

samarbete



JUNI 2015

Mat

Nya grillrecept

**VARDAGLIG
SNABBMAT**

Britatårta med
jordgubbar

**TIPS FÖR
GRILLAREN**

Läcker sommarmat



yhteishyvä.fi

Hetta upp grillen

Grilla lax eller kött och servera olika såser till. Korv kan träs på spett och funkar som fyllning i nya burgare.





Pizzaburgare

6 portioner

- 6 stora hamburgarsemlor
- 400 g grillkorvar
- 1 paprika
- 2 dl tomat- och chilisås (Felix)
- 1 tsk oregano
- 150 g riven ost

Grilla och stycka korvarna. Stycka paprikan. Klyv semlorna, pensla snittyrtorna med chilisås. Lägg på korv och paprika. Smaksätt med oregano. Toppa med riven ost. Grilla tills osten har smält.

M=mjölkfri
V=vegetarisk
G = glutenfri



Grillbiffar med pepparspread

8 portioner, G

- 8 biffar eller schnitzlar av nöt eller svin
- 2 msk rybsolja
- 1 tsk salt
- Pepparspread**
- 100 g (1 förp.) färskost med svartpeppar
- 50 g smör

Tillred spreaden. Hacka färskosten, rör i det mjuka smöret. Rör ingredienserna till en jämn massa; slå in massan i smörpapper. Forma massan till en rund stång. Ställ stangen i kylskåp till några timmar. Pensla biffarna med olja och grilla dem ca en minut på bägge sidorna i het grill. Flytta dem till övre gallret, grilla ytterligare 5 minuter. Krydda med salt, lägg upp på ett serveringsfat. Täck med folie, låt biffarna vila någon minut. Lägg skivor av spread på biffarna.

Rensa och trimma filén. Strö salt på ytan. Lägg filén på ett grillunderlag och in i grillen. Grilla den 7–8 minuter. Vänd filén med två spatlar. Sänk värmen en aning, grilla ytterligare 5 minuter. Rör ihop sylt, vinäger och chilipasta. Pensla filén med blandningen. Ta fisken ur grillen, täck den med folie. Låt rätten vila ca 10 minuter. Krydda eventuellt med hackad chili.



Kycklingspett med citron

4 portioner, G, M

- 500 g biffar av kycklingbröst
- Marinad**
- 1/2 dl olja
- 1/2 dl citronsaft
- 1 msk rödvinäger
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 1 tsk oregano
- grovmalen svartpeppar

Dessutom

- 1 paprika
- grillspett
- På ytan
- 1 citron, det rivna skalet
- 1 msk hackad persilja
- 1/2 dl olivolja

Skär köttet i ca 3 cm stora tärningar. Blanda till marinaden i en bunke. Vänd kycklingtärningarna i marinaden. Lägg på ett lock och marinera köttet några timmar eller över natten. Stycka paprikan. Trä turvis kyckling och paprika på blötlagda spett av trä eller oljade spett av metall. Placera spetten på grillen och grilla på medelvärme ca 15 minuter eller tills köttet är genomstekt. Vänd spetten under tillredningen. Blanda rivet citronskal, persilja och olja. Ta spetten ur grillen och pensla dem med kryddoljan.

Grillad lax med chili

6 portioner, G, M

- 1 kg laxfilé
- 1 tsk salt
- 2 msk aprikos- eller äppelsylt
- 2 tsk balsamvinäger
- 1 tsk chilipasta (sambal oelek)

(På ytan: chili)

I juni publiceras varje vecka ett nytt trendigt recept
www.yhteishyvä.fi



Pestomarinerade korv- och halloumispett

5 portioner

1 förp. (400 g) grillkorv
1 förp. (200 g) halloumiost

Pestomarinad

1 kruka basilika
1 vitlöksklyfta
1/2 dl olivolja

Dessutom

grillspett

Stycka korvarna, tärna osten. Blanda till marinaden. Lägg basilikabladen och vitlöksklyftan i ett kärl med höga kanter. Ringla olja på, purea med en stavmixer. Trä turvis korv och ost på blötlagda spett av trä eller oljade spett av metall. Grilla spetten i hög värme, vänd dem under grillningen. Ta spetten ur grillen, pensla dem med pesto-marinad.



Grisfilé som i Texas och barbecuesås på persika

4 portioner, M

600 g grisfilé
1 tsk salt
1 tsk biffkrydda
1 tsk malen spiskummin
1/2 tsk farinsocker
1/4 tsk chilipeppar
Barbecuesås på persika
4 persikor eller 1 burk (410/230 g) persikohalvor
1 lök
3 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
2 dl coladryck
1 dl ketchup
4 msk farinsocker
1/2 dl sojasås
1/2 tsk chilipeppar

Tillred såsen. Stycka persikorna, avlägsna kärnan. Skala och hacka löken och vitlöken. Fräs lökarna i olja i en kastrull. Tillsätt persikorna och resten av ingredienserna. Koka 20 minuter. Porea, och koka tills såsen tjocknar. Avlägsna hinnorna, torka av köttet med papper. Blanda kryddorna och gnid in dem i köttets yta. Bryn köttet runtom i het grill, minska sedan värmen. Vänd ofta. Tryck efter ca 15 minuter en termometer på det tjockaste stället och grilla tills temperaturen är 74–76 grader. Lagg filén på ett fat, ringla lite sås på ytan. Täck med folie. Låt rätten vila 10 minuter. Servera resten av såsen med köttet.



Rökt potatis med sill- och äppelsalsa

6 portioner, G

1 kg kokt nypotatis
1 msk olivolja
en nypa salt
en nypa grovmalen svartpeppar
Sill- och äppelsalsa
ca 80 g (1 förp.) matjessillfiléer
1 syrligt äpple
en bit gurka
en bit grönt av en purjolök
1 dl crème fraîche
Dessutom
1 rökpåse till grillningen

Tillred salsan. Skölj sillfilén, hacka den fint. Skala äpplet och tärna det fint. Skölj och hacka gurkan och purjolöken. Rör ingredienserna till en salsa, ställ den kallt. Lagg de kokta potatisarna i en bunke, vänd dem i olja och kryddor. Lagg potatisarna i en rökpåse, slut påsen ordentligt. Lagg påsen i rätt läge på gallret i en het grill. Sänk värmen en aning, grilla ca 15 minuter. Ta påsen från grillen, låt den stå ca 10 minuter. Öppna påsen försiktigt, servera potatisarna med sill- och äppelsalsa.



Gräslöksbiff och basilikatztziki

4 portioner, G

400 g malet kött
1 krukla gräslök
1 ägg
ca 1 1/2 msk biffkrydda (utan salt)
1 tsk salt
Basilikatztziki
1/2 gurka
2 dl turkisk yoghurt
1 riven vitlöksklyfta
1 msk citronsaft
en nypa salt
2 msk hackad basilika

Tillred tzatziki. Riv gurkan grovt, krama vätskan ur den med handen. Rör yoghurten mjuk i en bunke, rör i den rivna gurkan och vitlöken. Tillsätt citronsaft och salt. Låt såsen stå medan du tillreder biffarna. Hacka gräslöken. Rör hackad gräslök, ägg och kryddor i det malda köttet. Forma köttet till stora, rätt tunna biffar med våta händer. Grilla biffarna på bågge sidorna på en grillpanna. Rör hackad basilika i tzatzikin, servera den till biffarna.



Paprikaslaw



Potatissallad med jalapeñodressing



Varm sparrissallad



Vattenmelon- och jordgubbssallad



Fräscha sallader

Sallad är gott till grillat.

Paprikaslaw

6 portioner, G, V

100 g tidig kål eller kinesisk kål
3 paprika
2 msk citronsaft
2 msk majonnäs
2 msk hackad persilja
1 tsk salt
en nypa grovmalen svartpeppar

Skölj kålen, skär den i mycket tunna strimlor. Klyv paprikorna, ta ut kärnorna och stammen. Skär paprikorna i tunna strimlor. Lägg grönsakerna i en bunke med de övriga ingredienserna och rör om. Låt rätten vila ca en halv timme i kylskåp.



Potatissallad med jalapeñodressing

4 portioner, K

1 kg kokt kall nypotatis
250 g grön sparris
1 kruka rucola
1 msk citronsaft

Jalapeñodressing

1 brk (200 g) gräddfil
1 msk hackad jalapeño ur burk
1 tsk senap
1 tsk socker
en nypa salt
en nypa grovmalen svartpeppar

Blanda till jalapeñodressing. Stycka potatisarna. Skala sparrisarna tunt. Stycka sparrisarna och koka dem några minuter. Skölj med kallt vatten och låt dem rinna av ordentligt. Lägg potatis, sparris och rucola i en skål, ringla citronsaft över. Vänd några gånger. Ringla dressing över salladen eller servera den separat.

Varm sparrissallad

4 portioner, G, V, M

250 g grön sparris
1/2 gurka
10-12 körsbärstomater
1 kruka isbergssallat
1 msk olivolja
en nypa salt
en nypa grovmalen svartpeppar

Skala sparrisarna tunt och stycka dem. Skär gurkan i rejäla strimlor. Klyv körsbärstomaterna. Riv sallaten i små stycken. Hetta upp olja i en panna, tillsätt sparris. Vänd sparrisarna några minuter tills de får lite färg. Tillsätt de andra ingredienserna, stek och vänd salladen en kort stund. Krydda lätt och servera varm.

Vattenmelon- och jordgubbssallad

6 portioner, G, K

1/2 vattenmelon
250 g jordgubbar
1 rödlök
1 förp. (200 g) fetaost
1 dl svarta, kärnfria oliver
1 kruka rucola
3 msk olivolja
en nypa salt
en nypa grovmalen svartpeppar

Klyfta melonen, avlägsna kärnorna och skalet. Skär fruktköttet i tärningar. Ansa och klyv jordgubbarna. Skala rödlöken och skär den i tunna ringar. Stycka fetaosten. Lägg ingredienserna samt oliver och rucola i en serveringsskål. Ringla olivolja på ytan. Krydda salladen med salt och peppar.



Recept nu också i Pinterest
pinterest.com/Yhteishyva

Pinterest

Sött som dessert eller till kaffet

En ostpaj med bär smakar till kaffet -
och man kan använda de sista bären
ur fjolårsskörden. En snabblagad trifle
rundar av måltiden.





Citrontrifle med jordgubbar

6 portioner, K

1 förp. (300 g) citronmuffins
1/2 l jordgubbar

Citronpasta

4 äggulor
1 dl socker
1 dl syltsocker
1 citron, det rivna skalet
1/2 dl citronsaft

Gräddfyllning

2 dl vispgrädde
1 brk (250 g) kvarg
1/2 dl socker
2 msk citronsaft

Tillred citronpastan. Mät äggulor, sockren, citronskal och citronsaft i en kastrull. Koka upp under omröring och koka på svag värme ca en minut, tills blandningen tjocknar. Häll pastan i en skål, täck med plastfilm. Låt pastan stå i kylskåp några timmar. Vispa grädden till skum i en bunke. Rör i kvarg, socker och citronsaft. Skär muffins i tunna skivor. Ansa och stycka jordgubbarna. Varva muffinsskivor, gräddfyllning, citronkräm och jordgubbar i en serveringsskål. Låt rätten vila en stund på svalt ställe.

Ostpaj med bär

16-20 bitar, K

Botten

300 g Digestivekex
150 g margarin

Fyllning 1

600 g naturell färskost
4 ägg
2 dl socker
300 g djupfrysade bär, t.ex. hallon, svarta vinbär
2 msk potatismjöl

Fyllning 2

2 brk (à 150 g) crème fraîche
1 1/2 dl florsocker
2 tsk vaniljsocker

Smula kexen fint, smält margarinet. Blanda smulorna i fett. Täck en ugnform eller plåt (22 x 32 cm) med bakplåtspapper. Tryck ut blandningen över formens botten. Förgrädda botten ca 10 minuter i 200 graders ugnsvärme. Sänk ugnsvärmen till 175 grader. Vispa färskosten, äggen och sockret i en bunke. Fördela blandningen över den förgräddade botten. Blanda de djupfrysade bären och potatismjöl; strö bären över pajen. Grädda pajen 30 minuter på mellersta falsen. Ta ut pajen att svalna i ca 5 minuter. Blanda till fyllning 2. Fördela fyllningen över pajen. Grädda ytterligare 10 minuter, tills ytan stelnar. Låt pajen svalna helt innan du serverar den.

FÄRDIGT I EN HANDVÄNDNINGT

Snabblagat till vardags

Laga pasta med halloumiost, wok med knackkorv, kycklingpytt eller snålsoppa.

Knackkorvswok

4 portioner

300 g broccoli
ca 400 g knackkorv
1 paprika
3 nudelplattor
2 tsk sesamolja
2 tsk rybsolja
en nypa salt
1 msk sojasås
1/2 hackad färsk röd chili

Dessutom

söt chilisås

Stycka broccoli, också skaftet. Koka broccoli några minuter, häll av vatt-

net. Skär knackkorvarna i bitar. Klyv paprikan, ta ut kärnorna och stammen. Stycka paprikan. Koka upp minst 3 liter vatten i en kastrull. Bryt nudelplattorna i två bitar, lägg i vattnet. Ställ kastrullen åt sidan, låt nudlarna stå ca 5 minuter. Hetta upp oljorna i pannan, bryn korvarna. Tillsätt broccoli och paprikorna, fräs ännu ett ögonblick. Krydda med salt. Låt nudlarna rinna av, häll dem i pannan. Ringla i sojasås och hackad chili, vänd ett ögonblick. Servera med söt chilisås.





Pasta med halloumiost och citron

4 portioner, K

300 g pasta, t.ex. fettuccine
 200 g halloumiost
 2 vitlöksklyftor
 1 citron, det rivna skalet
 4 msk olivolja
 1 pressad citron, saften
 en nypa salt
 en nypa grovmalen svartpeppar
 3 msk hackad färsk basilika

Koka pastan. Tärna osten. Bryn osten hastigt i torr non-stickpanna tills den blir vackert brun. Sänk värmen, skala och riv i vitlöksklyftorna, riv och tillsätt citronskalet. Tillsätt oljan i pannan. Låt pastan rinna av, ta vara på en del av kokspadet. Håll pastan och citronsaften i pannan, vänd pastan tills den är het. Tillsätt lite kokspad, krydda med salt och peppar. Tillsätt hackad basilika, vänd det hela några gånger.



Kycklingpytt i panna

4 portioner, G, M

3 tillredda filébiffar av kyckling
 7 medelstora kokta potatisar
 2 morötter
 1 lök
 1 paprika
 2 msk olja
 en nypa salt
 en nypa grovmalen svartpeppar
 2 msk hackad gräslök

Stycka kycklingbiffarna och tomaterna. Skala och stycka morötterna. Skala och hacka löken. Klyv paprikan, ta ut stammen och kärnorna. Stycka paprikan. Fräs lök och morötter ca 3 minuter i olja i en panna, tills morötterna mjuknar lite. Tillsätt potatis, kyckling och paprika, höj värmen. Vänd ingredienserna ca 5 minuter i pannan, tills potatisen får färg. Krydda med salt, peppar och gräslök.



Snålsoppa med citron

4 portioner, K

4 nypotatisar
 2 morötter
 300 g broccoli
 5 dl vatten
 1 tsk salt
 1 dl färska eller djupfrysta ärter
 1 citron, det rivna skalet

Mjölredning

2 dl mjölk
 2 msk vetemjöl

Tvätta grönsakerna, skala morötterna. Skär morötterna i skivor och potatisarna i klyftor. Stycka broccoli, också skaftet. Koka upp lite väten, lägg i potatisarna och morötterna. Koka 7–8 minuter. Tillsätt broccoli, ärter och citronskalet, koka ytterligare en minut. Blanda omsorgsfullt mjölet i mjölken, tillsätt redningen i soppan. Koka ännu några minuter. Låt soppan stå en stund under lock.



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.



Bagels & 3 fyllningar

Bagels eller vattenkringlor har fått sitt namn av tillredningsmetoden. Kringlorna kokas ett ögonblick i vatten innan de gräddas. Bagels med de här fyllningarna är rejäl mat.

Bagels

15 st., K, M

Deg

5 dl	vatten	
50 g	jäst	
ca 1 1/2 msk		socker
1-2 tsk	salt	
ca 14 dl	vetemjöl	
1/2 dl	rybsolja	

Kokspad

4 l	vatten
2 msk	sirap

På ytan

sesam- eller vallmofrö

Smula jästen i fingervarmt vatten. Tillsett saltet, sockret och lite mjöl. Vispa ett ögonblick. Arbeta resten av mjölet och oljan i degen. Låt degen jäsa ca 45 minuter på varmt ställe under duk. Forma degen till en stång, dela stången i 15 delar. Forma varje bit till en ca 20 cm lång stång. Forma kringlor av stängerna, gör skarven stadig och obemärkt. Jäs 15 minuter under duk. Koka upp vatten i en stor kastrull, smaksätt med sirap. Koka ett par kringlor åt gången i bara ca 10 sekunder, så jästen inte dör. Lägg kringlorna på bakplåtspapper med en hålslev och strö genast frö på ytan. Grädda ca 15 minuter på mittfalsen i 225 grader, eller tills ytan blir vackert gyllenbrun. Klyv och fyll de avsvalnade kringlorna.





Bagels med omelettfyllning

6 portioner

6 skivor bacon

Omeletter med cheddarost

3 ägg

1 dl grädde, mjölk eller vatten

en nypa salt

1 msk olja

6 skivor cheddarost

Dessutom

6 bagels

2 tomater

rucola

Stek baconen knaprig i en panna. Tillred omeletterna. Vispa lätt äggen, vätskan och saltet. Hetta upp en skvätt olja i en (plätt)panna och stek 6 små omeletter. Ta pannan åt sidan, lägg en skiva cheddarost på varje omelett. Skär tomaterna i skivor. Klyv bagels och fyll dem med rucola och tomatiskivor. Toppa med varma omeletter och baconskivor.



Bagels med räkfyllning

6 portioner, M

6 bagels

Fyllning

180 g skalade räkor (frysvara)

1 msk olivolja

en nypa salt

en nypa grovmalen svartpeppar

1 avokado

2 msk citronsaft

1 msk hackad kapris

en bit gurka

1 rödlök

Tina räkorna enligt anvisningen på förpackningen. Låt räkorna rinna av, smaksätt dem med olivolja, salt och peppar. Klyv avokadon, ta bort kärnan, gröp ur fruktköttet, lägg det på en djup tallrik. Tillsätt citronsaft och kapris. Mosa det hela med en gaffel. Skär gurkan i skivor och rödlöken i tunna ringar. Klyv bagels och fyll dem med avokadomassa, gurka och rödlök. Toppa med räkor.

Bagels med tonfiskfyllning

6 portioner

6 bagels

Fyllning

75 g naturell färskost

1 burk (185/150 g) tonfiskbitar

i olja

2 tomater

1/4 gurka

2 kokta ägg

isbergssallat

1/2 dl svarta oliver i skivor

ca 1 1/2 msk olivolja

Bre färskost på snittytorna. Låt tonfiskens rinna av. Skär tomaterna och gurkan i skivor. Skala äggen, skär dem i skivor med en äggskärare. Klyv bagels och fyll dem med sallat, gurka, tomat och ägg. Toppa med tonfisk och oliver i skivor. Ringla lite olja på fyllningen.



KLASSIKERN

Lätt och mör sommartårta

Britatårten kallas också herrgårdstårta eller helt enkelt marängtårta. En del av grädden ersätts med kvarg, och kokos ger en spännande smak.



Britatårta med jordgubbar och kokos

10 portioner, K

125 g margarin
1 dl socker
2 äggulor
1 1/2 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 dl mjölk

Maräng

2 äggvitor
1 1/2 dl socker

Fyllning

2 dl vispgrädde
1 burk (250 g) kvarg
1/2 dl kokosflingor
1/2 dl socker
1/2 l jordgubbar

På ytan

florsocker



1

Vispa fett och sockret till skum. Vispa i äggulorna en i sänder. Blanda bakpulvret i mjölet. Rör mjölet och mjölken i fettskummet. Håll smeten i en ugnform (ca 22 x 32 cm) klädd med bakplåtspapper.



2

Tillred marängen. Vispa äggvitorna till löst skum och tillsätt sockret i några omgångar. Vispa blandningen till styvt, blankt skum. Fördela marängen över degbotten.



3

Grädda botten ca 25 min på mittfalsen i 175 graders ugnsvärme, eller tills marängytan har fått vacker färg. Låt botten svalna helt, klyv den.



4

Tillred fyllningen: Vispa grädden, rör i kvargen, kokosflingorna och sockret. Ansa och hacka jordgubbarna.



5

Placera den undre bottenplattan på ett tårthat. Fördela kvargblandningen och hälften av jordgubbarna på botten.



6

Placera den andra tårtbotten på. Garnera ytan med jordgubbar och florsocker.

10 tips för grillning



1. Kolla att grillen är i skick och rengör den ordentligt innan du börjar grilla. Byt vid behov gasslangar och tryckregulatorer.

2. Placera grillen i vindskydd på ett stadigt, brandsäkert underlag. Lämna aldrig en het grill obevakad.

3. Ta fram alla redskap och maten som förberetts för grillen innan du börjar grilla. Eventuella lågor kan du enkelt släcka med en liten sprayflaska.

4. Använd formar av folie, grillunderlag och stekpåsar avsedda för grill-

len; på så sätt hålls den renare. Du kan också grilla på ett ark metallfolie; det håller fett bort från grillen. Rengör grillen efter varje användning.

5. Ett fuktat ark bakplåtspapper håller fisk och grönsaker saftiga då de grillas i ett knyte av folie.

6. Lägg grillkorv i öppnade förpackningar i hett vatten ca en halv timme innan de ska grillas. Då spricker korvarna inte under grillningen, och hålls goda och saftiga.

7. Grilla gärna fisk i halster – då kan den enkelt vändas.

8. Blötlägg grillstickor av trä minst en halv timme, så de inte brinner under grillningen.

9. Pensla gärna kyckling och grönsaker lätt med olja innan du lägger dem i grillen, så fastnar och torkar de inte.

10. Torka av marinerade produkter innan du lägger dem i grillen. Pensla inte produkter som grillas alltför tidigt med kryddsåser, de kan brinna.

Grillade ananasspett och yoghurtsås med honung

6 portioner, G, V

1 ananas
2 msk socker
1 skalet av en limefrukt

Yoghurtsås med honung

2 1/2 dl turkisk yoghurt
1/2 dl honung
ca 1 1/2 msk limesaft

Dessutom

grillspett av trä

Blötlägg spetten ca 30 minuter. Skala ananas och skär den i rektangulära stycken. Riv limeskalet, rör det rivna i sockret. Tillred såsen. Rör honung och limesaft i yoghurten. Ställ såsen svalt att ta smak tills den ska serveras. Trä portionsbitarna på spett och grilla på medelgod värme, några minuter på alla sidor. Lägg spetten på ett serveringsfat, strö limesocker på de heta ananasbitarna och servera med såsen.



SMARKET



PRISMA

Sale

alepa

