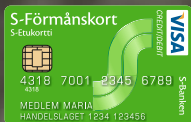


samarbete



FEBRUARI 2014

# Mat

Säsongens  
bakverk

Matsäck av  
rågbröd

4<sub>x</sub>  
potatisrätt

Midvinterns  
heta  
anrättningar



Förmånligt av  
djupfrysta grönsaker



yhteishyvä.fi

# Rejäl mat värmer

Mustiga soppor, lådor och grytor ger energi i vinterkylan  
och är oslagbara som vardagsmat.







## Köttfärrsoppa med ost

6 portioner

400 g malet kött  
1 lök  
1 morot  
5 potatisar  
en bit kålrot  
1 msk olja  
1 1/2 l vatten  
2 grönsaksbuljongtärningar  
3 msk tomatpuré  
1 ask (200 g) smältost

### På ytan

persilja

Skala och hacka löken. Tvätta, skala och stycka rotsakerna. Bryn köttet i en stekpanna. Tillsätt i löken i pannan och fräs den mjuk. Koka upp vattnet i en kastrull, tillsätt tärningarna. Tillsätt rotsakerna, köttblandningen och tomatpurén. Koka 10 minuter. Tillsätt färskosten i klickar och sjud soppan tills den smälter. Strö till sist hackad persilja över.



## Köttgryta med rödbeta

4 portioner

600 g kött för karelsk stek  
1 msk olja  
1 lök  
3 rödbetor  
1 morot  
en bit kålrot  
1 tsk salt  
1/4 tsk grovmalen svartpeppar  
1 tsk rosmarin  
2 msk honung  
kokande vatten

Bryn köttet i två omgångar i en stekpanna, lägg i en gryta. Skala och stycka löken, rödbetorna, moroten och kålroten. Tillsätt i grytan med kryddorna. Blanda ingredienserna. Häll i så mycket kokande vatten, att ingredienserna täcks. Tillred i ugn, 1 1/2–2 timmar i 150°C.



## Laxlåda med pepparrot

6 portioner

1,2 kg potatis  
400 g laxfilé  
1/2 tsk salt  
1 lök  
1 msk olja  
150 g kallrökt lax i skivor  
1 dl färsk dill

### Äggmjölk:

1 ägg  
2 dl grädde  
1 dl mjölk  
1 tsk salt  
3 msk pepparrot ur tub

Tvätta, skala och skiva potatisarna. Ta bort benen och skinnet från laxfilén. Skär filén i skivor, smaksätt lätt med salt. Skala och hacka löken. Fräs den i olja. Smörj en ugnsfast form, lägg hälften av potatisen på botten, fördela skivorna av färsk och kallrökt fisk samt den frästa löken och den hackade dillen på. Tillsätt resten av potatisskivorna. Blanda alla ingredienserna till äggmjölken, häll i formen. Tillred ca en timme i 175 graders ugnsvärme. Hög värmen till 225 grader och tillred ytterligare 10–15 minuter. Låt rätten vila en stund under folie innan den serveras.

## Lättlagad löksoppa

4 portioner

4 stora lökar  
1 vitlöksklyfta  
2 msk olja  
1 1/2 l grönsaksbuljong  
1 tsk timjan  
1/2 tsk salt  
1/2 tsk grovmalen svartpeppar

Skala lökarna, klyv dem och skär dem i tunna skivor. Hetta upp olja i en kastrull, fräs lökarna ca 15 minuter på svag värme. Hacka vitlöken, tillätt med grönsaksbuljong. Småkoka soppan ca 45 minuter under lock. Tillsätt kryddorna.

Månadens alla recept och videotips om matlagning finns på tjänsten Yhteishyvä Live. yhteishyvä.fi







## Hemlagad vorschmack

4 portioner

600 g malet kött av svin och nöt  
1 lök  
4 vitlöksklyftor  
1 dl grädde  
1/2 tsk salt  
1/2 tsk grovmalen svartpeppar  
1 ask (100/65 g) ansjovisfiléer  
**På ytan**  
smör

Bryn köttet i en stor gryta. Hacka lökarna, tillsätt i grytan. Tillsätt grädden, koka ännu 5 minuter. Ställ grytan åt sidan. Tillsätt kryddorna och ansjovisfiléerna. Fördela med stavmixer; köttet får förbli lite grynt. Håll blandningen i en smord ugnform. Toppa med klickar av fett. Grädda i ugn, ca 45 minuter i 200°C. Servera med bakad potatis, saltgurka och smetana.



## Kycklingsås med blåmögelost

4 portioner

ca 400 g kycklingstrimlor  
1 msk olja  
1 lök  
1/4 tsk gurkmeja  
1/4 tsk currypulver  
1 dl vatten  
1/2 hönsbuljongtärning  
1 burk (200 g) crème fraîche  
100 g blåmögelost  
1/2 dl Ljus sylt, t.ex. tropisk eller äpple

Bryn kycklingstrimlorna i en gryta. Tillsätt den hackade löken, gurkmejan och curryn. Vänd i pannan tills lökarna är mjuka. Tillsätt vattnet, buljongtärningen och crème fraîche. smula i osten, smaksätt såsen med sylt. Koka ca 5 minuter. Servera med t.ex. kokt fullkornsris och grönsaker.



## Fylld grisfilé

4 portioner

700 g grisfilé  
1 tsk salt  
1/2 tsk grovmalen svartpeppar

### Fyllning

2 dl torkade aprikoser  
1 tsk rivet citronskal  
1 tsk rosmarin  
en nypa chilikrydda

### Till stekning

olja

### Bind upp med

Krympfritt garn eller cocktailstickor

Avlägsna hinnorna, skär bort fett. Skär ett längsgående snitt i filén till mitten av köttstycket. Skär upp filén till en sammanhängande platta; börja vid kanten. Bulta köttet lätt. Krydda med salt och peppar. Hacka och krydda aprikoserna. Fördela fyllningen på filén. Rulla ihop filén och bind upp den med krympfritt garn eller fäst med cocktailstickor. Hetta upp olja i en stekpanna och bryn filén runtom. Krydda lätt med salt och peppar. Stick in kötttermometern på det tjockaste stället. Tillred i 125 graders ugnsvärme, tills stektermometern visar 80 grader. Svep in filén i aluminiumfolie och låt den vila en stund. Skär filén i skivor.

## Blinier av spelt

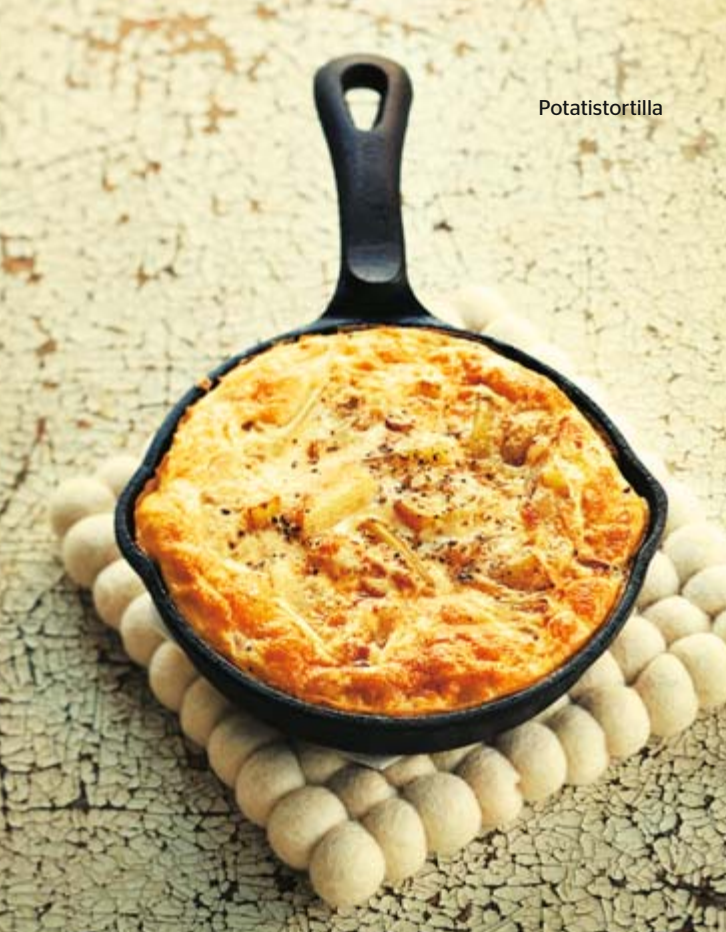
6 portioner

4 dl naturell yoghurt  
1/3 bit jäst  
1 dl speltmjöl  
1 tsk socker  
2 dl vetemjöl  
1 tsk salt  
2 ägg  
1 dl varm mjölk  
25 g smält margarin  
**Till stekning**  
margarin

Häll yoghurten i en bunke och värm den fingervarm i mikrovågsugn. Lös jästen i vätskan. Rör i speltmjölet och sockret. Låt degen jäsa en timme under duk på varmt ställe. Blanda vetemjöllet och saltet i den bubblande smeten. Jäs ytterligare ca en timme. Separera vitorna från gulorna. Vispa äggvitorna till hårt skum. Rör gulorna, mjölken och fettet i smeten. Vänd äggviteskummet i smeten. Stek rätt tjocka blinier i fett i en blinipanna eller plättlagg. Servera med t.ex. gravlax, rödlök och smetana.



Potatistortilla



Medelhavsrösti



Potatispannkaka med tonfisk



Potatisfrestelse med äpple





# Den mångsidiga potatisen

Potatis är grunden i ett otal läckra rätter.

## Potatistortilla

4 portioner

200 g fast potatis  
1 lök  
1 msk olja  
6 ägg  
4 msk vatten  
1 tsk salt  
en nypa grovmalen svartpeppar

Skala och strimla potatisarna. Skala och hacka löken. Hetta upp oljan i en ugnsfast stekpanna, t.ex. en gjutjärnspanna. Tillsätt potatisarna. Stek ca 5 minuter på svag värme; vänd några gånger i pannan. Tillsätt löken och fräs ett ögonblick. Vispa äggen med vattnet och saltet. Häll blandningen i pannan. Dra blandningen från kanten mot mitten med en spatel tills äggmassan koagulerat något. Fördela potatisstrimlorna jämnt i pannan. Krydda lätt med peppar. Gratinera ett ögonblick under grillmotståndet. Gratinera tills ytan är gyllenbrun. Ta tortillan ur ugnen, låt den svalna lite.

## Medelhavsrösti

4 portioner

800 g mjöliga potatisar  
1/2 dl saltorkade tomater i tärningar  
1/2 dl rostade lökflingor  
2 msk hackad persilja  
1/2 citron, det rivna skalet  
1 tsk salt  
en nypa grovmalen svartpeppar

**Till stekning**  
olja



Skala potatisarna, stycka dem i rejäla bitar. Koka dem halvfärdiga i vatten smaksatt med salt, ca 12 minuter. Låt klyftorna rinna av och svalna. Riv potatisklyftorna grovt. Tillsätt styckade tomater, hackad lök och persilja. Krydda med rivet citronskal, salt och peppar. Forma biffar av massan med våta fingrar. Stek biffarna i olja på medelgod värme tills de är vackert bruna på bägge sidor.

### Välj en lämplig sort

Förpackad potatis är markerad med en färgkod, som hjälper vid valet av en lämplig sort.

- **gul - universalpotatis**  
kokt potatis, alla rätter
- **grön - fast potatis**  
soppor, sallader, lådrätter, kokt potatis
- **röd - mjölig potatis**  
mos, bakad potatis, bakverk

## Potatispannkaka med tonfisk

6 portioner

8 dl mjölk  
4 ägg  
4 dl vetemjöl  
1 fiskbuljongtärning  
1 tsk pizzakrydda  
1/2 tsk salt  
2 fasta potatisar  
2 dl riven ost  
1 burk (185/140 g) tonfiskbitar  
3 msk hackad gräslök

Blanda mjölk, ägg och mjöl sinsemellan. Smula i buljongtärningen, tillsätt pizzakrydda och salt. Låt smeten svälla en halv timme. Häll smeten på bakplåtspapper i en långpanna med höga kanter. Skala och riv potatisarna. Fördela potatis och ost jämnt över smeten. Låt tonfisken rinna av och fördela tonfisken och hackad gräslök jämnt över pannan. Tillred ca 25 minuter i 225°C.

## Potatisfrestelse med äpple

ca 5 portioner

1 kg potatis  
1 äpple  
2 vitlöksklyftor  
2-3 inlagda gurkor  
2 msk rostade lökflingor  
2 dl riven ost  
2 msk honung  
2 dl grönsaksbuljong

Skala och strimla potatisarna. Skala och strimla äpplet. Skala och hacka vitlöksklyftorna. Hacka gurkorna. Blanda potatis, äpple, vitlök, gurka, lök och ost i en bunke. Häll blandningen i en smord ugnform. Häll honung och grönsaksbuljong över. Grädda ca en timme på ugnens mittfals i 200 grader.

# Nya bullar och bakelser

Kalasa på fastlagsbullar med smak av tropikerna eller med valentinbakelser med choklad.







## Fastlagsbullar med kokos

12 st.

### Deg

1 burk (400 g) kokosmjölk  
50 g jäst  
2 dl socker  
1 tsk salt  
11-12 dl vetemjöl  
100 g margarin

### Pensla med:

1 ägg

### Fyllning

ca 2 dl tropisk sylt

### Vispgrädde med kokos

3-4 dl vispgrädde  
2 msk socker  
2-3 msk kokosflingor

### (På ytan:

1 förp. (250 g) vit sockermassa

Värm kokosmjölken fingervarm. Rör i jästen, sockret och saltet. Tillsätt 3 dl av mjölet, vispa några minuter. Arbeta in det mjuka fettet och resten av mjölet. Låt degen jäsa till dubbel storlek. Baka ut degen till rätt stora bullar på en mjölad arbetsbänk. Lyft bullarna på bakplåtspapper på en plåt, låt dem jäsa

15 minuter. Pensla bullarna med lättvispat ägg och grädda dem ca 12 minuter i 225 grader. Låt bullarna svalna, skär av "hattarna". Vispa grädden och smaksätt den med socker och kokosflingor. Fyll bullarna med sylt och vispad grädde. Lägg på hattarna. Du kan garnera bullarna med sockermassa: Kavla ut sockermassa med florsocker till en några mm tjock platta. Ta ut dekorhjärtan med en form, placera dem på bullarna.

## Chokladbakelser

ca 12 bitar

175 g margarin  
2 1/2 dl socker  
4 ägg  
2 1/2 dl vetemjöl  
4 msk kakaopulver  
2 tsk bakpulver  
1 dl vatten

### Mjölchokladkräm

200 g mjölchoklad  
1 burk (250 g) mascarponeost  
50 g margarin  
2 msk florsocker

### Glasyr

100 g mörk choklad  
3/4 dl vispgrädde  
1 msk margarin

Vispa fettet och sockret till skum. Vispa i äggen ett i taget. Blanda kakao- och bakpulvret i mjölet och sikta blandningen i smeten turvis med vatten. Klä en ca 18 x 26 cm ugnform med bakplåtspapper. Håll smeten i formen. Grädda i 175 graders ugnsvärme på nedre falsen ca 60 minuter eller tills ingenting fastnar på provstickan. Låt tårtbotten svalna och dela den i två plattor. Bryt chokladen och smält den i mikrovågsugn eller vattenbad. Vispa mascarpone, margarin och florsocker till skum. Rör i chokladen. Fördela chokladkrämen på tårtbotten. Placera den andra tårtplattan på. Tillred glasyren. Bryt den mörka chokladen. Koka upp grädden, ställ kastrullen åt sidan. Rör i chokladbitarna och margarinet. Ringla glasyren över tårtan. Ställ tårtan i kylskåp till minst en timme. Skär i portionsbitar.



FÄRDIGT I EN HANDVÄNDNING

# Matsäck av rågbröd

Av fiberrikt rågbröd kan man laga både god färdkost, mellanmål och kvällsmat.







## Varma omelettsmörgåsar med rökt lax

4 portioner

100 g rökt lax  
2 ägg  
1 dl riven ost  
en nypa salt  
en nypa grovmalen vitpeppar  
1/2 dl hackad dill

### Dessutom

4 skivor rågbröd

Skär laxen i små tärningar. Knäck äggen och ha sönder gulorna. Tillsätt den rivna osten, kryddorna och dillen. Rör i laxtärningarna. Lägg brödskiivorna i en ugnform, fördela lax- och äggblandningen över. Tillred i ugn på mittfalsen, ca 15 minuter i 200°C.



## Grönsakshamburgare

4 portioner

4 bitar runda rågsemlor  
1 förp. (240 g) djupfrysta grönsaksbiffar  
ca 1 dl smörgåspickles  
ett knippe sallatsblad  
2 tomater

Lägg bottendelen av rågsemlorna på arbetsbänken. Tillred grönsaksbiffarna enligt anvisningen på förpackningen. Bre smörgåspickles på brödskiivorna. Arrangera sallat och tomatскиivor över. Placera de varma grönsaksbiffarna överst. Placera den andra halvan av brödet som lock, servera genast.



## Grönsakssandwich

4 portioner

8 mörkt fullkornsbröd, t.ex. Real

### Fyllning

1 stor morot  
100 g vitkål  
1 msk citronsaft  
en nypa salt  
en nypa grovmalen svartpeppar  
3 msk majonnäs  
2 msk hackad persilja

Skala och riv moroten. Riv eller strimla kålen fint. Lägg det rivna t.ex. i en kastrull och bulta litet med en potatisstöt tills de avger lite vätska. Krydda med citronsaft, salt och peppar. Rör i majonnäsen och den hackade persiljan. Fördela det rivna över hälften av brödskiivorna och lägg på resten som lock. Tryck till lite, så ingredienserna fastnar i brödet. Om du föredrar smalare sandwiches, kan du klyva skivorna på längden.

## Skinkpizza av rågbröd

4 portioner

4 bitar kluvna rågstycken  
100 g färskost med tomat, t.ex. Toscana  
150 g skinkstrimlor  
3 tomater  
1 tsk pizzakrydda  
2 dl riven ost

Ta isär bitarna, bre på färskosten, strö skinkstrimlor över. Skiva och fördela tomaterna. Strö pizzakrydda och riven ost över. Gratinera några minuter i ugn under grillmotståndet, tills osten smälter.

GOTT & BILLIGT

# Mat av djupfrysta grönsaker

Djupfrysta grönsaker kan spara en massa tid i köket.  
Pröva dem i soppor, pannor och sallader.







## Varm bönsallad

6 portioner

2 påsar (å 200 g) gröna bönor,  
brutna  
2 msk olja  
en nypa salt  
en nypa grovmalen svartpeppar  
1 tsk dragon  
1 msk citronsaft

### Dessutom

1 kruka rucola  
3 msk fröblandning

Häll börnorna otinade i torr panna och vänd dem i pannan tills vätskan har avdunstat och de har fått lite färg. Rör i olja och kryddor. Lägg de varma börnorna i en bunke. Rosta fröna lätt i torr panna. Vänd fröna och rucolan i börnorna.

## Texmex-grönsakspanna

6 portioner

1 ask (200 g) champinjoner  
1 påse (500 g) djupfrysta grönsaker,  
ugns- och grillblandning  
2 msk olja  
1 msk tacokrydda

### På ytan

hackad persilja

Ansa och skiva svamparna. Stek svamparna i torr teflonpanna tills vätskan har avdunstat och svamparna har fått lite färg. Ställ svamparna åt sidan. Diska pannan. Häll grönsakerna otinade i torr panna och vänd dem i pannan tills vätskan har avdunstat och de har fått lite färg. Tillsätt en skvätt olja och kryddblandningen. Lyft pannan av plattan, tillsätt svamparna. Vänd ett par gånger, servera varm.

## Snabb ärtpuré

3 portioner

1 påse (450 g) djupfrysta ärter  
8 dl vatten  
2 grönsaksbuljongtärningar  
1 dl crème fraîche  
1 limefrukt, saften  
6-8 droppar Tabasco

Koka upp vattnet med tärningarna i en kastrull, tillsätt ärterna. Koka ca 5 minuter. Tillsätt crème fraîche. Pura med en stavmixer. Krydda med lime-saft och Tabasco. Hetta upp.

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

KLASSIKERN

# Runebergstårter

Vi firar nationalskaldens dag med  
aromrika tårter.



# Runebergstårter

12 st.

200 g margarin  
2 dl socker  
2 ägg  
2 dl vetemjöl  
5 (ca 60 g) pepparkakor  
1 påse (80 g) mandelpulver

1 1/2 tsk bakpulver  
1 1/2 tsk kardemumma  
1/2 dl grädde eller mjölk  
**På ytan**  
hallonsylt  
färdig sockerglasyr

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.

 Patarumpu | SUOMALAISTA RUOKAKESKUSTELUA



1

Vispa det mjuka fettet och sockret till skum.



2

Vispa kraftigt i äggen ett i taget.



3

Krossa pepparkakorna till mjöl med en kavel och blanda de torra ingredienserna sinsemellan.



4

Rör turvis mjölblandning och grädde eller mjölk i smeten.



5

Smörj och bröa muffinsformarna. Fördela smeten i formarna. Grädda ca 25 minuter på nedre falsen i 200 grader.



6

Stjälp upp de avsvalnade tårtorna på ett fat och garnera med sylt. Spritsa glasyr i en ring runt sylten.