

SKÖRDE-
SÄSONGENS
BÄSTA
RÄTTER

1 | 2021 RECEPTEN YHTEISHYVÄ.FI

Säsong

SNABBLAGAT

Pasta med pesto
av libsticka

KÖTTVIRTUOSEN

Japanska
grisbiffar
med ingefära

HEMBAGARENS HÖRNA

Glutenfria
runebergstårter

OMVÄXLING PÅ BORDET

Melanzane och
kvargbröd

SLUTET GOTT

Riddarplåt för
fettisdagen

14
RECEPT
TILL VARDAGS-
GLÄDJE!

I SÄSONG
Grekisk
blodapelsinsallad



Smakresa i hemmet

Skulle det smaka med en smakresa nu, då man inte kan åka iväg som vanligt? Dröm dig till Italien med en melanzane alla parmigiana som du lagat i din egen ugn. Titta in på tavernan och avnjut en grekisk fetastallad, eller fantisera dig till Japan med dina ingefärsdoftande grisbiffar. Landa i Vietnam vid en ångande het nudelsoppa – och gör upplevelsen ännu verkligare med ätppinnar.

Smaklig resa!

P.S.
Vi har gjort en näringsutfästelse till Livsmedelsverket, där vi lovar att öka mängden grönsaker i våra recept.



SANNA AUTIO
Innehållschef, SOK Media

Innehållschef

Sanna Autio, SOK Media

Producent

Niina Mälikä

Bildproducenter

Eeva Kylén

Iina Kansonen

Matredaktör

Taina Salovaara

Recepten: S-Provköket

Anne Ponkkonen

Henriikka Hankamäki

Hanne Penttinen

Anni Kulju

Art Director

Leena Majaniemi

Foto

Tuomas Kolehmainen

Fotoarrangemang

Henna Sipilén

Översättning

Christian Westerlund

Tryckeri

PunaMusta Oy

Illustrationer

Minttu Wikberg

G glutenfri
M mjölkfri
Ä äggfri
V vegetarisk
VE vegansk

Näringsinnehållet
i recepten: yhteishyvä.fi

VÅRA FAVORITER I FEBRUARI



BLODAPELSIN



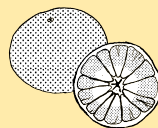
HONUNGSPOMELO



MANGO



KOKBANAN



BLODGRAPEFRUKT



LIBSTICKA



SIKLÖJA



STRÖMMING



LAKE

yhteishyvä.fi:
madekeitto



TORSK

yhteishyvä.fi:
ruiskalapaukot

RECEPT- LÖFTE

1

Anpassade till
finländska
hem – du
lyckas säkert

2

Smarta och
ekonomiska
– inget svinn

3

Hälsosamma,
mångsidiga,
med massor
av grönsaker

4

Ingredienserna
finns på
Prisma och
S-market

GREKISK BLODAPELSINSALLAD

Blodapelsin ger den grekiska salladen en helt ny dimension. Den blir en lunch för två eller tilltugg för fyra personer.

2-4 PORTIONER | G | Ä | V |
20 min

2 (blod)apelsiner
1 påse (100 g) issallat
1 kruka vildrucola
½ gurka
1 rödlök
1 burk (200 g) salladsost
20 % eller fetaost
(oliver)
APELSINVINÄGRETT
½ dl apelsinsaft
2 msk rybs- eller olivolja
1 tsk honung

► Tvätta apelsinerna Skär dem i klyftor utan hinnor med en vass kniv. Skär loss klyftorna en i taget utmed hinnorna. Ta vara på saften och använd den i apelsinvinägretten.

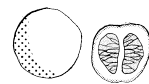
► Skölj och torka sallaten och rucolan, riv bladen i munsbitar. Skölj och tärna gurkan. Skala och strimla löken. Låt osten rinna av.

► Lägg upp salladen på ett fat.

► Blanda till vinägretten. Servera med en sallad.

TIPS

Tillred en dubbel-sats vinäggrett, förvara den i kylskåp och tillsätt en skvätt t.ex. på de ugnstekta grönsakerna.



I SÄSONG
JUST NU
BLOD-
APELSIN

SNABBLAGAT



TIPS

Duka fram ätspinnar för nudlarna och skedar för spadet.

VEGANSK NUDELSOPPA

Nudelsoppan, som kryddats på vietnamesiskt vis, blir färdig på en kvart. Prova en produkt-nyhet, marinerade grönsaksstrimlor som påminner om kyckling, i soppan.

4 PORTIONER | G | M | Ä | VE |
15 min

2 morötter
2 vitlöksklyftor
1 röd chili
100 g grönkål
1–2 cm ingefära
1 ½ l vatten
1 förp. (250 g) grönsaksstrimlor smaksatta med honung (Pouttu Muu, i butik fr.o.m. 2.2)
1 msk rybsolja
2 förp. (å 55 g) risnudlar (grönsakssmak)
1 lime

► Tvätta och skala morötterna. Slanta dem på snedden. Skala vitlöken och hacka den fint. Skölj och klyv chilin, avlägsna fröna och skär chilin i tunna skivor. Skölj grönkålen, ta bort bladnerven och riv bladen i munsbitar. Skala och hacka ingefäran.

► Koka upp vattnet i en stor kastrull. Tillsätt grönsakerna, koka 5 minuter.

► Bryn under tiden grönsaksstrimlorna i olja i en panna.

► Tillsätt nudlarna, kryddorna i nudelförpackningen och grönsaksstrimlorna i kastrullen. Låt soppan koka upp och nudlarna bli mjuka. Tillsätt limesaften och rör om.

PASTA MED PESTO AV LIBSTICKA

Låt libstickan vara huvudingrediens i en fräsch pesto, som här smaksätter en fyllig kycklingpasta.

4 PORTIONER | Ä |
20 min

1 förp. (300 g) filéstrimlor av kyckling (naturella)
½ msk rybsolja
¼ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar
500 g minitomater (olika färger)
PESTO MED LIBSTICKA
1 vitlöksklyfta
1 kruka libsticka
1 påse (100 g) skalad mandel
½ påse (å 150 g) riven emmentalerost (svartstämplad)
½ dl olivolja
½ dl vatten
2 msk citronsaft
DESSUTOM
300 g fullkornsspaghetti

- Börja med peston. Skala vitlöken. Kör libstickan, också de tunna stjälkarna, och resten av ingredienserna till en jämn massa.
- Stek kycklingstrimlorna färdiga i olja i en panna. Krydda med salt och peppar. Skölj och klyv tomaterna. Tillsätt dem i pannan.
- Koka spaghetti i lättsaltat vatten (2 l vatten, ½ tsk salt) enligt anvisningen på förpackningen. Låt spaghetti rinna av, ta vara på ½ deciliter kokspad.
- Vänd peston i spaghetтин. Tillsätt kyckling och tomat, servera omedelbart.

TIPS

Testa också den vegetariska versionen. Ersätt kycklingen med strimlad bondböna eller pulled havre.



FÄNGSLAD AV FISK

NIZZASALLAD MED STEKTA MUJKOR

Kombinera den klassiska sydfranska salladen med den inhemska fiskdelikatessen.

SLUT PÅ SVINNET

Tillred salladen med potatis som blev över från föregående måltid.

4 PORTIONER | M |
30 min

SALLADEN

5-7 (500 g) kokta potatisar
1 påse (200 g) gröna bönor (frysvara)
2 tsk rybsolja
4 ägg
1 påse (100 g) issallat
3 tomater
1 rödlök (liten)
1 burk (57 g) kapris

DRESSING

1 vitlöksklyfta
½ dl rybsolja
½ dl citronsaft
1 msk socker
¼ tsk grovmalen svartpeppar
¼ tsk salt

MUJKORNA

250 g siklöjor (mujkor)
½ dl rågmjöl
½ tsk salt
1 msk rybsolja
1 msk smör

► Skala och stycka de kokta och av-svalnade potatisarna. Stek de otinade bönorna ca 5 minuter i en het stekpanna. Koka äggen halvhårda, ca 8 minuter.

► Skölj, torka och riv sallatsbladen. Klyv och klyfta tomaterna. Skala och klyv löken, skär den i tunna skivor. Låt kaperisen rinna av. Skala äggen och skär dem i klyftor.

► Skala och hacka vitlöken. Blanda till dressing.

► Torka vid behov mujkorna med hushållspapper. Blanda mjölet och saltet i en bunke. Vänd mujkorna i blandningen.

Hetta upp oljan och smöret i en stekpanna. Lägg fiskarna i pannen då smöret är gyllenbrunt.

Stek mujkorna 1-2 minuter på bägge sidorna, tills de får färg.

► Blanda grönsakerna och dressingen på ett serveringsfat. Arrangera mujkorna och äggen på salladen.



I SÄSONG
JUST NU
SIKLÖJA

STRÖMMINGSLÅDA MED RÖDBETA

Den här strömmingslådan gör nya strömmingsfans!
Det är de läckra inlagda rödbetorna och den sammetslena ostgrädden som gör det.

5 PORTIONER | G | Ä |
1 t 20 min

1 kg potatis
1 lök
2 vitlöksklyftor
250 g strömmingsfiléer
4–6 (300 g) inlagda rödbetor
½ tsk salt
2 tsk timjan
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 burk (250 ml) ostgräde
2 dl lättmjölk

► Tvätta och skala potatisarna, skär dem i tunna skivor. Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Stycka strömmingsfiléerna. Skär rödbetorna i tunna skivor.

► Rada hälften av grönsakerna i en form (ca 3 l). Tillsätt strömmingarna och hälften av kryddorna. Tillsätt resten av grönsakerna och kryddorna. Ringla grädden och mjölken i formen.

► Tillred rätten i ugn, ca 1 timme i 200 °C. Låt rätten vila 10 minuter innan den serveras.



I SÄSONG
JUST NU
STRÖMMING



NY FAVORITRÄTT



KÖTTFÄRSGRATÄNG I SYDAFRIKANSK STIL

Lyxa till en låda på potatis och malet kött med mango, mandel och värmande kryddor och åk på en läcker smakresa till Sydafrika.

4 PORTIONER I G I
1 tunti

1 förp. (400 g) malet kött
av nöt 10 %
1 vitlöcksklyfta
½ tsk currypulver
1 tsk salt
1 mango
1 påse (500 g) potatis- och
lökblandning (frysvara)
½ dl mandelspån
2 ägg
1 burk (250 ml) peppar-
grädde 15 %
DESSUTOM
½ msk rybsolja för formen
½ dl mandelspån på ytan

► Bryn köttet i sitt eget fett. Skala och hacka vitlöken. Lägg vitlöken och kryddorna i pannan.
► Skölj mangon. Skär loss fruktköttet på bägge sidor om den platta kärnan. Skala och tärna mangon. Vänd tärningarna i köttet.
► Smörj en ugnform (volum ca 3 l). Häll potatis- lökblandningen i formen. Tillsätt och rör i köttblandningen och mandelspån.
► Knäck äggen i en bunke, rör i grädden. Häll blandningen i formen. Garnera med mandelspån.
► Tillred ca 45 minuter i 200 grader. Servera med en fräsch sallad.

HISTORIEN BAKOM RECEPTET

Våra barns favoriträtt, köttfärsfrestelse, fick en helt ny smakdimension när jag kom på idén att krydda den som en afrikansk bobotiegratäng.

Anne, S-Provköket



NY FAVORITRÄTT

4 PORTIONER | M | Ä | VE |
30 min

MAROCKANSK CITRUSCOUSCOUS

Couscous är ett gott tilltugg som sådant, men med havrebit, frukter och en härlig dressing blir det en hel måltid.

2 ½ dl vatten
¼ tsk salt
2 ½ dl couscous
1 förp. (160 g) havrebit örter (Yosa)
½ msk rybs- eller olivolja till stekningen
1 apelsin
1 granatäpple
1 honungspomelo
1/2-1 röd chili
1 kruka mynta
1 rödlök
1 vitlöksklyfta
1 msk rybs- eller olivolja
TAHINISÅS
2 dl vegansk "yoghurt"
2 msk tahini (sesampasta)
½ dl apelsinsaft

► Koka upp vattnet i en kastrull. Ta kastrullen åt sidan, rör i salt och couscous. Lägg på ett lock, låt rätten stå ca 5 minuter.
► Tärna havrebiten och stek tärningar vackert bruna i olja i en stekpanna.
► Tvätta frukterna och skölj chilin. Klyv och pressa apelsinen. Ta ½ dl saft åt sidan för tahinidressingen. Klyv granatäpplet och lösgör fröna i en stor bunke genom att knacka på fruktens skal med en slev. Skala pomelon med en vass kniv så, att hinnorna kommer bort. Skär klyftorna utmed hinnorna och dela dem i 2-3 bitar. Hacka myntan. Skala och hacka löken och vitlöken. Klyv chilin, avlägsna fröna, hacka fruktköttet.
► Rör couscous luftig med en gaffel. Rör apelsinsaften och oljan i couscous. Lägg i serveringskärlet och tillsätt resten av ingredienserna.
► Blanda till tahinidressing av dess ingredienser. Servera till salladen.



I SÄSONG
JUST NU
HONUNGS-
POMELO

JAPANSKA GRISBIFFAR MED INGEFÄRA OCH STEKTA KOKBANANER

Pröva grisfilé kryddad med ingefära på japanskt vis.
Servera sötsalt kokbanan som tilltugg.

4 PORTIONER | G | M | Ä |
30 min

1 förp. (ca 500 g) grisfilé
5 cm (40 g) ingefära
½ dl sojasås (mindre salt)
2 msk risvinäger
2 msk vatten
½ msk rybsolja

FÖR STEKNING AV KÖTTET

1 msk rybsolja
STEKTA KOKBANANER
2-3 (600 g) kokbananer
(med gult skal)
2 msk rybsolja
½ tsk salt

► Skär filén i drygt centimetertjocka skivor och tryck dem lätt till biffar. Lägg dem i en ask eller bunke. Skölj och skala ingefäran, riv den fint. Tillsätt ingefära, sojasås, ättika, vatten och olja i kärlet med biffarna. Vänd biffarna i marinaden, låt dem ta smak 15 minuter.

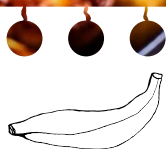
► Bryn biffarna i två omgångar i olja i en stekpanna. Häll marinaden i pannan och småkoka biffarna ca 5 minuter. Lägg biffarna med spad i serveringskärlet, lägg på ett lock.

► Tvätta kokbananerna. Skär längsgående snitt i skalet och lossa skalet. Skär bananer i drygt centimetertjocka bitar. Stek bananbitarna gyllenbruna i olja i en panna. Krydda med salt.

► Servera biffarna och bananerna med ris och en kålsallad.

TIPS

Kokbanan serveras alltid tillredd. Du kan tillreda dem också då de har grönt skal, då har de inte ännu blivit söta.



I SÄSONG
JUST NU
KOKBANAN



GRÖNSAKS- QUESADILLAS I UGN

Fyll tortillor med fylliga smaker och rosta en måltid för hela familjen på en gång i ugn.

16 BITAR | Ä | V |
30 min

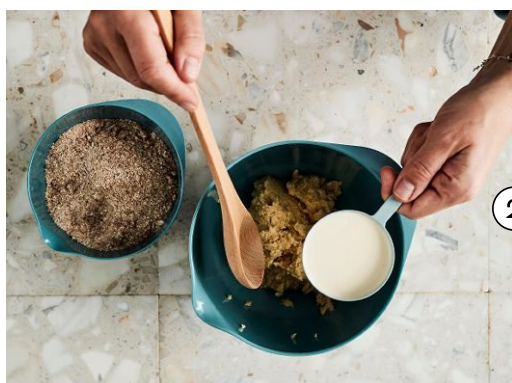
1 lök
1 paprika
1 avokado
1 kruka koriander
1 förp. (320 g) tortillor (8 st.)
1 burk (300 g) salsa
1 påse (175 g) riven ost
1 förp. (240 g) pulled havre
(smaksatt med tomat)
(1 burk (150 g) crème
fraiche 18 %)

► Skala och hacka löken. Skölj och klyv paprika, avlägsna stammen och kärnorna, tärna fruktköttet. Klyv avokadon, ta bort kärnan. Gröp ur fruktköttet med en sked, tärna det. Hacka koriandern.

► Lägg tortillorna på arbetsbänken. Pensla dem med salsa och strö riven ost på. Fyll fyra tortillor med grönsaker och pulled havre. Klicka i lite crème fraiche, om du vill. Lägg resten av tortillorna på som lock över fyllningen.

► Lägg quesadillorna på bakplåtspapper på en plåt och stek 6–8 minuter i 225 grader, vid behov i två omgångar.

► Skär varje quesadilla i fyra delar, servera omedelbart.



GLUTENFRIA RUNEBERGSTÅRTOR

Baka läckra runebergstårtor av
glutenfria pepparkakor och havremjöl.

10 ST. | G |

45 min

7 glutenfria pepparkakor
1 ½ dl havremjöl (glutenfritt)
1 dl mandelpulver
1 tsk psyllium
1 tsk bakpulver
¾ tsk kardemumma
100 g smör eller margarin
¾ dl socker
1 ägg
1 dl visp- eller lättgrädd

GARNERING

½ dl florsocker
1 tsk kallt vatten
½ dl hallonmarmelad eller -sylt

DESSUTOM

12 muffinsformar av papper

1. Smula pepparkakorna t.ex. i en kraftig plastpåse med en brödkavel. Blanda de övriga torra ingredienserna och pepparkakssmulorna (½ dl) i en bunke.

2. Vispa det rumsvarma fettet och sockret vitt och pösigt med elvisp. Vispa kraftigt i ägget. Rör turvis mjölblandning och grädd i smeten.

3. Lägg muffinsformarna i fördjupningarna på en muffinsplåt eller på en bakplåt. Klicka smet i formarna med två skedar. Grädda 13–15 minuter i 200 grader. Låt svalna.

4. Blanda till glasyren genom att röra vatten lite i taget i florsocker. Klicka drygt en tesked marmelad på varje tårta och ringla glasyr med en sked runt marmeladen



OMVÄXLING PÅ BORDET



MELANZANE

Melanzane alla parmigiana är en italiensk auberingratäng smaksatt med tomat och basilika.

4 PORTIONER | G | V |
1 timme

2-3 (800 g) auberginer
¾ tsk salt
1 msk olivolja
1 lök
2-3 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
2 brk (à 400 g) krossad tomat
1 förp. (à 70 g) tomatpuré
1 msk balsamvinäger
½ tsk grovmalen svartpeppar
½ förp. (à 200 g) parmesanost
1 påse (125 g) mozzarella-ost
1 kruka basilika
DESSUTON
2 tsk olivolja

► Skölj auberginerna, skär av stammen. Skär auberginerna i centimetertjocka skivor och lägg dem på bakplåtspapper på en plåt. Salta, låt saltet dra in 15 minuter. Klappa skivorna med hushållspapper, pensla dem med olja och rosta 10-15 minuter i 225 graders ugnsvärme.

► Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Fräs lökarna ett par minuter i olja i en panna. Tillsätt tomatkross, tomatpuré, ättika och peppar. Rör om och koka ca 20 minuter utan lock på svag värme.

► Riv parmesanosten, skär mozzarellan i tunna skivor. Lossa och riv basilika-

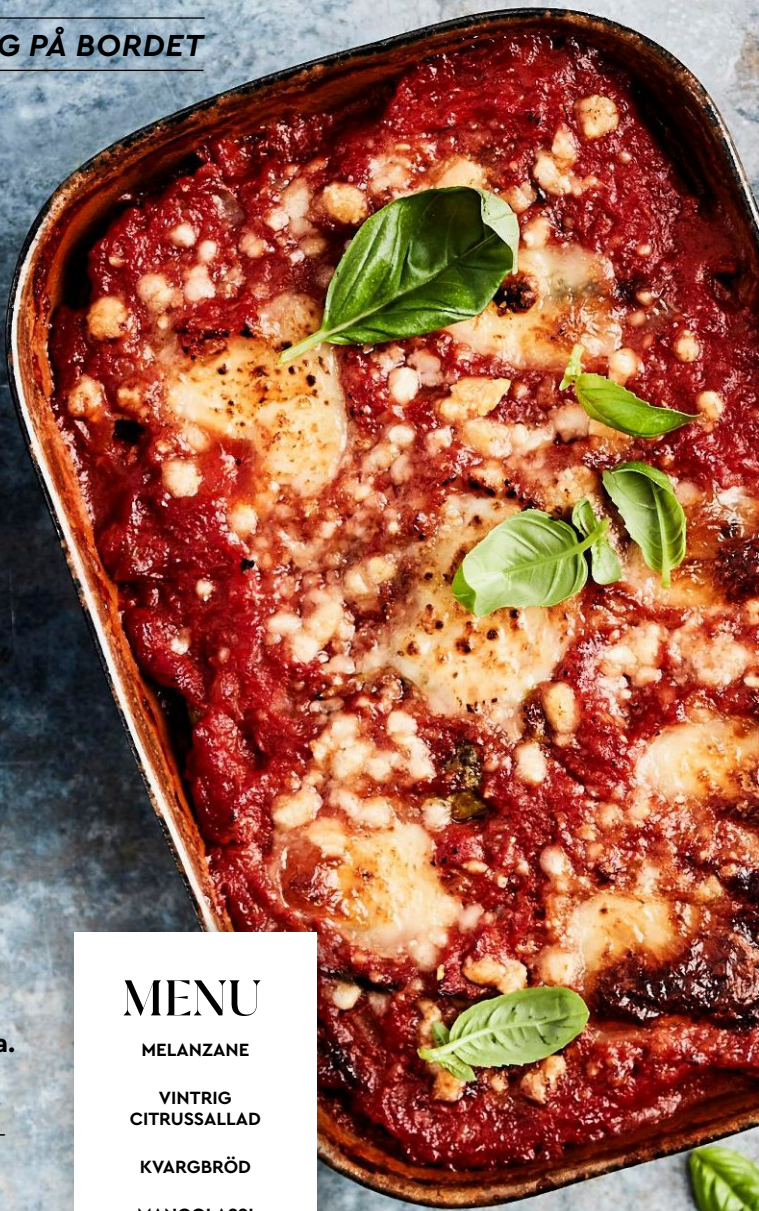
MENU

MELANZANE

VINTRIG
CITRUSSALLAD

KVARGBRÖD

MANGOLASSI



bladen. Ta några blad åt sidan till garnering.

► Smörj en form (volym ca 3 l) och varva sås, basilika, aubergine och parmesanost. De översta varven ska vara sås och mozzarella. Grädda ca 30 minuter på nedre falsen i 200 grader. Låt rätten vila ett ögonblick, garnera den med basilikablاد.

VINTRIG CITRUSSALLAD

Den fräscha salladen smakar gott
till den fylliga ugnsrätten.

4 PORTIONER
| G | M | Ä | V E | S |
5 min

**1 påse (200 g) ärter (in-
hemska, frysvara)**
**1 påse (100 g) sallat (t.ex.
frisé)**
1 blodgrapefrukt
1 blodapelsin
2 msk olivolja

- Koka ärterna i vatten, 2 minuter. Låt den rinna av.
- Skölj, torka och riv sallatsbladen.
- Tvätta citrusfrukterna och skala dem med en vass kniv så hinnan under skalet avlägsnas. Skär loss klyftorna en i taget utmed hinnorna.
- Lägg alla ingredienser i en serveringsskål.

KVARGBRÖD

Baka mjuka hål-
kakor av kvarg och
semlemjöl.

14 PALAÅ
1 timme 30 min

SURDEG
2 dl vatten
1 påse (11 g) torrjäst
2 dl semlemjölblandning
DEG
1 msk honung
1 tsk salt
3-4 dl semlemjölblandning
½ burk (125 g) kvarg
2 msk rybsolja
½ dl pumpafrön
DESSUTOM
vatten
2 msk pumpafrön

- Lös jästen i lite varmare än fingervarmt vatten. Rör i 2 dl vetemjöl. Ställ degen varmt att jäsa 20 minuter under lock.
- Tillsätt honungen och saltet när degen bubblar.

TIPS

Kör en iskyld mangolassi av färsk mango, yoghurt och mjölk. Krydda drycken med citronsaft och kardemumma. Recept: yhteishyvä.fi

Rör kvargen och en del av mjölet i degen. Arbeta in resten av mjölet i degen för hand. Tillsätt oljan och fröna och knåda tills degen börjar lossna från bunken och händerna.

► Dela degen i två delar och forma dem till två klot med mjölade händer, lägg på bakplåtspapper på en plåt. Tryck ut kloten till ca 2 cm tjocklek och tryck ut ett hål i mitten med ett mjölat dricksglas. Lägg "hålen" på plåten bredvid bröden. Ställ att jäsa under duk på varmt ställe ca 30-40 minuter.

► Pensla ytan med vatten, garnera med frön. Grädda bröden rätt mörka, ca 20 minuter i 225 grader. Ta vid behov ut "hålen" lite tidigare.



SLUT PÅ SVINNET

Torr bröd och torr bullelängd är idealiska till fattiga riddare. Uteslut sockret från äggmjölken, om du använder bulle.



SLUTET GOTT

RIDDARPLÅT FÖR FETTISDAGEN

Då du steker fattiga riddare i ugnen, kommer alla åt att njuta av dem samtidigt. Servera de frasiga riddarna med mango, chokladsread och vispad grädde.

16 ST.
30 min

3 ägg
3 dl lättmjölk
2 msk socker
1 tsk vaniljsocker
¼ tsk salt
1 förp. (310-320 g) havretoast
50 g smör
1 tsk kanel
DESSUTOM
1 mango
1 burk (2 dl) vispgrädde
2 tsk socker
½ burk (å 350 g) hasselnöts-
chokladsread (Nutella)

► Vispa äggen lätt i en skål. Tillsätt mjölk, socker, vaniljsocker och salt. Rör om. Fukta brödsnivorna rejält på bägge sidorna med äggmjölk och lägg på bakplåtspapper på en plåt.

► Fördela resten av mjölken jämnt på brödsnivorna med en sked.

Smält smöret, pensla brödsnivorna med det. Toppa med kanel. Grädda 15-20 minuter i 225 grader.

► Skölj mangon och skär loss fruktköttet på bägge sidor om den platta kärnan. Skala och tärna mangon. Vispa grädden, smaksätt med socker.

► Servera riddarna varma med mango, vispad grädde och hasselnötschokladsread.