

FRAM MED KAVELN! TOSCAÖRFILAR • KANELBULLEKAKA
• TRE SUPERENKLA SALTA PAJER AV FÄRDIG PAJDEG

samarbete

säsong

5 | 2022

Grisgryta från norra Spanien, vegansk svampstifado och andra läckra gryträtter, s. 4-7.

16
FAVORIT-
RECEPT

Höstens smaker

risotto och tortillor *med rostad pumpa* • *brysselkål*
i en varm sallad • *lax* och *sik* med nya kryddor

RECEPT
yhteishyva.fi



Pumpamånad

I oktober firar vi pumpan! Rosta pumpa och pumpafrön till höstens läckraste risotto.

Pumparisotto

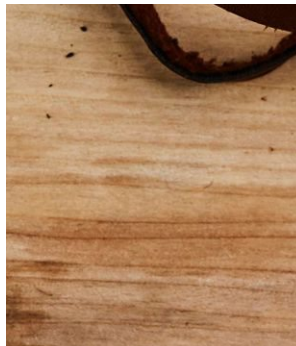
4 portioner | 1 h



1 (800 g) butternutpumpa
3 msk rypsolja
½ tsk salt
8 dl vatten
1 portion grönsaksfond
(glutenfri)
1 lök
2 vitlöksklyftor
3 dl risottoris
50 g starkost
(t.ex. Keisarinna)
2 msk citronsaft
¼ tsk grovmalen
svartpeppar
¼ tsk chiliflingor

● Skölj och dela pumpan. Ta bort frön och skal. Skär pumpan i små tärningar. Bred ut dem på en plåt med bakplåtspapper. Droppa över 1 msk olja och strö salt på pumpatärningarna. Rosta tärningarna i 200 grader i ugnen tills de är mjuka, cirka 20 minuter. Spara 1 dl pumpa för garnering, purea resten.

● Koka upp vattnet. Lös upp fonden i vattnet. Håll buljongen varm.
● Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs dem i olja i en traktörpanna i 2 minuter. Tillsätt riset. Rör om tills riset är genomskinligt. Tillsätt 1–2 dl grönsaksbuljong och låt koka under omrörning. Späd med 1–2 dl buljong åt gången först när den föregående satsen har kokat in. Tillsätt slutligen 3–4 dl pumpapuré och låt koka tills riset är al dente. Risotton blir klar på cirka 15–18 minuter.
● Riv osten. Tillsätt ost, citronsaft och kryddor i risotton. Garnera portionerna med pumpatärningar och servera genast.



En vettig vardag

Med bra planering gör du smarta maträtter av säsongens ingredienser i stora satser. Fyll en gryta eller kastrull med säsongens bästa ingredienser – en läcker gryta som fått sjuda länge förgyller höstdagen.

Bland grönsaker är potatis, rotsaker, pumpa och brysselkål som bäst på hösten. Höstskörden är ett bra tillfälle att ta nya steg mot mer vegetarisk mat. Därför har vi skapat recept på till exempel en vegansk stifado, nudelsoppa med kikärtor och pumpatortillor som även har ett bra näringsinnehåll.

Det är också viktigt att undvika matsvinn och därför kan nästan alla maträtter i tidningen frysas in.

Nu är det dags för nygräddade, mjuka kanelbullar! Skulle det smaka med en örfil med toscakrona eller en saftig kanelbullekaka?



Ps. Läs mer om hur du förenklar vardagsmatlagningen i tidningen Samarbete 5/22.

SANNA AUTIO

Innehållschef Mat, Samarbete, SOK Media

Innehållschef

Sanna Autio
Samarbete, SOK
Media

Producent

Niina Mäkiä
Bildproducent
Eeva Kylén

Matredaktörer

Taina Salovaara
Marja Samuli

Recept

S-provköket
Anne Ponkkonen
Hanne Penttinen
Anni Kulju
Oona Heikkinen

Art Director

Eeva Värtö

Foto

Tuomas Kolehmainen

Fotoplanering

Titti Uotila

Fotoarrangemang

Henna Siponen

Översättning

Acolad Oy

Tryckeri

PunaMusta Oy 2022

**SÖK OCH BESTÄLL PRODUKTERNA
FRÅN DIN EGEN BUTIK VIA:**

S-KAUPAT.FI

Samarbetes receptgaranti

Med Samarbetes recept lyckas du! Samarbetes recept planeras i S-provköket. De nya, testade och smarta recepten innehåller rikligt med säsongens grönsaker och inhemska råvaror. Recepten på vardagsrätter ingår i vårt näringsåtagande till Statens näringsdelegation. Receptens ingredienser finns på Prisma och i S-market.

ALLA RECEPT, TIPS OCH IDÉER

yhteishyvä.fi

#YHTEISHYVÄRESEPTIT

G

glutenfri

M

mjölkfri

Ä

äggfri

V

vegetarisk

VE

vegansk

PL

planetär

Näringsinnehållen
i recepten:
yhteishyvä.fi

Rosta pumpafrön!
Skölj och torka
dem, fördela på
en plåt och rosta
i 200 grader
i 10–15 minuter.

~ BÄST JUST NU ~

Vad sjuder i grytan?

Vi har smaksatt en grisgryta med chorizo och en kycklinggryta med citron. För vänner av vegetarisk mat har vi skapat en stufado med svamp och en mustig rödbetsgryta.

Linser gör
rödbetsgrytan matig.
Recept, s. 6.



Läckra grytor

Det bästa på hösten är ångande
grytor som fått koka länge.

Gryta från Kantabrien

6 portioner | 2 h

G M Ä

1 lök
3 vitlöksklyftor
6 potatisar
3 morötter
400 g (1 pkt) köttstrimlor av lantgris
2 msk rypsolja
½ tsk salt
8 dl vatten
2 msk köttfond (glutenfri)
½ dl tomatpuré med grönsaker
(Mutti le Verdurine)
1 tsk torkad timjan
1 tsk rökt paprikapulver
1 tsk grovmalen svartpeppar
1 pkt (240 g) chorizo råkorv
1 burk (380 g) förkokta stora vita bönor
1 påse (100 g) grönkål

- Skala och skiva lök och vitlök. Tvätta, skala och tärna potatis och morot.
- Bryn köttet i olja (1 msk) i en stekpanna, salta och flytta över i en gryta. Tillsätt 1 msk olja och fräs löken. Tillsätt lök och rotsaker i grytan.
- Blanda vatten, köttfond, puré och kryddor i stekpannan, låt koka upp och håll i grytan (volym 3 l). Sätt på locket och stek i 175 grader i ugnen i en timme.
- Tärna korvarna. Skölj börnorna. Skölj grönkålen, skär bort den tjocka stammen och strimla bladen. Tillsätt korv, bönor och grönkål i grytan. Koka utan lock i cirka 30 minuter tills korven är genomkokt och rotsakerna mjuka.

Köttgrytan från norra Spanien får sin färg av *kål, korv och bönor*.



Rödbetsgryta

6 portioner | 2 h + 45 min.



- 1 kg rödbeta
- 200 g selleri
- 3 morötter
- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 8 dl vatten
- 1 portion grönsaksfond (glutenfri)
- 2 msk rödvinsvinäger
- 1 tsk timjan
- ½ tsk salt
- ¼ tsk grovmalen svartpeppar
- 2 dl röda linser (torkade)

Serveras med

1 pkt (200 g) sallads- eller fetaost

- Tvätta och skala rotsakerna. Tärna rödbeta och selleri, skiva morötterna. Skala och finhacka lök och vitlök. Lägg

grönsakerna i en gryta (volym 3 l). Tillsätt vatten, fond, vinäger och kryddor. Skölj linserna i ett durkslag med kallt vatten och tillsätt dem i grytan.

- Ställ grytan utan lock i ugnen i 200 grader i 30 minuter. Rör om och låt sjuda under lock i cirka 2 timmar. Rör om emellanåt.
- Toppa med smulad fetaost.

Kycklinggryta med citron

4 portioner | 45 min.



- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 kruka timjan
- 1 citron (ekologisk)
- 1 pkt (450 g) lårfilé av kyckling (naturell)
- ½ msk rypsolja
- ½ tsk salt

Ta tillvara alla smaker

När du steker kött i en stekpanna ska du innan du lägger över det i en gryta eller form skölja ur pannan med en skvätt vatten och tillsätta i grytan. Då tar du tillvara alla smaker.



¼ tsk grovmalen svartpeppar

1 burk (390 g) krossade tomater med örter

1 burk (2 dl) matlagingsgrädde

½ tsk socker

- Skala och finhacka lök och vitlök. Finhacka timjanblad och tunna stjälkar. Tvätta citronen, riv skalet och pressa ur ½ dl saft.
- Skär köttet i fyra delar. Bryn dem i en stekpanna i två omgångar. Salta och peppra, flytta över i en gryta eller ugnsförm (volym 2 ½ l). Fräs löken i olja i en stekpanna och tillsätt i grytan. Tillsätt 2 msk timjan och de övriga ingredienserna. Rör om.
- Tillaga utan lock i 200 grader i ugnen i cirka 35 minuter.
- Smaksätt kycklinggrytan med timjan. Servera med ris eller mathavre.

Vegansk stifado

4 portioner | 1 h + 15 min.



2 askar (400 g eller 1 l) champinjoner eller andra användningsklara svampar

2 lökar

3 vitlöksklyftor

3 msk olivolja

1 pkt (500 g) krossade tomater

2 dl rödvin (veganskt)

1 msk rödvinsvinäger

1 portion grönsaksfond (vegansk, glutenfri)

3 hela nejlikor

2 lagerblad


1 kanelstång

2 tsk farinsocker

½ tsk salt

½ tsk grovmalen svartpeppar

- Putsa och skiva svamparna. Skala lökarna och skär dem i tunna strimlor. Skala och finhacka vitlöken. Stek svamp och lök i olja i en stekpanna under omrörning tills vätskan har kokat in. Flytta över dem i grytan. Tillsätt resten av ingredienserna och rör om.
- Tillaga utan lock i 200 grader på ugnens lägsta fäls i 30–40 minuter tills löken har mjuknat.
- Smaksätt grytan med bladpersilja om du vill och servera med veganskt mos, recept på yhteishyva.fi (på finska).



Stifadons *läckra sky* består av
tomater, kanel och rödvin.



Varma toner

Under svala dagar passar milt eldiga kryddor, heta soppor och varma sallader.

Nudelsoppa med kikärtor

4 portioner | 15 min.

M Ä VE PL

1 pkt (230 g) kikärtor
1 (300 g) broccoli
1 morot
8 dl vatten
2 påsar (à 60 g) nudlar med grönsakssmak (med kryddor)
1 burk (200 ml) kokosmjölk (chiliflingor)
(koriander)

- Skölj och häll av kikärtorna. Skölj broccolin och skär i buketter. Halvera stora buketter. Skär stammen i tunna skivor. Tvätta och skala moroten. Dela den och skiva halvorna.
 - Koka upp vatten i en kastrull. Tillsätt grönsakerna och koka i 5 minuter. Tillsätt nudlar med kryddor, kikärtor och kokosmjölk. Låt soppan koka tills nudlarna mjuknat.
 - Smaksätt soppan med chiliflingor och finhackad koriander om du vill. Servera genast.
- TIPS!** Du kan även tillaga soppan med djupfrysta grönsaker.

Sriracha-lax

4 portioner | 30 min.



600 g regnbåglaxfilé (benad)

2 msk srirachasås

1 msk sojasås (glutenfri)

1 msk socker

½ msk vitvinsvinäger

1 msk sesamfrön

½ kruka koriander

● Skär laxen i fyra portionsbitar och lägg bitarna på en plåt med bakplåtspapper.

● Blanda srirachasås, sojasås, socker och vinäger. Bred röran på fisken och strö över sesamfrön.

● Stek laxbitarna i ugnen i 200 grader i 10–15 minuter tills de är genomstekta.

● Garnera med finhackad koriander. Servera till exempel med sallad.

Ugnslax på nytt sätt

Skär laxfilén i portionsbitar och smaksätt med en sötsyrlig sriracha-sojasås och rostade sesamfrön.



Rostad brysselkålssallad

3 portioner | 30 min.



1 pkt (300 g) brysselkål
1 rödlök
2 msk rypsolja
1 ½ msk vitvinsvinäger
2 tsk flytande honung
¼ tsk salt
1 pkt (140 g) bacon
1-2 (350 g) päron
100 g blåmögel- eller fetaost
(timjan)

- Skölj brysselkålen. Skär bort en liten bit av stammen och halvera brysselkålarna, skär stora i klyftor. Skala löken och skär den i tunna klyftor. Lägg grönsakerna på en plåt med bakplåtspapper. Blanda olja, vinäger, honung och salt. Blanda hälften av dressingen med grönsakerna.
- Fördela baconen på en annan ugnsplåt med bakplåtspapper. Ställ in plå-

tarna i ugnen i 200 grader varmluft i cirka 15 minuter tills brysselkålen är gyllene och baconen knaprig.

- Skölj, skala och tärna päronen. Smula osten.

● Lägg brysselkålen och löken på ett serveringsfat. Bryt baconen i bitar och strö över. Häll resten av dressingen på salladen och garnera med päron, ost och timjan om du vill.

Höstens *efterlängtrade säsongsdelikatesser* passar perfekt i varma sallader.



Fler Ässäkokki-recept
(på finska) som passar
för matlagning med
hela familjen finns på
yhteishyva.fi/assakokki

Pumpatortillor

4 portioner | 30 min.

M Ä VE PL

1 (800 g) butternutpumpa
1 påse (28 g) fajita-krydd-
blandning
2 msk rypsolja
1 burk (380 g) svarta bönor
1 påse (100 g) krispsallad
1 pkt (8 st.) fullkornstortillor
1 burk (230 g) salsasås

Limemajonnäs

2 dl vegansk majonnäs
1 lime (ekologisk)
½ tsk grovmalen svartpeppar

- Skölj pumpan, dela den och ta bort fröna. Skala pumpan och skär den i cirka 2 cm stora tärningar. Bred ut dem på en plåt med bakplåtspapper.
- Blanda kryddblandningen med olja. Vänd ner blandningen i pumpan.
- Rosta pumpatärningarna i ugnen i 200 grader i cirka 20 minuter. Förbered tillbehören medan pumpan rostar. Skölj bönorna och salladen. Vira in tortillabröden i folie.
- Tillred också majonnäsen. Mät upp majonnäsen i en skål. Skölj limen, riv skalet och pressa saften av en halva i majonnäsen. Skär den andra halvan i klyftor.
- Blanda bönorna med pumpatärningarna på plåten och lägg även tortillapaketet i ugnen. Tillaga i ytterligare 5 minuter. Servera tortillorna med fyllning genast.

Svinn försvinn

Om det blir över av
tortillor och fyllning kan
du rulla dem utan sallad
i en ugnform och
värma upp senare som
enchiladas.



Bulle på nytt sätt

Samma deg, ny bulle! Krön bullarna med toska eller grädda en stor kanelbullekaka av degen.

Örflar med toska

12 stycken | 1 h 45 min.



Vetedeg

2 ½ dl mjölk
½ pkt (25 g) färsk jäst
¾ dl socker
½ tsk salt
2 tsk kardemumma
6-7 dl vetemjöl
75 g smör eller bakningsmargarin

Kanelfyllning

50 g smör eller bakningsmargarin
½ dl socker
2 tsk kanel

Tosca

50 g smör
1 påse (100 g) mandelspån
1 dl socker
3 msk mjölk
1 msk vetemjöl

- Lös upp jätten i fingerwarm mjölk. Tillsätt socker, salt och kardemumma. Arbeta in mjölet i degen i omgångar. Knåda degen tills den lossnar från skålens kant. Tillsätt mjukt fett mot slutet av knådningen. Jäs degen under bakduk till dubbel storlek i cirka 30 minuter.
- Tillred fyllningen genom att blanda det mjuka fettet med socker och kanel till en jämn smet.

- Kavla ut den jästa degen till en rektangel (cirka 35 x 45 cm). Bred på kanelfyllningen. Rulla degen från långsidan till en tät rulle, lämna skarven underst. Skär rullen i 12 bitar. Gör en fåra i mitten av varje bit genom att trycka med ett finger. Lägg bullarna på en plåt med bakplåtspapper. Låt jäsna under bakduk i cirka 30 minuter.

- Blanda ingredienserna till toscan i en kastrull och sjud sakta tills blandningen tjocknar något. Låt svalna.

- Grädda bullarna i ugnen i 225 grader i 5 minuter. Ta ut dem ur ugnen och bred på toscaröran. Grädda i 7-10 minuter tills toscan är gyllene och bullarna färdiga.

Tips!

Baka en kanelbullekaka av djupfryst, färdig glutenfri vetedeg. Halvera då receptet och använd en mindre form.

Kanelbullekaka

10 portioner | 2 h



1 sats vetedeg
(recept på sidan intill)

Kanel- och sockerfyllning

50 g smör eller
bakningsmargarin
1 dl socker
1 msk kanel

Florsockerränder

1 dl florsocker
1 msk mjölk

- Tillred degen enligt receptet på örfilar med toska.
- Fodra en brödform (1,8 l) med bakplåtspapper.
- Smält smöret till fyllningen och låt svalna. Blanda socker och kanel i en annan skål.
- Forma degen till två stänger. Skär vardera i 20 bitar och rulla till bollar. Doppa bollarna i smör och kanel- och sockerblandningen och rada upp dem i formen. Låt jäsa under bakduk i 15 minuter.
- Grädda kakan på ugnens lägsta fals i 175 grader i 40–45 minuter.
- Stjälp upp kakan ur formen när den har svalnat. Garnera med litet florsocker eller blanda florsocker med mjölk i en skål och häll över kakan i ränder.

Gör vetedegen **vegansk** genom att byta ut mjölken mot växtbaserad dryck och smöret mot mjölkfritt margarin.

Festliga tillfällen

När familj och vänner samlas kring matbordet kröner vi fisken med örter och kycklingen med ostmousse.

Sik med örttäcke och surmjölkssås

4 portioner | 30 min.

PL

500 g sikfilé (utan skinn och ben)
1 msk citronsaft
 $\frac{1}{2}$ tsk salt
 $\frac{1}{2}$ tsk grovmalen svartpeppar

Örttäcke

50 g smör
2 (60 g) skivor torkat ljust bröd
 $\frac{1}{2}$ kruka dill
 $\frac{1}{2}$ kruka bladpersilja
2 tsk rivet citronskal (ekologiskt)

Surmjölkssås

$\frac{1}{2}$ kruka dill
3 msk rypsolja
1 dl surmjölk
 $\frac{1}{2}$ dl majonnäs eller crème fraîche
1 tsk citronsaft
 $\frac{1}{4}$ tsk salt
 $\frac{1}{4}$ tsk socker

- Låt smöret stå i rumstemperatur i en halvtimme.
- Torka sikfiléerna med ett hushållspapper, skär vid behov i portionsbitar och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Tvätta citronen, riv skalet och pressa 1 msk saft. Spara skalet till örttäcket och resten av citronsaften till såsen. Smaksätt fisken med citronsaft, salt och peppar.
- Tillred örttäcket. Smula brödet och finhacka örterna med en kniv. Blanda alla ingredienser till örttäcket i en skål. Täck fisken med blandningen. Grädda i ugnen i 200 grader i 15–20 minuter.
- Tillred såsen. Mixa dill och olja med en stavmixer. Tillsätt resten av ingredienserna och mixa såsen fluffig.
- Servera sikfiléerna med såsen och kokt potatis.



Tips!

Du kan tunna ut biffarna med en köttklubba. Lägg köttet mellan två bakplåtspappersark och börja med att banka mittstycket med köttklubban och fortsätt sedan ut mot kanterna.

Kycklingbiffar med getostmousse

4 portioner | 45 min.



1 ask (600 g, 4 st.) kyckling-bröstfilé
2 msk rypsolja
¼ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar

Getostmousse

1 ask (140 g) bredbar getost (Soignon)
½ dl vispgrädd
en nypa grovmalen svartpeppar

- Låt kycklingen och osten stå i rumstemperatur i en halvtimme före tillagningen.
- Vispa osten med grädden. Smaksätt moussen med peppar och ställ i kylskåpet medan du steker biffarna.
- Hetta upp olja i en stekpanna och stek biffarna tills de är genomstekta, cirka 10–15 minuter. Vänd dem emellanåt. Krydda med salt och peppar. Om du tunnar ut biffarna med en köttklubba ska du steka dem i två omgångar, minska stektiden och täcka de färdiga biffarna med folie.
- Servera biffarna med ostmousse och till exempel pumparisotto. Recept, s. 2.

Bröstfilé av kyckling blir **festmat** när du serverar den med ostmousse.

~ ENKLARE KAN DET INTE VARA ~

Tina, kavla och fyll

*Världens enklaste salta pajer bakar du med
Kotimaista-pajdeg och fyllningar som du
kan använda direkt ur paketet.*



1

Ägg-baconpajer

Grädda små frukostpajer och bjud in vänner på brunch! Kavla ut pajdeg i små portionsformar och fyll dem med färskost som du har blandat med spenat, stekt bacon och ägg.

Krydda fyllningen med en nypa salt och svartpeppar. Grädda i ugnen i 200 grader i cirka 15 minuter eller tills degen är färdig.



2

Tomatempanadas

Baka veganska empanadas! Kavla ut pajdegen tunt och ta ut rundlar med en form. Bred på örtpesto och lägg på veganska "osttärningar", skivad minitomat och basilikablåd. Vik över till halvmånar, pensla med vatten eller rypsolja och grädda i 200 grader i cirka 15 minuter. Perfekt att bjuda helgens gäster på!



3

Paj med rökt fisk

Fiskpaj är en läcker matbit efter bastun. Blanda ett ägg och ett par matskedar finhackad dill i en burk gräddfil. Kavla ut pajdegen i en pajform och bred på röran. Lägg på en burk alrökt fiskkonserv och kaporis. Grädda pajen i ugnen i 200 grader i cirka 30-40 minuter. Låt den sätta sig en stund och avnjut varm eller kall.

RECEPT
yhteishyva.fi