

sam
arbete

12 läckra recept

mat

1 | 2024

Salt kola är
utsökt i en
cheesecake



CHEESECAKE MED SALT KOLA | SPARRISKNYTEN | UGNSBAKAD POTATIS MED GREMOLATA

6 438460 828768 >



Välkommen, påsk!

Vi har planerat ett festbord till dig med färskostbakverk, läckra tilltugg och enkla huvudrätter. Krämiga ugnsbakade ägg som du kryddar efter smak är läckra till brunch. Sparrisknyten, sallad med melon och mozzarella samt citronpaj med marängtäckle passar utmärkt att äta till. Före påskhelgen är det dock tid för att tanka energi med vardagsrätter gjorda i spansk och italiensk stil.

Alla våra påskrecept finns på finska på vår webbplats: yhteishyva.fi/paasiainen

Recept i detta nummer

Cheesecake med salt kola	3
Sparrisknyten	4
Sallad med melon och mozzarella	5
Ugnsbakad potatis med gremolata	6
Stekt sparris	7
Dragonmorötter	7
Lammbullar med fetaost i tomatås	8
Kycklingplåt med apelsin	8
Ugnsbakade ägg med fetaost och chili, kallrökt lax och chorizo	10
Fyllda havrebaguetter	11

Se även

Varukorgen	12
------------	----

RECEPT

S-provköket

Anne Ponkkonen
Hanne Penttinen
Mette Mehtäläinen
Maria Ruutuoksa
Anni Salminen

Stylist

Sanna Kekäläinen

Foto

Reetta Pasanen

Kock vid

fotograferingarna

Iita Niskanen

G

glutenfri

M

mjölkfri

Ä

äggfri

V

vegetarisk

VE

vegansk

PL

planetär

Näringsinnehållen
i recepten:
yhteishyva.fi

Recept
yhteishyva.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 säsongsgrosocker och inhemska råvaror. Recepten ger idéer, inspiration och nya smaker till både vardag och fest. Ingredienserna till recepten finns på Prisma och S-market.

BAKDAG

Bakning är terapi

Färskost är grejen

FÄRSKOST är gott som smörgåspålägg, i wraps och till kex. Den passar också bra i varmrätter, till exempel i en kycklingpasta för att ge en mer rund smak eller i en grönsakssoppa för lite krämighet. Färskost är utmärkt vid bakning. Den ger tårtsmeten fyllighet och konsistens, och som fyllning i bullar bidrar den med lækker smak. Cheesecakes är alltid lika populära, både bakade och obakade.



Cheesecake med salt kola

12 bitar | 1 h 15 min. + 5 h

Botten

200 g kex med kandisocker (LU Bastogne)
100 g smör eller bakmargarin

Fyllning

2 askar (à 200 g) naturell färskost
½ burk (à 397 g) karamelliserad kondenserad mjölk
1 burk (180 g) crème fraîche
2 msk farinsocker
1 msk potatismjöl
2 tsk vaniljsocker
½ tsk salt
3 ägg

Garnering

½ burk (à 397 g) karamelliserad kondenserad mjölk
flingsalt

Servering

säsongsfrukt (mango och kapkrusbär)
ätliga blommor

- Klä botten av en springform (diameter 24 cm) med bakplåtspapper.
- Smula kexen i en matberedare eller i en slitstark fryspåse med en kavel. Smält smöret och blanda det med kexsmulorna. Tryck ut blandningen på

botten och kanterna av formen. Låt stå i kylskåp medan du tillagar fyllningen.

● Rör färskosten mjuk med en spiral- eller elvisp. Tillsätt karamelliserad kondenserad mjölk, crème fraîche, farinsocker, potatismjöl, vaniljsocker och salt. Vispa till en jämn smet. Vispa ner ett ägg åt gången. Häll ut fyllningen på botten.

● Grädda tårten i 175 grader längst ner i ugnen i cirka 1 timme. Den färdiga tårten ska vara fast på ytan, men fortfarande lite dallrig i mitten. Täck tårten med bakplåtspapper om ytan blir för mörk.

● Stäng av ugnen och låt

tårten stå i ugnen med luckan på glänt och stelna i ungefär en timme. När tårten får svalna långsamt spricker den inte. Låt den rumstemperera tårten stå i kylskåp i minst fyra timmar, helst över natten.

● Lösgör tårten från formen och lägg upp den på ett serveringsfat. Mjuka upp återstoden av den karamelliserade kondenserade mjölken genom att värma den i några sekunder i mikron och bred ut den på tårten. Toppa tårten med flingsalt strax före servering. Servera tårten som den är eller med säsongsfrukt och ätliga blommor.

BÄST JUST NU

Fräscha idéer till festbordet

Små tilltugg av säsongens grönsaker

När sparrisen kommer, passa på att baka ostknyten med sparris eller göra knaperstekt sparris i stekpanna. Vår matiga sallad toppas med italienska godsaker. Morötter och potatisar med läckra smaksättningar passar som tillbehör till många rätter.



Sparrisknyten

24 stycken | 30 min.



1 pkt (400 g) smördeg
1 pkt (200 g) brieost
½ knippe (250 g) grön sparris
1 msk rypsolja
¼ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar

Smörjning

1 ägg

Timjanhonung

4 msk honung
2 msk timjanblad

- Tina upp degplattorna enligt anvisningarna på förpackningen.
- Skiva brieosten. Skölj sparrisen och skär bort den torra rotdelen. Skala sparrisstjälkarna tunt. Skär dem i tre delar och lägg dem i en bunke. Blanda ner olja, salt och peppar.
- Skär varje degplatta i sex rektangulära bitar. Skär först plattorna på längden i två delar och sedan dessa på tvären i tre delar. Kavla bitarna tunnare på längden.
- Fördela brieost och sparris i ena kanten av degbitarna. Vik kanten över fyllningen och rulla sedan till knyten. Nyp ihop skarven och lägg knytena med skarven nedåt på en plåt med bakplåtspapper.
- Pensla sparrisknytena med ägg. Grädda i ugnen i 225 grader i cirka 15 minuter eller tills knytena har en vacker gyllenbrun yta.
- Tillaga timjanhonungen. Riv bladen av timjankvistarna. Mät upp honung och timjan i en liten kastrull. Hetta upp under ständig omrörning tills honungen är flytande. Ringla varm timjanhonung över de heta sparrisknytena.

Sallad med melon och mozzarella

6 portioner | 15 min.



½ honungsmelon
1 påse (125 g) mozzarellaost
1 påse (100 g) issallat
1 kruka vildrucola
½ pkt (75 g) lufttorkad skinka
(t.ex. serranoskinka)

Lime- och basilikavinägrett

1 lime
½ kruka basilika
¾ dl olivolja
1 msk honung

Dessutom

(kapkrusbär)

- Skär bort skal och kärnor från melonen. Skär melonen i bitar. Riv mozzarellan och lägg den på hushållspapper som suger i sig överlopsvätska. Skölj och torka sallaten och rucolan, riv i munsbitar.
- Lägg melon, sallat och mozzarella på ett serveringsfat. Riv skinkskivorna i några bitar och lägg ovanpå sallaten.
- Tillaga vinägretten. Pressa saften ur limefrukten (2 msk) och finhacka basilikan. Blanda ihop ingredienserna till vinägretten.
- Toppa eventuellt salladen med kapkrusbär och servera den med vinägretten.

*Den festliga förrättssalladen
toppas med droppar av
söt limedressing.*



Tips!

Du kan även göra
salladen utan
lufttorkad skinka.

BÄST JUST NU

Fräscha idéer till festbordet

Ugnsbakad potatis med gremolata

4 portioner | 1 h

G M Ä K VE PL

1 kg universalpotatis (van Gogh)

1 ½ msk olivolja

½ tsk salt

Gremolata

1 vitlöksklyfta

1 krukbladpersilja

1 citron (ekologisk)

2 msk olivolja

en nypa salt

● Tvätta potatisarna och skär dem itu på längden. Vänd ner olja och salt i potatisarna. Lägg potatisarna med snittytan uppåt på en plåt med bakplåtspapper. Stek i ugnen i 200 grader i 35–40 minuter tills potatisarna är mjuka.

● Skala vitlöken. Finhacka vitlök och persilja. Tvätta citronen, riv skalet (1 tsk) och pressa ur saften (1 msk). Blanda alla ingredienser till gremolata i en skål.

● Häll gremolata över de färdiga potatisarna med en sked och servera till exempel med lammbullar med fetast (s. 9).



*De ugnsbakade
potatishalvorna toppas
med en örtsås med citron.*

Stekt sparris

4 portioner | 30 min.

G M Ä K VE PL

1 knippe (500 g) grön sparris
1 msk rypsolja
½ tsk salt
½ tsk chiliflingor
½ dl mandelspån

Vegansk fetaostmousse

1 burk (200 g) veganska
salladsosttärningar
1 vitlöksklyfta
1 dl havrefraiche
1 msk citronsaft
¼ tsk grovmalen svartpeppar

Garnering

mynta
ätliga blommor

- Skölj sparrisen och skär bort den torra rotdelen. Skala sparrisstjälkarna tunt. Stek dem knapriga i olja i en stekpanna i några omgångar. Krydda med salt och chili.
- Rosta mandelspånen i en torr stekpanna tills de får färg.
- Låt salladsosttärningarna rinna av och smula dem i en bunke. Skala och finhacka vitlöken. Vispa alla ingredienser till moussen med en elvisp eller för hand.
- Bred ut moussen på en vid tallrik. Lägg sparrisstjälkarna ovanpå. Strö över mandelspån. Garnera eventuellt med mynta och ätbara blommor.

Dragonmorötter

4 portioner | 20 min.

G Ä K PL

500 g morot
2 dl vatten
½ tsk salt
2 msk smör
1 msk flytande honung
½ msk torkad dragon

- Tvätta, skala och skär morötterna i en halv centimeter tjocka skivor.
- Koka upp vatten i en kast-rull. Tillsätt salt och morötter. Koka morötterna under lock i cirka 10 minuter tills de är mjuka, men spänstiga.
- Häll av morötterna. Tillsätt smör, honung och dragon i kastrullen. Rör om tills smöret smälter.

*Dragonmorötter med
honung är ett enkelt
och förmånligt
vegetariskt tillbehör.*

Tips!

Du kan ersätta
sparrisen med
sparrisbroccoli.

SNÄPPET BÄTTRE

Lamm och kyckling

Enkla huvudrätter till påsk

Tillaga lammbullar med smak av fetaost och citron genom att de får puttra tills de är mjuka i en kryddig tomatsås. Du gör en enkel kycklingmåltid smaksatt med apelsin på en enda plåt.



Servera lammbullarna med fetaost tillsammans med potatis med gremolata (s. 6).



Du tillagar hela måltiden på en ugnsplåt.

Lammbullar med fetaost i tomatsås

4 portioner | 45 min.

1 pkt (400 g) lammfärs (djupfryst)
2 dl vatten
1 dl ströbröd
1 ägg
1 pkt (150 g) fetaost (ekologisk)
1 tsk rivet citronskal (ekologiskt)
2 msk finhackad mynta
2 msk tomatpuré
¼ tsk grovmalen svartpeppar

Kryddig tomatsås

1 lök
1 vitlöksklyfta
1 msk olivolja

¼ tsk spiskummin
¼ tsk malen koriander
1 burk (500 g) passerade tomater
1 dl vatten
1 portion köttfond
1 msk citronsaft
¼ tsk grovmalen svartpeppar

● Låt färsen stå och tina i kylskåp i ungefär ett dygn före användning.
● Blanda ströbrödet i vattnet och låt svälla i ett par minuter. Tillsätt färs och ägg. Smula fetaosten. Tillsätt fetaost, rivet citronskal, mynta, tomatpuré och peppar.

Blanda till en jämn massa. Rulla till bullar med fuktade händer (ca 24 st.). Stek i ugnen i 200 grader i 15 minuter.

● Tillsätt såsen. Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs dem i olja med spiskummin och koriander. Tillsätt passerade tomater, vatten, fond, citronsaft och peppar. Låt såsen sjuda i 15 minuter. Tillsätt lammbullarna i såsen och låt puttra i ytterligare 5 minuter.

● Servera lammbullarna med fetaost tillsammans med potatis med gremolata (s. 12).

Tips!

Du kan även tillaga köttbullarna av nötfärs.

Kycklingplåt med apelsin

4 portioner | 45 min.

G Ä

600 g potatis (fast sort)
2 msk rypsolja
1 msk finhackad rosmarin
½ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar
½ knippe (250 g) grön sparris
1 apelsin (ekologisk)

Apelsinkyckling

1 pkt (600 g) lårfiléer av kyckling (naturell)
Saft från 1 apelsin (ekologisk)
2 vitlöksklyftor
1 tsk potatismjöl
2 msk honung
1 msk sojasås (glutenfri)
1 msk finhackad rosmarin
¼ tsk grovmalen svartpeppar
1 msk rypsolja

Yoghurtsås

2 dl tjock yoghurt
Skal från 1 apelsin (ekologisk)
¼ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar

● Ta ut lårfiléerna i rumstemperatur.
● Tvätta och torka potatisarna noggrant. Tärna potatisarna med skal i munsbitar. Vänd olja, rosmarin, salt och peppar med potatisarna i en bunke. Bred ut potatisbitarna på en plåt med bakplåtspapper. Stek i ugnen i 225 grader i 20 minuter.
● Skölj sparrisen och skär bort den torra rotdelen. Skala vid behov tunt. Tvätta apelsinerna och skär den ena i tunna skivor. Riv skalet på den andra apelsinen (1 msk). Ställ skivorna och det rivna skalet till sidan. Pressa saften ur den rivna apelsinen (1 dl).

● Skala och finhacka vitlöken. Blanda potatismjöl och 1 tsk apelsinsaft till en slät massa i en liten bunke. Tillsätt resten av apelsinsaften samt vitlök, honung, sojasås, rosmarin och peppar.
● Bryn lårfiléerna på ytan i två omgångar i olja i en het traktörpanna. Lägg alla filéer i pannan, tillsätt apelsinsås och koka i 2 minuter.
● Lägg sparrisen och filéerna bredvid potatisarna på plåten. Häll resten av såsen över lårfiléerna med en sked. Lägg apelsinskivorna ovanpå. Stek i ugnen i 225 grader i ytterligare 10–15 minuter tills kycklingen är genomstekt.
● Blanda rivet skal, salt och peppar i yoghurten. Spara en del av det rivna skalet till garnering som du strör över såsen. Servera såsen till kycklingplåten med apelsin.

SUPERENKELT

Ugnsbakade ägg på tre vis

Överraskande ugnsbakade ägg

Grädde gör de ugnsbakade äggen härligt mjuka. Välj fyllning efter smak eller avnjut med bröd till frukost eller brunch.

Ugnsbakade ägg

4 portioner | 30 min.

4 ägg
4 msk vispgrädde
¼ tsk grovmalen svartpeppar
en nypa salt

Dessutom

1 msk smör
ljus bröd med knaprig skorpa

- Pensla 4 små ugnsfasta portionsformar eller kaffekoppar med smör.
- Knäck äggen och fördela grädden i formarna. Krydda med salt och peppar.
- Tillsätt önskade fyllningar.
- Lägg portionsformarna i en ugnform med kant. Häll kokande vatten i ugnformen så att vattnet går nästan ända upp till portionsformarnas kanter.
- Stek i ugnen i 175 grader i cirka 12 minuter så att äggulan förblir rinnig.



1 Kallrökt lax

Fördela 75 gram tärnad kallrökt lax i de fyra formarna. Pressa över citronsaft efter stekningen. Toppa med finhackad gräslök.

2 Fetaost och chili

Fördela 50 gram smulad fetaost och 1 tesked rostad vitlök och chili i olja-kryddsås i de fyra formarna. Toppa med finhackad bladpersilja efter stekningen.

3 Chorizo

Fördela 50 gram tärnad chorizokorv i de fyra formarna. Smaksätt med en nypa paprikapulver. Toppa med finhackad basilika efter stekningen.

VARUKORGEN

I spalten presenteras fynd i matbutiken

foto Reetta Pasanen

Baguetter med pizza-fyllningar

Inuti baguetterna döljer sig välbekanta pizzafyllningar. Låt degen jäsa länge, till exempel medan du själv går ut och motionerar. Avnjut baguetterna med varm choklad.

Fyllda havrebaguetter

2 stycken



4 dl Kotimaista-havredryck eller vatten
1 påse (11 g) torrjäst
1 tsk salt
2 tsk socker
½ dl Kotimaista-rybsolja
2 dl Kotimaista-havreflingor
ca 7 dl Kotimaista-vetemjöl

Fyllning

1 pkt (300 g) Kotimaista-basturökt skinka
1 ask (250 g) Kotimaista-körsbärstomater
1 påse (150 g) Kotimaista-riven pizzaost
2 tsk oregano

- Värm vätskan fingervarm. Tillsätt jäst, salt, socker, olja och havreflingor. Blanda ned lite mjöl åt gången. Knåda degen tills den lossnar från kanterna av bunken. Tillsätt mjöl vid behov. Låt degen jäsa under duk i cirka 1 timme.
- Finhacka skinka och tomater.
- Stjälp upp degen på mjölat bord. Dela den itu och kavla eller

tryck ut den till rektangulära plattor (25 × 40 cm). Bred ut ingredienserna till fyllningen på plattorna. Rulla plattorna löst på bredden. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Låt jäsa under tiden ugnen blir varm. Skär snitt i ytorna med en vass kniv.- Grädda i ugnen i 225 grader i cirka 25 minuter.



Kotimaista-havredryck är mjölkfri och glutenfri och passar även till bakning. Kotimaista-havreflingor bidrar med fibrer i baguetterna och Kotimaista-basturökt skinka gör fyllningen mättande.



VÖNER kombinerar smaker från det finska och det turkiska köket i Köftis-bulgurpajen som är fylld med vöner. Vegopajen säljs både djupfryst och i butiksbackeriet.



MUMS Twisted Oats är en vegansk, havrebaserad rågröt som passar till frukost eller mellanmål. Den finns i två smaker: chokladbrownie samt äppel-kolabulle. Grötarna innehåller inget tillsatt socker.



REBL EATS fyllda vegosmörgåsar finns i tre smaker: Spicy Italian består av vetebröd med vegowurst, Smokey BBQ är en smörgås fylld med pulled ärter och Ruis-porkkala är fylld med rökt morot med havssalt.



BAKERIKA gräddningsklar kexsmet finns i frysdisker i smakerna Salted Chocolate Chip och Peanut Butter Chocolate Chip. En förpackning ger sex kex som ska gräddas i ugnen i 8-10 minuter.



HERKKÄ SNACKS Tofun-kaltainen är ett sojafritt proteintillbehör av inhemska bondböner. I produktfamiljen finns två smaker: naturel och dränkt i vitlök & örter. Produkterna kan tillagas exempelvis i stekpanna.



NORRON Kalawursti är en korv gjord på finsk regnbågs lax och vild fisk i vegoskinn. Den finns i två smaker: rökt och mildt eldig chorizo samt bratwurst med mejram och citron. En förpackning innehåller fyra korvar.

Salt och sött

Den senaste godistrenden är att kombinera salta smaker med godis. Dessa chokladprodukter innehåller salta små knapriga bitar. Eller kombinera själv: välj en chokladkaka med frukt och en påse salmiak till.



Karl Fazer Pretzel-mjölkkchokladkakan innehåller krossade pretzels, dvs. salta och knapriga kringlor.



Orkla Smash-chokladkakan består av mjölkkchoklad som innehåller salta och knapriga majssnacks.



Marabou Dröm Krisp-chokladkakan består av mjölkkchoklad fylld med sammetslen hasselnötsnougat och majsflingor.



Frukt & Mandel-mjölkkchokladkakan innehåller söta russin och knapriga mandlar.



Cloetta TV Mix Salmiakki-påsen innehåller de bästa svarta godissorterna. Dessa blandas med lite fruktsmak.



Enkel universalört

Kryddörten bladpersilja har en kraftigare smak än persilja. Den kan användas i så gott som alla rätter, även de mjuka stjälkarna kan finhackas och användas. Testa en blandning av bladpersilja, vitlök, citron och olivolja i en italiensk gremolatasås och toppa ugnsbakade potatis-halvor med den.



SE RECEPT
Ugnsbakad potatis med gremolata sidan 6



**SANNA
REKOMMENDERAR**

Vegetabiliskt fett med smak av smör

ELEPLANT ÄR ett veganskt vegetabiliskt margarin som tillverkas i Finland av kokos-, ryps- och kakaofett samt havredryck. Det har tillsats av A- och D2-vitamin och fetthalten är 82 procent. Margarinet har en fyllig smak och passar bra till matlagning och bakning, men kan även användas som smörgåsmargarin. Fettet bryns när det steks. Se recept på veganska småbröd på finska: yhteishyvä.fi ->vegaaniset cookiet

Finska favoriträtter

SERIEN KOTIMAISTA fyller 10 år och firar sin födelsedag genom att lansera klassiska rätter i butik: Skärgårdssoppa med gös, Hjortkorvspanna, Kåldolmar med trattkantareller, Karelsk stek med potatismos samt Ålandspannkaka och hallonsylt.



foto tillverkarna och Reetta Pasanen