



APRIL 2015

Mat

Salt & sött till
kaffet

**VECKOSLUTS-
BRUNCH**

Skedkakor

**INFORMATION
OM KVARG**

Idéer till påskbordet



yhteishyvä.fi

Påskens huvudrätter

Fyra goda alternativ: lammgryta, kalkonrulle, kycklingben och gratinerad lax.





Kalkonrulle och mockasås

6-8 portioner

- 1 (ca 1,2 kg) filérulle av kalkon
Mockasås
 1 dl hönsbuljong (delvis stesky)
 1 dl bryggt kaffe
 1 1/2 msk sirap
 1 msk dijonsenap
 1 msk sojasås
 1 tsk rosmarin
 2 dl grädde
 1 msk vetemjöl

Lägg filérullen i en ugnform. Tryck in kötttermometerns spets mitt i det tjockaste stället. Stek i drygt 1 1/2 timme i ugn i 175 grader eller tills innetemperaturen är 75 grader. Ta rullen ur ugnen och svep den i folie. Låt den vila en stund. Tillred såsen. Koka upp buljong, kaffe, sirap, senap, sojasås och rosmarin i en kastrull. Mät mjölet i gräddburken, skaka om. Håll gräddblandningen i kastrullen, rör om och koka ca 5 minuter. Smaka av. Ta bort nätet och skär köttet i skivor. Servera med såsen.



Örtkryddade kycklingben

6 portioner, G

- 6 lårben av kyckling
 1 1/2 tsk salt
 1/2 tsk grovmalen svartpeppar
Örtblandning
 50 g rumsvarmt smör
 1 dl färskhackade örter, t.ex. persilja, mynta och basilika
 2 vitlöksklyftor
 2 citroner

Gör örtblandningen. Blanda de hackade örterna i smöret. Skala och riv vitlöksklyftorna, tillsätt. Tvätta citronerna omsorgsfullt, riv och tillsätt skalen. Lösgör skinnet från köttet genom att föra ett finger mellan köttet och skinnet. Fördela örtsmörret under skinnet. Krydda ytan med salt och peppar. Lägg kycklingbenen i en låg ugnform, klyv och tillsätt citronerna. Tillred i 200 grader på mittfalsen i ca 45 minuter eller tills vätskan som sipprar ut är klar. Pressa saften ur citronhalvorna på benen då du serverar.



Nötgratinerad lax

6 portioner

- ca 1 kg laxfilé
 2 msk smör
 2 msk honung
 1 1/2 tsk salt
Nötgratiner
 1 påse (70 g) cashewnötter
 2 msk ströbröd
 2 msk hackad dill
 1 citron, det rivna skalet

Lägg laxfilén i en smord ugnform. Smält smöret, rör i honungen. Ringla blandningen över fisken. Krydda filén med salt. Krossa nöterna i en mortel eller blender. Rör i ströbröd, dill och citronskalet. Tryck blandningen över laxfilén. Stek fisken ca 25 minuter i 200 graders ugnsvärme eller tills den är färdig.

M=mjölkfri
 V=vegetarisk
 G = glutenfri

Medelhavsinspirerad lammgryta

6-8 portioner, M, G

- 1,2 kg kryddad lammstek
 1 msk olja
 2 stora morötter
 1 (200 g) palsternacka
 3 stjälkar bladselleri
 4 vitlöksklyftor
 5 dl vitvin
 1 stor citron

- 1 tsk timjan
 1 tsk rosmarin
 1 tsk salt
 1-2 dl gröna oliver

Ta bort nätet och torka av steken. Ta bort allt synligt fett och hinnorna. Skär köttet i ca 3 cm stora tärningar. Skala och stycka morötterna och palsternackan. Skölj och stycka selleristjälkarna. Skala vitlöksklyftorna. Bryn köttbitarna i tre omgångar i olja i en

panna, lägg dem i en gryta. Lägg grönsakerna och vitlöksklyftorna i pannan. Vänd några minuter, tillsatt i grytan. Koka upp det vita vinet i pannan, håll i grytan. Tvätta och riv citronskalet, pressa halva citronen, tillsätt skal, saft, örter och salt i grytan. Tillred grytan i ugn, först 30 minuter utan lock i 225 grader. Sänk värmen till 175 grader, lägg på locket. Tillred ytterligare 1 1/2 timme. Tillsätt oliverna mot slutet av tillredningen.

Sött till kaffet

Överraska med nya bakverk med smak av tjinuski, choklad, kvarg eller citron.

Rulltårta med pascha

10 portioner, K

4 ägg
1 1/2 dl socker
1 dl vetemjöl
3/4 dl potatismjöl
1 tsk bakpulver

Fyllning och glasyr

2 dl vispgrädde
1/2 dl socker
1 burk (200 g) vaniljkvarg
1 dl pistaschnötter
1/2 dl russin
1 burk (410/230 g) persikohalvor

Vispa äggen och sockret till skum. Blanda de torra ingredienserna och sikta dem i skummet. Häll smeten på bakplåtspapper i en långpanna och grädda ca 7 minuter i 225 graders ugnsvärme. Stjälp upp plattan på ett ark sockerbestrött bakplåtspapper. Ta bort bottenpapperet, låt plattan svalna. Vispa grädden och sockret. Tillsätt kvargen. Reservera ca 1 dl kvargblandning till garnering. Skala och hacka nöterna fint, reservera en del till garnering. Rör nöterna och russinen i kvargen. Fördela kvargblandningen på tårtplattan. Skär persikorna i skivor. Spara en halv persika till garneringen. Lägg persikoskivorna längs plattans ena långsida, och börja rulla från den sidan. Rulla ihop tårtan. Låt tårtan vila ca en timme i kylskåp. Spritsa resten av kvargblandningen på tårtan. Garnera med persika och nötter.





Smårbröd med tjunuski och salta nötter

15 st., K

Botten

200 g margarin
2 1/2 dl socker
3 ägg
5 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
2 dl mjölk

Glasyr

2 dl vispgrädde
2 dl farinsocker
1 msk margarin
2 1/2 dl salta nötter

Vispa fett och sockret till skum. Vispa i äggen ett i taget. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan och tillsätt dem turvis med mjölk i smeten. Tryck ut degen på bakplåtspapper i en ca 25 x 35 cm rektangulär form. Grädda i ugn på mittfalsen, ca 25 minuter i 175°C. Låt botten svalna. Häll grädden och farinsockret i en hög kastrull. Koka ca 10 minuter; rör om då och då. Gör droptestet. Låt en liten droppe tjunuski falla i ett glas kallt vatten; om den stelnar, är den färdig. Rör i en klick margarin. Hacka nötterna fint och fördela dem över botten. Ringla tjunuskin över. Skär tårtan i bitar.



Citronbullar med smöröga

20 st., K

2 1/2 dl mjölk
25 g jäst
1 dl socker
1 tsk malen kardemumma
1/2 tsk salt
1 ägg
ca 8 dl vetemjöl
75 g smör eller margarin

Pensla med:

1 ägg

Fyllning

100 g smör
1 citron, det rivna skalet
1/2 dl socker

Smula jästen i fingervarm mjölk. Tillsätt socker, kardemumma, salt och ägg. Tillsätt det mesta mjölet, arbeta degen 5 minuter. Tillsätt det mjuka fett och resten av mjölet, arbeta degen jämn och smidig. Låt degen jäsa 30 minuter under duk. Forma degen till en stång och skär den i jämnstora stycken. Forma styckena till runda bullar och lägg dem på bakplåtspapper på en plåt. Låt bullarna jäsa ca 30 minuter under duk. Skär smöret i 20 tärningar. Tvätta citronen omsorgsfullt, riv dess skal på en tallrik. Strö det rivna skalet över smörtärningarna. Tryck en fördjupning mitt i varje bulle med ett mjölat finger. Tryck smörtärningarna i fördjupningarna. Pensla bullarna med ägg och strö socker över smöret. Grädda ca 8 minuter i 225°C.



Choklادتårta med nötter

10 portioner, K

200 g mörk choklad
200 g margarin
4 ägg
2 dl socker
1 1/2 dl vetemjöl
1/2 dl kakaopulver
1 tsk bakpulver

Glasyr

1 dl vispgrädde
2 dl nöt- och chokladsread (Nutella)

Klä en springform (diam. 24 cm) med bakplåtspapper. Bryt chokladen. Smält margarinet. Tillsätt chokladen och rör om tills den har smält. Vispa äggen och sockret till skum. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan och sikta dem i skummet under omröring. Rör i den avsvalnade chokladblandningen. Häll smeten i en form och grädda ca 45 minuter i 175 graders ugnsvärme. Tillred glasyren. Koka upp grädden och rör i nöt- och chokladspreaden. Låt glasyren svalna lite, bre den över tårtan.



Svamp- och linssallad



Wokade gurkor



Sallad av inlagd kinesisk kål och gurka



Caponata med frön



Färg med grönsaker

Grönsakstilltuggen är goda till både kött, fågel och fisk.
En caponata, dvs. auberginegratäng, berikad med frön är som
sådan t.o.m. en vegetarisk huvudrätt.

Svamp- och linssallad

4 portioner, G, K, M

2 dl linser
2 msk olivolja
1 pressad citron, saften
en nypa salt
en nypa grovmalen svartpeppar
1 burk (200 g) champinjoner
1 äpple
1 ask (50 g) rucola

Skölj linserna och koka dem enligt anvisningen på förpackningen. Låt linserna rinna av och lägg dem i en serveringsskål. Smaksätt med olivolja, saften av en halv citron och kryddor. Ansa och skiva svamparna. Rosta



dem lätt i torr panna. Tvätta och skiva äpplet. Stänk resten av citronsaften över äppelskivorna. Tillsätt svamp, äppelskivor och rucola i skålen med linserna. Blanda försiktigt. Krydda lätt med salt och svartpeppar ur kvarnen.

Caponata med frön

4 portioner, G, K, M

1 aubergine
1 msk salt
5 msk olivolja
1 rödlök
2 vitlöksklyftor
1 röd paprika
1 burk (400/240 g) konserverade körsbärstomater
1 dl vatten
2 msk rödvinsvinäger
2 msk kapis
1 msk socker

Dessutom

1/2 dl olika frön, t.ex. solrosfrön eller pinjenötter

Skölj och stycka auberginen. Varva bitarna i ett durkslag, strö salt mellan varven och överst. Låt dem stå en halv timme. Skölj av saltet och torka bitarna med hushållspapper. Hetta upp 4 msk olivolja i en panna, stek aubergineskivorna gyllenbruna. Ställ det stekta åt sidan. Skala och hacka rödlöken och vitlöksklyftorna. Skär paprikan i klyftor. Tillsätt resten av oljan, löken och paprikan i pannan; vänd det hela tills grönsakerna mjuknar. Tillsätt körsbärstomaterna med spad i pannan; skölj burken med vatten. Tillsätt ättika, kapis och socker. Låt blandningen småkoka 10 minuter eller tills största delen av vätskan har dunstat. Tillsätt auberginetärningarna och fröna.

Wokade gurkor

4 portioner, G, K, M

1 gurka
1 msk olivolja
1 msk vitvinsvinäger
1 msk honung
en nypa salt
en nypa grovmalen svartpeppar
1/2 dl hackad dill

Skölj, klyv och skiva gurkan. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs gurkskivorna hastigt. Smaksätt med vinäger, honung och salt. Lägg gurblandningen i en serveringsskål, hacka och tillsätt dillen.

Sallad av inlagd kinesisk kål och gurka

4 portioner, G, K, M

1/4 kinesisk kål
1/2 gurka
ca 1 1/2 msk salt
1 limefrukter, saften
1 1/2 tsk spritättika
1 tsk socker
1 tsk chilipasta (sambal oelek)

Hacka kålen och skär gurkan i tunna skivor. Varva ingredienserna i ett durkslag, strö salt mellan varven och överst. Låt saltet verka ca 20 minuter. Skölj med kallt vatten och låt ingredienserna rinna av. Pressa bort överflödigt vatten med handflatan. Blanda resten av ingredienserna, tillsätt grönsakerna. Rör om och låt rätten ta smak minst en halv timme i kylskåp innan du serverar.

Tips för festerna i maj och nya recept finns i Yhteishyvä Live.
www.yhteishyvä.fi

Recept nu också i Pinterest
pinterest.com/Yhteishyvä

Pinterest

Kronan på verket

Desserten kröner måltiden. Av glass kan man laga en fräsch dessert, och den chilikryddade moussen faller alla vänner av choklad i smaken.





Apelsin- och nötparfait med mangosås

8 portioner, G, K

1 l apelsin- och vaniljglass, t.ex. Tiikeri
1 dl pistaschnötter
1/2 dl russin

Mangosås

1 burk (425/225 g) mango
1 Lime

Lägg glaset i en skål och låt den bli lite mjukare. Skala och hacka nötterna. Rör glaset smidigt; rör i nötter och russin. Lägg blandningen i en tårtform. Täck formen med plastfilm och frys den minst 4 timmar eller över natten. Låt mangon rinna av, ta vara på spadet. Lägg mangofrukterna i en bunke, riv skalet av en vältvättad lime. Pressa i saften. Pura ingredienserna; spå såsen med spad från konserven. Ta parfaiten ur frysen ca 15 minuter innan den ska serveras; servera med mangosåsen.

Chokladmousse med chili

6 portioner, K

50 g mörk choklad
2 dl vispgrädde
1 burk (250 g) mascarponeost
4 msk florsocker
en liten bit röd chilifrukt

Dessutom

1 burk ananas

Bryt chokladen och smält den i mikrovågsugn eller vattenbad. Vispa grädden. Vispa mascarponeost med florsocker i en annan bunke. Häll den varma chokladen i mascarponeblandningen och rör det hela jämnt. Tillsätt en sked vispad grädde, rör om väl. Tillsätt resten av vispgrädden, rör om. Spritsa moussen i dessertskålar (eller använd en sked) och strö hackad chili på ytan. Servera med ananasbitar.

FÄRDIGT I EN HANDVÄNDNING

Inled dagen med en brunch

Inled en ledig dag med en stor och mångsidig brunch och hoppa över både frukost och lunch. Servera dessutom en smoothie och en liten söt bit.





Kvargscones

ca 10 st., K

6 dl	vetemjöl
1 msk	socker
1 tsk	bakpulver
1 tsk	matsoda
1 tsk	salt
100 g	margarin
1 burk	(250 g) kvarg
1/2 dl	mjölk
1	apelsin, det rivna skalet

Blanda de torra ingredienserna sinsemellan. Nyp i fett. Rör i kvargen, mjölken och det rivna skalet. Rör degen jämn. Kavla ut den till 1,5 cm tjocklek på en mjölad arbetsbänk. Tryck ut rondeller (diam. ca 7 cm) med en form eller ett glas. Placera skivorna på en plåt täckt med bakplåtpapper. Grädda i ugn på mittfalsen, ca 12 minuter i 225°C. Servera scones med t.ex. ost och sylt.



Quinoagröt

4 portioner, G, K, M

3 dl	quinoa
7 dl	mandelmjolk
2 msk	sirap
en nypa	kanel och salt
Dessutom	
2	äpplen
2 msk	vatten
2 msk	socker
1 dl	valnötter

Skölj quinoan i hett vatten i en sil. Koka upp mandeldrycken i en kastrull, tillsätt quinoan. Koka sakta 20–25 minuter, tills grynen grötar sig; rör om då och då. Smaksätt med sirap, kanel och lite salt. Skala och tärna äpplet. Koka äpplen, vatten och socker några minuter under omröring. Servera äppeltärningar och hackade valnötter till gröten.



Varm fruktsallad med vit choklad

4 portioner, K

1	kiwifrukt
1	päron
1	äpple
100 g	ananaskörbär
100 g	vit choklad

Skala och stycka kiwifrukten, päronet och äpplet. Skölj och klyv ananaskörbären. Fördela frukterna i ugnsfasta portionsskålar. Bryt vitchokladen och fördela den i skålarna. Ställ skålarna i 200 graders värme under grillmotståndet. Se till att chokladen inte blir alltför hårt rostad.



Frukostpaj

6–8 portioner

1	(600 g) stor bladdegplatta
Fyllning	
1 burk	(150 g) crème fraîche
1 förp.	(170 g) bacon
6–8	ägg
en nypa	grovmalen svartpeppar

Dessutom

1	röd paprika
	rucola

Tina degen. Kavla ut degen till ca 28x38 cm storlek. Lyft plattan med en brödkavel på en liten plåt eller ugnsfarm. Nagga degen med en gaffel. Fördela crème fraîche över degen.

Skär bacon i små bitar och rosta dem frasis i en het panna. Fördela baconen på pajen. Knäck äggen på ytan så gulorna förblir hela. Smaksätt med en nypa peppar. Grädda pajen i ugn på nedre falsen, ca 25 minuter i 200°C. Hacka paprikan, strö den över pajen. Garnera med rucola.

GOTT & BILLIGT

Små delikatesssmörgåsar

Saftiga små smörgåsar är bra som aptitretare och som salta inslag på kaffebordet.





Sillsmörgås

8 st.

8 skivor mörk limpa,
t.ex. Malaxlimpa
2 msk margarin
2 kokta potatisar
2 kokta ägg
100 g matjessill
1 burk (150 g) crème fraîche
dill

Marinerad rödlök

2 rödlökar
1/2 dl rödvinsvinäger
1 msk socker
1/2 tsk salt

Tillred marinerad rödlök. Skala lökarna och skär dem i tunna skivor. Lägg skivorna i en bunke, häll rödvinsvinäger över. Tillsätt saltet och sockret. Rör om, låt det hela ta smak minst 10 minuter. Häll av marindelen. Bre fett på brödsnivorna. Skala och skiva potatisarna och äggen. Lägg potatis, ägg och sill på brödsnivorna. Fyll crème fraîche i en fryspåse, klipp ett litet hål i ett hörn och spritsa på smörgåsarna. Garnera med dill.

Rieskarullar med lax och avokado

24 st.

8 tunna rieskor
Fyllning
200 g färskost med gräslök
sallatsblad
300 g kallrökt lax i strimlor
2 avokadofrukt
1 limefrukter, saften
en nypa salt
en nypa grovmalen svartpeppar

Bre färskosten på tunnbröden. Täck ytan med sallatsblad. Lägg på laxskivor och avokadostrimlor. Stänk lite limesaft på, krydda. Rulla ihop rieskorna och dela dem i tre delar.



FOODIE.FI

I tjänsten Foodie.fi ser du uppgifter om priser och sortiment i din egen butik. Där kan du också se produktfakta och göra upp en inköpslista.

Bruschetta med räkor och örter

16 st.

1 st. ljust bröd
1/2 dl olivolja
Ärtspread
1 påse (200 g) djupfrysade örter
2 msk olivolja
2 msk hackad färsk mynta
1/2 lime, saften och det rivna skalet
en nypa salt och grovmalen svartpeppar

Dessutom

ca 300 g skalade räkor
1/2 limefrukter, saften
en nypa salt och grovmalen svartpeppar

Tina räkor. Tillred spreaden. Koka örterna några minuter. Skölj dem i kallt vatten i ett durkslag, låt dem rinna av. Tillsätt resten av ingredienserna, kör. Kör med en stavmixer så, att en del av örterna inte pureas helt. Skär skivor av brödet, pensla med olja. Rosta brödsnivorna gyllenbruna, ca 20 minuter i 225°C ugnsvärme. Låt räkor rinna av, smaksätt dem med limesaft, salt och peppar. Bre spread på brödsnivorna, toppa med räkor.

KLASSIKERN



Favoriter på kaffebordet

Skedkakor är traditionella småbröd som dukas fram på otaliga kaffebord. Hemligheten bakom goda skedkakor är smör som brynts helt lätt och varsamt.

Skedkakor

ca 25 st., K

200 g smör
1 1/2 dl socker
4 dl vetemjöl
2 tsk vaniljsocker
1 tsk matsoda

Fyllning

ca 1 dl sylt eller marmelad

På ytan

1/2 dl socker

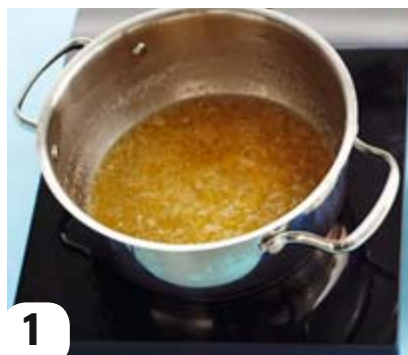


Nya matbloggar

I bloggen **"Kaksi murua"** kockar en hemmamamma som också kommenterar vardagen. I bloggen

"Maun ehdoilla" bjuder personalen vid SOK:s provkök på information och idéer.

www.yhteishyvä.fi



1

Koka upp smöret i en kastrull och låt det puttra 5-10 minuter på svag värme; rör om då och då. Ta kastrullen åt sidan då skummet har lagt sig och smöret brynts lätt.



2

Tillsätt sockret i bunken; rör inte om. Rör om, då blandningen har svalnat.



3

Blanda de torra ingredienserna sinsemellan och sikta dem i smeten. Rör degen jämn.



4

Tryck en klick deg i taget i en liten sked, platta till ytan, lossa degklickarna och rada dem på bakplåtspapper på en plåt. Grädda ca 12 minuter i 175°C.



5

Bre sylt eller marmelad på hälften av småkakorna, placera resten på som lock.



6

Rulla skedkakorna i socker. Skedkakorna kan frysas; rulla dem i socker strax innan de serveras.

Protein av kvarg

Kvarg är ett mångsidigt livsmedel, som innehåller mängder av protein och kalcium och nästan inget fett.



Enligt lagstiftningen om livsmedel är kvarg en icke mognad ost, dvs. en färskost, precis som t.ex. grynost, mozzarella och brödst. Kvarg tillverkas av pastöriserad fettfri mjölk, som koagulerar genom mjölksyrejäsning. Vasslan skiljs av från den koagulerade massan. Kvarg brukar inte efterbehandlas. Färskostar kan genom efterbehandling hålla i flera månader; kvarg har däremot kort hållbarhet.

Näringsvärde

Kvarg är traditionellt en fettfattig produkt (fett under 0,5 %). Kvargprodukter som tillverkas i andra processer kan innehålla mer fett. Energiinnehållet är ca 60 kcal/100 g. Kvarg innehåller stora mängder protein (ca 10 %)- Kvarg är också en bra källa för kalcium och vitaminerna B₂, B₁₂ och D.

Kvarg lämpar sig utmärkt för konditionsidrottare och lätta dieter. Konditionsidrottaren behöver proteiner för att bibehålla och bygga upp muskelmassa.

Användning

Av kvarg kan man tillreda olika desserter, bakverk, drycker, pastor och fyllningar. Gör desserter lättare med kvarg eller pröva kvarg i semledag, plattsmet och pannkakssmet.

Kvarg i degen ökar brödets hållbarhet. En dryck av kvarg ger en bra start på dagen. Kvarg som sådan med bär är också ett snabbt och bekvämt mellanmål som håller hungern på avstånd.

Kvargprodukter

Av kvarg tillverkas olika produkter smaksatta med bl.a. vanilj, citron och

olika bär, som kan användas som mellanmål och som ingredienser i bakverk och desserter. Det finns också kvargdrycker och -mousser och produkter med proteintillsats. Det finns också kvargprodukter med låg laktoshalt och helt laktosfria produkter.

Kvargpasta med tomat och rucola

6 portioner, G, K

1 burk	(250 g) kvarg
2 msk	mjölk
25 g	rucola
2 msk	hackade salttorkade tomater
1 msk	flytande honung
en nypa	salt
en nypa	grovmalen svartpeppar

Rör kvargen mjuk med mjölken. Skölj och hacka rucolan. Rör rucolan, tomaterna och kryddorna i kvargen.



Tips

Pastan kan användas som dipp för grönsaker och som spread på bröd.