

SKÖRDE-
SÄSONGENS
BÄSTA RÄTTER



säsong

2 | 2020 RECEPTEN FINNS PÅ YHTEISHYVÄ.FI

HEMBAGARENS
HÖRNA

Toast Skagen
smörgåstårta

14
RÄTTER
FÖR
VÅREN

SNABBLAGAT

Köttfärssås av
tre ingredienser

FÄNGSLAD AV FISK

Stekta gösfiléer
och enkel
dillhollandaise

NY FAVORITRÄTT

Ugnsomelett
med halloumi
och spenat

KÖTTVIRTUOSEN

Festligt lamm
i rödvin

SLUTET GOTT

Osttårta med
vit choklad och
passionsfrukt



Läckra minnen

Minnena av många stora ögonblick har också kulinariska inslag. Man kommer ihåg barndomens födelsedagar, stora högtider, examensfesterna, den goda maten, bakverken... Servera i påsk lammgryta kokt i rödvin och fräsch osttårta med vit choklad och passionsfrukt eller en kycklingmåltid som S-provköket har komponerat för dig. På vårens festbord tronar en smörgåstårta med räkor garnerad med en blomma av lök. Det bästa tilltugget vid grillpremiären är en vårlig sparris- och potatissallad, som du kan laga på förhand.



SANNA AUTIO
Innehållschef

Jag hoppas att också den här tidningen bjuder på stoff till traditioner och matminnen!

Innehållschef

Sanna Autio, SOK Media

Producent

Tiina Valkonen

Matredaktör

Taina Salovaara

Recepten

S-provköket:

Anne Ponkkonen

Henriikka Mattila

Hanne Penttinen

Sandra Jyrhämä

Art Director

Leena Majaniemi

Foto

Tuomas Kolehmainen

Illustrationer

Minttu Wikberg

Fotoarrangemang

Henna Sipilén

Översättning

Christian Westerlund

Tryckeri PunaMusta Oy

G glutenfri

M mjölkfri

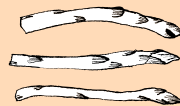
Ä äggfri

V vegetarisk

VE vegansk

Näringsinnehållet
i recepten: yhteishyvä.fi

I SÄSONG



SPARRIS



BROCCOLINI



FIORETTO



LIME



ANANASKÖRSBÄR



ANANAS



BANAN



PASSIONSFRUKT



GÖS



ABBORRE

RECEPT- LÖFTE

1

Anpassade
till finländska
hem - du
lyckas säkert

2

Smarta
och
ekonomiska
- inget svinn

3

Hälsosamma
och mångsidiga
- anpassade
till dieter

4

Ingredienserna
finns på
Prisma och
S-market

SPARRIS- OCH POTATISSALLAD MED ÖRTKRYDDAD KORV

**Laga en vårlig sallad av sparris
och potatis rostade i ugn.
Servera med grillad råkorv
eller stycka korvarna
och tillsätt i salladen.**

Som matdryck
sitter ett fräscht
och ofiltrerat
öl med god kropp
som Keisari APA
helt rätt.

4 PORTIONER | Ä |
40 min

6 (800 g) potatisar (fast sort)
2 vitlöksklyfter
2 msk olivolja
½ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 knippe (500 g) gröna sparrisar
1 burk (57 g) kapris med spad
2 msk citronsaft
1 ask (250 g) minitomater
1 dl (50 g) pinjenötter
1 förp. (180 g) salladsost i tärningar
DESSUTOM
1 förp. (240 g) rå korv med örter
½ msk rybsolja för stekning

► Tvätta potatisarna och skär dem i tunna skivor. Skala vitlöksklyftorna och skär dem i skivor. Fördela potatisen och vitlöken över ett ark bakplåtspapper på en plåt. Krydda med olja, salt och peppar. Rosta ca 15 minuter i 225°C ugnsvärme.

► Ta bort den träiga nedre delen av sparrisarna och kapa resten i några cm långa stycken. Fördela sparrisarna över potatisskivorna. Rosta ca 10 minuter. Kyl och stjälp i en serverings-skål. Rör i kapis med spad och citron-saften. Vänd slutligen kluvna mini-tomater, rostade pinjenötter och salladssost i salladen.

► Stek korvarna i en skvätt olja i en stekpanna eller grilla dem ca 10 minuter på medelgod värme. Servera korvarna till salladen eller stycka och tillsätt dem i salladen.



UNDBIK SVINN

Stycka resten av bleksellerin. Koka ett par minuter, häll av vattnet, kyl. Frys och använd i soppor och såser.

RÄKPASTA MED TOMAT

Räkpastan, som komponerats med inspiration från drinken Bloody Mary, smaksätts med tomatkross, worcestersås, tabasco och blekselleri.

4 PORTIONER | M |

15 min

1 rödlök
1 vitlöcksklyfta
3 stjälkar bladselleri
1 msk rybsolja
1 burk (500 g) tomatkross
2 msk worcestersås
2 msk citronsaft
2 påsar (à 180 g) räkor (frysvara)
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
½ tsk socker
några droppar tabasco
DESSUTOM
300 g tagliatellepasta
blad av blekselleri

- Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Tillred under tiden såsen.
- Skala och hacka löken och vitlöken. Skölj och skiva sellerin. Fräs löken och sellerin i olja i en panna.
- Tillsätt tomatkross, worcestersås och citronsaft. Hetta upp ca 5 minuter. Tillsätt räkorna. Krydda med salt, peppar, socker och tabasco. Värm tills räkorna har tinat.
- Häll av kokvattnet, vänd pastan i såsen. Garnera med selleriblad.



SNABBLAGAT



TIPS

Tilltugget lagar du lika snabbt: servera djupfryst potatismos och en salladsblandning till såsen.



KÖTTFÄRSSÅS AV TRE INGREDIENSER

Enklare köttfärssås är det svårt att tänka sig!
Tre ingredienser och en kvart, så står maten på bordet.

4 PORTIONER | G | Ä |
15 min

1 förp. (400 g) malet nötkött
1 burk (250 ml) peppargrädde (15 %)
½ dl gurksallad med senap

► Bryn köttet i en stekpanna. Rör i grädden och gurksalladen. Hetta upp.



ABBORRSMÖRGÅS

Bygg en vårlig och matig macka med stekt abborrfile, bacon och majonnäs smaksatt med senap. Frasigt bröd, saftig tomat och en läcker ost rundar av helheten.

4 PORTIONER
20 min

1 (ca 400 g) ljust bröd
2 dl (100 g) majonnäs
1 msk helkorssenap
Fyllningar

1 förp. (170 g) bacon
4 tomater
1 påse (100 g) issallat
600 g abborrfileer
(skinn- och benfria)
½ tsk salt
¼ tsk malen vitpeppar
1 msk rybsolja
1 förp. (150 g) skivad
cheddarost

► Stek baconskivorna. Skär brödet i 12 skivor och rosta dem eller stek dem i baconfett. Skär de avsvalnade baconskivorna i tu.

► Rör senapen i majonnäs. Skär tomaterna i skivor. Skölj och riv sallatsbladen.

► Krydda abborrfileerna med salt och peppar. Stek dem i olja i en panna.

► Bre senapsmajonnäs på brödsnivorna. Bygg varje smörgås av tre skivor bröd och två skikt fyllning.



FÄNGSLAD AV FISK



I SÄSONG
JUST NU
GÖS

STEKTA GÖSFILÉER OCH ENKEL DILLHOLLANDAISE

Servera en supersnabblagad hollandaisesås
smaksatt med dill till gösen.

4 PORTIONER | G |
30 min

600 g gösfilé
¾ tsk salt
¼ tsk grovmalen svart-
peppar
3 msk rybsolja
DILLHOLLANDAISE
150 g smör
3 äggulor (rums-
tempererade)
1 msk citronsaft
½ dl hackad dill

► Tärna smöret för såsen, lägg i en kastrull. Lägg äggulorna och citronsaften i en stavmixerbunke.
► Ta bort benen och skinet från filéerna. Skär dem i 4 eller 8 delar. Krydda med salt och peppar. Stek gyllenbruna i olja i en panna, ca 2–3 minuter på var sida. Lägg fiskbitarna på ett fat, täck med folie.
► Koka upp smöret. Starta stavmixern och kör medan du häller smöret i bunken med gulorna och saften. Kör till en tjock blandning, krydda med dill. Servera såsen till gösen.

TIPS

Servera ångkokt
fiorettoblomkål eller
broccolini som
tilltugg.

UGNSOMELETT MED HALLOUMI OCH SPENAT

Den här saftiga omeletten lagar du i en handvändning efter arbetsdagen. Med sallad och en skiva frasigt bröd är den också en bra brunch- eller lunchrätt.

4 PORTIONER | G |

40 min

1 förp. (200 g) halloumiost

1 påse (70 g) babyspenat

1 ask (250 g) minitomater

1 rödlök (liten)

8 ägg

1 dl mjölk

½ tsk grovmalen svartpeppar

½ msk rybsolja

► Riv halloumiosten. Skölj spenaten. Skölj och klyv tomaterna. Skala och klyv rödlöken. Skär i tunna skivor.

► Knäck äggen i en bunke. Vispa i mjölken och pepparn.

► Smörj en ugnform (20 x 26 cm) lätt. Strö först spenaten, sedan halloumiosten i formen. Ringla äggblandningen i formen. Fördela lök och tomat över ytan.

► Grädda 25–30 minuter i 200 grader, tills omeletten har koagulerat.



HISTORIEN BAKOM RECEPTET



"Min vardagsmat är lättlagad och förmånlig, men har massor av smak. Jag uppskattar korta ingrediensförteckningar och det, att det inte blir något svinn. En ugnsomelett minimerar också mängden disk."

Henriikka, S-provköket

EN NY FAVORITRÄTT



GULA GRÖNSAKSBULLAR

Gör morotsbullarna saftiga med grynost och rulla dem i sesamfrö. Dippa bullarna i söt chilisås.

4 PORTIONER | V |
45 min

3 (250 g) morötter
1 (100 g) palsternacka
1 lök (liten)
1 vitlöksklyfta
1 burk (200 g) grynost
3 ägg
2 msk rybsolja
1 dl ströbröd

½ dl sesamfrö
¼ tsk grovmalen svartpeppar
½ tsk salt
PÅ YTAN
½ dl sesamfrö

► Tvätta, skala och riv morötterna och palsternackan. Skala och hacka löken och vitlöken.

► Blanda sinsemellan grynost, ägg, olja, ströbröd, sesamfrö och kryddor. Tillsätt grönsakerna.

► Rulla med våta fingrar ca 24 bullar och lägg dem på bakplåtspapper på en plåt. Strö sesamfrö på spetten. Tillred i ugn, 20–25 minuter i 225 grader.

KÖTTVIRTUOSEN

TIPS

Tillsätt en rejäl näve rucola i de kokta korngrynen.

FESTLIG LAMMGRYTA MED RÖDVIN

Den med rödvin och örter kryddade lammgrytan är perfekt på påskhelgens middagsbord. Servera grytan med kokta korngryn.

8 PORTIONER | M | G | A |
2 ½ timme

1 (ca 1,2 kg) kryddad benfri lammstek
1 förp. (140 g) bacon
4 morötter
200 g rotselleri eller palsternacka
1 ask (200 g) champinjoner
3 rödlökar
3 vitlöksklyftor
1 tsk timjan
½ tsk grovmalen svartpeppar
4 lagerblad
1 flaska (75 cl) rödvin (5,5 %)
1 förp. (70 g) tomatpuré
2 dl vatten
rybsolja för stekning (salt)

► Avlägsna nätet som omger steken, tärna köttet. Skär baconen i strimlor. Bryn bacon i en panna, lägg i en gryta (4 l). Bryn köttet i baconfettet i några omgångar. Tillsätt olja vid behov. Lägg köttet i grytan.
► Tvätta, skala och stycka rotsakerna. Skölj och klyv champinjonerna. Skala och strimla lökarna. Skala vitlöken och hacka den fint. Fräs grönsakerna i olja i pannen, tillsätt i grytan. Tillsätt timjan, pepparkorn och lagerblad.
► Blanda vinet och tomatpurén i pannen. Häll vätskan i grytan, tillsätt 2 dl vatten. Tillred ca 30 minuter i 225 graders ugnsvärme. Sänk värmen till 175 grader, täck med ett lock och tillred ännu 1 ½ timme eller tills köttet är mört. Smaka av, tillsätt salt om det behövs.

ÄNTLIGEN FREDAG

BÁNH MÌ I UGNSFORM

Den här varianten av varm smörgås är en garanterad succé på middagsbordet i helgen. Fyll semlorna som vietnamesiska Bánh mì-baguetter: med inlagda grönsaker, chili och koriander.

12 ST.
30 min

12 (1 påse) 4 minihotdogsemilor

200 g (1 förp.) färdig kyckling (t.ex. Vuolu kycklingfilé)

MOROTS- OCH KÅLSALLAD

2 morötter
200 g vitkål

2 msk risvinäger
1 tsk socker
1 msk fisksås
1 msk limesaft
CHILIMAJONNÄS
1 dl majonnäs
2 tsk srirachasås
DESSUTOM
1-2 röda chili-
frukter
1/2 kruka koriander

► Skala morötterna och riv dem fint. Strimla kålen med en osthyvel. Smaksätt med risvinsvinäger, socker, fisksås och limesaft. Låt rätten vila en stund i kylskåp. Rör sriracha i majonnäsen.

► Lägg semlorna tätt i en ugnform med snittsidan uppåt. Fyll med kyckling. Tillred ca 15 minuter i ugn i 175 grader.

► Fyll semlorna med kålsallad och majonnäs. Garnera med hackad chili och koriander.

TOAST SKAGEN SMÖRGÅSTÅRTA

Smörgåstårtan fylld med räksallad är både vacker och läcker. Garnera med en blomma av lök, ingredienser från fyllningen och bär.

12 PORTIONER
1 timme + vila

FYLLNING

1 påse (180 g) räkor (frysvara)
1 burk (250 g) mascarponeost
1 burk (200 g) naturell färskost
1 burk (120 g) smetana
1 kruk (1 ½ dl) hackad gräslök
2 msk limesaft
1 tsk salt
¼ tsk malen vitpeppar
1 påse (300 g) toast
1 påse (325 g) mörkt formbröd (t.ex. Malaxlimpa)

FUKTA MED

¾ dl fiskbuljong

GRATINERING

2 brk (å 120 g) smetana

GARNERING

1 rödlök

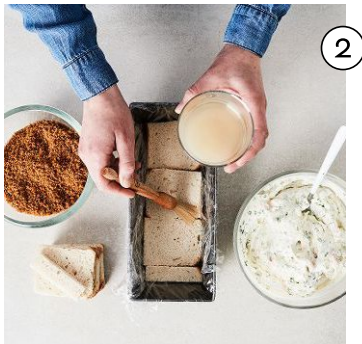
**t.ex. räkor, rom, lime, ananas-
körsbär, buskblåbär, sallat**

1. Tina räkorna. Blanda till fyllningen av räkor, ost, smetana, gräslök, limesaft, salt och peppar.

2. Skär tunt bort kanterna från brödsnivorna. kör formbrödet till grova smulor med en stavmixer. Täck en rektangulär 1,5 l form med i plastfilm. Täck botten med toast. Skär till bitar av bröd, så botten blir helt täckt. Fukta med fiskbuljongen.

3. Bre hälften av fyllningen i formen. Fördela brödsmlurorna över fyllningen. Bre resten av fyllningen i formen, lägg på ett varv toast och fukta. Täck ytan med plastfilm och lägg en lätt tyngd, t.ex. ett skärbräde, på tårtan. Låt tårtan stå i kylskåp några timmar.

4. Vispa smetanan till skum med elvisp och bre den över tårtan. Garnera.



DEKORBLOMMA AV RÖDLÖK

Börja med att skära en tunn skiva nederst på löken, så den hålls stående. Skala löken och skär den i åtta klyftor med två par korslagda snitt; skär inte för långt, löken ska hållas i ett stycke. Hetta upp löken 30 sekunder på full effekt i mikrovågsugn, så blomman öppnar sig.





I SÄSONG
JUST NU
LIME

LABNEH-BRUSCHETTA MED BROCCOLINI

Lägg sammetslen yoghurtost
och rostade broccolinier
på fräsiga brödsivor.
Servera som förrätt.

12 ST. | V |

15 min + avrinning 12 timmar

ROSTADE BROCCOLINIER

1 påse (200 g) broccolini

1 vitlöksklyfta

2 msk olivolja

1 tsk chilipasta (sambal oelek)

¼ tsk salt

¼ tsk grovmalen svartpeppar

FRASIGA BRÖDSKIVOR

6 stora eller 12 små

skivor ljust bröd

2 msk olivolja

LABNEH-YOGHURTOST

1 brk (300 g) turkisk yoghurt

¼ tsk salt

► Tillred labneh Rör samman yoghurt och salt. Häll i ett durkslag täckt med gasbinda eller hushållspapper. Låt yoghurten rinna av minst över natten i kylskåp.

► Halvera brödsnivorna, om de är stora. Rada brödsnivorna på bakplåtspapper på ena kanten av plåten. Pensla skivorna med olja.

► Skölj broccolinierna och dela dem i 2-3 delar. Lägg dem på plåten bredvid brödsnivorna. Skala och hacka vitlöken. Blanda vitlöken, olivoljan och chilipastan samt salt och peppar. Pensla broccolinierna med blandningen.

► Rosta på näst översta fäsen i ugnen, 5-8 minuter i 225 grader. Ta bröden ur ugnen då de har fått lite färg. Rosta vid behov broccolinierna ytterligare några minuter. Bre labneh på de avsvagnade brödsnivorna. Placera broccolini på ytan.

MENY

LABNEH-BRUSCHETTA
MED BROCCOLINI

KYCKLINGFJÄRIL
MED LIME- OCH
ANANASSALSA

GRÄDDSTUVAD
TEXMEX-POTATIS

EN BROWNIE
PÅ MEMMA OCH
BANAN SITTER
RÄTT EFTER DEN
HÄRLIGA MÅLTIDEN.
RECEPT:
YHTEISHYVÄ.FI



I SÄSONG
JUST NU
BROCCOLINI



KYCKLINGFJÄRIL MED LIME- OCH ANANASSALSA

Den stiliga och matiga huvudrätten
blir till av en utplattad ugnstekt
kyckling, lime- och ananassalsa och
gräddstuvad texmex-potatis.

**GRÄDDSTUVAD
TEXMEX-POTATIS**
Bre färdig gräddstuvad
potatis (700 g)
i en ugnform. Klicka
jalapeño-cheddarsås
(Koskenlaskija Ruoka &
Dippi) över potatisen.
Krossa majschips och
strö smulorna över ytan.
Grädda 30 minuter i 175
graders ugnsvärme.

4 PORTIONER | G | M | Ä |
1 ½ timme

1 kryddad hel kyckling

LIME-ANANASSALSA

½ ananas

1 röd paprika

½-1 röd chili

1 liten rödlök

1 lime

½ kruka koriander, hackad

en nypa svartpeppar

en nypa salt

► Placera kycklingen på arbetsbänken
med bröstet nedåt. Klyv kycklingen
utmed ryggraden med sax, trimma
bort ryggraden. Vänd kycklingen,
lägg den på bakplåtspapper på
en plåt och tryck kraftigt på bröst-
benet, så kycklingen plattas ut.

► Stek kycklingen ca en timme
i 175 graders ugnsvärme, tills kött-
mometern visar 75 grader.

► Tillred salsan. Skala ananassen, kasta
den träiga mittdelen. Skär fruktköttet
i tärningar. Skölj paprikan och chilin,
ta ut stammen och kärnorna. Tärna
paprikan, hacka chilin. Skala och hacka
löken. Tvätta limen, riv skalet och
pressa saften. Blanda till salsan av
dess ingredienser.



I SÄSONG
JUST NU

ANANAS



SLUTET GOTT



OSTTÅRTA MED VIT CHOKLAD OCH PASSIONSFRUKT

Den fylliga och mjuka osttårten kräver varken ugn eller gelatin. Servera som påsttårta eller som dessert i stället för pascha.

12 BITAR
30 min + tiden för stelning

BOTTEN
200 g havrekex
75 g smör eller margarin
FYLLNING
200 g vit choklad
5 passionsfrukter (ca 1 dl fruktkött)
2 ask (å 200 g) naturell färskost
½ dl socker
2 brk (å 200 g) gräddkvarv
1 msk citronsaft
GARNERING
ananaskörsbär, passionsfrukt och hallon

- Klä botten av en springform (20 cm) med bakplåtspapper. Täck kanterna med strimlor av bakplåtspapper.
- Krossa kexen. Smält fettet och rör det i kexsmulorna. Tryck ut blandningen lätt över botten av springformen
- Smält den vita chokladen försiktigt i vattenbad eller mikrovågsugn. Klyv passionsfrukterna, gröp ur fruktköttet med en sked. Rör i färskosten och sockret. Tillsätt chokladen under kraftig omröring. Rör i gräddkvarnen, citronsaften och passionsfrukterna.
- Häll blandningen i formen. Jämna ytan. Täck med lock eller plastfilm och ställ kallt att stelna över natten.
- Ställ tårten på ett serveringsfat. Garnera med ananaskörsbär, passionsfrukt och hallon.