

sam
arbete

19 NYA SOMMARRECEPT

mat

2 | 2023

Välkommen
läckra
sommars!



JORDGUBBS-MOJITOTÅRTA | TAPASSPETT | BRUSCHETTA-PASTASALLAD

6 438460 828768 >



De främsta sommardelikatesserna

Rikliga och saftiga jordgubbs- och marängtårter fulländar säsongens festbord. Sommarens bästa grilldelikatesser får sällskap av nya sorters potatissallader, en aprikos- och grönsallad och majs smaksatt med italiensk nduja. Salta tilltugg, tacos och dipp smakar exceptionellt gott i goda vänners lag.

Recept i detta nummer

Jordgubbs-mojitotårta	3
Grillad halloumi-potatissallad	5
Grillad lax och nypotatissallad	6
Tapasspett och aioli	7
Majsribs med nduja-smör	7
Gurksallad med aprikos och fetaostmousse	7
Hoisin-kycklingwok	8
Bruschetta-pastasallad	9
Vegetarisk minestrone	10
Nudelsallad med crunch	14

Se även

Sallad med ägg och rökt fisk	11
Varukorgen	12
Hot dogs med BBQ-tofu	13

RECEPT

S-provköket

Anne Ponkkonen
Hanne Penttinen
Oona Heikkinen
Mette Mehtäläinen

Foto

Reetta Pasanen
Fotoarrangemang
Sanna Kekäläinen
Fotoassistent
Iita Niskanen

G

glutenfri

M

mjölkfri

Ä

äggfri

V

vegetarisk

VE

vegansk

PL

planetär

Näringsinnehållen i recepten:
yhteishyvä.fi



Recept
yhteishyvä.fi

Samarbetes receptgaranti

Med recepten i Samarbete lyckas du! Recepten i Samarbete planeras i S-provköket. De nya, testade och smarta recepten innehåller rikligt med säsong grönsaker och inhemska råvaror. Recepten ger idéer, inspiration och nya smaker till både vardag och fest. Ingredienserna till recepten finns på Prisma och S-market.



Tips!

Tårtan är enkel att ta med till stugan i en kylväska.

Jordgubbs-mojitotårta

12 bitar | 45 min. + 2 h

Tårtbotten

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

Mojito-jordgubbar

1 ask (å 400 g) jordgubbar
½ kruka mynta (1 dl)
1 lime (ekologisk)
1 msk rörsocker

Fyllning

2 burkar (å 2 dl) vispgrädde
1 burk (250 g) kvarg
½ dl rörsocker

1 tsk vaniljsocker
1 lime (ekologisk)

Garnering

1 ask (å 250 g) jordgubbar
myntablad
lime

- Vispa ägg och socker pösigt. Blanda ihop de torra ingredienserna och sikta ner dem i skummet. Vänd till en jämn blandning. Bred ut degen på en plåt klädd med bakplåtspapper. Grädda i ugnen i 225 grader i cirka 8 minuter. Ta botten av plåten och låt den svalna.
- Skölj, snoppa och skiva jordgubbarna. Finhacka myntan. Tvätta

limefrukten, riv skalet (1 tsk) och pressa ur saften (2 msk). Blanda jordgubbar, mynta, saft, rivet skal och socker i en bunke.

- Vispa grädden. Vispa ned kvarg, rörsocker och vaniljsocker. Tvätta limefrukten, riv skalet och pressa ur saften. Blanda ner rivet skal (1 tsk) och limesaft (1 msk) i skummet.

- Dela tårtbotten på mitten. Lägg ena halvan i en form (20 cm × 30 cm). Fördela jordgubbar och hälften av fyllningen på botten. Lägg den andra halvan ovanpå. Fördela resten av fyllningen överst. Låt tårtan stå i kylskåp i minst 2 timmar. Garnera med jordgubbar, mynta och lime.

Midsommarens matfest

Grilla korvspett, lax eller både och, servera kryddig majs som tillbehör. Duka även fram ångande nypotatis och läckra sallader.

Färska aprikoser fräschar upp gurksalladen som är smaksatt med fetaostmousse. Recept på sidan 13.



Majsribsen blir eldigt välsmakande när du penslar dem med italiensk nduja. Recept på sidan 13.



Grillad halloumi-potatissallad

6 portioner | 30 min.

G Ä V PL

700 g kokt nypotatis
3 tidiga rödlökar
2 msk olivolja
½ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 knippe (300 g) grön sparris
1 pkt (200 g) halloumi

Chili- och balsamico-dressing

1 röd chili
2 msk balsamvinäger
2 msk olivolja
1 msk flytande honung

Dekoration

1 kruka basilika

● Skär potatisarna i klyftor eller dela dem. Skölj lökarna och skär dem i klyftor. Lägg potatisen och löken i en skål. Blanda olja, salt och peppar på grönsakerna. Grilla på grillens halster eller på ett grillunderlag i

cirka 10 minuter.

● Skölj chilin och ta bort fröna. Finhacka chilin. Blanda ingredienserna till dressingen i en stor skål.
● Skölj sparrisarna och ta bort de träiga stjälkarna. Skiva halloumin. Grilla sparrisarna och halloumiskivorna så att de blir randiga.
● Vänd ner den heta potatisen och löken i dressingen. Stjälp upp blandningen i ett serveringskär. Skär sparrisarna och halloumiskivorna i bitar och fördela dem över potatisarna. Toppa salladen med finhackad basilika.



Tips: Du får en vegansk sallad om du i stället för halloumi och honung använder grillad tofu och agavesirap.

Grillad lax och nypotatissallad

6 portioner | 1 h



800 g lax- eller regnbåglaxfilé
½ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar

Nypotatissallad

600 g nypotatis
2 salladslökar med stjälk
½ kruk bladpersilja
2 msk kapris (små)
3 msk rypsolja
¼ tsk salt

Sour cream & onion-dressing

1 burk (180 g) crème fraîche (12 %)
1 salladslök med stjälk
½ kruk bladpersilja
¼ tsk salt
¼ tsk socker
en nypa grovmalen svartpeppar

Dessutom

aluminiumfolie

● Riv två rejäla bitar (större än laxfilén) av folien och lägg dem ovanpå varandra. Lägg laxfilén på folien med skinnsidan neråt. Smaka av med salt och peppar. Vik kanten på folien uppåt. Grilla laxen i

15–20 minuter, beroende på fiskens tjocklek. En lämplig grilltemperatur är 170–180 grader.

● Tvätta potatisarna och skär itu de största. Koka dem mjuka i saltat vatten.

● Tillred dressingen. Skölj löken. Finhacka löken och persiljan. Blanda ingredienserna till dressing i en skål. Låt stå och dra.

● Skölj lökarna till salladen. Finhacka lökarna, persiljan och kaprisen. Häll bort vattnet av potatisen. Tillsätt alla ingredienser till salladen i kastrullen och blanda. Skeda den varma salladen ovanpå fisken. Servera med dressing.



*Häll den varma potatissalladen ovanpå laxfilén.
Servera dressingen separat.*



Så här lyckas du

Blötlägg grillspetten i kallt vatten i cirka en timme innan du grillar. Då bränns de inte i grillen.

Tapasspett och aioli

6 portioner | 30 min.

G

1 pkt (240 g) Bratwurst
1 pkt (240 g) Chili cheddar råkorv
1 påse (200 g) minipaprikor (Padrón)
1 msk rypsolja

Enkel aioli

1 ägg
2 vitlöksklyftor
1 tsk dijonsenap
1 tsk citronsaft eller vitvinsvinäger
1 ½ dl rypsolja
½ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar

Dessutom

12 st. grillspett i trä
flingsalt

- Använd rumstemperade ingredienser för aiolin. Knäck ägget i en stavmixerbunke. Skala och finhacka vitlöken. Tillsätt vitlök, senap och citronsaft eller vinäger. Placera stavmixern i bunken så att äggulan är under mixerbladen. Häll olja i bunken. Starta stavmixern och lyft upp den mycket försiktigt. Krydda med salt och peppar, rör blandningen jämn.
- Skär korvarna i tre delar. Skölj och torka paprikorna. Pensla dem med olja. Trä korvarna och paprikorna på tvären turvis mellan två grillspett.
- Grilla spetten i cirka 15 minuter tills korvarna är färdiga. Vänd på spetten emellanåt.
- Krydda paprikorna med en nypa flingsalt. Servera spetten med aioli.

Majsribs med nduja-smör

6 portioner | 20 min.

G Ä

3 pkt (6 st.) förkokta majscolvar
2 msk rypsolja
½ tsk salt
½ tsk vitlökspulver
½ tsk rökt paprikapulver

Nduja-smör

75 g smör
3–4 msk nduja-salamipasta
1 msk citronsaft

- Blanda det mjuka smöret, nduja och saften.
- Klappa majscolvarna torra med ett hushållspapper. Skär försiktigt majscolvarna på längden i fyra delar med en stor vass kniv. Bland kryddorna i olja. Pensla majscolvarna med oljan och grilla dem på ett hett grillgaller eller på ett halster i cirka fem minuter tills colvarna får färg. Vänd på dem emellanåt.
- Pensla majscolvarna med nduja-smör.

Tips!

Ndujans kryddighet varierar, så tillsätt pastan lite åt gången och kontrollera smaken. Byt ut salamipastan till chilipasta så får du en köttfri variant.

Gurksallad med aprikos och fetaostmousse

6 portioner | 15 min.

G Ä V

1 ask (500 g) aprikoser
½ gurka
1 liten rödlök
1 kruk basilika

Dressing

2 msk rypsolja
1 msk äppelvinäger
1 tsk honung
en nypa salt

Fetaostmousse

1 pkt (200 g) fetaost
1 ½ dl tjock yoghurt

Dessutom

1 kruk vildrucola

- Skölj och dela aprikoserna. Ta bort kärnorna och skär halvorna i skivor. Skölj, dela och skiva gurkan. Skala och finhacka löken. Finhacka basilikan. Blanda ihop ingredienserna i en skål.
- Blanda ingredienserna till dressing och vänd dressing i salladen.
- Smula fetaosten i en skål. Vispa fetaost och yoghurt till skum med en elvisp.
- Bred ut fetaostmoussen på botten av ett serveringsfat. Lägg sköljd rucola och aprikossallad ovanpå.

Snabb sommarmat

När du behöver få mat på bordet snabbt, gör en kycklingwok, koka en soppa eller sväng ihop en sallad.

Du får en vegansk version om du använder tofu i stället för kyckling.



Hoisin-kycklingwok

4 portioner | 15 min.



3 dl basmatiris
1 pkt (300 g) broccoli
1 vitlöksklyfta
1 ask (300 g) strimlad kycklingfilé
½ msk rypsolja
1 dl hoisinsås
2 msk sojasås (lättsaltad)
1 msk risvinäger
1 tsk sriracha

Efter smak

½–1 röda chilifruktar
1 tsk sesamfrön

- Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
- Skölj broccolin. Skär broccolin i buketter och tärna stammen. Skala och finhacka löken.
- Hetta upp olja i en traktörpanna. Tillsätt kycklingstrimlorna och stek i ett par minuter under omrörning. Tillsätt grönsaker och stek en stund. Blanda ned hoisin- och sojasås, vinäger och sriracha. Hetta upp såsen. Toppa eventuellt med skivad chili och sesamfrön.
- Servera med ris.

Bruschetta-pastasallad

8 portioner | 30 min.



4 tomater
1 ask (200 g) pärltomater
1 vitlöksklyfta
1 kruk basilika
2 msk citrontimjan
½ dl olivolja
2 msk rödvinäger
½ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar

Krutonger
4 skivor ljust
surdegsbröd

1 vitlöksklyfta
1 msk citrontimjan
2 msk olivolja
en nypa salt

Dessutom

250 g (½ påse) gnocchi-
figurpasta
2 påsar (à 125 g) mozzarel-
laost
olivolja
en nypa salt
en nypa grovmalen
svartpeppar

● Skölj och skär de stora
tomaterna i små tärningar.
Skär pärltomaterna i fyra bitar.
Skala och finhacka vitlöken.
Finhacka basilikan och timjan-
bladen. Blanda ingredienserna
till tomat salladen och låt stå
och dra.
● Skär brödsnivorna i tärning-
ar. Skala och finhacka vitlöken.
Finhacka timjanbladen.
Hetta upp olja i en stekpanna.
Blanda ned vitlök och timjan.
Tillsätt brödtärningarna. Stek

dem knapriga, vänd då och
då. Krydda med salt.

● Koka pastan i lättsaltat
vatten (2 l vatten, 1 tsk salt)
enligt koktiden på förpack-
ningen. Häll av pastan och
blanda ned den varm i tomat-
salladen.

● Lägg upp salladen i ett ser-
veringskärl. Riv över mozzarel-
la. Ringla över olja och smaka
av med salt och peppar.
Toppa salladen med krutonger
strax före servering.





*Koka en smakrik
minestrone-soppa
av tidiga grönsaker
och toppa den med
aromatisk riven ost.*

Vegetarisk minestrone

6 portioner | 30 min.



1 zucchini
1 pkt (300 g) spetspaprika
1 bit (200 g) tidig kål
1 morot
2 vitlöksklyftor
2 primörlökar
2 msk rypsolja
5 dl vatten
1 pkt (390 g) tomatkross med basilika-oregano
1 portion grönsaksfond
2 dl (100 g) minipasta
(t.ex. tricolori-snäckpasta)

1 pkt (380/220 g) bönblandning
1 kruka timjan
1 tsk socker
½ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar

Dessutom (riven stark ost)

● Skölj grönsakerna. Skär pumpan i tärningar. Avlägsna stjälkarna och kärnorna från paprikorna. Strimla paprikan och kålen. Tvätta, skala och skiva moroten. Skala vitlöksklyf-

torna. Finhacka lökarna.

● Fräs lökarna i olja i en kastrull i ett par minuter. Tillsätt resten av grönsakerna och fräs i ytterligare 5 minuter under omrörning då och då.

● Tillsätt vatten, tomatkross och fond. Koka upp. Tillsätt pastan och koka i 6 minuter.

● Häll av bönnorna. Skär bort de tjocka timjanstjälkarna. Finhacka bladen. Tillsätt bönor, timjan och kryddor i soppan. Koka upp. Servera soppan med riven ost och bröd.

Tips!

I soppan kan du använda vilka grönsaker som helst som du har hemma.

Somrig munsbit

Äggsallad med rökt fisk tillagas på samma sätt som gubbröra, dvs. sillkaviar. Servera salladen på torkat rågbröd eller karelska piroger eller ät den med nypotatis.

TEXT SANNA AUTIO



Du kan göra äggsalladen klar dagen innan den ska serveras. Förvara den i kylskåpet i en burk med lock.

Äggsallad med rökt fisk

6 portioner | 15 min.

6 Kotimaista-ägg
2 burkar (à 150 g)
Kotimaista-alvedsrökt fisk
1 dl Kotimaista-gurkmajonnäs
1 kruka Kotimaista-gräslök
1 kruka Kotimaista-dill
½ tsk salt

Dessutom

Kotimaista-torkade rågbrödsbitar

Koka äggen i vatten i 10 minuter, kyl ned i kallt vatten. Skala och tärna äggen. Finhacka örterna. Öppna konservburkarna och börja med att hälla bort vätskan. Mosa fisken med en sked i burken. Blanda ihop fisk, ägg, majonnäs och örter samt salt. Servera som smörgåspålägg eller till tidig potatis.



ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA

Kotimaista-gurkmajonnäs gör salladen med rökt fisk saftig.
Servera salladen på torkat rågbröd.

Snabbt på bordet

Färdigmatnyheterna värmer du snabbt upp i mikron. Av laxstrimlor, färs eller korv tillagar du en snabbmåltid.



Saimaan Tuore-regnbågs laxstrimlor fås nu i form av smaksatta strimlor. Strimlorna med gräslök och citron passar utmärkt i en snabb och enkel pasta och taco-strimlorna i tacos.



Härkis Kaurajauhis-havrefärs tillverkas av inhemsk glutenfri havre och ärtprotein, bondebönaprotein och kryddor. Använd på samma sätt som köttfärs.



HK Sininen lenkki-länkor fyller 60 år. I sin senaste version har den smak av Aura-blåmögelost.



Rosso rödbets- och getostrisotto har smak av rostad getost. Rigatoni med kyckling och bacon får sin saftighet av krämig tomatssås.



Rosso-pastarätterna bestående av pappardelle med kallrökt lax och flodkräfta respektive stora köttbullar har läcker smak av tomatssås.

Foto Getty Images och tillverkarna

De hetaste iskalla nyheterna

Sommarens läckraste glassorter kommer i godissmaker.



Daim Mint består av mintglass med knapriga Daim-dragéer. Ytan toppas med Marabou-choklad.



Fazer Suffeli-struten består av vanilj- och kolaglass samt choklad- och kolasås med väffelsmulor. Chokladkexsmulor bidrar med crunch.



3 Kaverin Jäätelö-lakritsstruten består av fyllig lakritsglass med tjock lakritssås och ett knaprigt överdrag. Struten är glutenfri.



Magnum Double Sunlover består av kokosglass med mangosås och vit choklad. Struten toppas med vit choklad och kokosflingor.



Grillpapriska Padrón

Små paprikor kan stekas i panna och serveras som plockmat eller grillas och serveras som tillbehör till olika rätter. I spanska tapasbarer kallas dessa grillade små paprikor Pimientos de Padrón.



SE RECEPT

Grilla små paprikor snabbt och servera dem med en pikant sås.

Recept på finska: [Yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi) > Tapas-paprikor och dressing med citron och ansjovis



SANNA REKOM-MENDERAR



Sommarens hetaste semla

VAASAN Street Food the Dog brioche-hotdogbröd är veganska, mjuka som bomull och har en lätt söt smak. Fyll bröden med tofu marinerad med Poppamies sockerfri BBQ-sås och läckert krispiga picklade grönsaker.

Se recept på finska: yhteishyva.fi/bbq-tofuhodarit

Fräsch krukört

Citronmeliss älskar fiskrätter, ger en raffinerad smak till kokt sparris och örter och passar utmärkt som dekoration på desserter och tårter. Testa att smaksätta jordgubbar med finhackad citronmeliss. Tillaga en läskande dryck för varma dagar genom att hälla kokande vatten över finhackad citronmeliss. Låt svalna och tillsätt isbitar.



Nudelsallad med crunch

4 portioner | 30 min.



1 pkt (250 g) fullkornsnudlar
2 morötter
1 pkt (225 g) kaurajauhis-havrefärs (Härkis)
1 msk rypsolja
½ gurka
1 ask (200 g) pärltomater

Dressing

1 lime
2 msk söt chilisås
1 msk sesamolja
1 msk sojasås

Sesam-chilimajonnäs

1 dl vegansk majonnäs
2 msk söt chilisås
1 msk sesamolja

Dessutom

1 dl salta jordnötter
(2 msk sesamfrön)

- Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.
- Tillred dressingen i en bunke. Pressa saften ur limen och blanda ned de övriga ingredienserna. Låt nudlarna rinna av i ett durkslag och blanda ned dem i dressingen.
- Tvätta, skala och skär morötterna i stavar. Stek havrefärsen knaprig i olja i en stekpanna i 3 minuter. Tillsätt morötter och fortsätt steka i 1-2 minuter tills de blir lite mjuka.

- Skölj gurkor och tomater. Tärna gurkan och skär tomaterna i halvor. Blanda grönsakerna, färsen och morötterna i nudlarna.
- Blanda ingredienserna till sesam-chilimajonnäsen i en skål. Strö salta nötter över salladen och eventuellt även sesamfrön. Ringla majonnäs i ränder över salladen eller servera majonnäs separat.

*En sallad med
havrefärs är
snabblagad och håller
hungern borta länge.*



Ässäkokki-recepten lämpar sig särskilt för matlagning tillsammans med barnen. Alla Ässäkokki-recept finns på yhteishyva.fi/assakokki.