

SAMARBETE

mat

3 | 2017

RECEPTEN ÄR
TESTADE OCH
FUNKERAR

MIKAEL FOGELHOLM

**"JAG
LÅNGTAR
TILL FARMORS
KÖK"**

HEMBAGARENS HÖRNA

**SÖTT
SEMESTERBAK**

GOTT FRÅN GLÖDEN

**GRILLADE
RÄDISOR
OCH FLÄTAD
GRISFILÉ**

BÄST JUST NU

*11 somriga
grönsaks-
recept*



yhteishyvä.fi

tusentals recept på finska

SKÖRDESÄSONG

Sommarens LJUVA SMAKER

Inled sommaren med rökt lök, grillade rädisor, saftiga körsbär och andra läckra grönsaker i säsong.

I SÄSONG
JUST NU

honungs-
melon

G = GLUTENFRI M = MJÖLKFRI
NÄRINGSINNEHÅLLET | RECEPTEN SAMARBETE.FI

Sallad med honungsmelon och halloumi

4 PORTIONER | G |

Servera salladen som vegetarisk sommarlunch. Du kan steka halloumin i panna eller grilla den.

- ½ honungsmelon
- 1 förp. (150 g) halloumiost
- 2 dl saltade pistaschnötter
- 1 kruka mynta
- 1 kruka dill
- 1 ask (100 g) rucola
- 1 msk olja

DRESSING

- saften av ½ citron
- 2 msk olja
- 1 tsk senap
- 1 tsk honung
- ½ tsk salt

- Skala och tärna melonen. Skär halloumi-osten i skivor. Skala nötterna. Repa örternas blad.
- Pressa citronens saft i en stor bunke. Rör i olja, senap, honung och salt. Tillsätt melontärningarna, örterna och rucolan.
- Torka halloumiskivorna med hushållspapper och stek dem på bägge sidorna i olja i het panna. Tillsätt osten och nötterna i salladen, servera omedelbart.

I SÄSONG
JUST NU
nypotatis



Rädisor på spett med quinoapilaff

4 PORTIONER | M |

Grillad rädisa är gott.
Servera som vegetarisk lunch
eller som tilltugg till en biff.

- 2 knippen rädisor med blast
- 2 msk olja + 1 tsk salt
- ¼ tsk grovmalen svartpeppar

QUINOAPILAFF

- 2 dl quinoa
- 2 vitlöksklyftor
- 1 lök
- 2 msk olja
- 1 msk tomatpuré
- 1 tsk currypulver
- 5–6 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 ask (200 g) körsbärstomater
- 1 kruka bladpersilja

- Hetta upp grillen, lägg grillstickorna i blöt, om de är av trä. Skär av skölj och ta vara på rädisornas blast.
- Skölj quinoa. Skala och hacka löken och vitlöken. Fräs lökarna en minut i olja i en panna. Tillsätt tomatpuré och curry, 5 dl vatten och en buljongtärning. Tillsätt quinoa, rör om och tillred 20–25 minuter. Tillsätt mer vatten om det behövs.
- Rulla rädisorna i olja och salt. Trä dem på spetten och grilla 8–10 minuter på medelgod värme, vänd dem ett par gånger. Krydda med peppar.
- Klyv tomaterna, hacka persiljan. Tillsätt dem och blasten i pilaffen. Lägg upp pilaffen i ett serveringskär, placera spetten överst.

Skakpotatis

4–6 PORTIONER | G |

Sommarens bästa tilltugg kommer
direkt från Savolax: nypotatis
som skakats rejält i kastrullen.

- 1 kg nypotatis
- 2 l vatten + 1 tsk salt
- 4 stjälkar salladslök
- 1 kruka dill
- 1 burk (250 g) crème fraîche
- 50 g smör

- Koka potatisarna färdiga i vatten smaksatt med salt. Små blir färdiga på 10 minuter, större på 15–20 minuter.
- Hacka lökstjälkarna och dillen medan potatisarna kokar.
- Häll av kokvattnet. Lägg lökstjälkar, dill, crème fraîche och smör i kastrullen.
- Lägg på locket och skaka kastrullen kraftigt, så potatisarna går lite sönder och ingredienserna blandas. Servera omedelbart. **Tips:** Du kan ersätta crème fraîche med smetana.

Lättlagad glass och körsbärskompott

4 PORTIONER | G |

Man behöver inte glassmaskin för att göra glass. Vispa grädden, rör ihop ingredienserna och frys till nästa dag.

- 2 dl turkisk yoghurt
- 1 burk (397 g) kondenserad sötd mjölk
- en citron
- 2 dl vispgrädd

KÖRSBÄRSKOMPOTT

- 1 l körsbär
- 1 dl socker
- 1 msk vatten
- 1 vaniljstång
- 1 lime
- en nypa salt

● Blanda yoghurten och den kondenserade mjölken i en bunke. Tvätta citronen, riv skalet, tillsätt i yoghurtblandningen. Halvera citronen på tvären, pressa saften ur den ena halvan. Rör den i blandningen. Vispa grädden till skum i ett annat kärl. Vänd försiktigt skummet i yoghurtblandningen. Häll blandningen i ett kärl (ca 2 l) och frys över natten.

● Tillred kompotten. Kärna ur körsbären. Lägg körsbären, sockret och vattnet i en kastrull. Klyv vaniljstången och skrapa ut fröna, lägg dem i kastrullen. Koka 10 minuter. Pressa i limesaften, koka 5 minuter. Smaksätt med en nypa salt.



Tips

Spätt med olja blir pålägget av lökstjälkar en utmärkt dressing till grillat eller en sallad.

I SÄSONG

JUST NU

körsbär

Tips

Överbliven kompott kan frysas.



I SÄSONG
JUST NU

sommarlök

Sommarlöksmörgås

4 PORTIONER | M |

Lökarna blir saftiga i en rökpåse, och stjälkarna blir ett gott mjölkfritt pålägg.

- 2 knippen lök
- 2 msk olja
- 2 tsk farinsocker
- 1 kvist rosmarin eller 2 tsk torkad vara
- 1 tsk salt
- 4 skivor lantbröd

PÅLÄGG AV LÖKSTJÄLKAR

- 2 dl finhackade lökstjälkar
- 1 ägg
- 1/2 dl sesamfrö
- 1 vitlöksklyfta
- 1 dl olja
- 2 msk vitvinsvinäger
- 1 msk honung
- 2 tsk stark senap (t.ex. Dijon)
- 1/2 tsk salt
- 1/4 tsk grovmalen svartpeppar

● Hetta upp ugnen enligt anvisningen på rökpåsen. Klyv de största lökarna. Kapa stjälkarna ca 5 cm ovanför löken, hacka stjälkarna för pålägget. Rör ihop lök, olja, socker och kryddor. Häll det hela i en rökpåse. Tillslut påsen, ge den 25 minuter i ugnen. Låt påsen stå ca 10 minuter innan du öppnar den.

● Tillred pålägget. Koka ägget hårt (8 minuter). Kyl det i kallt vatten och skala det. Rosta fröna i torr panna, ta 2 msk åt sidan för garnering. Skala vitlöken. Pura ingredienserna med mixer eller stavmixer.

● Rosta brödet. Bre rejält med pålägg och rökt lök på skivorna. Strö frön över.

Pizzor av vattenmelon

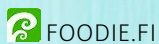
6-8 PORTIONER | G |

Laga söta pizzor av frukter och bär. Mer smak får du med kokosflingor eller chokladsås.



1 vattenmelon
4 persikor
1 ask jordgubbar
1 ask blåbär
1 kruka mynta
1 förp. (200 g) färskost med vanilj
4 msk honung

- Skär ca 2 cm tjocka skivor av vattenmelonens mittdel. Skär skivorna i sektorer. Skiva persikorna och jordgubbarna. Repa myntabladen från skaftet.
- Bre färskost på melonbitarna. Garnera med persika, jordgubbe och mynta. Ringla lite honung över ytan.



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.

SAMMA MEDEL, NYTT GREPP

Tårtornas DROTTNING

Baka finländarnas favorittårta
på traditionellt vis eller med
en ny, fräscht solig twist.



Traditionell jordgubbstårta

12 PORTIONER



Den traditionella jordgubbstårten får pigg smak och trendig look med tips av **Jonna Vanha-Honko**. Jonna, som till vardags jobbar på Presso i Limingantulli i Uleåborg och i februari segrade i tävlingen Presso Paakari, fräschade upp klassikern på tre nya sätt.

4 ägg
1 ½ dl socker
1 dl vetemjöl
1 dl potatismjöl
1 tsk bakpulver

JORDGUBBS- OCH KVARGFYLLNING

2 dl jordgubbar, pureade
2 dl vispgrädde
1 burk (250 g) kvarg
1 dl socker
2 tsk vaniljsocker

FUKTA MED

1 dl mjölk
1 tsk vaniljsocker

GLASYR & PÅ KANTERNA

4 dl vispgrädde
2 msk socker
1 tsk vaniljsocker
jordgubbar
blad av mynta eller citronmeliss

● Vispa äggen och sockret till ett pösigt vitt skum. Blanda vete- och potatismjölet samt bakpulvret i en annan bunke. Sikta mjölblandningen i smeten. Rör smeten jämn med t.ex. en slickare. Häll smeten i en smord och bröad ugnform. Grädda ca 30 minuter i 200 grader.

● Tillred fyllningen. Purea halvtinade eller färska jordgubbar med en gaffel. Vispa grädden. Blanda sockret, vaniljsockret och bärpurén i kvargen. Rör i den vispade grädden.

● Stjälp upp tårtbotten då den har svalnat. Skär kakbotten i tre plattor. Fukta den understa plattan, bre på fyllning nästan ut till kanten. Lyft på nästa platta, fukta och lägg på fyllning. Fukta locket lätt och lägg det överst på tårtan. Lägg på en lätt tyngd, t.ex. ett skärbräde. Låt tårtan vila några timmar i kylskåp.

● Vispa grädden för garneringen. Tillsätt sockren. Garnera tårtan med vispad grädde och jordgubbar. Spritsa dekorfigurer på kanterna med resten av grädden

1



BUBBLOR & VANILJ

Tillsätt fröna från en vaniljstäng i degen och fukta tårtbottnarna med mineralvatten med citronsmak, så får tårtan fyllighet av äkta vanilj och fräschhet av bubbelvattnet.

2



CITRONHJARTA

Fyll tårtan med citronmousse i stället för grädde. Blötlägg 4 blad gelatin, krama ur dem och lös dem i den kokheta saften av en citron. Rör blandningen i citronkrämen lemon curd (2 dl) och rör det hela i vispa grädde (4 dl) smaksatt med socker.

3



NAKENMODELL

Glöm alla traditionella glaseringar och garneringar på sidorna, låt tårtan förbli "naken". Spritsa eller bre fyllning också överst på tårtan. Toppa med färska jordgubbar, myntablad och rivet citronskal.

Semesterbagarens SNABBA SÖTA

Om sommaren vill man inte stå hela dagen i köket då man vill ha något sött och gott.

Croissanter på pinne

6 PORTIONER

Sommarens bekvämaste pinnbullar bakar du med färdig croissantdeg.

1 burk (240 g) croissantdeg
1 msk socker
1 tsk kanel

DESSUTOM
6 grillstickor
6 bitar folie

BLÅBÄRS- OCH MARSHMALLOWSÅS
2 dl mjölk
1 dl djupfrysta blåbär
½ l (125 g) marshmallows
½ dl socker

- Tillred såsen. Kör mjölk och blåbär till puré. Kombinera alla ingredienser i en kastrull. Koka upp och koka under omröring tills godiset har smält. Låt såsen svalna och stelna i kylskåp ca en timme.
- Öppna degburken enligt anvisningen på förpackningen och bre ut degen på underlaget. Strö socker och kanel över. Skär i 6 delar utmed de färdiga strecken.
- Rulla en ca 15 x 20 cm bit folie kring den övre delen av grillstickan. Rulla upp en skiva deg på stickan med den sockrade sidan inåt. Upprepa tills degskivorna tar slut.
- Grilla på glöden; vänd stickorna hela tiden. Degen blir fort färdig och brynt. Doppa pinncroissanterna i såsen.

Tips

Pröva också nutellsasås smaksatt med chili och fräsch jordgubbsmelba. Recepten hittar du på samarbete.fi.



Grillpaj

6–8 PORTIONER

Ge ugnen sommarlov och baka den här dessertpajen på grillen.

- 1 förp. (380 g) söt pajdeg (rund)**
- 500 g persikor eller**
- 1 burk (820/470 g) persikohalvor i sockerlag**
- 1 ask (125 g) djupfrysta hallon**
- 3 msk farinsocker**
- 2 msk margarin**
- 1 msk potatismjöl**
- 1 msk olja**

DESSUTOM

- 2 runda folieformar**
- vaniljglass**

● Tina degen en timme i rumstemperatur. Hetta upp grillen. Klyv och kärna ur persikorna; låt halvorna rinna av om du använder konserv. Skär persikorna i skivor. Rör ihop persoka, hallon, socker, fett och mjöl i en bunke.

● Pensla botten av en folieform med olja. Tryck ut degplattan i formen. Fördela fyllningen över botten.

● Placera den andra engångsformen upp och ned på grillgallret i en het grill. Placera pajformen på den andra formen. Grädda 45–60 minuter under lock. Servera den med vaniljglass.

Tips

Du kan frysa tårten och överraska med den som glasstårta en het dag!

Citronlakritstårta

6 PORTIONER

Den urenkla lakritstårten har få ingredienser och ska inte gräddas.

- 24 smörgåskex**
- 2 dl vispgrädde**
- 1 burk (200 g) vaniljkvarg**
- 1 dl citronpasta**
- 2 msk socker**
- 1 citron, det rivna skalet**
- ½ dl lakritssås**
- 1 dl lakritsbitar**

● Placera ett rejält stycke bakplåtspapper i en rektangulär (32 x 20 cm) form med höga kanter.

● Vispa grädden till styvt skum. Rör samman kvar, citronpasta och socker. Vänd blandningen i gräddskummet. Riv skalet av en citron, ta ca 1 tsk åt sidan för garnering, tillsätt resten i gräddblandningen.

● Täck formens botten med kex. Bre en tredjedel av fyllningen på kexen. Upprepa två gånger, det översta skiktet ska vara gräddblandning.

● Låt formen stå i kylskåp minst 4 timmar eller till nästa dag. Lyft tårten ur formen med hjälp av bakplåtspapperet. Garnera med lakritssås och lakritsbitar. Strö rivet citronskal över ytan.



Saltsöta murbottenplättar

8 PORTIONER

Den salta och söta fyllningen med nötter och frukt är ett utmärkt alternativ till sylt och vispgrädde.

- 2 ägg**
- 3 dl mineralvatten**
- 2 dl mjölk/soja- eller havredryck**
- 2 dl vetemjöl**
- 1 dl kornmjöl**
- 2 msk olja**
- ½ tsk salt**
- margarin till stekningen**

FYLLNING

- 2 bananer**
- 1 ask (400 g) jordgubbar**
- 2 dl jordnötssmör**
- 1 dl salta nötter**

● Vispa äggen och vätskorna i en bunke. Tillsätt mjölet, oljan och salt. Låt smeten svälla en timme.

● Hetta upp en murbottenpanna, smält ½–1 msk margarin i pannan. Fördela ca 1 dl smet till en tunn plätt i pannan.

Stek plätten vackert brun på bägge sidor i en panna. Upprepa tills smeten är slut. Skär bananerna och jordgubbarna i skivor. Bre nötkräm på plättarna. Lägg på banan- och jordgubbsskivor och salta nötter. Vik plättarna till fickor.

SOMMAR

i kastrullen

Tillred en rejäl sats mättande soppa åt arbetslaget; laga en traditionell fisk- eller snålsoppa i ny stil och ta med kall soppa i burkar på picknicken.

Laxchowder

3-4 PORTIONER

Den här amerikanskinspirerade soppan lagas med pureade rot- och grönsaker och portionerna toppas med färdig lax, kapis och dill.

300 g tillredd lax (t.ex. rökt lax)
 1 purjolök, den vita delen
 2 vitlöksklyftor
 3-4 (300 g) potatisar
 1 morot
 1 msk smör
 2 msk tomatpuré
 5 dl vatten
 1 dl vitvin
 1 ½ fiskbuljongtärning
 2 dl mat- eller vispgrädde
 ½ tsk salt
 en nypa vitpeppar
 1 msk citronsaft
 1 msk kapis
 3 msk hackad dill

- Klyv, skölj och skiva purjolöken. Skiva vitlöksklyftorna. Skala och stycka potatisarna och moroten
- Hetta upp smöret i en kastrull, tillsätt vegetabilierna och purén. Hetta upp ett par minuter under omröring. Tillsätt vatten och vinet. Smula i en buljongtärning. Koka soppan 20 minuter.
- Purea soppan och häll den tillbaka i kastrullen. Tillsätt grädden. Krydda med salt, peppar och citronsaft. Hetta upp.
- Bena och stycka fisken. Lägg fiskbitar, kapis och hackad dill på varje portion soppa

Tips

Placera ett par små bitar rostad mörk skärgårsslimpa på soppan.



Tips

Strö hackade örter på soppan, så får den ännu mer smak.



Talkosoppa

8 PORTIONER

Laga en stor kastrull soppa med korv eller Mifu åt arbetslaget.

- 300 g kryddig korv eller
- 1 ask (ca 330 g) kryddad Mifu
- 3 dl fusillipasta
- 1 (200 g) fänkål
- 3 morötter
- 2 lökar
- 4 vitlöksklyftor
- 1 liten broccoli
- 3 msk tomatpuré
- 2–3 tsk chilikrydda
- 2 msk olja
- 1 ½ l kött- eller grönsaksbuljong
- 1 burk krossad tomat
- 1 påse (200 g) majskorn (frysvara)
- 2 msk balsamico
- 2–3 tsk oregano
- ½ tsk salt
- ¼ tsk grovmalen svartpeppar

● Skär korvarna i skivor, bryn skivorna i en panna. Koka makaronerna mjuka. Avlägsna fänkålen stam, strimla fänkålen. Skala morötterna och skiva dem. Hacka lökarna och vitlöksklyftorna. Stycka broccolin i små blomställningar.

● Fräs fänkål, morötter, lökar, tomatpuré och chili ett ögonblick i olja i en kastrull. Tillsätt buljongen och tomatkrosset. Koka 15 minuter. Tillsätt broccoli och majs. Koka 2 minuter. Tillsätt makaroni, korv eller Mifu i soppan. Krydda med balsamico, oregano, salt och peppar.



Asiatisk snålsoppa

4 PORTIONER | G |

Den asiatiskinspireade versionen av den traditionella snålsoppan är fräscht kryddig.

- 2 morötter
- 4–6 nya potatisar
- 1 liten blomkål
- 2 msk riven färsk ingefära
- ½–1 röd chili
- 5 dl vatten
- 1 tsk salt
- 6 kaffirlimeblad
- 200 g djupfrysade örter
- 1 dl kokosmjölk
- 2 dl (hel)mjölk
- 2 msk limesaft
- hackad dill och koriander

● Skala och stycka morötterna, skiva potatisarna. Stycka blomkålen i små blomknoppar. Hacka ingefäran. Hacka chilin.

● Hetta upp vattnet. Tillsätt salt, ingefära, hackad chili och limeblad. Låt kryddorna koka ett ögonblick. Tillsätt potatis och blomkål. Koka 5 minuter. Tillsätt morötter och örter, koka en minut. Morotsstickorna kan gärna ge tuggmotstånd.

● Tillsätt kokosmjölken och mjölken. Hetta upp soppan, smaksätt med limesaft. Låt soppan vila en stund under lock. Toppa med en god portion hackad dill och koriander.



VEGAN

Salmorejo

4 PORTIONER | M |

Den spanska soppan salmorejo, som serveras kall som förrätt eller lunch, är kusin till gazpachon.

- 3 stora tomater
- 2 skivor rostbröd
- 2 vitlöksklyftor
- 1 burk (400 g) tomatkonserv
- 1 dl vatten
- 1 msk citronsaft
- 1–2 tsk vinäger
- en nypa socker
- 1 tsk salt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar
- 3 msk olivolja

GARNERING
mandelspån
persilja

● Klyv tomaterna, avlägsna stammen och fröna. Stycka brödsnivorna. Skala vitlöken. Lägg tomaterna, vitlöken, brödet och tomatkonserven med spad i en mixer. Kör soppan slät.

● Tillsätt vatten, citronsaft, vinäger, honung, salt och peppar. Kör ett ögonblick. Tillsätt slutligen oljan. Smaka av. Tillsätt vid behov mer kryddor. Kyl soppan ordentligt i kylskåp innan du serverar. Strö mandelspån rostade i torr panna och hackad persilja på de färdiga portionerna.



Avokado-rädisallad

SÄSONG



Lax-bouillabaisseknyten

Utt OCH ÄTA

Låt ugnen ta ledigt, kocka i stället vid grillen. Det viktigaste är att maten är lättlagad och att den vid behov mättar många munnar.

Tips

Blanda till såsarna och dressingarna hemma och ta dem till stugan eller grillfesten i burkar.



Kryddolja med senap

Alla tiders snabbaste hamburgardressing

Baconmajonnäs med salladslök

Saffrans-aioli



Sött heta kycklingspett

Sött heta kycklingspett

6 PORTIONER | M |

Trä saftiga stekschnitzlar av kyckling kryddade med honung och chilisås på spett.

600 g stekschnitzlar (benfria) av kyckling

MARINAD

1 ½ msk chilisås (t.ex. sriracha)
1 msk honung
1 msk rybsolja
1 tsk salt

DESSUTOM

6 grillspett
6 tortillor
avokado- och rädissallad (se receptet)
baconmajonnäs (se receptet)

- Klyv stekschnitzlarna på längden, lägg i en bunke. Tillsätt marinad ingredienserna och rör om. Marinera en halv timme i rumstemperatur eller ett par timmar i kylskåp.
- Blötlägg grillspetten ca en timme i vatten, om de är av trä. Trä stekschnitzlarna på längden på spetten och grilla dem färdiga på medelgod värme, ca 10 minuter; vänd dem under grillningen. Servera med rostade tortillor, avokado- och rädissallad och baconmajonnäs.

Baconmajonnäs med salladslök

CA 3 DL | G | M |

Majonnäsen med rostad bacon och fräsch salladslök är en verklig allround dressing.

1 förp. (170 g) bacon
2 spåda lökstjälkar
2 dl majonnäs
½ tsk grovmalen svartpeppar

- Rosta baconskivorna knapriga och låt dem rinna av ett ögonblick på hushållspapper. Tärna baconskivorna, hacka salladslöken. Blanda alla ingredienserna sinsemellan.



Avokado- och rädissallad

6–8 PORTIONER SOM TILLTUGG | G | M |

Börja med dressingen till den sommarlätta salladen. Själva salladen ska tillsättas i dressingen strax innan kalaset börjar.

2 avokador
1 lime
1 knippe rädisor
en bit vattenmelon
1 gurka
200 g frisésallad
2 stjälkar salladslök
1 chilifrukt
2 msk olivolja
1 tsk flingsalt
½ tsk grovmalen svartpeppar

- Klyv och kärna ur avokadorna. Ta en halv avokado åt sidan. Skär resten i skivor. Pressa saften av en halv lime i en bunke. Skär av rädisornas blast. Skölj och skiva rädisorna. Lägg den fräschaste blasten i ett durkslag. Skölj och torka dem noga. Hacka blasten. Stycka melonen och gurkan. Skölj sallaten och låt den rinna av. Hacka salladslöken. Klyv chilin, avlägsna fröna, skiva fruktköttet.
- Skrapa avokadohalvans fruktkött i en stor bunke. Krossa det med en gaffel. Pressa i saften av en halv lime. Tillsätt den hackade blasten, hälften av chilin, oljan, salt och svartpeppar. Rör om. Tillsätt sallaten och grönsakerna. Blanda med lätta lyftande tag, strö på lite svartpeppar och skivor av chili. Servera omedelbart.



Tips

Blötlägg grillspetten i en flaska eller kanna fylld med vatten.

Lax- bouillabaisseknyten

6 PORTIONER | G | M |

Slå in smakerna från den klassiska franska fisksoppan i folie och ställ knyten på grillen.

800 g–1 kg laxfilé
1 fänkål
1 tsk + ½ tsk fint havssalt
½ tsk + ½ tsk grovmalen svartpeppar
3 tomater
en citron
1–2 lökar
1 burk (57/35 g) kapris
½ kruka timjan
1 påse (180 g) stora räkor (frysvara)
½ dl olivolja

SAFFRANSAIOLI

½ påse (ca 0,2 g) saffran
1 tsk hett vatten
2 dl majonnäs
1–2 vitlöksklyftor

DESSUTOM

6 bitar folie och bakplåtspapper

- Tillred aiolin. Rör safranen i det heta vattnet i en bunke. Skala och krossa vitlöksklyftorna. Blanda till aiolin. Ställ den i kylskåp.
- Ta bort fett och eventuella ben från laxen. Lossa skinnet, skär köttet i sex delar. Strö 1 tsk salt och ½ tsk svartpeppar på laxen. Klyv fänkålen, ta bort den hårda stammen, strimla fänkålen. Tvätta tomater och citronen, skär dem i skivor. Skala och skiva löken.
- Skär kvadrater (40 x 40 cm) av folie och något mindre bitar av bakplåtspapper som läggs på foliearken. Placera grönsaker, kapris och timjan i mitten av varje ark. Tillsätt de otinade räkor och ringla olja över. Krydda med salt och peppar. Lägg på citronskivor och lax. Tillslut knytena ordentligt och grilla dem 15 minuter på medelgod värme (eller i 225 grader i ugn).
- Strö färsk timjan på knytena då du öppnar dem. Servera saffransaioli och baguette eller sallad som tilltugg.

Tips

Pröva den läckra baconmajonnäsen med salladslök (s.13) som hamburgardressing.

Kycklingburgare och hamburgardressing

8 SMÅ HAMBURGARE

Laga saftiga biffar av malet kycklingkött.

400 g malet kött av kyckling
200 g turkisk yoghurt
1 dl ströbröd
1 ägg
1 1/4 tsk salt
1 tsk grovmalen svartpeppar
1 tsk currypulver
1 tsk rökt paprikapulver
1 tsk oregano

DESSUTOM

3 msk rybsolja för stekning
1/2 ananas (eller konserverad ananas i skivor)
1 rödlök
1 msk citronsaft + 1 msk socker
8 små semlor
1 kruka issallat

ALLA TIDERS SNABBASTE HAMBURGARDRESSING

2 dl turkisk yoghurt
2 dl gurksallad med senap

- Rör kött, yoghurt och ströbröd i en bunke. Tillsätt ägget och kryddorna. Rör om väl. Forma biffar av massan med våta händer. Stek biffarna i olja i en panna eller grilla dem färdiga, 3–4 minuter på bägge sidorna i en medelvarm grill.
- Blanda till dressing. Skala och skiva ananasen och rödlöken. Smaksätt löken med citron och socker. Grilla ananasskivorna på bägge sidorna. Klyv och rosta semlorna. Bygg upp hamburgarna.

SÄSONG



Varm potatissallad

6 PORTIONER | G | M |

Servera som omväxling en varm potatissallad. Dressingen är kryddolja med senap.

1 kg nypotatis + 2 tsk salt
3–5 sommarlök och ett par stjälkar
200 g gröna bönor (frysvara)
2 msk olivolja
1 burk (340/190 g) minigurkor
en nypa salt

KRYDDOLJA MED SENAP

1/2 kruka persilja
1 msk honung
1 msk äppelcidervinäger
2 tsk dijonsenap
1 tsk salt
1 1/2 dl olivolja

- Tvätta och borsta potatisarna. Koka dem mjuka i vatten smaksatt med salt. Häll av vattnet, kyl potatisarna. Halvera eller klyfta dem. Klyfta lökarna, hacka skaften. Tina bönnorna.
- Tillred kryddoljan. Hacka persiljan med skaft. Blanda honung, ättika, senap och salt i en bunke. Tillsätt oljan och den hackade persiljan. Rör om väl.
- Bryn potatisarna i olja i en murbottenpanna eller panna. Tillsätt lökarna och fortsätt att steka tills de får färg och mjuknar. Tillsätt bönnorna, stek ännu ett ögonblick. Tillsätt lökskaften, gurkorna och hälften av kryddoljan. Rör om. Smaka, tillsätt salt om det behövs. Servera resten av kryddoljan separat.

Flätad grisfilé

6 PORTIONER | G | M |

Grillfestens ögonfägnad är den här filéplankan som flätats med lökskaft.

1 (850 g) filéplanka av gris
1 knippe lök, de gröna skaften (eller salladslök)
2 msk rybsolja
1 tsk salt
3 små träspett

- Blötlägg spetten ca en timme i vatten. Ta fram filén i rumstemperatur en timme innan du ska steka den. Hetta upp grillen.
- Torka filén med hushållspapper och skär den på längden i tre lika tjocka delar så, att 2 cm av den ena änden förblir hel. Skär de gröna stjälkarna av lökarna. Klyv de tjockaste stjälkarna så de blir böjligare. Använd lökarna och eventuellt överblivna stjälkar i potatissalladen. Placera lökskaft bredvid filéstrimlorna. Börja fläta genom att föra en yttre strimla över mitten, turvis från höger och vänster. Fläta in också lökstjälkar, göm ändarna under flätan. Fäst flätan med avbrutna grillstickor. Pensla flätan med olja och grilla bägge sidorna vackert bruna. Krydda med salt. Grilla slutligen flätan genomstekt, ca 15 minuter överst i grillen eller i 150 grader, tills stektermometern visar 70 grader. Ta bort stickorna och låt flätan vila 10 minuter insvept i folie. Servera med varm potatissallad (se receptet).

Tips

Filéflätan ser stilig ut på somriga festbord, t.ex. vid midsommarfesten.



FARMORS KÖK

Äggsås är en vardagsrätt som Mikael Fogelholm, som forskar i S-gruppens köpdata, kommer ihåg från barndomen.

”Jag var mina farföräldrars första barnbarn och tillbringade massor av tid med dem. Jag har varma och hemtrevliga matminnen från farmors kök från sent 60-tal och tidigt 70-tal. Mina farföräldrar tyckte om att äta, och farfar älskade maten som farmor lagade. Också den 10-åriga pojken förstod hur högt maten skattades. Då vi fick en gädda på landet på sommaren, kokade farmor fisken. Till gäddan vankades potatis och äggsås. Det skulle jag vilja äta på nytt.”

Berätta om dina egna matminnen:
www.ruokakalevala.fi



Mikael Fogelholm,
professor
i näringsvetenskap

Äggsås

4 PORTIONER

Om sommaren smakar äggsåsen med
nypotatis och rökt fisk.

- 3 ägg
- 5 msk (60 g) margarin
- 3 msk vetemjöl
- ½ l mjölk
- ½ tsk salt
- 1 dl hackad gräslök/dill

- Koka äggen hårda (8 min). Kyl dem i kallt vatten och skala dem. Finfördela äggen med en gaffel eller med en äggskärare.
- Smält fett i en tjockbottnad kastrull, rör i mjölet. Hetta upp under omröring tills krämen bubblar en gång. Låt det inte brynas.
- Tillsätt mjölken litet i taget under ständigt omröring. Låt såsen småkoka 10 minuter, rör om då och då. Krydda med salt. Hacka örterna, tillsätt dem i såsen tillsammans med äggen.

Tips: Du kan tillreda såsen också utan fett. Rör mjölet i 2 dl kall mjölk och vispa redningen lite i taget i kokande mjölk. Koka såsen som ovan.