort kärnan. Lossa fruktköttet från skalet med en sked, tärna det. Riv salladsbladen rätt fint. Lägg salladsingredienserna i en skål. Blanda till dressing och ringla den i salladen.

Tips

Se videon om hur man hanterar mango.
www.yhteishyvä.fi>Yhteishyvä Live>ruoka

Plankbiff

4 portioner

800 g ytterfilé av gris
2 msk rybsolja
en nypa salt och grovmalen svartpeppar

Glasering

1 dl coladryck
1/2 dl ketchup
1/2 dl farinsocker
ca 1 1/2 msk söt sojasås
2 rivna vitlöksklyftor
1/2 tsk chilipasta (sambal oelek)

Skär filén i tre delar på längden. Pensla köttets yta med olja. Häll ingredienserna till glaseringen i en kastrull och koka upp dem. Grilla biffarna ca 3–4 minuter på vardera sidan. Pensla ytorna med glasering. Lägg köttet i en ugnsgnform, låt det vila under folie en stund, skär upp.

Tomattider

Av saftiga rödkindade tomater kan man laga många delikatesser från pajer till sallader och pastarätter.

Tomatpaj

8 portioner

75 g margarin
100 g salta kex
1 dl vetemjöl

Fyllning

1 ask (200 g) färskost, naturell
2 dl riven parmesanost
1 ägg
1 vitlöksklyfta
1/2 tsk timjan
3 stora tomater
2 msk olivolja
en nypa grovmalen svartpeppar

Smält fett. Mal de salta kexen med mjölet i en matberedare. Tillsätt fett, kör blandningen jämn. Tryck ut kexblandningen längs botten och delvis kanterna av en springform (Ø ca 24 cm) klädd med bakplåtspapper. Rör färskosten mjuk, rör i riven parmesan, ägget, en riven vitlöksklyfta och timjan. Lägg ostblandningen i små klickar på kexbotten. Jämna blandningen med en sked. Skär tomaterna i tunna skivor, fördela dem över pajen. Ringla olivolja över, krydda lätt med peppar. Grädda i ugn på mittfalsen, ca 30 minuter i 175°C. Låt pajen svalna innan du skär den.





Grekiska ugnstomater

4 portioner

4 stora tomater

Fyllning

3 msk pinjenötter
2 vitlöksklyftor
3 ansjovisfiléer
1 dl brödsulor
3 msk hackad persilja
3 msk salladsost i tärningar
1 tsk oregano

Klyv tomaterna och gröp ur dem. Du kan använda inkråmet t.ex. i en pastasås. Rosta pinjenötterna vackert bruna i torr panna. Skala och hacka vitlöksklyftorna. Hacka ansjovisfiléerna. Blanda alla ingredienser till fyllningen och rör massan jämn. Krossa lätt osttärningarna i fyllningen; de binder fukt. Lägg fyllning i tomaterna. Tillred i ugn på mittfalsen, ca 20 minuter i 200°C. Servera som förrätt eller som tilltugg till huvudrätten.



Medelhavssallad

4 portioner

1 liten zucchini
1 förp. (ca 200 g) halloumiost
1 ask (250 g) körsbärstomater
1 kruka rucola
ett knippe hackad färsk basilika
3 msk olivolja
1 msk rödvinsvinäger
en nypa grovmalen svartpeppar

Skölj zucchini och skär den i tunna skivor. Skölj halloumiosten i rinnande kallt vatten. Skär den i portionsbitar. Grilla zucchini- och halloumiskivorna på bägge sidorna i het grill. Klyv körsbärstomaterna. Fördela salladsingredienserna på ett serveringsfat. Blanda till en dressing av olja, vinäger och peppar. Ringla över salladen.



Pasta med tomat och basilika

4 portioner

1 ask (250 g) körsbärstomater
4 msk olivolja
3 msk tomatpuré
1 vitlöksklyfta
2 tsk balsamvinäger
en nypa krossad chili
en nypa fingersalt och grovmalen svartpeppar

Dessutom

pasta, t.ex. fusilli
ett knippe färsk basilika

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Klyv tomaterna. Hetta upp oljan i en kastrull och tillsätt tomaterna, tomatpurén och en skopa kokvatten från pastakastrullen. Riv en vitlöksklyfta, tillsätt. Tillsätt vinägern och kryddorna i kastrullen. Låt pastan rinna av, häll den i såskastrullen, tillsätt hackad basilika. Vänd ett par gånger, servera omedelbart.



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

Zucchinisallad



Varmt zucchinittilltugg



Tex-mexbåtar av zucchini



Zucchinirelish



Zucchini på tallriken

Den mångsidiga zucchinin kan användas rå som gurka eller tillredd. Du kan också lägga in en zucchinirelish och använda den som tilltugg.

Zucchinisallad

4 portioner

2 zucchini
3 msk pinjenötter

Dressing

2 msk olivolja
1 msk citronsaft
1 tsk honung
en nypa salt och grovmalen svartpeppar

Tvätta zucchinierna ochj skär dem i tunna långa skivor med en osthyvel. Rosta pinjenötterna på svag värme i torr panna. Blanda till dressing av ingredienserna. Ringla dressing över salladen. Toppa med pinjenötter.

Tex-mexbåtar av zucchini

2–4 portioner

2 zucchini
en nypa salt
Fyllning
1 lök
2 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
250 g malet kött
3 msk tacokrydda
2 msk tomatpuré
1 burk (100 g) färskost med tacokrydda
1 dl riven ost

Klyv zucchinierna, ta bort det mjuka inkråmet. Strö lite salt på snittyterna. Hacka inkråmet fint. Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Bryn köttet och lökarna i olja i en stekpanna. Tillsätt tacokryddblandningen, inkråmet från zucchinierna och tomatpurén. Fräs ett ögonblick. Lyft pannan av plattan, låt den svalna. Torka av zucchinierna med hushållspapper. Rör färskosten och den rivna osten i köttblandningen. Fyll zucchinierna med blandningen och tillred i ugn på mittfalsen, ca 15 minuter i 225°C.



Varmt zucchinitilltugg

2 portioner

1 zucchini
1 msk olivolja
en nypa salt och grovmalen svartpeppar
1/2 tsk dragon
2 msk riven parmesanost
en klick crème fraîche
1 msk hackad persilja

Klyv zucchini på längden och skär halvorna i tu. Skär loss det mjukaaste mittpartiet. Stycka zucchinin. Stek stycken i en panna tills de har fått lite färg. Rör i olja och kryddor. Tillsätt riven parmesanost och crème fraîche i pannan. Koka upp, smaksätt med persilja.

Zucchinirelish

2 zucchini (ca 600 g)
1 lök
3 msk hackad dill
Kryddlag
1 1/2 dl vatten
1 dl spritättika
2 msk socker
1 msk salt
1 tsk senapsfrö

Skölj zucchini och riv dem grovt. Skala och hacka löken. Koka upp ingredienserna till spadet i en kast-rull, tillsätt de rivna zucchinierna. Lyft kastrullen av plattan, hacka och tillsätt dillen. Lägg blandningen i rena glasburkar, slut locken genast. Ställ att svalna. Förvara svalt.

Malet kött *i gratäng och soppa*

Av malet kött kan man enkelt laga en gratäng och en soppa till vardags.





Pastitzio, grekisk pastagrätäng

6 portioner

Köttfärssås

- 1 förp. (400 g) malet kött
- 1 lök
- 3 vitlöksklyftor
- 1 burk (500 g) passerade tomater
- 1 dl vatten
- 1 köttbuljongtärning
- 2 msk sojasås
- 3 msk tomatpuré
- 1 tsk paprikapulver och oregano
- 1/2 tsk kanel
- en nypa salt och grovmalen svartpeppar

Bechamelsås

- 50 g margarin
- 4 msk vetemjöl
- 5 dl mjölk
- 1/2 tsk salt
- 1 dl riven ost
- 1 ägg

Dessutom

- 7 dl pennepasta
- 2 ägg
- 1 dl riven ost

På ytan

- 1-2 dl riven ost

Bryn köttet i en stekpanna. Tillsätt den hackade löken och vitlöksklyftorna. Fräs ett ögonblick. Tillsätt passerad tomat, skölj ur burken, tillsätt vattnet. Rör i en buljongtärning, krydda såsen. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Tillsätt bechamelsåsen. Smält margarin, tillsätt mjölet och koka upp under omröring. Tillsätt mjölken i omgångar under omröring. Koka några minuter, smaksätt med salt. Ställ kastrullen åt sidan. Rör i den rivna osten och ägget. Låt pastan rinna av, rör i äggen och den rivna osten. Håll pastablandningen i en smord ugnform. Häll köttsåsen över. Fördela bechamelsås över ytan. Strö riven ost över. Tillred i ugn på nedre falsen, 45 minuter i 175°C.



Köttfärssoppa med nudlar

4 portioner

- 1 förp. (400 g) malet kött
- en bit purjolök
- 2 morötter
- 1 msk olja
- 1 tsk paprikapulver
- 1 tsk chilipasta (sambal oelek)
- 1 1/2 l vatten
- 2 köttbuljongtärningar
- 2 msk tomatpuré
- 1 påse (80 g) nudlar
- 1/4 kinesisk kål
- en nypa salt och grovmalen svartpeppar

Klyv purjolöken och skölj den omsorgsfullt. Skär purjolöken i skivor, stycka morötterna. Hetta upp oljan i en belagd kastrull och bryn köttet. Tillsätt kryddorna och grönsakerna. Fräs ett ögonblick. Tillsätt vattnet, buljongtärningarna och tomatpurén. Koka tills morotsstyckena är färdiga. Smula i nudlarna. Hacka och tillsätt den kinesiska kålen. Krydda och koka några minuter.

FÄRDIGT I EN HANDVÄNDNING

Energi av protein

Med proteinhaltiga mellanmål klarar man sig från lunch till middag. Man ska helst äta mångsidigt av alla näringsämnen.





Chokladdryck med banan

4 portioner

2 bananer
5 dl sojadryck med chokladsmak

Skala bananerna och lägg dem i en blender med sojadrycken. Kör till en jämn dryck.



Smörgås med grynost och frukt

4 portioner

4 skivor rågbröd
1 dl grynost
1 banan
1 päron
2 msk honung

Fördela grynosten på brödsnivorna. Skala och skiva bananen och päronet. Rada skivorna på grynosten, ringla lite honung över.



Grynostpuddingar

4 portioner

2 ägg
3 msk socker
1 burk (200 g) grynost
2 dl vispgrädde
2 msk vetemjöl
1/2 citron, det rivna skalet

Till pensling av formarna

en klick margarin

Dessutom

färska bär

Vispa lätt äggen och sockret. Tillsätt grynost, grädde, mjöl och rivet citronskal. Smörj ugnsfasta portionsskålar och fördela blandningen i dem. Tillred i ugn, ca 30 minuter i 175°C. Ställ att svalna. Servera med färska bär.

Proteindryck med bär

4 portioner

250 g djupfrysta jordgubbar
1 burk (250 g) kvarg
3 dl blåbärssoppa
2 msk lönnsirap eller honung

Låt jordgubbarna tina en stund. Kör alla ingredienser till en slät dryck i en blender.



GOTT & BILLIGT

Hälsosamma havredelikatesser

Inhemsk havre är en superviktig spannmål. Den gör både magen och hjärtat gott.





Havrekex

50 st.

100 g margarin
3 dl havreflingor
1 ägg
1 1/2 dl socker
2 msk vetemjöl
1 tsk bakpulver
1/2 tsk kanel

Smält margarinet. Tillsätt havreflingorna. Vispa ägget och sockret till skum i en bunke. Rör bakpulvret i mjölet, tillsätt mjölet och havreblandningen. Klicka deg – inte alltför tätt – på bakplåtspapper med en tesked. Kexen flyter ut under gräddningen. Grädda 8–10 minuter i 175 graders ugnsvärme. Låt kexen svalna.

Tips

Fyll kex parvis med färskost och sylt, så blir de läckra bakelser.



Havverieskor

8 st.

3 dl havreflingor
1 dl jästbröds mjöl
3/4 tsk salt
1 burk (200 g) gräddfil
1 ägg

Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Tillsätt gräddfil och ägg och rör till en jämn deg. Fördela degen i åtta klumpar på en plåt täckt med bakplåtspapper. Tryck degklumparna platta med mjölade händer. Grädda i ugn på mittfalsen, ca 12 minuter i 250°C.



Smulpaj med banan

4 portioner

4 bananer
Smuldeg
50 g margarin
1 dl farinsocker
2 dl havreflingor
1 dl vetemjöl
3 msk kokosflingor
1 tsk kanel

Skär bananerna i skivor och fördela dem i små ugnstformer. Nyp margarinet och de torra ingredienserna till en grynig massa. Strö smulblandning över bananskivorna. Tillred i ugn, 12 minuter i 250°C.

KLASSIKERN

Bulle + blåbär =
blåbärsbulle

Traditionella blåbärsbullar med mjölk är en oslagbar smakkombination.



Blåbärsbullar

20 st.

2 1/2 dl mjölk
25 g jäst
1 dl socker
2 tsk kardemumma
1/2 tsk salt
1 ägg
100 g margarin
ca 8 dl vetemjöl

Pensla med:

1 ägg

Fyllning

5 dl blåbär
2 msk potatismjöl
3 msk socker



FOODIE.FI

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



1

Lös jätten i fingervarm mjölk. Tillsätt socker, kryddorna och ägget.



2

Rör i en del av mjölet och det mjuka fettet. Tillsätt resten av mjölet, arbeta degen. Täck degen, ställ den varmt och låt den jäsa till dubbel volym.



3

Arbeta degen fast på en mjölad arbetsbänk, forma den till en stång. Dela stängen i ca 20 delar.



4

Rulla bitarna till bullar och låt dem jäsa under duk på bakplåtspapper på en plåt.



5

Tryck fördjupningar i bullarna med den mjölade botten av ett glas.



6

Smörj bullarnas kanter med vispat ägg. Rör blåbär och potatismjöl och fördela dem i fördjupningarna. Grädda bullarna i ugn på mittfalsen, 10-12 minuter i 225°C. Strö socker på de nygräddade bullarna.

Lägg in skörden

Lägg in skörden då den är som godast. Använd bara färska råvaror och rena redskap



Kom ihåg då du lägger in:

- Råvarorna som läggs in ska vara av prima kvalitet, rena och nyskordade. En enda förfaren frukt eller grönsak kan förstöra hela inläggningen.
- Burkarna och flaskorna som används ska vara rena. Burkar, flaskor, kapsyler och lock ska blötläggas och tvättas omsorgsfullt, helst diskas i maskin.
- Innan flaskor och burkar fylls, ska de värmas minst 15 minuter i 100 graders ugnsvärme, så de inte spricker då de fylls. Hetta upp lock och kapsyler av metall i kokande vatten. Kärlden kan också tas i bruk direkt från diskmaskinen.
- Skumma omsorgsfullt det som ska läggas in. Fyll kärlden helt och tillslut dem omedelbart tätt.
- Märk inläggningarna med namn och datum och förvara dem svalt.

Saftning

Man kan safta alla bär genom kokning eller ångning eller pressa dem till juice. Mogna bär ger största saftutbyte. Ett kilo bär blir ungefär en liter saft. Till ett kilo bär tar man 300–400 g socker. Osockrad saft ska frysas. I en saftapparat (saftmaja) bereder man saft genom ångning: ångan hettar upp bären, vars saft rinner ned i saftkastullen. Kokning är en snabbare metod. Juice är 100-procentig saft som inte har hettats upp. Juice får man enklast med en saftcentrifug eller genom att mosa bär eller frukt.

Ättiksinläggningar

I ättikslag lägger man in grönsaker, t.ex. gurka, tomat, svamp och lök. Ketchup och ättiksgurka är kanske de bäst kända. Man kan använda både spritättika och mindre syrlig vinäger i lagen. Inläggningsslagen ska ändå innehålla så mycket ättiksyra att den har konserverande verkan. En tillsats av socker

förbättrar hållbarheten. Tillred ättiksinläggningar i en stålkastrull; den tål syran.

Frysning

Frysning är det enklaste sättet att konservera. Utseende, smak, konsistens och näringsvärde bevaras bäst utan konserveringsmedel. Rengör grönsakerna, skala dem vid behov och styck dem enligt hur de senare ska användas. De flesta grönsakerna ska förvällas innan de fryses så enzymprocesserna upphör. Frys grönsakerna i bekväma engångsförpackningar, t.ex. fryspåsar eller -askar. Tillsätt lite socker i bären: sockret bevarar bärens färg och arom och förbättrar C-vitaminets hållbarhet. Lämplig mängd är 1/2–1 dl/liter bär. Man kan också söta bär med fruktsocker, fruktos – ta bara hälften så mycket som strösocker. Helt utan socker kan man frysa t.ex. lingon och blåbär och alla bär som ska ätas inom kort.

Syltning

Det är sockret som gör sylten. Sockret är ett naturligt konserveringsmedel som förbättrar smaken i bär och frukter och förbättrar C-vitaminets hållbarhet. Med syltsocker får man snabbare sylt av bra konsistens. Man behöver mindre syltsocker än vanligt socker då man kokar sylt. Kompott innehåller mindre socker och bären är hela. Med sylt- och marmeladsocker får man fastare sylt eller marmelad. Gelé kräver mycket socker för att stelna. Bäst för gelé är syrliga bär, t.ex. lingon och tranbär, som nyss har mognat och innehåller mycket pektin.



Blåbärssylt

ca 8 dl

2 l	blåbär
3 msk	vatten
6 dl	syltsocker
(1 tsk	vaniljsocker)

Häll de rensade bären och vattnet i en kastrull och hetta upp tills vattnet börjar ånga. Tillsätt syltsockret under ständig omrörning. Koka sylten ca 15 minuter på svag värme. Låt den svalna ca en halv timme. Skumma ytan omsorgsfullt. Fyll rena, heta burkar till brädden med sylten. Tillslut burkarna omedelbart, låt sylten svalna. Förvara burkarna svalt.

