

SAMARBETE

# mat

5 | 2016

RECEPTEN ÄR  
TESTADE OCH  
FUNKAR

× BAKNING ×

HÖST-  
DELIKATESSEN

× VAD VÄLJA? ×

Potatis-  
sorterna

× ÖNSKERECEPTET ×

GLUTENFRI PAJ

× SKÖRDESÄSONG ×

KÅL OCH  
ÄPPLEN

× JUST NU ×

## Grönsakerna i huvudrollen

yhteishyvä.fi  
tusentals recept på finska





*Grädde med rökt ost ger  
grönsaksrätten en rökig arom.*



×VEGETABILISK  
PASTA CARBONARA ×

2 PORTIONER

200 g	mörk spaghetti
100 g	savoj- eller vitkål
1–2	vitlöxsklyftor
1 msk	olja
1 dl	djupfrysta örter
1 dl	matlagningsgrädde med rökt ost
1/2 dl	kokspad från pastakastrullen
2	äggulor
1/4 tsk	salt
	svartpeppar
3 msk	färsch hackad basilika

Koka spaghetti enligt anvisningen på förpackningen. Spara en skvätt kokspad. Strimla kålen, skiva vitlöxsklyftorna. Stek kål och vitlök ett par minuter, tillsätt örterna, heta upp. Rör i äggulorna, grädden och kokspadet. Vänd såsen i den heta spaghetti. Krydda med salt, peppar och basilika.

# SÄSONGENS GRÖNSAKER

Kocka huvudrätter, tilltugg och desserter  
och en saftig tårta av säsongens grönsaker.





>  
**SE VIDEON PÅ  
YHTEISHYVÄ.FI**

Tillred brysselkål  
på nytt sätt. Så här  
gör man chips.



### × MOROTS- BIFFAR MED NÖTTER ×

4 PORTIONER | M

*Gör morotsbiffarna tillräckligt tunna, så de blir helt färdiga.*

- 300 g morötter
- 1 äpple
- 100 g cashewnötter
- 1 dl äppelsaft
- 1 dl vetemjöl
- 3 ägg
- 1 tsk salt
- 1/2 tsk svartpeppar

#### TILL STEKNING olja

Riv morötterna och äpplena fint. Mal nötterna fint med äppelsaft. Blanda alla ingredienserna sinsemellan. Låt massan svälla en stund. Stek tunna biffar av blandningen i en plättlagg på svag värme. Servera biffarna med potatismos, stekt lök och lingon.

**yhteishyvä.fi**  
bekanta dig med  
säsongens grönsaker



### × PÄRON- OCH COUSCOUSSALLAD ×

4 PORTIONER

*Lägg eventuellt överbliven sallad i lunchboxen för nästa dag.*

- 2 päron
- 1 msk olja
- 2 tsk röd currypasta
- 2 dl couscous
- 1 msk olja
- 1/2 citron, saften
- 3 msk hackad persilja eller koriander
- en nypa salt och svartpeppar
- 8 rädisor
- 100 g fetaost
- 2 msk solrosfrön

Skala och skär päronen i skivor. Hetta upp oljan och currypastan i en panna, tillsätt päronskivorna och vänd päronen i pannan. Tillred couscousgrynen enligt anvisningen på förpackningen. Tillsätt oljan, citronsaften och de hackade örterna. Krydda couscous med salt och peppar. Skär rädisorna i skivor. Lägg upp salladen på tallrikar. Toppa med smulad fetaost och frön.



### × BRYSELKÅL MED HONUNG ×

4 PORTIONER | G

*Stek förvildad brysselkål hastigt i het panna, så är den klar att avnjutas.*

- 300 g brysselkål
- 1 msk olja
- 1 msk smör
- 1 msk honung
- 1 msk citronsaft
- 1/2 tsk salt
- 1/4 tsk svartpeppar

Koka brysselkålen 3–4 minuter i vatten smaksatt med salt. Häll broccolin i ett durkslag och skölj med kallt vatten. Klyv kålarna, om de är stora. Hetta upp smöret och oljan i en stekpanna. Tillsätt brysselkålen och fräs under omröring, tills de får litet färg. Tillsätt honungen, citronsaften och kryddorna. Stek ett ögonblick.

## I säsong i oktober

morötter i olika färger × pumpa  
kålrammi × brysselkål × savojkål × äpple  
päron × tranbär

Kalla tranbär och  
tjinuski av kokosgrädde  
är en riktig delikatess.

× VISPGRÖT  
AV ÄPPLEN ×

4 PORTIONER M

- 2 äpplen
- 5 dl äppelsaft
- 2 msk socker
- 1 kanelstång
- en nypa salt
- ¾ dl mannagryn  
(djupfrysta lingon)

Skala och stycka äpplena. Lägg äppelbitarna, saften, sockret, saltet och kanelstången i en kastrull. Koka upp. Vispa i mannagrynen. Koka ca 10 minuter på svag värme. Rör om då och då. Ta bort kanelstången. Kyl gröten och vispa den luftig med elvisp. Strö eventuellt lingon på ytan.



Pris- och sortimentinformation för den egna butiken finns på tjänsten foodie.fi. Där kan du också se produktinformation och göra köplistor.



Servera vispgröt som  
dessert eller mellanmål  
med mjölk.



× FRYSTA TRANBÄR  
MED KOKOSTJINUSKI ×

4 PORTIONER M G

- 4 dl (200 g) frusna tranbär
- 2 dl kokosgrädde
- ½ dl strösocker
- 1 dl farinsocker
- 1 tsk vaniljsocker

Mät kokosgrädden och sockret i en kastrull. Koka upp blandningen och koka den på svag värme i 15 minuter eller tills den tjocknar. Krydda såsen med vaniljsocker. Servera varm tjinuski med bären.

× OSTTÄRTA MED PUMPA ×

8 PORTIONER

- 100 g digestivekex
- 50 g smält smör
- 400 g naturell färskost
- 1 ¼ dl socker
- 2 tsk vaniljsocker
- 3 ägg
- 2 dl puré av butternutpumpa  
(ca ½ pumpa)
- 1 tsk rivet citronskal
- 2 msk citronsaft
- 1 tsk kanel
- 1 tsk ingefära
- ½ tsk kardemumma

Skala och stycka pumpan. Koka pumpan mjuk i vatten, håll av vattnet och kör pumpan till puré. Krossa kexen, rör i det smälta smöret. Täck botten av en springform (20–22 cm) med bakplåtspapper. Tryck ut kexmassan på formens botten och kanter. Vispa osten med elvisp, tillsätt resten av ingredienserna. Häll blandningen över botten. Grädda i ugn, ca 50 minuter i 175°C. Täck tårtan med ett ark bakplåtspapper efter halva tiden. Låt tårtan vila minst 3 timmar.

Pumpa är god också i  
söta delikatesser.





Torra brödkanter blir  
gott tilltugg till soppan.



× KRYDDIG  
KÅLRABBISOPPA ×  
4 PORTIONER

1 kålrabbi  
2 morötter  
2 rödbetor  
1 lök  
2 vitlöksklyftor  
½ tsk kanel  
1 tsk spiskummin  
1 tsk ingefära  
2 tsk honung  
6 dl grönsaksbuljong  
¼ tsk salt  
svartpeppar  
2 dl vegetabilisk grädde  
eller matlagningsgrädde

PÅ YTAN  
2 skivor rågbröd  
1 msk olja

Skala och stycka grönsakerna, lägg dem i en kastrull. Tillsätt kryddorna och buljongen. Koka grönsakerna mjuka på svag värme. Purea. Krydda med honung, socker och peppar. Tillsätt grädden och hetta upp. Servera rågbröds-smulor knaperstekta i olja till soppan.

NÄRINGSINNE-  
HÅLLEN I RECEPTEN  
YHTEISHYVÄ.FI

G = glutenfri × M = mjölkfri



Klyv butternutpumpa på längden, kärna ur den med en sked. Rosta fröna i ugn och använd dem t.ex. i en bröddeg eller en sallad.



## RISOTTO MED BUTTERNUTPUMPA

4 PORTIONER | G |

- 1 butternutpumpa
- 1 msk olja
- ½ tsk salt
- 1 lök
- 2–3 vitlöksklyftor
- ca 1 l grönsaksbuljong
- 1 msk olivolja
- 1 msk smör
- 4 dl risottoris
- 2 msk citronsaft
- 1 dl riven parmesanost
- ¼ tsk svartpeppar
- ½ tsk salt
- PÅ YTAN

rostade pumpafrön

# RIKLIGT & kryddigt

Smaker från Marocko och medelhavsområdet.

Klyv pumpan, ta ut fröna. Skala och klyfta pumpan. Ringla olja på, smaksätt med salt. Rosta pumpaklyftorna i 200 grader tills de är mjuka. Kör pumpan till puré. Hacka lökarna. Koka upp buljongen. Hetta upp smöret och oljan i en kastrull, tillsätt lökarna och fräs ett ögonblick. Tillsätt riset, fräs ännu ett ögonblick. Tillsätt buljongen i några omgångar, rör om under kokningen. Tillsätt pumpapurén, citronsaften, parmesanosten och kryddorna då riset är nätt och jämnt färdigt. Hetta hastigt upp rätten. Strö frön på ytan.

## GRÖNSAKSTAGINE

6 PORTIONER | M | G |

- |        |                  |                            |
|--------|------------------|----------------------------|
| 400 g  | brysselkål       | KOKSPAD                    |
| 3      | morötter         | 5 dl grönsaksbuljong       |
| 300 g  | kålrot           | 1–2 kanelstänger           |
| 1      | paprika          | 1 tsk spiskummin           |
| 4      | vitlöksklyftor   | 1 tsk (rökt) paprikapulver |
| 3      | rödlökar         | ½ tsk gurkmeja             |
| 1 burk | (290 g) kikärtor | 1 tsk ingefära             |
| 1      | citron           | 1 tsk salt                 |
| 1      | chili            | 1 msk sirap eller honung   |

Klyv brysselkålarna, stycka morötterna, paprikan och kålroten. Skär lökarna i klyftor, skölj kikärtorna i ett durkslag. Skär vitlöksklyftorna och en omsorgsfullt tvättad citron i skivor. Klyv chilin. Lägg grönsakerna och kikärtorna i en ugnstform eller gryta. Koka upp grönsaksbuljongen, tillsätt kryddorna. Koka buljongen under lock på svag värme. Håll buljongen över grönsakerna, täck kärlet med lock eller folie. Tillred tagine i ugn, ca 1 1/2 timme i 200 grader. Servera med couscous.







## STÄNGER AV BONDBÖNA 4 PORTIONER | M |

- 1 förp. (250 g) preparat av bondböna (Härkis)  
 1 dl vatten  
 2 ägg  
 3/4 dl ströbröd  
 1 lök  
 2 vitlöksklyftor  
 1 msk olja  
 1 tsk koriander  
 1 1/2 tsk spiskummin  
 1 tsk paprikapulver  
 1/2 tsk svartpeppar  
 1/4 tsk gurkanmeja  
 1 tsk salt  
 2 msk tomatpuré  
 3 msk hackad persilja eller koriander

Lägg Härkis, vattnet, äggen och ströbrödet i en matberedare eller mixer. Kör till en slät massa. Hacka löken. Hetta upp oljan i en kastrull, tillsätt löken, pressa i vitlöken. Fräs ett ögonblick, tillsätt kryddorna, örterna och purén. Hetta upp en minut under omrörning. Tillsätt lökblandningen i massan. Låt den vila en stund. Forma 12 stängers av massan. Stek stängerna 4 minuter i olja ca 4 minuter eller tills är färdiga och vackert bruna. Servera med en sallad, chilisås och yoghurt.

Tillred grönsaksstängerna antingen i panna eller penslade med olja i ugn.

## POTATISGRATÄNG MED MIFU 4 PORTIONER | G |

- 1 ask (250 g) stekbara matgryn (Mifu)  
 8-10 kokta potatisar  
 3 tomater  
 1 stor lök  
 2-3 vitlöksklyftor  
 1 tsk olja  
 3 ägg  
 2 dl gräddmjölk eller grönsaksbuljong  
 1 tsk oregano  
 1 tsk salt  
 1/2 tsk svartpeppar (sesam- och/eller pumpafrön)

Skala och skiva de avsvalnade potatisarna. Skär tomaterna i skivor. Hacka löken och vitlöksklyftorna. Fräs lökarna mjuka i olja. Rör äggen i buljongen, tillsätt kryddorna. Varva potatis, matgryn, tomatiskivor och lök i en ugnform. Håll spadet över. Toppa evt. med frön. Tillred ca en timme i 175 graders ugnsvärme.

Ge gärna potatisgratängen extra hetta med t.ex. chili och spiskummin.



# Saftigt!

Mockarutorna är glaserade med tjinuski och det finns rödbeta i tårtdegen. Rotsakerna har en stor roll också i salta bakverk.

## Lyxiga mockarutor

30 BITAR



2 dl	starkt kaffe
200 g	margarin
3 dl	socker
5 dl	vetemjöl
3 msk	kakaopulver
3 tsk	bakpulver
2 tsk	vaniljsocker
3	ägg
1 ½ dl	mjölk

### GLASYR

½ dl	socker
1 dl	farinsocker
1 msk	snabbkaffepulver
2 dl	vispgrädde
25 g	margarin
50 g	nötter

Smält fett i det heta kaffet. Mät socker, mjöl, kakaopulver, bakpulver och vaniljsocker i en bunke. Tillsätt fettblandningen och mjölken. Vispa i äggen i smeten med en trägaffel. Fördela degen över ett ark bakplåtspapper på en plåt. Grädda i ugn, ca 15 minuter på mittfalsen i 200°C. Mät socker, snabbkaffepulver och grädde i en kastrull. Koka på svag värme ca 20 minuter, tills glasyren tjocknar. Tillsätt fett i klickar, fördela glasyren över den avsvalnade degplattan. Garnera med nötter. Skär bakverket i kvadrater.

Tips: Frys mockarutorna förpackade i ett skikt i t.ex. en form av folie, så de inte fastnar i varandra.



Gör en dubbel sats glasyr, om du också vill använda den som fyllning.

Tillsätt potatis- och rotsaksrester i degen. Hetta upp dem i en skvätt vatten och kör till puré.



En galette är en rustik fransk paj, vars kanter viks rejält upp på fyllningen.



## Rotsaks-rieskor

10 ST.

totalt 3 dl

mosad potatis, morot och palsternacka

1 dl gräddfil

1 dl havreflingor

ca 4 dl jästbrödsmjöl

1/2 tsk salt

1 tsk bakpulver

50 g smör

Smält smöret. Rör samman havreflingor och gräddfil. Låt blandningen svälla ett ögonblick. Tillsätt det avsvalnade potatis- och rotsaksmoset, saltet och mjölet med iblandat bakpulver. Rör slutligen i smöret. Fördela degen i klumpar på bakplåtspapper på en plåt. Strö lite mjöl över och tryck ut klumparna till platta rieskor. Grädda rieskorna ca 15 minuter i 225 graders ugn.

**Tips:** Du kan ersätta jästbrödsmjölet med kornmjöl.

## Rödbets-tårta

12 PORTIONER

300 g rödbetor  
200 g margarin eller smör  
4 ägg  
2 dl socker  
1 dl farinsocker  
5 dl vetemjöl  
2 tsk bakpulver  
1/2 tsk salt  
2 tsk kanel  
1 tsk ingefära  
1/2 tsk kardemumma  
75 g valnötter eller mandel

### GLASYR

200 g naturell färskost  
50 g mjukt margarin eller smör  
1 1/2 dl florsocker  
1–2 msk citronsaft  
25 g valnötter

Smörj och bröa en springform (diameter 22 cm). Täck botten med bakplåtspapper. Koka rödbetorna oskalade, skala dem och riv dem fint. Smält fett. Hacka nöterna. Vispa äggen och sockret till skum. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan och rör dem i degen med fett, de rivna rödbetorna och nöterna. Häll i formen. Grädda i ugn på nedre falsen, ca 50 minuter i 175 grader. Vispa till glasyren med elvisp. Låt tårtbotten svalna. Glasera tårten och garnera den med nötter.

## Rotsaks-galette

4 PORTIONER

2 dl vetemjöl  
1 dl rågmjöl  
1/2 dl olja  
3/4 tsk salt  
1 dl vatten

### FYLLNING

2 morötter  
2 små rödbetor  
1 msk olja  
en nypa salt  
1 dl crème fraîche  
1 dl smulad fetaost  
1 tsk torkad oregano eller timjam  
persilja

Skär morötter och rödbetor i genomskinliga tunna skivor. Lägg rotsakerna i en bunke, rör i olja och salt. Blanda mjölet och saltet i en bunke. Tillsätt oljan och vattnet. Rör degen jämn, knåda inte. Forma degen till en boll och kavla ut den på bakplåtspapper till en rund platta ca 30 cm i diameter. Bre crème fraîche, smulad fetaost och oregano på plattan. Toppa med rotsakerna. Vika upp kanterna. Grädda i 200 grader på mittfalsen i ca 25 minuter eller tills botten är färdigräddad. Strö persilja över.

× VAD VÄLJA? ×

# POTATIS

Potatis är en ekologisk, förmånlig och mångsidig ingrediens. Potatisens näringsinnehåll är också högklassigt. Den är en bra kaliumkälla och ger också måttliga mängder C- och B-vitamin. Äter man potatis med skal, får man betydligt mer kostfiber.

Stärkelsehalten avgör potatisens användning. Det är enkelt att köpa rätt slags potatis. Potatissortens egenskaper framgår av färgkoden på påsen.

Förvara potatis i grönsakslådan i kylskåp. Är det för kallt, blir potatisen vattnig och söt, är det för varmt, börjar den mjukna och gro.

## FÄRGKODERNA:

### RÖD

- mjölig potatis
- bra till mos

### GRÖN

- fast potatis
- bra som tilltugg, i sallader, soppor och gratänger

### GUL

- universalpotatis

**1. SIIKLI** har redan länge varit en favorit-sort. Den avlånga knölen är fast, gul i köttet och läcker i smaken. Siikli kan både kokas och stekas i panna och är också en god salladspotatis.

• 1. SIIKLI

**2. MUSICA** är en sort med jämnstora vackert ovala knölar med slät yta. Köttet är fast och gult. Musica är en god potatis att koka och i soppor, och den är också lämplig för gratänger.

• 2. MUSICA

• 3. AN

STORA  
POMMES FRITES –  
SAMARBETE.FI



5. Mandelpotatisen **PUIKULA** är en gammal nordfinsk lantsort. Den långsträckt och krökta potatisen har gult kött. Smaken har en nyans av mandel. Mandelpotatis kokar lätt sönder; den är också en mycket god mospotatis. Mandelpotatis rostad i ugn är en verklig läckerhet.

• 5. PUIKULA



4. **COLOMBA** är en sort med jämnstora runda knölar med slätt skal. Den kokar inte sönder, men på grund av den lösa konsistensen kan den användas till mos. I Colomba förenas alltså egenskaperna hos fast potatis och allroundpotatis.

• 4. COLOMBA



6. **BELLAROSA** har rött skal. De runda och stora knölna har mjuk och god smak. Bellarosa är en allroundpotatis som kan bakas och kokas, och av den kan man också laga goda pommes frites.

• 6. BELLAROSA



• 7. MELODY



3. **ANNABELLE** är en av de populäraste nya sorterna. Den långsträckt, ibland också krökta knölen är mildt gräddig, köttet är kraftigt gult. Annabelle är en mångsidig fast potatis, men bra mos blir det inte av den.

ANNABELLE

7. **MELODY** är en rund potatis med gult kött. Köttet är fast till något mjöligt. Melody mörknar inte alls under kokning, och är därför en bra sort som tilltugg och i sallader och soppor.

× ENKELT MEN GOTT ×

# SNABBLAGAT & BEHÄNDIGT

Det finns ett bra urval halvfabrikat för jäktade kockar som vill laga vegetarisk mat.

Rosta grönsaker för ett par måltider med en gång. De är goda också som kalla.



× INDONESISK

RISPANNA ×

2 PORTIONER | G | M |

- |         |   |
|---------|---|
| 1 ask   | (200 g) färsk grönsaksblandning (Tuorekset) |
| 3 dl    | kokt ris                                    |
| 1 msk   | olja  |
| 2 tsk   | sojasås                                     |
| 2       | ägg   |
| en nypa | salt  |
| en nypa | svartpeppar                                 |
|         | hackad färsk koriander                      |

Hetta upp oljan i en wok. Stek grönsakerna 2 minuter under omröring, tillsätt riset och tillred ytterligare ett par minuter. Krydda med sojasås, salt och peppar. Gör fördjupningar för ägg i rätten, knäck äggen i fördjupningarna. Sänk värmen och låt äggen koagulera. Du kan också röra äggen i rätten. Strö hackad koriander över.

*Till rispannan kan du ta överblivet ris från den föregående måltiden.*



*Nudelrätten kan också användas t.ex. som tilltugg till kyckling.*

*Linser är gott och tillför maten protein och kostfiber.*

*Den matiga rotsaks- och quinoasalladen håller hungern länge på avstånd.*



#### × WOK PÅ

#### GRÖNSAKER OCH NUDLAR ×

2 PORTIONER | M |

- 200 g nudlar
- 1 ask (200 g) asiatisk färsk grönsaksblandning (Tuorekset)
- 1 msk olja
- 2 tsk ingefärskräm
- 1 msk sojasås
- 1 msk söt chilisås
- 1 msk frön
- 2 msk hackad färsk koriander

Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen och låt dem rinna i ett durkslag. Hetta upp olja i en wok, tillsätt grönsakerna och ingefäran. Stek grönsakerna 3 minuter. Häll nudlarna i woken och hetta upp under omrörning. Krydda rätten med soja- och chilisås. Strö frön och hackad koriander på ytan.

**Tips:** Ingefärskrämen håller sig några veckor i öppnad burk i kylskåp. Ingefära, soja- och chilisås ger rätten en omisskännlig asiatisk arom.

#### × MILD

#### LINSSOPPA ×

4 PORTIONER | M |

- 1 (400 g) batat
- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk olja
- 1–2 tsk currypulver
- 2 dl linser
- 400 g krossad tomat
- 4 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 msk citronsaft
- 1 burk (400 g) kokosmjölk
- 1 tsk salt
- ½ tsk peppar
- 2 tsk honung

Skala och stycka bataten, löken och vitlöksklyftorna. Fräs grönsakerna med currypulvret i olja i en kastrull. Tillsätt tomatkrosset, vattnet och linserna. Smula i buljongtärningen. Sjud en halv timme. Purea soppan. Tillsätt citronsaft och kokosmjölk. Krydda och hetta upp.

#### × ROTSAKS-

#### OCH QUINOASALLAD ×

2 PORTIONER | G | M |

- 2 morötter
- 4 brysselkål
- 2 små rödbetor
- 1 msk olja
- ¼ tsk salt
- 1 dl quinoa
- 100 g tofu
- 1 kruk rucola

#### DRESSING

- 1 msk olja
- 1 msk balsamico
- en nypa salt
- en nypa svartpeppar

Skala och stycka rotsakerna, klyv brysselkålarna. Lägg grönsakerna i en ugnsgång, ringla i oljan, smaksätt med salt. Rosta grönsakerna ca 30 minuter i ugn i 200 grader. Tillred quinoa enligt anvisningen på förpackningen. Stycka tofun. Fördela ingredienserna på tallrikar, stänk dressing över salladen.

G = glutenfri × M = mjölkfri

Har du förlagt ett viktigt recept eller behöver du hjälp med ett vardagligt eller exotiskt matproblem? Vi intervjuar läsare och komponerar recept enligt deras önskemål. Kom med! Kontakta: [yhteishyva.toimitus@sok.fi](mailto:yhteishyva.toimitus@sok.fi)

# PAJ FÖR ALLA

## Glutenfri paj med tomat och ost

6 PORTIONER | G |

100 g	smör eller margarin
3 dl	glutenfri mjölblandning
½ dl	riven parmesanost
½ tsk	salt
1 tsk	bakpulver
1 dl	kallt vatten

### PÅ YTAN

3 msk	grön eller röd pesto
150 g	riven ost
250 g	tomater
1 tsk	malen svartpeppar
½	kruka basilika

Nyp mjöl, riven parmesanost, salt, bakpulver och smör till en grynig massa. Rör hastigt i vattnet. Tryck med hjälp av mjölblandningen ut degen över botten och kanterna av en pajform (diam. ca 28 cm). Stöd kanterna med aluminiumfolie under gräddningen, så de inte rinner ned under gräddningen. Förgrädda botten 12 minuter i 200 grader. Pensla pajbotten med pesto, tillsätt den rivna osten och de halverade tomaterna. Mal peppar över pajen. Tillred ytterligare 12–15 minuter. Garnera med basilikablåd.







Hanna gillar salta pajer, men en släktings celiaki gör henne fundersam. Finns det något enkelt sätt att göra en god glutenfri paj?

× REDAKTÖR JENNI SAARILAHTI ×

**H**anna Kortelainen är en 33-årig familjemor från Helsingfors, ett marketing-proffs med fotografering som hobby. Hanna kontaktade Samarbete för att få tips för bakning, i synnerhet glutenfri.

– Jag är inte någon bra kock, erkänner Hanna. – Hos oss är det oftast min man som lagar maten. Om jag själv kockar, lagar jag gärna något enkelt: sallader, pastarätter och soppor. Min favorit är en god biff med en fräsch sallad. Jag gillar också salta pajer av alla slag.

Hanna berättar att familjen oftast handlar i mindre matbutiker, ibland sätter sig familjen i bilen och åker till Prisma.

– Köpvagnen innehåller varje dag mjölk, bröd, yoghurt, frukt och grönsaker, och dessutom något proteinhaltigt, t.ex. kyckling eller annat kött.

## BJUDMAT TILL FARMOR

Hanna tycker att sällskapet gör måltiden.

– Bäst smakar maten då man får äta den i lugn och ro med familjen. Då hinner man också prata om dagens händelser.

En av Hannas närmaste har celiaki. Treåringens farmor måste hålla sig till en glutenfri diet.

– Jag skulle vilja ha ett nytt och gott recept på en salt paj med ny twist, säger Hanna. – Det är svårt att hitta på något att servera vår sons farmor vid fester och liknande.

Matredaktören **Taina Salovaara** komponerade utgående från Hannas önskemål en paj, vars botten är bakad med glutenfri mjölblandning och med parmesanost som smaktillsats. Tomatfyllningen med ost får dessutom smak av pesto.

Använd tomater av olika färg, så se pajen glad ut.



Använder du laktosfritt smör, lämpar sig pajen också för laktosintoleranta matgäster. Mognad, dvs. hård, ost innehåller ingen laktos.

#####

## #yhteishyvä inspirerar till matlagning på sociala medier

Dela dina bilder och delta #yhteishyvä

Följ oss på Facebook

Följ oss på Pinterest

Följ oss på Instagram



× SAMMANSTÄLLD AV Sanna Autio ×

**Jubileums Mocca tosi tumma** är ett mycket fylligt arabica-kaffe med rostningsgraden 4. Det mörka kaffet är särskilt gott med mjölk. Förpackningen innehåller 450 gram.

**Bär-müsli-yoghurtkakan från Marabou** har en massa godbitar i mjölkchokladen. Bären är naturliga.

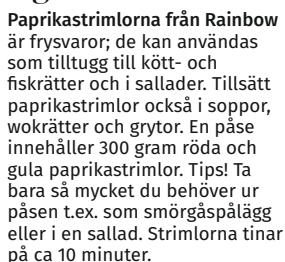
**Stycksaken Oreo från Marabou** innehåller mjölkchoklad, en fyllning av vaniljkräm och kexsmulor. Stycksaken väger 41 gram.

**Remix Mad från serien Party** innehåller intressanta smaker och överraskande former, t.ex. spök- och trollkarameller och sura tungor. I smakvärlden ingår bl.a. banantoffee, bär och frukter, cola och amerikanska pastiller med choklad. Påsen innehåller 350 gram.

**Kycklingfilé lime-koriander från Kariniemen** innehåller 300 g kryddiga strimlor av kyckling. Prova dem i sallader och wokrätter.

**Kariniemen KanaSet Friteeratut kanarenkaat** är nuggetliknande panerade och stekta ringar, som tillverkas av kycklingfilé och -stek. Ringarna kan avnjutas varma eller kalla. Två dipsåsar ingår. Förpackningen innehåller 330 gram.

**Samettinen kurpitsakeitto från Atria** är en portionssockpa som tillverkas av inhemsk pumpe, potatis, morot, äpple och gräddost.



**Rainbow Hawai pizza** är fylld med skinka, ananas och mögelost. Pizzan tillverkas på traditionellt sätt i Italien. Den tunna botten förgräddas i vedeldad stenugn.

**Kotimaista riven svartstämplad emmentalerost** är en kraftig ost som lämpar sig för matlagning och bakning. Produktens fetthalt är 30 %, salthalten är 0,6 procent.

**Mifu Maustamatön och Mifu Välmären tomatöti** är matgryn av mjölk, avsedda för stekning. Produkten kan användas som kött och kyckling. Proteinhalt 14 %, fetthalt 3 %, dessutom vitamin B12, som vegetarianer ska vara uppmärksamma på. Tillverkas i Finland, en förpackning väger 330 g. Grynén innehåller varken lakto, gluten, soja, ägg eller jäst. Matgrynén kan tillättas i varma rätter som sådana eller brynta i panna. Matgryn ger omväxling i t.ex. makaronilåda, pastasås och minestrone.

**Härkis från Verso** är en färdig vegetarisk, laktos- och sojafri produkt av inhemsk bondböna. I 100 g: protein 17 g, fett 9 g, kolhydrat 13 g, energi 212 kcal. Kostfiberhalt 4 %, salthalt 1,5 %. Förpackningen väger 250 g. Till smaken påminner Härkis om tillrett malet kött. Produkten är kryddad med salt och peppar. Den kan användas som malet kött i bullar, biffar, grytor, såser och soppor. Man kan också dryga ut malet kött med Härkis, t.ex. 50/50 kött och Härkis. Härkis håller öppnad en månad i kylskåp, den kan frysas.

**Apetit Tuorekset** innehåller färsk och färdig grönsaksblandning för en måltid. Grönsakerna är styckade så, att de blir färdiga samtidigt. **Aasia wok** innehåller vitkål, morot, rödlök och sockerärter. **Puutarhurin pannuvihannes** innehåller blomkål, morot, zucchini och sockerärter. Inga tillsatser eller kryddor, tillredningstid ca 5 minuter. Den performerade asken ger god hållbarhet. Blandningarna bereds i Finland.