

SAMARBETE

# mat

5 | 2018

RECEPTEN ÄR  
TESTADE OCH  
FUNKAR

SNABBT PÅ BORDET

REJÄL MAT  
AV NUDLAR

*Hela familjen gillar!*  
**ENKLA & KNAPRIGA  
KYCKLINGNUGGETS**

MER GRÖNT

SKINK-  
FRESTELSE  
FÖRÄDLAD  
MED KÅL

**yhteishyvä.fi**  
tusentals recept  
på finska

HÄRLIGT GOTT

PUMATÅRTA  
OCH ANDRA NYA  
FAVORITBAKVERK



# VILKEN SMAK-KOMBINATION!

Vi kombinerade skördesäsongens goda grönsaker och frukter med fylliga ostar och tillredde av dem nya favoriter till vardagskvällar och mysiga sitsar.

RECEPTEN ANU BRASK FOTO TUOMAS KOLEHMAINEN

## Avokado-sandwichar med mozzarella

4 PORTIONER | Ä | V |

*De gröna avokadosandwicharna är fyllda med smak, energi, hälsosamma fetter och mild mozzarellaost*

**2 avokador**  
**1 påse (125 g) mozzarellaost**  
**8 skivor fullkornstoast**  
**4 msk pesto**  
**1 påse (80 g) babyspenat**  
**(2 msk margarin)**

- Klyv och kärna ur avokadorna. Skala och skiva avokadorna. Låt osten rinna av och skär den i tunna skivor.
- Bre pesto på alla brödsnivorna. Lägg spenat, avokado och ost på fyra av skivorna. Lägg på resten av skivorna som lock med peston nedåt.
- Grilla sandwicharna i en smörgåsgrill eller stek dem i margarin i het panna.

**G glutenfri**  
**M mjölkfri**  
**Ä äggfri**  
**V vegetarisk**  
**VE vegansk**

Näringsinnehållet i recepten:  
[yhteishyvä.fi/samarbete](http://yhteishyvä.fi/samarbete)





## Skinkfrestelse med savojkål

6 PORTIONER | G | Ä |

Lägg en rejäl mängd savojkål i skinkfrestelsen och gör rätten saftig med ostgrädde.

- ½ (ca 600 g) savojkål
- 2 msk rybsolja
- 1 påse (500 g) potatis- och lökstrimlor (frysvara)
- 1 påse (300 g) skinkstrimlor
- 2 brk (à 2 ½ dl) matlagingsgrädde med tre ostar
- 2 tsk provensalsk örtblandning
- 1 tsk salt
- 2 dl riven ost

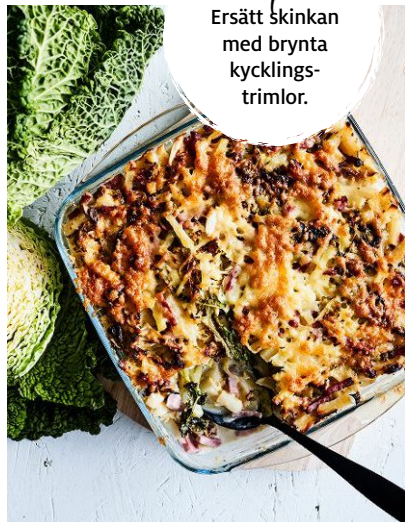
### DESSUTOM

- 1 msk rybsolja för formen

- Värm ugnen till 225 grader. Hacka kålen. Stek kålen 2–4 minuter i olja i en stekpanna.
- Smörj en låg ugnform. Häll potatisstrimlorna i formen. Rör i kål, skinka och grädde. Krydda med örtblandning och salt.
- Grädda frestelsen 20 minuter på nedersta falsen. Sänk värmen till 200 grader, strö riven ost på ytan och tillred ytterligare 30 minuter.

### Tips

Ersätt skinkan med brynta kycklingstrimlor.



*Bäst just nu!*  
AVOKADO  
MANGO  
ÄPPLE  
PÄRON  
BUTTERNUTPUMPA  
BRYSELKÅL  
SAVOJKÅL



### Tips

Utom härlig färg och smak ger mangon salladen massor av C-vitamin.

## Mango-fetaostsallad

4 PORTIONER | G | V |

I den fruktiga och fräscha fetasalladen förenas salt och sött. Dessutom innehåller den massor av vitaminer.

- 1 mango
- ½ gurka
- 1 rödlök
- 1 kruka basilika
- ½ kruka mynta
- 1 förp. (200 g) fetaost
- skalet av 1 lime
- 1 påse blandsallat
- ¼ tsk salt
- en nypa grovmalen svartpeppar

### CHILISÅS MED MYNTA

- saften av 2 limer
- 1 chilifrukt
- ½ kruka mynta
- 2 dl rybsolja
- ½ tsk salt
- ½ tsk socker

- Dela mangon genom att skära "kinderna" på bägge sidorna av den platta kärnan. Avlägsna skalet, stycka fruktköttet.
- Tärna gurkan. Skala löken och skär den i tunna skivor. Hacka örterna. Smula fetaosten. Tvätta en lime, riv skalet.
- Gruppera sallat, grönsaker, mango och fetaost på ett serveringsfat eller på tallrikar. Krydda med rivet limeskal, salt och peppar.
- Pressa saften ur två limer. Klyv chilin, avlägsna fröna, hacka fruktköttet. Hacka myntan. Lägg ingredienserna till dressing i en bunke, purea.
- Vänd dressing i salladen strax innan den serveras.



### Tips

Tillsätt färdiga kycklingstrimlor eller mifu, om du vill ha en matigare gratäng.

## Butternutpumpa- och pärongratäng

6-8 PORTIONER | V | Ä |

*Mild butternutpumpa och saftigt päron är gott i en ugnsgatäng – i synnerhet tillsammans med läcker getost.*

- 1 butternutpumpa
- 4 päron
- 2 rödlökar

### SÅS

- 4 msk margarin
- 4 msk vetemjöl
- 5 dl mjölk
- 1 förp. (200 g) getost
- 1 lagerblad
- 2 tsk torkad rosmarin
- ½ tsk salt
- ¼ tsk vitpeppar

- Ställ ugnen på 180 grader. Skala pumpan, klyv den och ta bort kärnorna. Skär pumpan i bitar på ca 2 x 2 cm. Klyv päronen, ta bort kärnhuset och skär varje halva i 4 klyftor. Skala och hacka lökarna.
- Smält margarinet i en tjockbottnad kastrull. Tillsätt mjölet och rör om tills redningen är slät, 1–2 minuter. Tillsätt mjölken i en tunn stråle

- under ständig kraftig vispning. Smula hälften av osten i såsen. Tillsätt lagerbladet.
- Koka upp såsen, sjud den på svag värme ca 5 minuter; rör om då och då. Krydda med rosmarin, salt och peppar.
- Lägg pumpa, lök och päron i en hög ugnsgatäng eller fördela dem i portionsformar. Ringla såsen över ingredienserna. Toppa med resten av osten skuren i skivor.
- Tillred gratängen 30–40 minuter i ugn, tills ytan blir lätt brynt och pumpan känns mjuk.



FOODIE.FI

Uppgifter om priser och sortiment i din egen butik hittar du i tjänsten Foodie.fi. Där kan du också se produktfakta och göra en köplista.

## Brysselkål- och blåmögelostpaj

8 PORTIONER | V |

*Brysselkål gillar kraftiga ostar Därför är den en utsökt partner till blåmögelost.*

### BOTTEN

- 2 dl rågmjöl
- ½ dl vetemjöl
- 1 tsk torkad basilika
- ½ tsk salt
- 100 g margarin
- 2 msk kallt vatten

### FYLLNING

- 1 ask (400 g) brysselkål
- ½ ask (125 g) körsbärstomater
- ½ förp. (75 g) blåmögelost
- 2 msk färsk eller 1 tsk torkad timjan
- 2 ägg
- 3 dl mjölk

- Kör mjöl, basilika och salt i en matberedare eller mixer. Tärna det kalla fettet. Tillsätt några tärningar åt gången i mjölet och kör det hela till en grynig massa. Tillsätt vattnet, och kör tills ingredienserna blir en degklump.

- Strö ett par skedar mjöl på arbetsbänken och knåda degen ett ögonblick. Svej den i plastfilm och låt den vila 30 minuter i kylskåp.
- Ställ ugnen på 200 grader. Formen ska ha en diameter på 24 cm. Kavla ut degen till en 28 cm rund platta på bakplåtspapper. Lyft papperet med degplattan i formen. Lägg ett stycke bakplåtspapper på degen, nagga degen genom papperet och grädda 10 minuter.
- Avlägsna de yttersta kålbladen och ansa stammen. Klyv kålarna och tomaterna. Smula osten. Hacka timjan. Vispa äggen och mjölken i en bunke, tillsätt ost och timjan.
- Ta bort bakplåtspapperet från ytan. Fördela kålen och tomaterna över botten, ringla i äggmjölken. Grädda 40–45 minuter.





## Äppelpastejer med karamell

8 PORTIONER

*På bara en halv timme kan du duka fram fräsiga äppelpastejer fyllda med färskost och med härlig smak av tjinuski.*

**1 förp. (500 g) bladdogsplattor**  
**3–4 äpplen**  
**1 ask (200 g) färskost**  
**1 dl farinsocker**  
**1 msk majsstärkelse**  
**¼ tsk kardemumma**

DESSUTOM

**½ dl mandelspån**  
**1 ägg**

- Tina degen enligt anvisningen på förpackningen. Värm ugnen till 225 grader.
- Skala äpplena och skär dem i tunna skivor.
- Rör samman färskost, socker, majsstärkelse och kardemumma i en bunke.
- Kavla degplattorna lite tunnare med lätt hand.
- Pensla ca 1 cm av kanten med ägg. Bre ca 1 ½ msk färskostblandning och ett tunt skikt äppelskivor på den ena halvan av degen. Vik den andra halvan av degplattan över fyllningen och tryck ihop kanterna så, att du får långsträckta eller kvadratiska pastejer. Pensla med ägg och strö mandelspån på ytan. Grädda 15–18 minuter i ugnen.

### Tips

Ta en genväg: fyll pastejerna med färskost med tjinuskismak.





FÄRDIGT PÅ EN KVART

# SNABBLAGAT AV NUDLAR

Nudlar är bra att ta till då man är jäktad.

Tillsätt risnudlar i hönssoipan, servera fullkornsnudlar med vegetarisk bolognesesås, krossa snabbnudlar och tillsätt dem i woken.

RECEPTEN SUVI RÜSTER FOTO AMANDA AHO

## Kyckling- och nudel-soppa med citron

4 PORTIONER | G | Ä |

*Hemligheten bakom den snabba tillredningen är kycklingstrimlorna som tillsätts utan att först brynas.*

300 g strimlor av kycklingbröst  
2 morötter  
1 vitlöksklyfta  
8 dl vatten  
2 höns- eller grönsaksbuljong-tärningar (glutenfria)  
1 tsk currypulver  
2 dl matlagingsgrädde  
1 dl majskorn (frysvara)  
100 g risnudlar  
1 citron  
½ kruka basilika

- Skala och strimla morötterna. Skala och hacka vitlöken, tillsätt.
- Koka upp vattnet och buljong-tärningarna i en kastrull. Tillsätt kyckling, morötter och vitlök. Krydda med currypulver. Låt rätten koka 5–7 minuter på medelgod värme.
- Tillsätt matlagingsgrädde, majskorn och nudlar. Tillred ytterligare 5 minuter.
- Pressa en citron, håll saften i soppan. Garnera med rivna basilikabladd.





## Supersnabb wok med räkor och nudlar

4 PORTIONER | M |

Laga en god wokrätt av snabbnudlar, grönsaker och räkor. Kryddblandningen i nudelförpackningen gör rätten sanslöst god.

- 1 påse (180 g) räkor
- 2 förp. (à 90 g) snabbnudlar (t.ex. med räksmak)
- 1 msk rybsolja
- 2 förp. (à 200 g) wokblandning med grönkål och grönsaker (Tuorekset)
- ½ dl salta nötter
- 2 msk sojasås
- 1 msk flytande honung
- 1 kruka persilja eller koriander (1–2 tsk sesamfröolja)

- Hetta upp rybsolja i en wok. Tillsätt wokblandningen och stek dem ett par minuter i het panna. Tillsätt nudlarna och räkorna. Krydda med kryddorna i nudelförpackningen. Tillsätt nötter, sojasås och honung. Stek ett par minuter under omröring.
- Tillsätt hackad persilja eller koriander. Smaksätt eventuellt med sesamfröolja.

## Bolognesesås av Jauhis

4 PORTIONER | V |

Tillred en tomatås förädlad med riven morot, dryga ut den med mjölkbaserad Jauhis och servera den med hälsosamma fullkornsnudlar.

- 1 stor morot
- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk rybsolja
- 1 brk (390 g) tomatkross med örter
- 2 dl vatten
- ¾ tsk salt
- 1 tsk rött paprikapulver
- en nypa socker
- 1 ask (250 g) Jauhis (Mifu)

DESSUTOM

- 250 g fullkornsnudlar
- riven ost
- grovmalen svartpeppar

- Skala och riv moroten. Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Hetta upp oljan i en gryta eller stekpanna. Tillsätt moroten, lökarna och vitlöksklyftorna. Stek ett par minuter. Tillsätt tomatkrossen. Skölj tomatburken med 2 dl vatten, håll i pannan. Tillsätt kryddorna. Låt rätten koka

6–8 minuter på medelgod värme.

- Koka nudlarna i vatten smaksatt med lite salt (½ tsk salt/1 l vatten) tills de är mjuka. Låt nudlarna rinna av i ett durkslag.
- Smaka av såsen och smaksätt vid behov med salt och socker. Rör Jauhis i såsen. Fräs ett par minuter.
- Häll nudlarna i serveringskärlet och såsen över dem. Toppa med riven ost och svartpeppar ur kvarten.

- Tina räkorna en aning i ett durkslag under rinnande ljumt vatten eller tina dem i förväg i kylskåp.
- Koka nudlarna mjuka i vatten (utan salt). Häll nudlarna över räkorna i ett durkslag.

### Tips

Du kan ersätta den färdiga grönsaksblandningen med grönsaker som du har i kylskåpet.





**Tips**

För ett schackbräde på 8 x 8 rutor behöver du 32 kvadrater av bägge sorterna.

**Schackmockarutor**

36 BITAR

*Dubbelmocka och choklad gör rutorna så läckra, att det finns risk för att spelet blir uppätet till sista smulan.*

2 dl kaffe med mjölk  
200 g smör eller margarin  
4 ägg  
3 dl socker  
5 dl vetemjöl  
½ dl kakaopulver  
1 msk bakpulver  
1 msk vaniljsocker

## GLASYR

100 g smör eller margarin  
½ dl starkt kaffe  
5 dl florsocker  
100 g vit choklad  
100 g mörk choklad

- Värm ugnen till 200 grader. Brygg ca 2 dl starkt kaffe. Ta ½ dl åt sidan för glasyren. Tillsätt så mycket mjölk i resten av kaffet att du får 2 dl kaffe med mjölk. Smält margarinet, rör det i kaffet med mjölk.
- Vispa äggen och sockret till skum. Blanda de torra ingredienserna i en annan bunke. Vänd mjöl och kaffeblandning turvis i äggskummet. Rör smeten jämn. Häll smeten på bakplåtpapper på en plåt och grädda ca 15 minuter i ugn.
- Låt botten svalna innan du glaserar. Dela botten i två lika stora rektanglar.
- Smält smöret i en kastrull, tillsätt ½ dl starkt kaffe och sikta i florsockeret. Rör om och fördela glasyren i två bunkar.
- Smält den vita chokladen varsamt i mikrovågsugn. Rör den slät och tillsätt i den ena glasyren. Häll glasyren varm på den ena botten. Se till att glasyren går ända till kanterna.
- Tillred den andra glasyren på samma sätt med mörk choklad. Bre den mörka glasyren på den andra botten.
- Ställ båda botten i kylskåp att stelna. Skär botten i små kvadrater och bygg en schackrutig tårta av bitarna.

# BAKA MED GLIMTEN I ÖGAT

Låt örfilen växa till en "pulled bulle", förvandla tigern till en puma och gör ett sött och läckert schackbräde av mockarutor.

RECEPTEN TAINA TELLMAN FOTO PANU PÄLVIÄ





## "Pulled" örfilar

20 BITAR | Ä |

*Den traditionella örfilen har fått nytt och överdådigt format.*

**150 g margarin**  
**5 dl mjölk**  
**1 förp. (50 g) jäst**  
**2 dl socker**  
**1 msk kardemumma**  
**1 tsk salt**  
**ca 12 dl halvgrovt vetemjöl**

### FYLLNING

**100 g margarin**  
**1 dl socker**  
**2–3 msk kanel**

- Smält 150 g margarin. Värm mjölken fingervarm. Lös jästen i mjölken. Tillsätt sockret, kardemumman och saltet. Arbeta in mjölet ca 2 dl åt gången och arbeta slutligen in det smälta margarinet i degen. Låt degen jäsa 1 timme på varmt ställe under duk.

- Ta fram margarinet för fyllningen i rumstemperatur.

- Värm ugnen till 200 grader.

Smörj 2 långa brödformar (ca 25 cm).

- Kavla ut degen till en ca 45 x 50 cm rektangulär platta på en mjölad arbetsbänk. Vispa fett, socker och kanel till skum med elvisp. Fördela skummet över degplattan.

- Skär plattan i sex lika breda strimlor. Placera dem på varandra (degen är lös och kan tänja) och skär stapeln i ca 6 cm långa stycken. Vänd styckena så att strimlorna står på kant, lägg dem i formar. Låt jäsa 15 minuter under duk.

- Grädda ca 30–40 minuter i ugn. Låt svalna i formen. Lägg upp bullarna eller servera dem ur formen.

## Pumatårta

15 BITAR

*Den här extrema versionen av tiggerkaka är smaksatt med lakrits och lime. Den saftiga torra kakan kläs i en svart lakritsglasyr.*

**200 g margarin**  
**2 ½ dl socker**  
**2 tsk vaniljsocker**  
**3 ägg**  
**4 dl vetemjöl**  
**2 tsk bakpulver**  
**2 dl lättgrädd**  
**10 salmiakkarameller,**  
**turkisk peppar**  
**2 (å 19 g) stänger lakritstoffee**  
**(Kick)**  
**2 msk kakaopulver**  
**2 limor**

### GLASYR

**2 dl vispgrädd**  
**10 (å 19 g) stänger**  
**lakritstoffee (Kick)**

- Ta fram degen i rumstemperatur en timme innan du ska börja baka.

- Värm ugnen till 175 grader. Smörj och bröa en ringform på ca 1 ½ l.

- Vispa det mjuka fettet och sockren till skum. Vispa kraftigt i äggen ett i taget. Blanda mjölet och bakpulvret i en annan bunke och sikta i smeten. Rör smeten jämn. Mät 3 msk grädd

i en kastrull, ta kastrullen åt sidan. Rör resten av grädden i smeten.

- Krossa salmiakgodiset. Hetta upp gräddskvätten du tog åt sidan. Tillsätt det krossade godiset och 2 styckade lakritsstänger. Rör blandningen jämn, tillsätt kakaopulvret. Ta 1/3 av smeten i en annan bunke. Rör lakrits- och kakaoblandningen i den.

- Tvätta limerna, riv skalerna och pressa saften. Rör saften och de rivna skalerna i den ljusa smeten.

- Fördela hälften av den ljusa smeten i formen. Klicka den mörka smeten över, bre resten av den ljusa smeten över den mörka. Gör tårtan randig genom att dra en gaffel några gånger genom smeten. Grädda ca 50–60 minuter på nedre falsen.

Pröva med en sticka att den är färdig. Tårtan är färdig då ingen smet fastnar på stickan.

- Låt den svalna 10 minuter, stjälp sedan upp den.

- Koka en glasyr av grädd och styckade lakritsstänger. Låt glasyren svalna tills den är ljum, fördela den på den avsvalnade tårtan.



### Tips

Garnera med figurer formade av sockermassa eller med tassformade godisfigurer.





HÄLSOSAMMARE FÖR  
BARN

# GENVÄGAR

RECEPTEN SUVI RÜSTER FOTO PANU PÄLVÄ

Tro bort bara: man kan baka potatis i mikrovågsugn och laga makaronilåda av okokta makaroner. Hälsosammare kycklingnuggets enkelt i egen ugn.

## Frasiga kycklingnuggets

4 PORTIONER | M |

*Gör härligt fräsiga kycklingnuggets hemma av filébiffar rullade i krossade majsflingor.*

500 g biffar av kycklingbröst  
1 tsk salt  
ca 6 dl majsflingor  
1 ägg

DESSUTOM  
grönsaker  
dipsås

- Värm ugnen till 250 grader. Skär biffarna i 5–6 stycken. Strö salt på köttet.
- Mät majsflingorna i en bunke och krossa dem med en potatisstöt.
- Knäck ett ägg på en tallrik och vispa det lätt med en gaffel. Vänd kycklingbitarna i ägget och därefter i de krossade majsflingorna. Lägg bitarna på bakplåtspapper på en plåt.
- Tillred nuggets 20 minuter i ugnen. Servera med grönsaker och en dipsås.

Ugnstekta  
nuggets inne-  
håller inte  
överflödigt  
fett.



# Världens enklaste laxmakaronilåda

4 PORTIONER | Ä |

*Nu går det undan! Blanda de okokta makaronerna och de andra ingredienserna i en form och lägg formen i ugnen.*

2 påsar (à 180 g) strimlade rotsaker (frysvara)  
6 dl fullkornsmakaroni  
1 förp. (300 g) regnbåge i strimlor  
1 påse (175 g) riven ost  
150 g kallrökt lax i skivor  
8 dl vatten  
2 grönsaksbuljongtärningar  
2-3 tomater  
1 tsk örtekryddblandning eller pizzakrydda.

- Värm ugnen till 200 grader.
- Blanda sinsemellan i en ugnform (ca 25 cm x 35 cm) de otinade rotsaksstrimlorna, makaronerna, regnbågsstrimlorna och riven ost. Strimla skivorna av kallrökt lax, tillsatt med de övriga ingredienserna.
- Koka upp vattnet och lös buljongtärningarna i vattnet. Häll vätskan i formen.
- Skölj tomaterna och skär dem i skivor. Toppa rätten med tomat-skivorna, strö örtekrydda över. Grädda lådan 45 minuter på mittfalsen.



De strimlade rotsakerna ger maten saftighet och smak, kostfiber och näringsämnen.



## DIPPA!

1

**GRÄDDFILS-KETCHUP**  
Rör ketchup och en nypa grovmalen svartpeppar i gräddfil.

2

**CHILI-MANGO**  
Smaksätt mangopuré med söt chilisås.

3

**HAVRE-LÖK**  
Spå naturellt havrepålägg med havredryck, rör i hackad lök eller mandel och en nypa salt.



Den här tzatzikin är en fettsnål version med kvarg.

# Potatis bakad i mikrovågsugn och skinktztatziki

4 PORTIONER | G | Ä |

*Bakad potatis kan också vara snabbmat. Nagga potatisarna med en gaffel, svep dem i hushållspapper och tillred dem tio minuter i mikrovågsugn. Gör dessutom en fyllning av rökt skinka och fräsch gurka.*

4 stora mjöliga potatisar (Rosamunda eller Bellarosa)  
3-4 tsk margarin

**SKINKTZATZIKI**  
200 g rökt skinka  
½ gurka  
1 vitlöksklyfta  
1 brk (250 g) kvarg  
1 tsk senap  
en nypa salt  
en nypa socker (grovmalen svartpeppar)

**DESSUTOM**  
4 bitar hushållspapper

- Börja med skinktztatzikin. Tärna skinkan. Skölj gurkan och riv den grovt. Lägg det rivna i ett durkslag och pressa ut överflödigt vätska. Skala och

hacka vitlöken. Lägg kvarg, gurka, skinka, senap och kryddor i en bunke. Rör om.

- Tvätta potatisarna och nagga dem några gånger med en gaffel. Svep in potatisarna i hushållspapper.
- Tillred potatisarna två i taget ca 8-10 minuter i mikrovågsugn på full effekt (900 W). Pröva med en gaffel om potatisarna är färdiga. Vänd dem en gång, så blir de jämnt färdiga. Förvara de färdiga potatisarna insvepta i folie medan resten är i mikrovågsugnen. Koktiden är längre, om du tillreder fler än två potatisar i taget.
- Skär ett snitt i de bakade potatisarna och bre lite margarin på ytan. Servera med skinktztatziki.



SÄSONG

*Tips*

Färslimpan blir  
lättare med  
en tillsats  
av bönor.

# SKÖNA FÄRGER

En färgstark, mångsidig och välkryddad måltid ger energi i höstrusket. Använd massor av grönsaker och servera fisk två gånger i veckan.

RECEPTEN TAINA SALOVAARA FOTO LAURA RIIHELÄ



## Färslimpa Mexicana och chilipotatis

4 PORTIONER | M |

*Kidneybönor smakar gott i en färslimpa. Potatisen blir färdig samtidigt som färslimpan.*

400 g malet kött  
¾ dl ströbröd  
1 ½ dl vatten  
1 lök  
3 vitlöksklyftor  
1 msk rybsolja  
1 msk chilikryddblandning  
1 ägg  
1 tsk salt  
½ tsk grovmalen svartpeppar  
1 brk (400 g) kidneybönor  
4 stora mjöliga potatisar  
(Rosamunda eller Bellarosa)  
1 msk rybsolja  
1 msk tomatpuré  
1 msk chilisås  
½ tsk flingsalt

### SNABBSAUSA

2 tomat  
1 rödlök  
½ kruk persilja eller koriander  
en nypa grovmalen svartpeppar

- Rör ströbrödet i vattnet och låt det svälla 5 minuter.
- Skala och hacka löken och vitlöken. Fräs det hela i olja i en stekpanna. Tillsätt chilikryddblandningen, fräs ännu ett ögonblick.
- Ställ ugnen på 200 grader. Rör samman köttet, ströbrödsblandningen, lökarna och ägget. Krydda med salt och peppar. Skölj bönorna i ett durkslag. Vänd bönorna varsam i färsblandningen. Forma massan till en limpa på bakplåtspapper med fuktade fingrar.
- Tvätta och klyv potatisarna. Lägg dem på plåten bredvid färslimpan. Blanda olja, tomatpuré och chilisås. Pensla potatisarnas snittytor med blandningen. Strö flingsalt på ytan. Tillred ca 30 minuter i ugn.
- Tillred salsan. Hacka tomat, lök och örter. Rör ingredienserna och fördela på den färdiga limpan med en sked.

## Örtkryddad vitlöksströmming

4 PORTIONER | Ä |

*Servera örtkryddad vitlöksströmming med bröd som suger upp det läckra spadet till sista droppen.*

600 g strömmingsfiléer (frysvara)

1 ½ tsk salt  
½ tsk malen vitpeppar  
1 ask (200 g) naturlig färskost  
3 vitlöksklyftor  
1 kruk färsk gräslök  
1 kruk färsk dill  
½ dl vatten  
½ dl citronsaft

### PÅ YTAN

2 bitar knäckebröd  
1 msk rybsolja



- Lägg de tinade filéerna på arbetsbänken med skinnisidan nedåt. Krydda med salt och vitpeppar. Låt det hela ta smak ca 15 minuter. Värm ugnen till 200 grader.
- Klicka färskosten i en bunke. Pressa vitlöken, tillsätt. Hacka örterna, rör dem i färskosten.
- Vänd upp filéernas skinnisida. Fördela ostblandningen på filéerna och rulla ihop filéerna. Rada rullarna tätt i en ugnform (ca 20 x 20 cm). Blanda vatten och citronsaft; håll blandningen i formen. Hacka knäckebrödet, strö smulorna över strömmingarna. Ringla olja över det hela.
- Tillred ca 20 minuter i ugnen. Låt rätten vila ett ögonblick innan du serverar. Servera strömmingarna med bröd och en sallad.

## Pumpa- och couscoussallad

4 PORTIONER | M | Ä | VE |

*Tillred salladen och dressingen föregående dag och ta med som lunch till jobbet. Ge gärna smakprov åt kompisarna.*

1 butternutpumpa  
2 rödlökar  
1 paprika  
1 brk (290 g) kikärter  
1 vitlöksklyfta  
1 msk olivolja  
½ tsk rökt paprikapulver  
½ tsk salt

### DRESSING

½ apelsin, saften  
3 msk olivolja  
1 msk vitvinsvinäger

1 tsk salt  
½ tsk grovmalen svartpeppar

### DESSUTOM

2 dl couscous  
½ kruk persilja  
2 msk pumpafrön  
2 msk torkade tranbär

- Ställ ugnen på 200 grader. Klyv pumpan och avlägsna fröna. Skala och tärna pumpan. Skala lökarna och skär dem i klyftor. Stycka paprikan. Skölj kikärterna i ett durkslag.
- Skala och hacka vitlöken, tillsätt i bunken. Tillsätt olja, kryddor, grönsaker och kikärter, rör om. Fördela på en plåt täckt med bakplåtspapper. Rosta ca 20 minuter i ugn, tills pumpan är färdig. Låt pumpan svalna.
- Tillred couscous enligt anvisningen på förpackningen. Hacka persiljan.
- Tillred dressing. Pressa saften ur apelsinen. Blanda till dressing.
- Varva salladens ingredienser i en skål.
- Ringla dressing över. Låt salladen vila en 10 minuter innan den serveras.







## Asiatisk härkissoppa

4 PORTIONER | G | M | Ä | VE |

*Smaka av soppans hetta med currypasta. Receptet ger en medelstark hetta, men du kan också göra en mildare version som alla kan krydda starkare enligt egen smak.*

- 1 (ca 300 g) broccoli
- 2 morötter
- 2 cm färsk ingefärorot
- 2 vitlöksklyftor
- 1 lime
- ½ msk rybsolja
- 3 msk röd currypasta
- 1 burk (400 g) kokosmjölk
- 5 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning (glutenfri)
- 1 förp. (250 g) Härkis
- ½ tsk salt
- ½ ask (à 250 g) körsbärstomater
- ½ kruka koriander

- Skär loss broccolins små blomställningar och stycka skaftet. Skala och strimla morötterna. Skala och hacka ingefäran och vitlöksklyftorna. Pressa saften ur limen.
- Häll oljan i en kastrull. Tillsätt currypasta, ingefära och vitlök. Hetta upp under omröring. Tillsätt kokosmjölken, vattnet och en buljongtärning. Koka 2 minuter. Tillsätt Härkis, koka ytterligare ca en minut.
- Krydda soppan med limesaft och salt. Tillsätt tomaterna. Låt i soppan stå en stund under lock. Hacka koriandern och strö den på soppan.

## Dukkah-lax och ugnsrostade grönsaker

4 PORTIONER | G | M | Ä |

*Dukkah är en egyptisk kryddblandning med nötter. Ugnslaxen ger den en knaprig och läcker yta.*

- ca 700 g regnbågsfilé
- 1 tsk rybsolja
- 1 tsk salt
- 1 dl dukkah (se receptet)

### DUKKAH

- ½ dl hasselnötter
- ½ dl mandel
- ½ dl sesamfrö
- 1 tsk malen koriander
- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk salt
- 2 tsk socker

### UGNSSTEKTA GRÖNSAKER

- 1 aubergine
- 1 paprika
- 2 rödlökar
- 2 chilifruktar
- 1 citron
- 2 msk rybsolja

- Tillred dukkahn. Rosta nötterna och mandlarna lätt i torr panna. Hacka dem med kniv eller i en mixer. Rosta sesamfröna i en panna. Blanda fröna och kryddorna med de hackade nötterna.
- Ställ ugnen på 200 grader. Avlägsna noggrant alla ben. Skär filén i portionsbitar. Pensla fiskbitarna med olja, krydda med salt. Strö dukkah på fisken. Servera resten av dukkahn som bordskrydda.
- Skölj och skiva auberginen och paprikan. Skala lökarna och skär dem i klyftor. Klyv chilifrukterna. Tvätta citronen, riv ca 1 tsk skal. Skiva citronen.
- Blanda grönsakerna, oljan och citronskalet i en bunke. Fördela grönsakerna och citronskivorna på bakplåtspapper på en plåt så, att det finns plats för fisken.
- Tillred 10 minuter i ugnen, lägg också fisken på plåten och stek ytterligare 10–15 minuter, tills fisken är färdig.

### Tips

Dukkah är också en härlig krydda för vegetariska rätter.





## Rödkindade ingefärsäpplen

6 PORTIONER | G | M | Ä | VE |

*Koka äpplena rödkindade i tranbärssaft med ingefära och servera dem med lime-kokosskum. Den syrliga och söta delikatessen är helt mjölkfri.*

4–6 äpplen  
40 g (en 5 cm lång bit) ingefära  
1 l tranbärssaft  
1 dl socker  
1 brk (2 dl) kokosgrädd  
1 msk socker  
1 msk limesaft  
1 tsk rivet limeskal

● Tillred äpplena dagen innan de ska serveras. Skala äpplena. Ta eventuellt bort kärnhuset med en urkärnare. Skala och skiva ingefäran.

● Häll saften i en kastrull, tillsätt ingefäran och sockret. Koka ett par minuter. Tillsätt äpplena och lägg en liten tallrik på äpplena, så de säkert trycks ned i spadet. Småkoka äpplena 10 minuter, tills de är nätt och jämnt mjuka. Låt äpplena svalna i spadet tills de är rumsvarma, kyl dem sedan 8–12 timmar i kylskåp. Kokosgrädden ska också vara kylskåpskall.

● Öppna den kylda burken kokosgrädd, häll av vattnet. Lägg den vita kokospastan i burken i en bunke. Tillsätt sockret, vispa blandningen till mjukt skum. Smaksätt med limesaft och rivet limeskal.

● Lägg äpplena på tallrik, häll lite spad på tallrikarna och servera med kokosgrädden.

### Tips

Servera resten av spadet som en het toddy eller använd det som bas för en kräm.



RECEPT TAINA TELLMAN  
FOTO PANU PÄLVIÄ

# BARA SE PÅ TÅRTAN

Garnera den hemskt goda halloweentårtan med kexögon och bjud hem kompisarna på Argas leken.

Den här tårtan äts från öga till öga!

## Stirrtårta

12 BITAR

10 mörka fyllda kex  
4 ägg  
1 ½ dl socker  
1 ¾ dl vetemjöl  
1 tsk bakpulver  
1 tsk vaniljsocker

FUKTA MED  
1 dl mjölk  
1 tsk vaniljsocker

FYLLNING OCH GARNERING  
1 brk (2 dl) vispgrädd  
2 brk (à 200 g) citronkvarg  
1 ½ dl hallonsylt

DESSUTOM  
10 runda salmiakkarameller

- Ställ ugnen på 175 grader. Smörj och bröa en rund springform (18–20 cm).
- Lossa varsamt kexhalvorna från varandra så, att fyllningen sitter kvar på den ena halvan. Ta halvorna med fyllning åt sidan för garneringen. Lägg resten i en plastpåse och krossa dem t.ex. med en brödkavel.
- Vispa äggen och sockret till skum. Blanda kexsmulor, mjöl, bakpulver och vaniljsocker i en annan bunke. Vänd blandningen varsamt i ägg- och sockerskummet. Häll i formen och grädda på nedre falsen ca 30 minuter eller tills ingenting fastnar på provstickan.

- Låt tårtan svalna ca 15 minuter i formen. Ta ut botten ur formen, låt den svalna.
- Vispa grädden. Rör kvargen i skummet. Skär tårtbotten i tre plattor. Blanda till fuktningssvåtskan av mjölk och vaniljsocker. Fukta den understa botten. Bre hälften av sylten och ¼ av kvarggrädden på botten. Upprepa med mellanbotten. Lägg på locket och glasera tårtan. Täck med en kupa och låt den vila minst 3 timmar i kylskåp.
- Tryck salmiakkaramellerna i kexens fyllning och placera kexen på tårtans kanter och övre yta.