

SAMARBETE

# mat

2 | 2018

RECEPTEN ÄR  
TESTADE OCH  
FUNKERAR

PÅSKENS HIT

**BUSENKE  
MEMMA-  
MUDCAKE**

RÄDDAREN I VARDAGEN

**SNABBMAT  
AV ÄGG**

MUMS FÖR BARNEN

**FÄRSBIFFAR  
FÖRÄDLADE  
MED LINSER**

GRÖNSAKER I SÄSONG

**SPARRIS-  
HOTDOGGAR &  
LIMEPAJ I GLAS**

EN NJUTBAR BUKETT PÅ FESTBORDET

# HÄRLIGT FRÄSCH SALLADSTÅRTA

**yhteishyvä.fi**  
tusentals recept  
på finska





SÄSONG

# NYA PÅSK-FAVORITER

Kocka påskmat med fräscha tag.  
Pigga upp salladen med papaya, bada  
fårfilén i het marinad, grädda en urenkel  
memmamudcake till dessert.

RECEPTEN KATI POHJA FOTO NINNA LINDSTRÖM

## Tips

Du kan också lägga  
upp laxcocktailen  
på salladsbädd  
och ställa den på  
buffébordet.

G = GLUTENFRI  
M = MJÖLKfri  
NÄRINGSINNEHÅLLET  
I RECEPTEN:  
[YHTEISHYVA.FI/](http://YHTEISHYVA.FI/)  
SAMARBETE



## Fräsch laxcocktail med sparris

4–6 PORTIONER | G | M |

*Lax marinerad i lime och ingefära och salsa med citrus och sparris är påskens fräschaste förrätt.*

500 g laxfilé  
6 limefrukter  
3 dl vatten  
1 dl vitvinsvinäger  
1 msk riven ingefära  
½ chili  
3 msk socker  
2 tsk senap  
1 tsk salt

SPARRIS- OCH CITRUSSALSA

½ knippe (250 g) gröna sparrisar  
1 avokado  
1 blodgrapefrukt  
2 apelsiner  
2 mandariner  
½ kruka koriander  
1 tsk socker  
½ tsk salt  
¼ tsk grovmalen svartpeppar

- Bena filén omsorgsfullt. Tärna köttet i ½ cm tärningar. Pressa saften av en lime i en bunke. Tillsätt vattnet och ättikan. Riv ingefäran, stycka chilin. Tillsätt dem och kryddorna i vätskan. Rör om tills sockret och saltet har lösts. Tillsätt fisken i bunken så, att marinaden täcker tärningarna. Ställ i kylskåp och marinera 2–3 timmar. Rör om några gånger under marineringen.
- Skala sparrisarna, ta bort de tråkiga nedre delarna. Koka sparrisarna i vatten smaksatt med salt, ca 5 minuter. Håll av vattnet, kyl sparrisarna i kallt vatten. Skär sparrisarna i ca 2 cm bitar.
- Klyv avokadon, avlägsna kärnan och skalet, tärna fruktköttet. Dela apelsinen i klyftor, avlägsna hinnorna, halvera klyftorna. Hacka koriandern. Rör ihop salsan med lätt hand. Låt fisken rinna av och lägg tärningarna i salsan. Fördela rätten i portionsglas.

## Hetmarinerade fårfiléer

4 PORTIONER | G |

*Krydda de färdiga ytterfiléerna av får genom att ösa dem med het kryddolja.*

500 g ytterfilé av får (frysvara)  
2 tsk olja  
2 tsk smör  
1 tsk salt  
½ tsk grovmalen svartpeppar

KRYDDOLJA

4–5 vitlöksklyftor  
1 ½ dl färsk hackad mynta  
½ dl färsk hackad rosmarin  
1 dl olivolja

- Tina köttet i kylskåp och ta fram det i rumstemperatur ca en timme innan det ska tillredas. Avlägsna fett och hinnorna.
- Värm ugnen till 120 grader. Bryn filéerna på alla sidor i en blandning av smör och olja. Krydda med salt och peppar. Svep in köttet i folie. Kör stektermometern i den tjockaste filéns mittparti. Tillred ca 15



**ÖLREKOMMENDATION:**  
medelfylliga  
Keisari Pils  
från Nokian  
Panimo

minuter i ugnen tills termometern visar 57 grader. Ta köttet ur ugnen och låt det vila minst 15 minuter under folie.

- Hacka vitlöken och örterna. Hetta upp oljan i en kastrull, tillsätt vitlöken och örterna. Oljan ska vara het, men bränn inte kryddorna.
- Ta köttet ur folien. Håll den heta kryddoljan över. Servera med risotto primavera (s. 4) och broccolini-papayasallad.

## Broccolini-papayasallad

4 PORTIONER | G |

*Marinera broccolinierna, så behöver du ingen dressing.*



1 papaya  
1 påse (200 g) broccolinier  
½ dl salta nötter  
1 påse (100 g) issallat  
1 msk hackad koriander  
1 msk hackad mynta  
1 msk parmesanostflingor  
½ granatäpple

MARINAD

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

- Klyv papayan. Ta bort fröna. Rosta frukten 10–15 minuter i 175 graders ugnsvärme. Låt den svalna.
- Blanda till marinaden av ingredienserna.
- Koka broccolinierna 4–5 minuter. Håll av vattnet, håll marinaden på broccolinierna.
- Skala och tärna de rostade papayorna.
- Rosta nöterna i torr panna. Riv och lägg upp salladen på ett fat. Tillsätt broccolinier, papaya, nötter, örter och parmesanspånor. Garnera med frön av granatäpple.



## Kyckling med citron och örtsmör

4 PORTIONER | G |

*Tillred kycklingen på Jamie Olivers vis: kör citronklyftor och kryddsmör under skinnet.*

**1 (1 ½ kg) kyckling (frysvara)**  
**25 g smör**  
**1 tsk salt**  
**½ tsk grovmalen svartpeppar**  
**½ kruk timjan**  
**½ kruk persilja**  
**½ kruk basilika**  
**1–2 vitlöksklyftor**  
**en citron**  
**3 lagerblad**

● Tina kycklingen i kylskåp enligt anvisningen på förpackningen. Ta fram kycklingen och smöret i rumstemperatur ca en timme innan fågeln ska tillredas. Krydda fågeln runtom, också bukhålan, med salt och peppar.

● Hacka 4–6 kvistar av alla örtekryddorna, skala och hacka vitlöken. Rör det hela i smöret. Klyv en citron på längden. Skär ena halvan i skivor, den andra i klyftor.

● Kör ett finger mellan kycklingens bröstkött och skinn. Lossa varsamt skinnet från köttet. Fördela kryddsmöret så jämnt som möjligt mellan skinnet och bröstköttet. Kör fyra citronskivor på smöret.

● Fyll fågelns bukhåla med resten av örterna, citronklyftorna och lagerbladen. Bind benen med steksnöre. Tillred ca 1 ½ timme i 175 graders ugnsvärme.

## Risotto primavera

4 PORTIONER | G |

*Risotton kryddad med sparris, örter och citron får en stilig vårskrud.*

**½ knippe (250 g) gröna sparrisar**  
**8 dl vatten**  
**1 grönsaksbuljongtärning (glutenfri)**  
**1–2 schalottenlökar**  
**3 dl risottoris**  
**2 msk smör**  
**3 dl torrt vitvin**  
**1 dl riven parmesanost**  
**1 dl hackad salladslök**  
**½ tsk salt**  
**½ påse (100 g) djupfrys örter**  
**1 dl matlagingsgrädde**  
**½ kruk rucola**  
**1 msk rivet citronskal**

● Skala sparrisarna, ta bort den träaktiga undre delen och skär resten i ca 1 cm långa bitar. Koka sparrisen ca 5 minuter i kort spad smaksatt med salt. Låt sparrisen rinna av.

● Koka upp vattnet för risotton. Lös en grönsaksbuljongtärning i vattnet. Håll buljongen het.

● Skala och hacka lökarna. Fräs riset och lökarna ett ögonblick i smöret. Tillsätt vinet i två omgångar och koka under omröring, tills det absorberas. Tillsätt grönsaksbuljongen i riset 1–2 deciliter åt gången. Tillsätt en ny sats först sedan föregående absorberats av riset.

● Riv osten och hacka salladslöken medan riset kokar. Då all buljong har absorberats av riset är det dags att tillsätta salt, ost, salladslök, sparris, örter och grädde. Låt det hela puttra en stund, rör om, smaka av saltet och kryddorna. Tillsätt lite vatten, om risotton verkar vara alltför torr.

● Tillsätt slutligen rucola och rivet citronskal. Servera omedelbart.



### Tips

Du minns väl att risotto inte väntar på matgästen, så servera den omedelbart.





## Busenkel memmamudcake

10 BITAR

*Påskens enklaste tårta trollar du fram  
av memma, choklad och ägg.*

**100 g mörk choklad eller mjölkchoklad**  
**½ ask (å 700 g) memma**  
**5 ägg**

DESSUTOM  
**vaniljglass eller -sås**  
**(florsocker)**

- Ställ ugnen på 175 grader. Klä botten av en springform (diam. 20 cm) med bakplåtspapper. Smörj kanterna lätt med smör eller olja.
- Smält chokladen försiktigt på låg effekt i mikrovågsugn eller i vattenbad; rör om då och då. Rör memman i den smälta chokladen.
- Separera vitorna från gulorna. Rör gulorna i memmablandningen. Vispa äggvitorna till hårt skum i en ren bunke. Vänd försiktigt skummet i memma-blandningen.
- Häll smeten i formen och grädda ca 30 minuter i ugnen. Låt tårten svalna innan du skär den. Servera med vaniljglass eller vaniljsås.



### Tips

Recept på vegansk  
memmamudcake:  
samarbete.fi. Det finns  
också en video på  
Youtube, på kanalen  
ps Olen vegaani.





# Skönheter på KAFFEBORDET

Bakverk bakade med färgstarka frukter, saftiga fyllningar och fräscha grönsaker får idel beröm vid kaffebordet.

RECEPTEN TAINA TELLMAN FOTO TUOMAS KOLEHMAINEN

## Solig persikotårta

12 BITAR

*Baka en enkel osttårta som bara smälter i munnen av persikopuré och kvarg. Den fräsiga botten smakar havre och vanilj.*

### BOTTEN

200 g havrekex  
100 g margarin  
1 tsk vaniljsocker

### FYLLNING

5 blad gelatin  
2 ½ dl vispgrädd  
1 burk (250 g) kvarg  
1 förp. (200 g) naturell färs-  
kost  
1 ½ dl socker  
2 tsk vaniljsocker  
2 dl persikopuré (t.ex. Bonne)  
1 rivet citronskal  
½ dl citronsaft

### GELÉ

4 blad gelatin  
½ dl citronsaft  
3 dl persikopuré (t.ex. Bonne)

### GARNERING

t.ex. mynta, bär, karameller

● Krossa kexen. Smält margarin. Rör om och krydda med peppar. Tryck ut blandningen i en rektangulär (18 x 25 cm) form klädd med bakplåtspapper eller en rund (24 cm) springform.

● Lägg gelatinbladen i blöt i kallt vatten. Vispa grädden. Rör kvargen, färskosten, sockren, persikopurén och det rivna skalet av en citron i vispgrädden. Pressa vätskan ur gelatinbladen, lös dem i den heta citronsaften. Tillsätt blandningen i en tunn stråle i fyllningen under ständig omröring. Fördela fyllningen över botten. Täck formen med folie och ställ den i kylskåp till nästa dag.

● Tillred glasyren. Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten ca 5 minuter. Pressa vätskan ur

gelatinbladen, lägg dem i den heta citronsaften. Rör gelatinet i persikopurén. Håll blandningen något avsvanad på tårtan. Låt glasyren stelna 1–2 timmar i kylskåp. Lossa tårtan från formen, garnera.

Forma blomster-  
dekorationer  
av sockermassa  
eller marsipan.

### Tips

Använd söta  
glutenfria kex, om  
du vill ha en gluten-  
fri tårta.

# Plåtpirog av malet lammkött

10–12 BITAR

*Ett tunt skal av deg omger en läcker fyllning av lammkött, tomat och couscous.*

## BOTTEN

100 g margarin  
2 ½ dl mjölk  
25 g jäst  
1 tsk salt  
½ msk honung  
7 dl vetemjöl

## FYLLNING

1 förp. (400 g) malet kött av lamm (frysvara)  
3 msk olja  
1 rödlök  
2 vitlöksklyftor  
3 morötter  
2 msk örtblandning  
1 ½ tsk salt  
1 tsk grovmalen svartpeppar  
½ dl couscous

## ½ dl grönsaksbuljong

1 burk (400 g) krossad tomat  
2 dl persilja, hackad

## DESSUTOM

1 ägg för pensling

● Tina köttet. Ta fram degen i rumstemperatur en timme innan du ska börja baka. Värm mjölken fingervarm. Lös jästen i mjölk, tillsätt salt, honung och mjöl, rör om. Arbeta in margarinet. Jäs ca 40 minuter under duk.

● Bryn köttet i 1 ½ msk olja. Skala och hacka lökarna. Skala morötterna och riv dem grovt. Fräs lökarna och det rivna i olja



**Tips**

Pryd ytan med söta kanindekorationer. Skriv ut formen: yhteishyvä.fi

i en panna. Krydda. Tillred couscousen enligt anvisningen på förpackningen. Rör ihop fyllningen av dess ingredienser.

● Dela degen i två delar, den ena lite större. Kavla ut den mindre delen till botten på en mjölad arbetsbänk, flytta degen på papper på en ugnsplåt med hjälp av kaveln. Fördela fyllningen över botten, lämna 2 cm av kanten utan fyllning. Pensla kanterna

med kallt vatten.

● Kavla ut den andra delen av degen till lock. Ta eventuellt ut dekorationer från kanten med en pepparkaksform. Skär kanten rak och lägg över fyllningen som lock. Tryck ihop lockets och bottenens kanter tätt med en gaffel. Placera dekorationerna på locket. Pensla ytan med ägg och nagga locket med en gaffel. Grädda ca 30 minuter i 200 grader.

# Salladstårtan i tre skikt

12–15 PORTIONER

*Den underbart fräscha salladstårtan är en grön kusin till smörgåstårtan.*

12 skivor rågtoast  
½ dl grönsaksbuljong

## GETOSTFYLLNING

3 förp. (å 140 g) mjuk getost  
1 burk (200 g) färskost med örter  
½ kruka basilika

## SPARRISFYLLNING

5–6 gröna sparrisstänger  
¼ tsk salt  
2–3 krukor olika sallater  
½ kruka basilika  
2 msk olivolja  
3 tsk citronsaft

## TOMATFYLLNING

200 g körsbärstomater  
1 dl saltorkade tomater  
1 burk (200 g) kryddad färskost med saltorkad tomat  
½ dl pinjenötter

½ tsk grovmalen svartpeppar  
¼ tsk salt

## GARNERING

grönsaker, örter, sallat

● Skala sparrisarna, ta bort den träaktiga nedre delen. Koka ca 5 minuter, kyl i kallt vatten.

● Täck en rund bunke (2 l) med plastfilm. Skär tunt bort kanterna från brödsnivorna. Fukta 8–9 skivor med buljong. Täck bunkens kanter och botten med bröd.

● Finfördela getosten med en gaffel och rör den i färskosten med örter. Ta ⅓ av ostkrämen åt sidan, ställ i kylskåp. Hacka basilikan och rör den i resten av ostkrämen. Klicka ostkrämen på botten.

● Skär sparrisarna i tunna skivor, smaksätt med salt. Skölj, torka och hacka sallaterna och basilikan, tillsätt oljan och citronsaften. Tryck sparris och salladsblandning över fyllningen.

● Stycka tomaterna. Låt de saltorkade tomaterna rinna av, tärna dem. Blanda till tomatfyllningen av dess ingredienser. Fördela fyllningen på salladsskiktet. Fukta resten av brödsnivorna och placera dem på fyllningen. Täck med plastfilm och lägg t.ex. ett skärbräde av plast som tyngd. Låt rätten stå i kylskåp över natten.

● Stjälp upp tårtan på ett fat, ta bort filmen. Bre resten av ostkrämen över ytan. Garnera med sallat och grönsaker. Förse eventuellt tårtan med ett skaft av sparris.





FÄRDIGT PÅ EN KVART

RECEPTEN TAINA SALOVAARA FOTO ANNA HUOVINEN

# DEN JÄKTADE KOCKENS KOMPISAR

Av en låda ägg kan man laga många smakliga rätter i en handvändning. Prova luftig skinkomelett, snabb shakshuka eller små ugnsomeletter.



## Luftig skinkomelett

1 PORTION | G |

*Vispade vitor är hemligheten bakom en luftig fransk omelett.  
Njut omeletten nystekt.*

1 skiva rökt skinka  
2–3 msk riven emmentalerost  
2 ägg  
en nypa salt och svartpeppar  
1 msk vatten  
1 tsk margarin eller smör  
1 msk hackad gräslök

● Strimla skinkan. Separera vitorna från gulorna. Rör gulorna och vattnet, krydda. Vispa äggvitorna till hårt skum. Vänd skummet varsamt i gulorna.

● Smält fett i en liten belagd panna. Häll omelettsmeten i pannen och låt den koagulera på svag värme. Du kan låta omeletten stekas ett ögonblick under lock.

● Tillsätt skinkan och den rivna osten då omeletten är nästan färdig. Lossa omeletten från pannen med en spatel, låt halva omeletten glida ut på tallriken och vik den andra hälften över.





## Snabb shakshuka

4 PORTIONER | G |

*Shakshuka är en läcker tomat- och äggpanna, som fungerar alla tider på dygnet. Lägg på ett lock, så blir äggen fortare färdiga.*

- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 paprika
- 1 burk (240 g) kikärter
- 2 tsk olja
- 1 burk (370 g) krossad tomat med chili
- 1 tsk spiskummin
- ½ tsk salt
- ¼ tsk grovmalen svartpeppar
- 4 ägg
- 50 g fetaost
- ½ kruka koriander

- Hacka löken och vitlöken. Skär paprikan i tärningar. Låt kikärterna rinna av.
- Fräs de hackade lökarna och paprikatärningarna ett par minuter i olja i en panna. Tillsätt tomatkross, kikärter och kryddor. Koka upp.
- Tryck fördjupningar för äggen med en slev. Knäck äggen i fördjupningarna. Lägg på ett lock och låt maten puttra tills vitorna har koagulerat.
- Strö på fetaost i smulor och koriander. Servera med bröd.

## Små tonfisk-omeletter i ugn

8-12 ST. | G |

*En muffinsplåt är idealisk för mini-omeletter. Ta ut omeletterna då de ännu är lite fuktiga i mitten, de blir färdiga då de får vila ett ögonblick.*

- 8 ägg
- 1 dl mjölk
- ¼ tsk salt
- ½ tsk citronpeppar
- 1 burk tonfisk
- ½ dl hackad dill

DESSUTOM  
olja för pensling av formen

- Ställ ugnen på 210 grader. Olja fördjupningarna lätt. Blanda äggen, mjölken och kryddorna sinsemellan. Fördela omelettblandningen i fördjupningarna.
- Låt tonfiskens rinna av, finfördela den med en gaffel. Tillsätt tonfisk och hackad dill i smeten. Fördela omelettblandningen i fördjupningarna.
- Grädda ca 10 minuter på mittfalsen. Lossa omeletterna medan de är varma, servera dem med en sallad.

### Tips

Du kan ersätta tonfiskens med rökt fisk.





SKÖRDESÄSONG

*Bäst  
just nu!*

BROCCOLINI

INGEFÄRA

LIME

PAPAYA

CITRON

GRÖN SPARRIS

Sparris kommer till handeln  
då skörden mognar.

Fräscha och färggranna  
grönsaker gör vår i köket.  
Välj dina favoritrecept  
för festbordet.

# VÄLKOMMEN, VÅR!

RECEPTEN ANU BRASK FOTO ANNA HUOVINEN



## Raviolisallad med rucoladressing

4 PORTIONER

*Den läckert gröna och snabba salladen är en behändig lunch, ett gott tilltugg och en lättlagad buffésallad.*

**2 förp. (à 100 g) soltorkad tomat med osttärningar (Apetina)**

**Snack)**

**1 ½ l vatten**

**½ tsk salt**

**1 påse (200 g) broccolinier**

**1 förp. (250 g) ravioli**

**1 rödlök**

**1 ask (100 g) rucola**

**1 ask (100 g) babyspenat**

**RUCOLADRESSING**

**ca 1 ½ dl kryddolja från ostförpackningen**

**1 dl rucola**

**saften av ½ citron**

**1 msk rivet citronskal**

**¼ tsk salt**

**¼ tsk socker**

● Låt osttärningarna rinna av över en bunke; använd oljan i dressingen.

● Koka upp vattnet, smaksätt med salt. Koka broccolinierna 5 minuter. Lyft dem ur kastrullen, lägg i en sil. Skölj i rinnande kallt vatten. Lägg ravioli i kastrullen i broccoliniernas kokvatten. Koka 3 minuter. Häll av kokvattnet, skölj med kallt vatten.

● Skala och strimla löken. Skölj rucolan och spenaten. Ta 1 dl rucola åt sidan för dressingen. Lägg alla salladsingredienser i en bunke eller ett serveringsfat.

● Häll alla ingredienser till dressingen i en stavmixerbunke eller mixer och kör dem till en jämn dressing.

## Luftig sparrissoppa och crème fraiche med citron

4 PORTIONER | G |

*Hemligheten bakom den läckra sparrissoppa är den ugnrostade sparris.*

**1 knippe (500 g) gröna sparrisar**

**1 msk olja**

**1 lök**

**5 dl vatten**

**1 grönsaksbuljongtärning (glutenfri)**

**2 dl matlagingsgrädde**

**1 dl hackad persilja**

**1 tsk torkad dragon**

**CRÈME FRAICHE MED CITRON**

**2 citron**

**1 burk (150–200 g) crème fraiche**

**½ tsk salt**

**¼ tsk grovmalen svartpeppar**

● Ställ ugnen på 220 grader. Skala sparrisarna, ta bort de träaktiga nedre delarna. Lägg sparrisarna på en plåt och stänk ca ½ msk olja på dem. Klyv citronerna som används med crème fraiche och lägg dem på plåten. Rosta 10 minuter i ugn.



**Tips**

Citronerna blir mildare då de rostar i ugn.

● Skala och hacka löken. Hetta upp ½ msk olja i en ren kastrull och fräs löken några minuter. Tillsätt de rostade sparrisarna, vattnet och en buljongtärning. Koka ca 10 minuter på svag värme. Tillsätt grädde, salvia och dragon. Kör till puré. Ställ kastrullen på spisen, koka upp. Smaksätt vid behov med en nypa salt.

● Pressa saften ur de rostade citronerna, tillsätt i crème fraiche. Krydda med salt och peppar. Klicka citrongrädde i portionerna.

## Räkbruschetor med sting av ingefära

10 ST. | M |

*Brödskivan med räkor marinerade i ingefära, tomat och avokado är en verklig mumsbit.*

**1 påse (180 g) räkor**

**2 tomater**

**2 limefrukter**

**½ dl finhackad basilika**

**1–2 msk riven ingefära**

**1 msk honung**

**½ tsk salt**

**¼ tsk cayennepeppar**

**1 avokado**

**10 skivor ljust bröd**

**1 msk olja**

● Tina räkor i mikrovågsugn eller i en sil under rinnande kallt vatten. Låt dem rinna av.

● Skala tomaterna med en vass kniv eller skalare. Klyv dem, avlägsna fröna, tärna fruktköttet mycket fint. Pressa limefrukterna. Skala ingefäran och skär den i mycket tunna strimlor eller riv den med ett fint

järn. Hacka basilikan.

● Lägg räkor, tomater, lime, ingefära, basilika och kryddor i en bunke. Låt rätten ta smak 30 minuter i kylskåp.

● Skiva brödet. Lägg skivorna på en ugnsplåt, pensla dem med olja. Rosta ca 10 minuter i 200°C ugnsvärme.

● Klyv avokadon. Ta bort kärnan, ta ut fruktköttet ur skalet med en sked och tärna det. Rör tärningarna i räkblandningen. Fördela den ena fyllningen över botten.





**Tips**

Ersätt sparris med broccolini.



## Sparrishotdogs med parmesanmajonnäs

4 PORTIONER

Här får krispig rostad sparris tjänstgöra som korv.

**4 hotdogsemlor**  
**4–8 sallatsblad**  
**½ kruka örter (t.ex. basilika eller rucola)**

**SPARRIS**

**8 gröna sparrisar**  
**½ dl vetemjöl**  
**1 ägg**  
**1 dl riven emmentalerost**  
**1 dl ströbröd**  
**1 tsk provencale örtblandning**  
**1 msk olja**

**PARMESANMAJONNÄS**

**1 ½ dl majonnäs**  
**½ dl riven parmesanost**  
**saften av en citron**  
**2 tsk chilisås**

- Ställ ugnen på 200 grader. Skala sparrisarna, ta bort de träaktiga nedre delarna. Lägg sparrisarna i en plastpåse, håll i mjölet och skaka sparrisarna lätt i mjölet.
- Knäck ett ägg på en tallrik och vispa det lätt. Riv osten på en annan tallrik. Rör ströbrödet och örtblandningen i osten.
- Rulla sparrisarna i ägg och ströbrödsblandning. Lägg sparrisarna på en ugnsplåt. Stänk olja över dem och stek dem fräsiga i ugnen, 12–15 minuter.
- Blanda till parmesanmajonnäsen i en bunke.
- Klyv semlorna och varm dem i ugnen. Bre majonnäs på snittytorna. Fyll semlorna med sallad, örter och varm sparris.

## Limepaj i glas

6–8 PORTIONER

Den fräscha desserten efterliknar den klassiska limepajens smakvärld. Desserterna som varvas i glas kräver ingen tillredning.

**LIMEFYLLNING**

**3 limefrukter**  
**2–3 msk honung**  
**1 förp. (200 g) naturlig färskost**  
**1 burk (397 g) söttad kondenserad mjölk**  
**1 dl naturlig grekisk yoghurt**

**SMULDEG**

**10 digestivekex**  
**2 msk margarin**  
**1 msk riven ingefära**

**YOGHURT MED VISPRÄDDE**

**2 dl visprädde**  
**1 dl naturlig grekisk yoghurt**  
**1 msk vaniljsocker**

- Tvätta och torka limefrukterna Riv den gröna delen av skalarna. Värm limefrukterna 10–20 sekunder i mikrovågsugn. Pressa saften i en bunke, rör i honungen. Tillsätt det rivna skalet, färskosten, den kondenserade mjölken och 1 dl yoghurt. Vispa det hela luftigt, ca 5 minuter. Ställ bunken i kylskåp.
- Krossa kexen i en plastpåse, lägg dem i en bunke. Smält margarin, riv ingefäran. Rör dem i kexsmulorna. Fördela smulorna i glaserna.
- Vispa grädden, tillsätt 1 dl yoghurt och vaniljsockret, vispa ännu ett ögonblick.
- Klicka limefyllning på kexsmulorna, spritsa visprädde med yoghurt över.



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.





VEGAN

## Fruktiga papayabåtar och limeyoghurt

4 PORTIONER | M | G |

*Den exotiska fruktsalladen är som ett direktflyg till tropikerna. Pressa en rejäl mängd limesaft i yoghurt och servera salladen ur papayahalvor.*

3 papayor  
2 kiwifruktar  
1 banan  
½ ananas  
saften av 1 lime  
1 krukmynta  
1 dl svarta vinbär (frysvara)  
1 dl pistaschnötter  
2 msk kokosflingor  
1 msk ljus sirap  
½ tsk fänkålsfrö

### LIMEYOGHURT

skalet av 2 limefrukter  
saften av 1 lime  
2 dl sojaprodukt ("yoghurt")  
1–2 tsk socker  
¼ tsk kardemumma

- Klyv papayorna Ta ut fröna med en sked. Skala och tärna en papaya. Använd resten av papayorna som serveringskär.
- Skala och tärna frukterna. Pressa saften ur limefrukten. Hacka myntan. Stöt fänkålsfröna i en mortel. Rör ihop ingredienserna till fruktsalladen i en bunke.
- Blanda till limeyoghurten.
- Fyll papayahalvorna med fruktsallad och ringla yoghurt över.





# GRÖNT ÄR SKÖNT

Lägg rejäla mängder färska grönsaker i vardagspastan, göm röda linser i färsbiffarna och ge fibertillskott i kvargen med havreflingor.

RECEPTEN SUVI RÜSTER FOTO PANU PÄLVIA

## Kycklingpasta med pesto

4 PORTIONER

*Ungdomarnas enkla och snabblagade pastafavorit kryddas med röd pesto och får färg av färska grönsaker.*

1 förp. (300 g) strimlor av kycklingbröst  
1 msk rybsolja  
½ tsk salt  
1 citron  
300 g fullkornspasta  
3–4 msk röd pesto  
1 ask (250 g) körsbärstomater  
1 ask (100 g) babyspenat eller rucola  
3 msk solrosfrön  
grovmalen svartpeppar

● Mät rypsoljan i en panna, hetta upp. Tillsätt paprikan, stek 6–8 minuter. Krydda med salt.

● Tvätta citronen, riv skalet och pressa saften. Tillsätt det rivna skalet och saften i kycklingstrimlorna.  
● Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Låt den kokta pastan rinna av i ett durkslag, häll tillbaka i kastrullen. Rör i röd pesto och filéstrimlorna.  
● Skölj och klyv körsbärstomaterna. Skölj spenaten, klappa bladen torra med hushållspapper. Rör tomaterna, spenaten och fröna i pastan. Krydda med svartpeppar.

### Tips

Gör dubbel sats, om du har ett större sällskap unga matgäster.





## Havrekvarg med vanilj och varma bär

4 PORTIONER

*Skoleleven klarar bra av att själv tillreda det här magvänliga mellanmålet som ger C-vitamin och fibrer.*

**2 brk (à 200 g) vaniljkvarg**  
**4 msk havreflingor**  
**1 påse (200 g) bärblandning (frysvara)**  
**2 msk honung**  
**½ tsk malen kanel**

- Klicka kvargen i en bunke. Rör i havreflingorna.
- Häll bärblandningen i en stekpanna. Värm på medelgod värme tills bären är varma. Rör i honung och kanel.
- Fördela havrekvargen i portionsskålar och toppa med bären.



### Tips

Man kan också dryga ut färsmassan med rivna rotsaker.



### POTATISMOS I FÖRÄNDRINGS-SPEL

1

Sätt smak på potatismoset med spenat. Tillsätt 100 gram tinad spenat i potatisen innan du mosar den.

Smaksätt färdigt mos med pesto,

2

färska örter eller tärnad tomat. Koka också andra grönsaker med

3

potatisen, t.ex. palsternacka, morot, batat eller broccoli.



## Färsbiffar förädlade med linser

4 PORTIONER | M |

*Berika färsmassan med färdiga linser. Linserna ger ett rejält tillskott av protein och fiber, och en trevlig munkänsla.*

**1 förp. (400 g) malet kött med låg fetthalt**  
**2 ägg**  
**1 dl rostad lök**  
**1 tsk salt**  
**½ tsk grovmalen svartpeppar**  
**1 burk (290 g) röda färdiga linser**

- Rör kött, ägg, rostad lök, salt och svartpeppar i en bunke.
- Skölj linserna under rinnan-

de vatten i ett durkslag. Rör linserna i färsmassan. Arbeta massan för hand tills den är jämn och fast.

- Värm ugnen till 225 grader. Klicka färsmassan i 12 klumpar på bakplåtspapper på en plåt. Forma runda biffar med våta händer. Stek dem ca 15 minuter på mittfalsen.
- Servera biffarna med t.ex. spenatpotatismos.



## Amarillos Vegan soft taco

4 PORTIONER | M |

1 förp. (250 g) Härkis  
2 msk olja  
1 påse fajita-kryddblandning  
2 dl vatten

PICO DE GALLO  
2 tomat  
2-3 salladslökar  
1 msk limesaft  
¼ tsk salt

SALSA VERDE  
1 kruka basilika  
1 kruka mynta  
1-2 vitlöksklyftor  
1 brk (57/35 g) kapris  
1 ½ dl olja  
½ dl rödvinäger  
1 tsk senap

DESSUTOM  
1 förp. (8 st.) tortillor  
1 brk pineapple salsa  
2 salladslökar  
1-2 chilifrukt

- Stök Härkis i olja i en stekpanna. Tillsätt fajita-kryddan och vattnet. Koka upp och låt den sjuda medan du förbereder resten.
- Tärna tomaten fint. Hacka salladslöken. Blanda till pico de gallo.
- Lägg örterna i en mixer. Tillsätt de skalade vitlöksklyftorna och resten av ingredienserna till salsa verde. Kör tills såsen är grynig eller slätt, enligt egen smak.
- Värm tortillorna enligt anvisningen på förpackningen.
- Servera tortillorna med kryddad Härkis, pico de gallo, salsa verde och ananassalsa. Ställ också fram hackad salladslök och chili i skivor.



Pineapple salsa ger tacos en lämplig dos av både sötma och hetta.

Härkis kryddas behändigt med färdig fajita-kryddblandning.



Salsa verde med alla sina örter är ett oslagbart tilltugg till kryddiga rätter.



RECEPT KATI POHJA OCH AMARILLO FOTO TUOMAS KOLEHMAINEN

# Vegetariskt TACOPARTY

Köksmästare Jarno Ypyä vid Amarillo i Uleåborg berättar hur man gör veganska soft tacos hemma. Pröva, du blir förtjust!

**MARKET**



**PRISMA**

**Sale**

**alepa**



FOODIE.FI



Innehållschef Sanna Autio, SOK Media, sanna.autio@sok.fi Matproducent Tiina Valkonen AD Leena Majaniemi Fotoarrangemang Heli Ilkka, Marjut Mara, Kati Pohja ja Kaisa Jouhki Pärbild Tuomas Kolehmainen Rekvisita Prisma ja Sokos Översättning Christian Westerlund