

SKÖRDE-
SÄSONGENS
BÄSTA
RÄTTER

säsong

1 | 2022 RECEPTER YHTEISHYVÄ.FI

I SÄSONG

Blodapelsinpaj

SNABBLAGAT

Siskonkorvsoppa
med tomat

FÄNGSLAD AV FISK

Stekt strömmings-
filé och mandelfisk

ÄNTLIGEN FREDAG

Bakad potatis med
kyckling- och
räkfyllningar

NY FAVORITRÄTT

Vönerpizza och
pepprig
lasagne

SLUTET GOTT

Mandel-
croissanter

13
ÖNSKADE
FAVORIT-
RECEPT

HEMBAGARENS
HÖRNA

Köttpiroger
i ugn



Smaklig vardag, läcker fest

Den bästa kosten utgår ifrån vardagen. Ta välkända, älskade maträtter till nästa nivå med nya smaker: tillsätt libbsticka med umamismak och tomat i siskon-korvsoppan, servera kyckling-bullarna med karamelliserad löksås, ge lasagnen en pepprig smak och rör ihop en syrlig sås till knapriga strömmingsfiléer.

Till säsongens högtidsdagar rekommenderar vi fräsiga fastlagscroissanter, en sammetslen paj med frukternas kung – blodapelsinen – och chokladmuffins.

PS.
Köttpirogerna på sidan 12 blir en utmärkt matsäck för hurtiga utflykter!



SANNA AUTIO
Innehållschef Mat
Yhteishyvä SOK

Innehållschef
Sanna Autio
Yhteishyvä, SOK

Producent
Niina Mälikä

Bildproducent
Eeva Kylén

Matredaktör
Taina Salovaara

Recepten: S-Provköket
Anne Ponkkonen
Hanne Penttinen
Anni Kulju
Oona Heikkinen

Art Director
Leena Majaniemi

Foto
Tuomas Kolehmainen

Fotoarrangemang
Henna Sipilén

Översättning
Acolad Oy

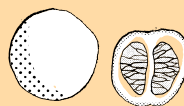
Tryckeri
PunaMusta Oy

Illustrationer
Minttu Wikberg

G glutenfri
M mjölkfri
Ä äggfri
V vegetarisk
VE vegansk

Näringsinnehållet
i recepten: yhteishyvä.fi

I FEBRUARI REKOMMENDERAR VI



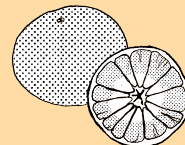
BLODAPELSIN



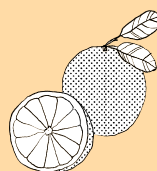
CITRON



MANDARIN



BLODGRAPEFRUKT



APELSIN



LIBBSTICKA



STRÖMMING



SIKLÖJA



LAKE



TORSK

RECEPT-
LÖFTE

1

Anpassade till
finländska hem
– du lyckas
säkert

2

Smarta och
ekonomiska
– inget svinn

3

Hälsosamma,
månsidiga
med massor
av grönsaker

4

Ingredi-
erna finns på
Prisma och
S-market

BLODAPELSINPAJ

Nu är de här! Njut av saftiga och söta blodapelsiner som sammetslen fyllning i ett sprött pajskal.

10 BITAR
1 h + vila 2 h

½ pkt (200 g) digestivekex
100 g smör
1 påse (80 g) mandelmjöl
FYLLNING

3-4 blodapelsiner (3 dl saft)
3 ägg
1 dl socker
3 msk majsstärkelse
50 g rumsvarmt smör

DEKORATION
1 blodapelsin
kexsmulor

► Smula kexen med till exempel en kavel i en slitstark plastpåse. Smält smöret och blanda det med kexsmulor och mandelmjöl i en skål. Tryck ut degen på botten och kanterna av en pajform (Ø 24 cm). Grädda botten i ugnen i 175 grader i 10 minuter.

► Tvätta apelsinerna noga. Riv 2 msk apelsinskal och pressa 3 dl saft. Vispa saft, ägg, socker och majsstärkelse i en ytbehandlad kastrull till en jämn smet. Hetta upp blandningen på medelvärme under omrörning tills blandningen tjocknar till en kräm. Lyft kastrullen från plattan och tillsätt

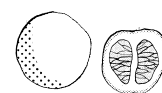
rumsvarmt smör i små bitar samt rivet apelsinskal. Vispa krämen jämn.

► Häll fyllningen i pajskalet. Grädda i ugn i 175 grader i cirka 10 minuter.

Fyllningen får vara lite mjuk, eftersom den sätter sig när pajen svalnat.

► Ställ den avsvalnade pajen i kylskåp i minst ett par timmar eller över natten.

► Dekorera pajen med blodapelsin-skivor och kexsmulor.



I SÄSONG
JUST NU

BLOD-
APELSIN



SNABBLAGAT

SISKONKORVSOPPA MED TOMAT

**Smaksätt soppan med libbsticka!
Färska örter ger soppan
en läcker och fyllig smak.**

4 PORTIONER | Ä |
30 min

500 g kokpotatis
1 pkt (300 g) sopprötter i tärningar
(färska)
1 msk rypsolja
1 l vatten
1 burk (70 g) tomatpuré
1 portion köttfond
8 hela kryddpepparkorn
1 pkt (500 g) siskonkorv
SERVERAS MED
1 dl finhackad färsk libbsticka

► Tvätta, skala och skär potatisarna i bitar. Fräs rotsakerna i olja i en kastrull. Tillsätt potatis, vatten, tomatpuré, fond och pepparkorn i kastrullen. Låt koka cirka 10 minuter tills grönsakerna har mjuknat lite.
► Tryck ut siskonkorvmassan ur skalet till små bollar i soppan. Koka 5–10 minuter tills korven och grönsakerna är genomkokta. Servera soppan med finhackad libbsticka.



MÅNADENS ÖRT
LIBBSTICKA

ENKEL KYCKLINGSÅS

När maten behöver bli snabbt klar, ta hjälp av marinerade kycklingstrimlor och matlagingsgrädde smaksatt med chili.

4 PORTIONER | G | Ä |
20 min

TIPS

Gör såsen vegetarisk genom att byta ut kycklingen mot marinerad tofu eller strimlade bondböror.

1 ask (350 g) honungsmarinerade kycklingfiléstrimlor

1 paprika

1 lök

1 msk rypsolja

1 burk (2,5 dl) sweet chili-matlagingsgrädde

1 dl finhackad bladpersilja

► Ta ut kycklingen i rumstemperatur. Skölj paprikan. Dela den, ta bort kärnorna och skär den i tärningar. Skala och finhacka löken. Fräs grönsakerna i olja i en stekpanna. Tillsätt kycklingstrimlorna och bryn dem.

► Häll grädden i stekpannan, skölj ur burken med $\frac{1}{2}$ deciliter vatten och blanda ner i såsen. Låt såsen koka på svag värme i cirka 10 minuter.

► Smaka av såsen med persilja och servera till exempel med fullkornspasta eller havrematgryn.



FÄNGSLAD AV FISK

STEKT STRÖMMINGSFILÉ MED CITRON-YOGHURTSÅS

Stek en rad knapriga strömmingsfiléer till lunch och servera med en enkel, frisk sås.

4 PORTIONER | Ä |
30 min

400 g strömmingsfiléer

1 dl rågmjöl

½ dl skorpmjöl

1 tsk salt

¼ tsk malen vitpeppar

FÖR STEKNING

2–3 msk rypsolja

2–3 msk smör

CITRON-YOGHURTSÅS

2 dl tjock naturell yoghurt

1 dl finhackad dill

1 msk senap

1 msk citronsaft

2 tsk rivet citronskal

1 tsk honung

¼ tsk salt

TIPS

Ett snabbare än snabbt tillbehör till strömmingarna är fryst potatismos.

- Blanda ingredienserna till såsen och låt stå och dra i kylskåp.
- Blanda mjöl, salt och peppar i en skål. Vänd filéerna i mjölblandningen.
- Hetta upp lite smör och olja i en stekpanna. När skummet har satt sig, stek filéerna på medelvärme i 1–2 minuter på båda sidorna tills ytan har fått fin färg och fisken är genomstekt. Stek filéerna i omgångar och tillsätt lite fett mellan vändningarna om paneringen har sugit upp allt fett ur pannan.
- Servera filéerna med yoghurtsåsen och till exempel potatismos.



I SÄSONG
JUST NU
STRÖMMING



FÄNGSLAD AV FISK

MANDELFISK

Bädda in sejen i ett mjukt, gräddigt mandeltäcke och låt ugnen sköta resten.

4 PORTIONER | Ä |
45 min

1 pkt (400 g) sejfilé (djupfryst)

½ tsk salt

¼ tsk malen vitpeppar

1 burk (2 dl) matlagingsgrädde 15 %

¾ dl (30 g) mandelspån

½ dl skorpmjöl

2 msk citronsaft

¼ tsk salt

PÅ YTAN

½ dl (20 g) mandelspån

► Tina filéerna enligt anvisningen på förpackningen.

► Lägg filéerna i en ugnsförm klädd med bakplåtspapper. Salta och peppra.

► Blanda grädde, mandelspån, skorpmjöl, citronsaft och salt. Låt svälla i 5 minuter. Fördela blandningen på fisken. Strö mandelspån över och grädda i ugn i 200 grader i cirka 30–40 minuter eller tills fisken är genomstekt. Servera till exempel med kokt potatis och en fräsch sallad.

PEPPRIG LASAGNE

Ge lasagnen en ny smak och form: smaksätt ostsåsen som cacio e pepe med rikligt med svartpeppar och bryt lasagneplattorna i lediga bitar i tomatsåsen.

4 PORTIONER | Å |

1 h

9 lasagneplattor (eller 200 g små pastabitar, t.ex. farfalle)

KÖTTFÄRSSÅS

1 pkt (400 g) köttfärs av nöt

1 burk (350 g) tomatsås för pasta

1 dl vatten

OSTSÅS

1 tsk grovmalen svartpeppar

3 msk margarin eller smör

3 msk vetemjöl

6 dl mjölk

1 påse (150 g) riven ost (t.ex. Mustaleima emmental)

½ tsk salt

TILL FORMEN

1 msk rypsolja

► Börja med ostsåsen. Stek pepparn i en torr ytbelagd kastrull på svag värme i cirka 1 minut. Tillsätt matfett och sedan mjöl när fettet har smält. Häll i hälften av mjölken, hetta upp och blanda till en jämn smet. Tillsätt resten av mjölken. Koka i ett par minuter under ständig omrörning. Tillsätt riven ost, spara 1 dl till ytan. Smaka av såsen med salt.

► Bryn köttfärsen i en stekpanna. Tillsätt tomatsås och vatten. Sjud såsen i 5 minuter. Bryt lasagneplattorna i cirka 2 x 2 cm stora bitar och tillsätt dem i såsen.

► Lägg hälften av köttfärs-pastasåsen i botten på en smord ugnform (som rymmer 2 l) och sedan hälften av ostsåsen ovanpå. Upprepa med ett lager till. Strö till sist riven ost på ytan.

► Grädda lasagnen i ugnen i 200 grader i cirka 40 minuter tills ytan har fått fin färg. Låt den sätta sig en stund. Servera med en fräsch sallad.



VÖNERPIZZA

Nästan som barndomens köttfärspizza, fast ändå inte! Fyll en plåtpizza med växtbaserade kebabflarn.

1



RECEPTETS HISTORIA

Ibland får jag lust att äta en av barndomens läckerheter: köttfärspizza. Samtidigt vill jag äta mer grönsaker. Växtproteinbaserade Vöner är den läckra lösningen. Det gör gott med litet omväxling!

Anni, S-Provköket

4 PORTIONER | V |
30 min

1 liten rödlök
1 (150 g) spetspaprika
1 kruka rucola
1 pkt (600 g) pizzadeg med tomatås (Pizza Kit)
1 påse (175 g) riven ost
1 pkt (200 g) Vöner-flarn
SERVERAS MED
paprika- eller chilimajonnäs

- Skala och skiva löken. Skölj paprikan och rucola. Dela paprikan, ta bort kärnorna och skär den i tärningar.
- Rulla ut pizzadegen på ett bakplåtspapper på en ugnsplåt. Bred på tomatås och strö över riven ost.
- Fördela lök och paprika ovanpå osten, och till sist Vöner. Grädda i ugnen i 225 grader i 15–20 minuter.
- Dekorera pizzan med rucola och majonnäsranden.



CIDERGRIS

Servera en mör, långkokt söndagsgryta med smak av saftiga vinteräpplen och en cidersås med smetana.

4 PORTIONER | Ä |
1 h 30 min

1 pkt (ca 500 g) grisinnerfilé
5 potatisar (fast sort)
2 lökar
2 vitlöksklyftor
2 äpplen
2 msk rypsolja
1 msk vetemjöl
1 burk (120 g) smetana
1 flaska (0,33 l) äppelcider
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 tsk dragon

- ▶ Låt köttet stå i rumstemperatur ca 30 minuter före tillredning.
- ▶ Tvätta, skala och halvera potatisarna. Koka potatisen i vatten i cirka 15 minuter. Häll bort vattnet. Skala och skiva lökarna. Tvätta, skala och skär äpplena i tärningar.
- ▶ Putsa köttet från eventuella hinnor och skär det i drygt en centimeter stora skivor. Bryn skivorna i olja (1 msk) i en stekpanna i omgångar. Flytta över köttet till en gryta (som rymmer 3 liter).
- ▶ Bryn lök och äpple i olja (1 msk) i en stekpanna i 3–4 minuter. Flytta över dem i grytan. Blanda mjöl och smetana. Vänd ner smetanaröran, cider och kryddor i köttgrytan. Tillsätt potatis.
- ▶ Tillaga grytan med lock i ugnen i 200 grader i 30 minuter. Ta bort locket och låt grytan stå kvar i ugnen i 10–15 minuter så att ytan får färg.

BAKAD POTATIS MED FYLLNING

Rör ihop en enkel fyllning med kyckling eller räkor till bakad potatis. Om du har många gäster kan du dubbla potatismängden och göra båda fyllningarna.

4 PORTIONER | G |
1 h

4 stora bakpotatisar
2 tsk rypsolja

FYLLNING 1: KYCKLING

1 pkt (200 g) kycklingfilé

i skivor (t.ex. Vuolu)

1 burk (150 g) crème fraiche 18 %

¾ dl caesarsalladsdressing

1 dl (20 g) riven

parmesanost

1 dl finhackad bladpersilja

FYLLNING 2: RÄKOR

1 påse (180 g) räkor

1 liten rödlök

1 citron

1 burk (150 g) crème

fraiche 18 %

½ dl majonnäs

1 dl finhackad dill

en nypa grovmalen svartpeppar

► Tvätta och torka potatisarna. Stick små hål i potatisarna med en gaffel, pensla ytan lätt med olja och lägg dem på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Tillaga i ugnen i 200 grader i ungefär en timme.

► Kycklingfyllning: Blanda ingredienserna i en skål. Skär kycklingen i mindre bitar om det behövs. Låt fyllningen dra i kylskåpet under tiden som potatisen är i ugnen.

► Räkfyllning: Tina räkorna i påsen i kallt vatten i ungefär en halv timme. Häll bort vattnet. Skala och finhacka löken. Tvätta citronen, riv 1 tsk skal och pressa 1 msk saft. Blanda alla ingredienser till fyllningen i en skål. Låt fyllningen stå och dra i kylskåpet.

► Skär ett kryss i de färdiga potatisarna och tryck ihop potatisen mot mitten, så att fyllningen bättre får plats. Servera de bakade potatisarna med fyllningarna.



KÖTTPIROGER I UGN

Stek de traditionella köttpirogerna på modernt sätt utan matos. Avnjut dem som en lätt kvällsmåltid eller ta med som matsäck på utflykten!

12–16 ST. | Ä |
2 h

3 dl mjölk
½ pkt (25 g) jäst
½ dl rypsolja
1 msk socker
1 tsk salt
7–8 dl jästbrödsvetemjöl

FYLLNING

1 dl grötris
1 lök
1 vitlöksklyfta
1 pkt (400 g) köttfärs av nöt
1 msk vitvinsvinäger
1 tsk paprikapulver
½ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar

DESSUTOM

1 tsk rypsolja för stekning
50 g smält smör

1. Värm mjölken fingervarm och lös upp jästen i den. Tillsätt olja, socker och salt. Tillsätt litet mjöl åt gången och knåda degen tills den är elastisk. Låt jäsa under bakduk i cirka 45 minuter.

2. Tillred fyllningen. Koka riset i saltat vatten enligt anvisningen på förpackningen. Skala och finhacka lök och vitlök. Bryn köttfärsen i olja i en stekpanna. Tillsätt lök mot slutet. Krydda med vinäger, paprikapulver, salt och peppar. Blanda ner det kokta riset.

3. Dela degen i 12–16 delar. Rulla delarna lätt till bollar och platta ut dem med handen. Kavla ut bollarna till ungefär 12 x 18 cm stora rundlar. Lägg på 2–3 msk fyllning, fukta kanten med vatten och vik över den ofyllda sidan som lock. Tryck ihop kanten med en gaffel. Låt jäsa under bakduk i cirka 15 minuter.

4. Smörj köttpirogerna med smält smör. Grädda i ugnen i 225 grader i cirka 15 minuter. Smörj pirogerna med smör också efter gräddningen. Låt svalna.





MENY FÖR KALLA DAGAR

GRÖNSAKER
MED DIPP

KYCKLINGBULLAR
MED KARAMELLISERAD
LÖKSÅS

CHOKLADMUFFINS MED
BLODAPELSINFROSTING

KYCKLINGBULLAR MED KARAMELLISERAD LÖKSÅS

Sjud löksås på franskt sätt och avnjut
med saftiga cheddar-kycklingbullar.

4 PORTIONER
1 h

KYCKLINGBULLAR
400 g (1 pkt) kycklingfärs
½ pkt (80 g) cheddarost (Jukolan
juusto)
1 vitlöksklyfta
½ dl finhackad persilja
1 ägg
½ dl skorpmjöl
¾ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar
LÖKSÅS
4–5 (ca 300 g) lökar
1 msk smör
1 msk rypsolja
1 msk timjanblad
2 vitlöksklyftor
½ tsk socker
1 msk vetemjöl
4 dl vatten
1 ½ msk köttfond
1 msk balsamvinäger
¼ tsk grovmalen svartpeppar
SERVERAS MED
timjan

GRÖNSAKER MED DIPP

Servera en grönsakstillrik till
förrätt som även smakar för famil-
jens minstingar. Läs hur du gör
de superpopulära dipsåserna
Ranch, Holiday och Sour Cream &
Onion själv på

Receptet på finska:
Yhteishyvä.fi > Kasvikset ja dipit



CHOKLADMUFFINS MED BLODAPELSINFROSTING

**Dubbla apelsiner! Smaksätt chokladsmeten och
färskostfrostingen med den pikanta blodapelsinen.**

12 ST.

1 h

100 g mörk bakchoklad
100 g smör eller margarin
1 dl socker
3 dl vetemjöl
¾ dl kakaopulver
1 tsk bakpulver
1 tsk bikarbonat
1 tsk vaniljsocker
¼ tsk salt
**2 blodapelsiner (1 ½ dl blod-
apelsinsaft)**
2 ägg

FROSTING

100 g smör eller margarin
1 pkt (250 g) florsocker
1 ask (200 g) naturell färskost
**½ msk rivet skal av blod-
apelsin**
2 msk blodapelsinsaft
(röd livsmedelsfärg)

DESSUTOM

12 amerikanska muffinsformar

► Ta ut köttfärsen i rumstemperatur. Riv osten. Skala och finhacka vitlöken. Rör ihop alla ingredienser till bullarna och blanda väl.

► Skala lökarna, dela och skär dem i tunna skivor. Smält smör i en stekpanna. Tillsätt olja och lök. Bryn löken på svag värme i cirka 20 minuter, rör om då och då. Tillred under tiden kycklingbullarna.

► Rulla färsmassan med fuktiga händer till 20 bullar och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Stek i ugnen i 200 grader i 20 minuter.

► Fortsätt med såsen. Finhacka timjanbladen. Skala och finhacka vitlöken. Tillsätt vitlök och socker i stekpannan med löken och bryn kort. Strö mjölet över löken och rör om. Tillsätt vatten, fond, vinäger, peppar och timjan. Hetta upp till kokpunkten, sänk värmen och låt sjuda tills såsen tjocknat något.

► Tillsätt kycklingbullarna i såsen eller servera dem vid sidan om. Dekorera med timjan. Servera med potatismos eller en fräsch sallad.

► Bryt chokladen i bitar. Smält matfettet i en kastrull på svag värme. Tillsätt chokladen och rör om tills all choklad smält. Rör ner sockret i chokladblandningen och ta av kastrullen från plattan. Låt blandningen svalna tills den är fingervarm.

► Blanda de torra ingredienserna i en skål. Tvätta apelsinerna, riv skalet och pressa ur saften. Blanda chokladsmeten, 1 ½ dl saft och äggen försiktigt i mjölblandningen. Fyll smeten i muffinsformar. Spara det rivna skalet till frostingen.

► Grädda muffinsarna i ugnen i 175 grader i cirka 25 minuter. Prova med en trästicka om de är färdiga. Muffinsarna är genomgräddade när ingen smet fastnar på trästickan. Låt svalna.

► Gör frostingen. Vispa mjukt smör och florsocker i en skål. Rör ner färskosten. Smaksätt med rivet skal och saft (2 msk). Färga frostingen om du vill med en liten mängd livsmedelsfärg.

► Spritsa frostingen på muffinsarna.



SLUTET GOTT

MANDELCROISSANTER

Förvandla vanliga croissanter till trendiga mandelcroissanter. Avnjut dem som de är eller som fastlagscroissanter fyllda med vispgrädde och hallon.

6 ST.
45 min

6 st. croissanter (djupfrysta)

MANDELFYLLNING

50 g rumsvarmt smör

1 dl florsocker

1 ägg

1 påse (80 g) mandelmjöl

1 tsk vaniljsocker

SERVERAS MED

mandelspån

florsocker

► Grädda de djupfrysta croissanterna enligt anvisningen på förpackningen och låt dem svalna.

► Blanda ingredienserna till fyllningen i en skål och vispa en stund. Låt fyllningen stå i kylskåpet medan croissanterna svalnar.

► Skär en "ficka" i de avsvalnade croissanterna. Fyll dem med 2/3 av fyllningen. Bred ut resten av fyllningen ovanpå croissanterna. Strö mandelspån över. Grädda i ugnen i 175 grader i cirka 10–15 minuter tills ytan har fått fin färg.

► Låt croissanterna svalna och pudra dem sedan med florsocker.

TIPS

Fyll croissanterna med vispgrädde och färska hallon.