

samarbete



FEBRUARI 2016

# Mat

**BAKA  
SÖTT & SALT**

**3 x  
fisksoppa**

**PRÖVA PÅ  
KALKON**

## Heta vintersmaker



yhteishyvä.fi



# Kocka av säsongens grönsaker

Man kan laga rejäla vinterrätter också av enbart grönsaker. Koka soppa i kastrull, stek biffar i panna eller tillred fyllda paprikor i ugn.



## Fyllda paprikor i ugn

4 portioner, V, G

2-4 paprikor  
basilikablad  
100 g körsbärstomater  
1-2 msk olivolja  
1/2 tsk salt  
1/4 tsk svartpeppar  
1 burk (290/175 g) förkokta kikärtor

12 kärnfria oliver  
150 g fetaost

Klyv paprikorna på längden, ta ut fröna. Lägg ett par basilikablad och en kluven körsbärstomat i varje paprikahalva. Krydda med salt och peppar, ringla lite olja i paprikorna. Förstek

paprikorna i ugn, ca 20 minuter i 200°C. Skölj kikärtorna och låt dem rinna av. Fyll paprikahalvorna med kikärtor, toppa med kluvna tomater, oliver och smulad fetaost. Tillred ytterligare 15-20 minuter.



## Rotsaksbiffar

4 portioner, V, M

400 g	rotselleri eller morot
250 g	potatis
1	äpple
1	lök
2	ägg
2 msk	potatismjöl
1 dl	vatten
1 dl	ströbröd
1 1/2 tsk	salt
1/4 tsk	peppar
1 tsk	oregano
1/2	kruka basilika
	olja eller smör

Skala selleri eller morötter, potatis och äpple och riv dem fint. Hacka löken, fräs den mjuk i en skvätt olja. Hacka basilikan. Blanda alla ingredienserna sinsemellan. Låt massan vila en stund. Hetta upp olja eller smör i en plättlagg. Klicka smet i laggen med en sked och stek biffarna ca 3 minuter på bägge sidorna på medelgod värme.

### Tips

Servera gräddfilssås smaksatt med gräslök till biffarna.



Klyfta sellerin innan du skalar den (med grönsakskniv).



## Soppa på rostade grönsaker

4 portioner, V, G

500 g	batat
1	lök
2	stora tomater
3	vitlöksklyftor
1-2 msk	olja
5 dl	grönsaksbuljong
1 tsk	salt
1 tsk	spiskummin
1/4 tsk	peppar
<b>Dessutom</b>	
2 dl	gräddfil
2 msk	fröblandning

Skala och stycka bataten. Klyfta tomaterna och löken. Skala vitlöksklyftorna. Lägg ingredienserna i en ugnform, ringla olja över. Rosta grönsakerna ca 30 minuter i ugn i 200 grader. Purea grönsakerna, tillsätt grönsaksbuljongen och kryddorna. Hetta upp soppan, spä med vatten om det behövs. Strö frön på ytan, servera gräddfil till soppan.



## Kryddig rotsaksgryta med linser

4 portioner, V, M, G

3 dl	gröna linser
2	morötter
100 g	selleri
100 g	palsternacka
1	lök
3	vitlöksklyftor
1 msk	riven färsk ingefära
2 tsk	spiskummin
1/2 tsk	chilipeppar
2 msk	tomatpuré
1 msk	olja
1 msk	smör
1	kanelstång
3	nejlika
5 dl	grönsaksbuljong
2 dl	kokosgrädde
1 msk	honung
	svartpeppar, salt
	hackad persilja eller koriander

Koka linserna enligt anvisningen på förpackningen. Skala och stycka rotsakerna, hacka löken och vitlöksklyftorna. Hetta upp smöret och oljan i en gryta. Tillsätt ingefäran, lökarna, spiskummin, chili och tomatpuré. Hetta upp ett ögonblick under omrörning. Tillsätt kanel, nejlikor och rotsakerna, hetta upp en kort stund. Häll i grönsaksbuljongen. Koka ca en halv timme. Tillsätt linserna, kokosgrädden och honungen. Krydda med salt och peppar. Koka ca 5 minuter. Garnera med hackad persilja eller koriander.

### Tips

Ett par hackade tomater i den färdiga rätten gör den fräschare.



Citrus- och avokadosallad



Fruktsalsa



Färskgröt på apelsin



# Friskt av citrusfrukter

Citrusfrukterna innehåller mycket C-vitamin, som ger ork i vardagen.

## Citrus- och avokadosallad

4 portioner, V, M, G

- 1 blodgrapefrukt
- 1 apelsin
- 2 avokadofrukt
- 1 huvud grönsallat eller  
1 påse sallatsblandning
- 2 msk hackade nötter

### Sås

- 1/2 dl apelsin- och grapefruktssaft
- 1 tsk flytande honung
- 1 tsk vitvinsvinäger
- 2 msk olja
- salt, peppar

Skala grapefrukten och apelsinen med en vass kniv så, att den yttre hinnan kring klyftorna följer med. Lossa klyftorna från hinnorna. Pressa den kvarblivna saften ur hinnorna till dressingen. Rör de andra ingredienserna till dressingen i saften. Skala och klyfta avokadorna. Komponera salladsportionerna individuellt. Ringla dressing över.



### Blodgrapefrukt

innehåller stora mängder C-vitamin och dessutom lykopen, som är bra för hjärtat.

### Tips

Kolla på videon hur man skalar en grapefrukt och tar ut klyftor utan hinnor. [www.yhteishyvä.fi](http://www.yhteishyvä.fi) >Yhteishyvä Live

## Fruktsalsa

4 portioner, V, M, G

- 1 honungspomelo eller grapefrukt
- 1 mango
- 1 liten lök
- 1/2-1 röd chilifrukt
- 2 tsk olja
- en nypa salt och peppar

Skala pomelon eller grapefrukten med en kniv, lossa klyftorna från hinnorna. Stycka dem. Skala och tärna mangon. Hacka löken och chilin. Blanda ingredienserna sinsemellan, tillsätt olja och krydda salsan. Servera till t.ex. grönsaksbiffar, räkor eller kycklingschnitzlar.



### Honungspomelo

är mildare i smaken än andra citrusfrukter. Skär en rejäl skiva av bägge ändarna och skala frukten med kniv så hinnan under skalet följer med. Lossa klyftorna från hinnorna.

## Färskröt på apelsin

2 portioner, V, G

- 2 apelsiner, saften
- 2 dl havreflingor
- en nypa salt
- 1 bananer
- 2 msk frön
- 1 dl naturell yoghurt
- en nypa kanel

Pressa saften ur apelsinerna. Tillsätt havregryn och en nypa salt. Låt gröten stå minst 3 timmar eller över natten. Tillsätt den styckade bananen, fröna och yoghurten. Strö kanel över gröten.

### Blodapelsin

Alla röda apelsiner kallas blodapelsiner. De är syrliga och aromatiska i smaken, och de ger maträtter och drycker en röd färgton. Den röda färgen, antocyan, uppstår då apelsinen mognar i varma dagar och kalla nätter. Blodapelsin innehåller också lykopen, som bidrar till att skydda mot hjärn- och hjärtinfarkter. Blodapelsin innehåller också stora mängder antioxidanter, som främjar det allmänna hälsotillståndet.



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.



# Gris är gott

Tillred griskött varsamt, så blir resultatet mörkt och gott. Laga traditionell fläksås eller pröva nya smaker.

## Fläksås

6 portioner

700 g sidfläsk i skivor  
1 stor lök  
4 kryddpepparkorn  
2 msk vetemjöl  
3 msk smör  
5-6 dl köttbuljong  
salt

Stycka köttskivorna. Hetta upp en panna och bryn skivorna vackert bruna i ett par omgångar. Lägg dem sedan i grytan. Skiva löken,

fräs den i panna, häll i grytan. Tillsätt kryddpepparkornen. Skölj pannan. Smält smöret, tillsätt vetemjölet och bryn det tills det är rätt mörkt. Tillsätt hälften av köttbuljongen och låt såsen koka upp. Häll såsen och resten av buljongen över köttskivorna. Småkoka två timmar under lock. Krydda med salt. Servera med potatismos, lingon och saltgurka.





## Griskotletter med citron

4 portioner, M

- 1 kg griskotletter
- 1 dl vetemjöl
- 1 tsk salt
- 1/2 tsk peppar
- 2 ägg
- 2 msk citronsaft
- 2 dl ströbröd
- 1 citron, det rivna skalet
- 1/2 dl hackad persilja

### Till stekningen

smör och olja

Häll vetemjålet på en tallrik, krydda med salt och peppar. Smaksätt ströbrödet med rivet citronskal och hackad persilja. Knäcka äggen i en djup tallrik, rör i citronsaften. Vänd kotletterna först i vetemjöl, sedan i ägg och slutligen i ströbröd. Hetta upp en matsked smör och olja i en stekpanna. Stek kotletterna vackert bruna på medelgod värme. Stek dem sedan färdiga i ugn, 10–15 minuter i 175 grader. Servera kotletterna med potatismos och en sallad.



## Kassler på koreanskt vis

4 portioner, M, G

- 800 g kassler av gris
- 2 lökar
- 4 vitlöksklyftor
- 2 msk tomatpuré
- 2 msk färsk ingefära, hackad
- 1–2 msk het chilisås (sriracha)
- 2 msk farinsocker
- 3 msk sojasås
- 2 dl vatten eller svag köttbuljong
- 1/2 tsk svartpeppar
- (1 stjärnanis)

### Garnering

paprika eller purjolök

Skär köttet i stora tärningar, lökarna i klyftor och vitlöksklyftorna i skivor. Lägg ingredienserna i en ugnform. Tillsätt tomatpuré, chilisås, sojasås, kryddor och så mycket vatten att kötttärningarna nästan täcks. Rör om. Tillred rätten först 30 minuter utan lock i 200 grader. Sänk värmen till 160 grader, täck med ett lock och tillred ytterligare 3 timmar eller tills köttet är helt mört. Garnera gärna med purjolök i tunna ringar och strimlad paprika. Servera med ris och wokade morotsstrimlor.



## Gris på jägarvis

4 portioner, G

- 400 g griskött i strimlor
- 200 g champinjoner
- 1 lök
- 1 msk olja
- 3 dl köttbuljong
- 2 tsk senap
- 1 tsk rosmarin
- 1 dl smetana
- 1 dl syltlök och en skvätt spad
- svartpeppar, salt
- hackad persilja

Stek strimlorna vackert bruna i het stekpanna. Lägg dem sedan i grytan. Tillsätt senap, köttbuljong och rosmarin. Krydda rejält med peppar. Småkoka köttet under lock, ca 30 minuter. Skiva svamparna och hacka löken. Fräs i olja, tillsätt i grytan. Småkoka 10 minuter under lock. Bryn syltlöken i pannan, tillsätt med smetana och en skvätt spad ur lökburken. Hetta upp, strö hackad persilja över. Servera med ugnsbakade potatisklyftor.

M = mjölkfri  
V = vegetarisk  
G = glutenfri

Kontrollera råvarans glutenfrihet  
på produktdeklarationen.





# Betagande bakelser och mustiga muffins

Baka bakelser med choklad  
och mynta eller muffins  
spetsade med salmiak.







## Citronmuffins med salmiak

12 st.

150 g smör  
1 1/2 dl socker  
2 ägg  
3 dl vetemjöl  
1 1/2 tsk bakpulver  
1 tsk vaniljsocker  
2 tsk rivet citronskal  
1-2 msk citronsaft  
3/4 dl krossade Tyrkisk peberkarameller

### Glasyr

200 g färskost  
1 dl florsocker  
2 msk citronsaft  
1 dl krossade Tyrkisk peberkarameller

Krossa karamellerna i en matberedare eller, i en plastpåse, med en brödkavel. Vispa det mjuka smöret och sockret till skum. Tillsätt äggen ett i taget, vispa ordentligt. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan, tillsätt i smeten tillsammans med citronskalet och en del av de krossade karamellerna. Fördela degen i muffinsformar placerade på en muffinsplåt. Grädda ca 20 minuter i 200 grader. Blanda till glasyren. Spritsa glasyren på avsvalnade muffins eller använd en sked. Toppa med hackade karameller.

## Mariannebakelser

6-8 st.

4 ägg  
1 dl socker  
1/2 dl vetemjöl  
1/2 dl potatismjöl  
1/2 dl kakaopulver  
1 tsk bakpulver  
1 tsk vaniljsocker

### Fyllning

3 dl vispgrädde  
1 dl florsocker  
250 g mascarponeost  
120 g Mariannekross  
5 gelatinblad  
1 dl het mjölk

### På ytan

30 g Mariannekross  
(2 dl djupfrysta hallon)

Vispa äggen och sockret vitt och pösigt. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan och sikta dem i äggskummet. Bre smeten på en plåt täckt med bakplåtspapper. Grädda ca 8 minuter i 225 grader. Stjälp upp plattan på ett ark sockerbestrött bakplåtspapper. Lägg gelatinbladen i blöt i kallt vatten. Vispa grädden med florsockret. Tillsätt Mariannekrossen och mascarponeosten. Rör blandningen jämn. Pressa vattnet ur gelatinbladen. Lös gelatinet i het mjölk. Tillsätt gelatinet

i en tunn stråle under omröring. Låt fyllningen stelna en stund. Skär tårtbotten i två lika stora delar. Fördela fyllningen på den ena plattan, placera den andra över. Täck tårtan med plastfilm, lägg på ett skärbräde. Ställ tårtan att stelna i kylskåp. Ta ut bakelser med en hjärtform eller skär tårtan i kvadrater. Garnera med Mariannekross och eventuellt med hallon.

## Tips

Hetta upp utländska djupfrysta hallon några minuter i mikrovågsugn innan du använder dem.

Information om näringsinnehåll finns på [yhteishyva.fi](http://yhteishyva.fi) i anknytning till receptet.

Recept nu också i Pinterest  
[pinterest.com/Yhteishyva](https://pinterest.com/Yhteishyva)

**Pinterest**



# Fisksoppa för vardag och veckoslut

Av fisk och grönsaker från frysdisker kan du enkelt laga en soppa som smakar både till vardag och fest.







## Festlig gössoppa

4 portioner, G

300 g gösfiléer (frysvara)  
1 msk smör  
5 fasta potatisar  
1 lök  
5 dl fiskbuljong  
4 kryddpepparkorn  
2 dl grädde  
1 dl mjölk  
en nypa saffran  
salt

### Dillolja

1 En kruka färsk dill  
en skvätt citronsaft  
en nypa salt  
1/2 dl rybsolja

Tina fisken. Skala och stycka potatisarna, strimla löken. Koka upp fiskbuljongen, tillsätt pepparkornen. Koka potatistärningarna och löken färdiga. Kör ingredienserna till dilloljan till en slät kräm. Tillsätt gräddmjölken, smaksätt soppan med salt och saffran. Hetta upp smör i en panna. Stek gösfiléerna ett par minuter på bägge sidorna, smaksätt lätt med salt. Servera soppan i tallrikar, lägg filéerna överst. Ringla dillolja över.

## Klar lax- och rotsaks-soppa

4 portioner, M, G

300 g djupfrysta laxtärningar  
5 potatisar  
225 g (1/2 påse) stora sopprötter (frysvara)  
1 l fiskbuljong  
4 kryddpepparkorn  
1/2 tsk salt  
en skvätt citronsaft  
1 msk kaporis  
hackad dill

Skala och stycka potatisarna. Koka upp fiskbuljongen, tillsätt peppar och salt. Koka potatistärningarna nästan färdiga. Tillsätt rotsakerna otinade och låt såsen koka några minuter. Tillsätt fiskbitarna; koka sakta ett par minuter. Smaksätt soppan med citronsaft. Tillsätt kaporis och hackad dill.



Samarbete är i Facebook. Kolla ett nytt recept varje vecka.



## Thaifisksoppa

6 portioner, M, G

300 g djupfrysta laxtärningar  
180 g djupfrysta räkor  
1 påse (500 g) orientaliska wok-grönsaker (frysvara)  
2 cm ingefära  
1-2 röda chilifruktar  
6 dl vatten  
2 fiskbuljongtärningar  
1 burk (400 g) kokosmjölk  
1-2 limefrukt, saften  
en nypa socker  
salt  
basilika eller koriander

Hetta upp fiskbuljongen. Hacka chilifrukterna, riv ingefäran, tillsätt. Koka ett ögonblick. Tillsätt fiskbuljongtärningarna och kokosmjölken. Koka ca 3 minuter. Tillsätt grönsakerna och limesaften. Smaksätt med socker och salt. Tillsätt räkorna, låt soppan koka upp, men koka inte. Ta kastrullen åt sidan, lägg på locket och låt rätten ta smak en stund innan den serveras. Toppa med hackad basilika, dill eller koriander.



# Snabba bakverk

Då man bakar med bakpulver eller matsoda, behöver bakverken inte jäsa. De här små bakverken smakar bäst som nygräddade.







## Snabba blinier

4 stora eller 8 små

2 dl gräddfil  
1 stort ägg  
1 msk smält smör  
1 dl vetemjöl  
1 dl bovetemjöl  
1/4 tsk matsoda  
1 tsk salt

### Till stekning

smält smör

Rör ägget och det smälta smöret i gräddfilen. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan, tillsätt. Håll en rejäl dos smält smör i en panna. Stek blinierna vackert bruna på bägge sidor på medelgod värme. Servera nystekta med t.ex. svampsallad eller rårörda lingon.



## Expressbulle

10 bitar

4 dl vetemjöl  
1 dl socker  
2 tsk bakpulver  
2 tsk kardemumma  
1 tsk vaniljsocker  
1/2 tsk salt  
100 g smör  
2 dl mjölk  
1 stort ägg  
pärlsocker

Blanda de torra ingredienserna sinsemellan i en bunke. Tillsätt ägget och mjölken. Rör degen jämn, knåda inte. Håll smeten i en smord form med en diameter om ca 20 cm. Strö pärlsocker över. Grädda ca 30 min i 200 graders ugnsvärme, eller tills bullen är genomgräddad i mitten.



## Choklادتårta i mikrovågsugn

1 portion

30 g smör  
40 g mörk choklad  
2 msk grädde  
1 ägg  
3 msk socker  
3 msk vetemjöl  
1 tsk vaniljsocker  
1/4 tsk bakpulver  
1-2 bitar choklad

Stycka smöret och chokladen, lägg i en ca 35 cl mugg som tål mikrovågsugn. Tina 20–30 sekunder på full effekt. Tillsätt grädde, socker, ägg och de torra ingredienserna i muggen. Rör blandningen jämn med en gaffel. Tryck in en eller två chokladbitar mitt i smeten. Tillred totalt 1:30–2:00 minuter på full effekt. Tårtan får gärna vara något fuktig och mjuk i mitten. Avnjut den varm med vaniljglass.

## Ostscones

8 st.

4 dl vetemjöl  
2 tsk bakpulver  
1 tsk salt  
1 tsk socker  
50 g smör  
2 dl surmjölk eller mjölk  
1 dl riven ost

### Pensla med:

1 äggula  
en skvätt mjölk

Smält smöret. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan i en bunke. Tärna och nyp i smöret. Rör hastigt i vätskan och den rivna osten. Knåda inte degen. Klappa ut degen till 3 cm tjocklek på en mjölad arbetsbänk. Ta ut scones med diametern ca 6 cm med en form eller ett glas. Pensla scones med äggula utrörd i mjölk. Grädda ca 15 minuter i 200 grader.



KLASSIKERN



# Gris Sweet & sour

Skivat griskött och grönsaker i sötsur sås är en lättlagad rätt, som var populär då det begav sig. Servera med kokt ris eller nudlar.



## Gris i sötsur sås

4 portioner, M, G

500 g grisfilé

### Marinad

1 msk riven färsk ingefära

1 msk sojasås

2 msk rybsolja

1/2 tsk salt

1/2 tsk grovmalen svartpeppar

### Dessutom

2 paprikor

2 rödlökar

### Till stekning

olja

### Sås

2 msk sojasås

3 msk vinäger

3 dl ananas- eller äppelsaft

1/2 hönsbuljongtärning

2 msk ketchup

2 msk farinsocker

ca 1 1/2 msk majsstärkelse

en nypa salt och peppar

### På ytan

cashewnötter

persilja eller färsk koriander



1

Blanda till marinaden. Avlägsna hinnorna. Skär köttet i tunna skivor; lägg skivorna i marinaden att ta smak en stund.



2

Skär paprikorna och lökarna i tunna strimlor.



3

Stek köttskivorna i tre omgångar på stark värme i wokpanna. Torka av pannan.



4

Hetta upp pannan, tillsätt 1 msk olja, tillsätt grönsakerna och stek under omrörning tills grönsakerna har fått lite färg.



5

Mät ingredienserna till såsen i en kastrull. Hetta upp under omrörning tills såsen kokar upp en gång. Koka ett par minuter. Smaka av och tillsätt vid behov mer kryddor.



6

Lägg köttet och grönsakerna tillbaka i wokpannan. Häll i såsen och hetta upp det hela på stark värme. Strö nötter och hackade örter över rätten.

# Kocka kalkon

Kalkon påminner om kyckling till smak och egenskaper. Kalkonköttet är grovfibrigare och fetthalten är lägre. Kalkonens bröstkött är ljust och mildt i smaken, lårköttet är rödaktigt och har kraftigare smak. Biff, schnitzel och olika pålägg är de populäraste kalkonprodukterna.

## 8 skäl att äta kalkon

### Kalkonkött

- 1** har låg fetthalt. Fetthalten är 1–7 %. Största delen av fett är för kroppen fördelaktigt mjukt fett.
- 2** är lätt. 100 g lårstek av kalkon ger 120 kcal energi, kalkonrulle endast 86 kcal.
- 3** innehåller stora mängder högklassigt protein.
- 4** innehåller särdeles stora mängder B-vitaminer.
- 5** är en god mineralkälla; innehåller t.ex. zink, selen och fosfor.
- 6** blir snabbt färdigt i stekpanna, wok, ugn och grill.
- 7** har mild och god smak, och är lätt att krydda enligt tycke och smak.
- 8** är mörkt och – rätt tillrett – också saftigt.



## Kalkonbiffar på marockanskt vis

4 portioner, G

4 tunna kalkonschnitzlar  
1 msk olja

### Kryddblandning

1/2 tsk paprikapulver  
1/2 tsk spiskummin  
1 tsk oregano  
1/2 tsk svartpeppar  
en doft kanel och gurkmeja  
1/2 tsk saltflingor

### Sås

2 dl crème fraîche  
2 msk röd pesto  
1/2 tsk tabasco  
en nypa salt och peppar

Blanda kryddorna sinsemellan. Pensla schnitzlarna med olja. Gnid in kryddblandningen på ytan. Låt salsan ta smak en stund. Hetta upp en skvätt olja i en stekpanna. Stek schnitzlarna 2–3 minuter per sida. Rör peston i crème fraîche, krydda med tabasco, en nypa salt och en doft peppar.

### Tips

Servera fruktsalsa och ugnsbakade batatpinnar till kalkonschnitzlarna.

**MARKET**



**PRISMA**

**Sale**

**alepa**

