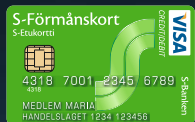


samarbete



NOVEMBER 2014

Mat

**DUKA FRAM
POTATIS**

Laxmedaljonger

**CHOKLAD I
BULLAR OCH
PLÄTTAR**

Köttträtter med variation



yhteishyvä.fi

Krydda kött rejält

Köttträtter får nya smakdimensioner av kryddor. Rätten blir saftig, om köttet tas fram i rumstemperatur en timme innan det ska tillredas



Medelhavsfilé 6 portioner

1 kg	oxfilé
2	vitlönsklyftor
2 tsk	gourmetsalt
1 tsk	fänkålsfrö
1 tsk	hela svartpepparkorn
1 tsk	rörkristallsocker
1 tsk	örtblandning
1/2 tsk	krossad chili

Till stekning

margarin och olja

Lägg de skalade vitlönsklyftorna och kryddorna i en mortel och stöt det hela till en jämn massa. Avlägsna hinnorna. Bryn köttet i en blandning av fett och olja i en panna. Strö kryddblandningen på ett ark bakplåtspapper och lyft den varma filén på. Rulla filén på papperet, tills alla kryddor har fastnat på ytan. Lägg köttet i en ugnsförm och stick en kötttermometer i det tjockaste stället. Tillred i 150 graders ugnsvärme, tills termometern visar 55–58 grader. Slep in filén i folie och låt den vila 15 minuter. Skär köttet i skivor, servera t.ex. med bakad potatis med rosmarin.



Grisfilé med äppel- och konjakssås

6 portioner

ca 1 kg ytterfilé av gris
1 tsk salt
1/2 tsk grovmalen svartpeppar

Marinad

1 dl söt sojasås
1/2 dl rybsolja
1 msk honung
1 msk biffkrydda
1 msk timjan

Till stekning

olja

Äppel- och konjakssås

2 dl steksky eller steksky och köttbuljong
2 dl vispgrädd
4 msk söt äppelsylt
2 msk konjak
1 msk sojasås
1 msk senap

Lägg filén i en kraftig fryspåse. Blanda till marinaden, håll den i påsen. Tillslut påsen och lägg den i kylan. Mariner köttet minst 4 timmar eller över natten. Torka av marinaden, gnid ytan med salt och peppar. Bryn filén i olja i en panna. Lägg filén i en ugnform och håll 2 dl vatten i formen. Stick en kötttermometer i det tjockaste stället. Tillred i 150 graders ugnsvärme, tills termometern visar 72–74 grader. Håll stekskyn i en kastrull och låt filén vila 15 minuter insvept i folie. Tillsätt resten av ingredienserna till såsen, koka 5–10 minuter. Skär köttet i skivor, servera med såsen.



Mexikansk gryta

6 portioner

700 g kött för karelsk stek
1 stor lök
2 morötter
2 msk olja
2 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
1 burk (400 g) krossade tomater
4 dl vatten
2 msk tomatpuré
2 vitlöksklyftor
1 msk farinsocker
1 tsk chilipasta (sambal oelek)
1 tsk salt
1/2 tsk grovmalen svartpeppar
1 burk (420/240 g) kidneybönor

Skala och stycka löken och morötterna. Bryn köttet i en gryta. Tillsätt spiskummin, paprikapulver, lök och morötter. Fräs ett ögonblick. Tillsätt de krossade tomaterna. Skölj burken med vatten, håll vattnet i grytan. Tillsätt tomatpurén, de krossade vitlöksklyftorna och kryddorna. Tillred grytan ca 1 1/2 timme i 150 graders ugnsvärme. Skölj bönorna, tillsätt i grytan mot slutet av tillredningen. Hetta upp.



Grytstek med pepparrot

3-4 portioner

400 g kött för grytstek
1 lök
1 vitlöksklyfta
1 msk olja
2 msk vetemjöl
3-4 dl vatten
2 msk tomatpuré
1 ask (130 g) färskost med pepparrot
4-5 msk inlagd gurka i tärningar
2 msk sojasås

Bryn köttet. Strö mjölet över köttet, tillsätt tomatpurén och färskosten. Småkoka en timme under lock. Tillsätt gurktärningarna och sojasåsen mot slutet av tillredningen. Tillsätt mer vätska om det behövs. Låt såsen koka upp. Servera med potatis och grönsaker.



Viltskav

4 portioner

ca 500 g kött för viltskav (frysvara)
3-4 skivor bacon
1 lök
1 fl. (33 cl) öl
2 dl vatten
2 msk svartvinbärsgelé
2 msk sojasås
1 tsk salt
1/2 tsk grovmalen svartpeppar

Ta fram köttet i rumstemperatur ca en timme innan det ska stekas. Skär baconskivorna i små bitar och stek dem i panna. Ta upp baconbitarna, lämna fettet i pannan. Klyv köttstycket i två delar. Skala och hacka löken. Bryn det otinade köttet och lökarna i några omgångar i en panna, lägg i grytan. Skölj pannan med öl, håll vätskan i grytan. Tillsätt de övriga ingredienserna. Tillred köttet på svag värme eller i 175 grader, 1 1/2 timme eller tills köttet är mört.



Pizza med pulled pork

2 plåtar (8-10 portioner)

800 g kassler av gris
vatten
2 tsk salt
1 lök
2 vitlöksklyftor
en bit färsk ingefära
3 msk sojasås
1 tsk chilipasta (sambal oelek)

Pizzadeg

3 dl vatten
1 påse torrjäst
ca 7 dl durumvetemjöl
1 tsk salt
3 msk olivolja

Dessutom

1 burk (320 g) tomatås för pasta
1 dl BBQ-sås med honung (Felix)
150 g riven ost

Koka upp vattnet i en kastrull. Tillsätt köttet, skumma ytan. Tillsätt saltet, en skalad och styckad lök, vitlöksklyftorna och ingefäran samt sojasåsen och chilipastan. Koka 3 timmar på svag värme. Tillsätt vätska under tillredningen så köttet hålls täckt. Ta upp köttet, svep det i folie. Tillred pizzadegen. Blanda torrjästen i en del av mjölet. Vispa jästblandningen i ca 42-gradigt vatten. Tillsätt saltet, resten av mjölet och oljan. Arbeta degen några minuter. Låt degen jäsa ca 45 minuter under duk. Dela degen i två delar, baka ut delarna till runda plat-



Kött- och potatislåda

4 portioner

400 g sidfläsk i skivor
5 potatisar
1 stor lök
1 tsk salt
1 tsk grovmalen svartpeppar
4 dl mjölk
1 ägg

Skala och skiva potatisarna och löken.. Rada en tredjedel av köttskivorna i en ugnform. Rada lök och potatis över. Gör ytterligare två likadana varv. Krydda med salt och peppar mellan varven. Toppa med potatisskivor. Blanda mjölk och ägg sinsemellan. Ringla äggmjölken i formen. Stek ca 30 minuter i 250 graders ugnsvärme. Minska ugnsvärmen till 200 grader och tillred ytterligare 1,5 timme. Täck formen med folie mot slutet av tillredningen. Stäng av ugnen, låt formen stå där ytterligare en kvart.

tor. Lyft plattorna på varsitt ark bakplåtspapper. Ställ två plåtar i het ugn. Riv köttet i tunna strimlor med en gaffel. Fördela tomatsåsen och köttstrimlorna på degplattorna. Spritsa barbecuesås över. Toppa med riven ost. Dra pizzorna på var sin plåt. Grädda ca 12 minuter i 250°C.



Orientalisk köträtt

4 portioner

400 g griskött i strimlor
1 msk rybsolja
1 msk sesamolja
en bit färsk ingefära
1 vitlöksklyfta
3 msk söt sojasås
1 msk honung
en bit grönt av en purjolök
1/4-1/2 röd chilifrukt

Bryn strimlorna i olja i en panna. Riv i lite ingefära och vitlök. Tillsätt sojasås och honung i pannan. Vänd några gånger. Skär grönt av purjolök och en kluven chilifrukt i mycket tunna strimlor. Tillsätt strimlorna i rätten. Servera med ris eller nudlar.

Välkommen till arenan för matdebatten i Finland att få information och påverka. Texterna skrivs (på finska) av experter inom S-gruppens mathandel och gästande skribenter från andra områden i matvärlden.

www.patarumpu.fi

 Patarumpu | SUOMALAISTA RUOKAKESKUSTELUA



Frasiga bakade
potatisar med
rosmarin



Rostad baconpotatis



Orientalisk stråpotatis



Potatispirog med ost

Duka fram potatis

Potatis kan kryddas på många olika sätt. Utom som tilltugg kan potatis användas i bakverk.

Frasiga bakade potatisar med rosmarin

4 portioner

8 fasta potatisar
1 tsk gourmetsalt
1 tsk rosmarin
3 msk olivolja
½ pressad citron, saften

Tvätta potatisarna och koka dem färdiga i sitt skal. Låt dem rinna av, ånga av all fuktighet. Lägg potatisarna i en ugnform. Tryck dem platta t.ex. med en potatisstöt. Strö gourmetsalt och rosmarin på potatisarna; ringla olivolja på dem. Stek potatisarna knapriga, ca 15 minuter i 225°C ugnsvärme. Stänk citronsaft på de varma potatisarna.

Rostad baconpotatis

4 portioner

8 potatisar
4 skivor bacon
1 tsk paprikapulver
en nypa salt
en nypa grovmalen svartpeppar

Tvätta och skala potatisarna. Koka potatisarna färdiga; de större halverade. Skär baconskivorna i små bitar och stek dem knapriga i panna. Ta upp baconstrimlorna, ta vara på fett. Låt potatisarna rinna av, ånga av all fuktighet. Lägg de heta potatisarna i pannan, fräs dem några minuter i baconfettet. Krydda, strö i baconstrimlorna.



Orientalisk stråpotatis

4 portioner

4 mjöliga potatisar, t.ex. Rosamunda
en bit färsk ingefära
1/2 röd chilifrukt
1 vitlöksklyfta
2 tsk rybsolja
2 tsk sesamolja
en bit grönt av en purjolök
1 msk söt sojasås

Skala potatisarna och skär dem i tunna strån. Låt stråna ligga i blöt 20 minuter i kallt vatten. Skala ingefäran och chilin, skär dem i mycket tunna strimlor. Skala och hacka vitlöksklyftan. Hetta upp oljorna i en panna och

stek hastigt ingefäran, chilin och vitlöken. Ställ dem åt sidan. Koka potatisstråna 2 minuter i vatten smaksatt med salt (1 tsk/1/2 l). Låt potatisarna rinna av, ta vara på kokvattnet. Lägg potatisstråna i en bunke. Tillsätt några skedar kokvatten och ingefärsblandningen i bunken. Vänd några gånger. Skär purjolök i mycket tunna strimlor. Lägg strimlorna i det heta kokvattnet, ta upp dem att torka på hushållspapper om en halv minut. Smaksätt potatisarna med sojasås, garnera med purjostrimlorna. Servera potatisen med en kött- eller kycklingrätt.

Potatispirog med ost

ca 12 små eller en stor

Deg

100 g margarin
3 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
en nypa salt
100 g naturell färskost

Fyllning

2 stora söta lökar
2 msk olivolja
3 kokta fasta potatisar
1 vitlöksklyfta
1 tsk timjan
en nypa salt och grovmalen svartpeppar
100 g (kraftig) ost
2 dl grädde
2 ägg
2 tsk senap

Nyp fett och de torra ingredienserna till en grynig massa. Tillsätt färskosten, vänd det hela till en deg. Slå in degen i plastfilm och ställ den i kylskåp. Skala och hacka lökarna. Fräs det hela i olja i en stekpanna. Skala och stycka potatisarna. Lägg potatisarna i pannan, riv och tillsätt vitlöken, tillsätt kryddorna. Fräs ett ögonblick. Ställ det hela att svalna. Fördela degen i muffinsformar eller en smord pajform. Tryck ut degen längs botten och kanterna. Nagga degen med en gaffel. Fördela potatisfyllningen i formarna. Riv osten, fördela i formarna. Rör grädde, ägg och senap i en bunke. Häll blandningen i formarna. Grädda 20–30 minuter i 200 graders ugnsvärme, beroende på hur stor formen är. Låt pirogerna svalna ett ögonblick innan du tar dem ur formarna.

Choklad i bulle och plättar

Mörk choklad blir
fyllning i bulle och ger
pannkakor en fyllig
smak.





Chokladlängd

8 portioner

75 g margarin
2 1/2 dl mjölk
25 g jäst
1 dl socker
1/4 tsk salt
7-8 dl vetemjöl

Fyllning

50 g mörk choklad
50 g margarin
4 msk socker

På ytan

3 msk mjölk
3 msk socker

Smält margarinet. Tillsätt mjölken och värm till fingervärme. Håll vätskan i en bunke, smula i jästen. Rör i sockret, saltet och en del av mjölet. Tillsätt resten av mjölet, arbeta degen. Låt degen jäsa till dubbel storlek under duk. Arbeta degen på en mjölad arbetsbänk tills den är smidig, kavla ut den till en rektangulär platta. Hacka och smält chokladen. Bre det mjuka fetet och chokladen på ytan. Strö socker över. Rulla ihop plattan till en rulle. Lyft rullen i en ca 1,5 liters brödförm täckt med bakplåtspapper. Låt jäsa 15 minuter under duk. Pensla längden med mjölk och strö socker på ytan. Grädda ca 30 minuter på nedre falsen i 175 grader. Stjälp upp längden.

Chokladplättar

4 portioner

4 dl mjölk
50 g mörk choklad
3 dl vetemjöl
2 msk kakaopulver
2 tsk bakpulver
2 msk socker
1/2 tsk salt
2 ägg
50 g smält margarin

Till stekning

margarin

Hetta upp 1 dl mjölk i en gryta, bryt chokladen och smält den i mjölken. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan. Vispa äggen lätt i en bunke, tillsätt resten av mjölken och chokladmjölken. Rör i de torra ingredienserna och margarinet. Stek rätt tjocka plättar i en plättlagg. Bre t.ex. jordnötsspread på plättarna.



FÄRDIGT I EN HANDVÄNDNING

Frukost åt dagens hjälte

Inled farsdagsfirandet med en riklig, lätt-
och snabblagad frukost. Man kan tillreda
färskröten redan föregående kväll.





Färsk müsligröt

4 portioner

5 dl naturell yoghurt
3 dl flingmüsli med bär

Dessutom

flingmüsli och saftsoppa

Blanda yoghurten och müslin sinsemellan. Låt den svälla till nästa dag. Portionera gröten på tallrikar, servera med saftsoppa och müsli.



Svartvinbärs- och tranbärsnektar

4 portioner

1 påse (200 g) svarta vinbär (frysvara)
5 dl tranbärsdryck
1 msk honung eller socker

Häll de svarta vinbärena otinade i en blender. Häll i tranbärsdrycken och honungen. Kör till en jämn, rätt tjockflytande dryck. Fördela i glas, servera omedelbart.



Äggstanning med ost

2 portioner

4 ägg
1 1/2 dl mjölk eller grädde
en nypa salt
en klick margarin
1 dl kraftig riven ost

Knäck äggen i en bunke och ha sönder gulorna. Vispa i mjölken eller grädden. Krydda med salt. Smält en klick fett i en panna, häll äggblandningen i pannen. Tillred ett ögonblick på svag värme, rör om i massan. Tillsett den rivna osten och tillred några minuter tills stanningen är fast men saftig; rör om några gånger under tillredningen.

Fyllda kringlor

4 st.

4 vattenkringlor
5 msk naturell färskost
100 g brödst
4-5 körsbärstomater
50 g tunna skivor av kallrökt nötkött
rucola

Klyv kringlorna, bre färskost på snittyrtorna. Ta ut små bitar av brödsten t.ex. med en liten pepparkaksform. Skär tomaterna i skivor. Fyll kringlorna med skivor av kött och tomat, ost och sallat.

Information om näringsinnehållet i rätterna finns på www.yhteishyvä.fi i anknytning till receptet.



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.

GOTT & BILLIGT

Välkommen till oss

Bjud hem goda vänner på lillajulsfest.
Lättlagad och god vickning





Batatshot

6 portioner

- 1 stor (600 g) batat
- 1 stor lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk olja
- 1 tsk spiskummin
- en nypa currypulver
- ca 4 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 dl kokosgrädde
- 1 tsk chilipasta (sambal oelek)
- en nypa salt

Garnering

solrosfrön

Skala och tärna bataten. Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Fräs grönsakerna i olja i en kastrull med spiskummin och curry. Tillsätt vattnet, buljongtärningen och kokosgrädden. Koka tills bataterna är helt färdiga. Smaksätt med chilipasta och salt. Kör till en jämn konsistens. Rosta solrosfrön i torr panna, används som garnering.

Svartvinbärsbakelser med choklad

12 st.

- 150 g margarin
- 100 g mörk choklad
- 2 dl socker
- 1/2 tsk salt
- 2 ägg
- 2 1/2 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver

Fyllning

- 2 dl svartvinbärssylt

Garnering

kakaopulver

Smält fettet i en kastrull, tillsätt blockchokladen i bitar. Rör om tills chokladen har smält. Låt svalna ett ögonblick. Rör i sockret och saltet samt äggen, ett i sänder. Rör bakpulvret i mjölet, vänd mjölet i smeten. Täck en ugnform (20 x 25 cm) med bakplåtspapper. Häll smeten i formen. Grädda 30 minuter i 175 grader. Låt botten svalna. Skär botten i två plattor. Bre sylt på den undre plattan. Lägg på den andra som lock. Skär tårtan i bitar. Garnera med kakaopulver.

Heta kycklingpastejer

ca 30 st.

Kvarg- och smördeg

- 250 g margarin
- 3 dl vetemjöl
- 1 dl grahamsmjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 burk (250 g) kvarg

Fyllning

- 300 g strimlor av kycklingbröst
- 1 msk olja
- 1 liten lök
- 1 tsk biffkrydda
- 1 msk honung
- 1/2 tsk chilipasta (sambal oelek)
- en nypa salt och grovmalen svartpeppar
- 2 kokta ägg
- 4 msk gröna oliver

Nyp fettet och de torra ingredienserna till en grynnig massa. Tillsätt kvargen och rör degen jämn. Slå in degen i plastfilm och ställ den i kylskåp. Bryn kycklingfiléerna i en stekpanna. Skala och hacka löken fint, tillsätt. Tillsätt kryddorna i pannan. Ställ åt sidan att svalna. Krossa äggen och oliverna. Rör samman kyckling- och äggblandningarna. Kavla ut degen till en tunn platta på en mjölad arbetsbänk. Ta ut runda bottenar med en tårtform. Lägg en klick fyllning på varje botten. Vik ihop pastejerna och slut till kanterna ordentligt. Tillred ca 12 minuter i 225°C.

KLASSIKERN

Ståtliga laxfjärilar

En laxfilé med skinn kan skäras i skivor som kan vikas upp till fjärilsformade schnitzlar. En läcker smör- och vitvinsås är kronan på verket.



Laxfjärilar med smör- och vitvinssås

4 portioner

600 g laxfilé med skinn
1 tsk salt
en nypa grovmalen vitpeppar
2 msk sojasås

Smör- och vitvinssås

1 lök
1 1/2 dl vitvin
1 dl vatten
1/2 dl vitvinsvinäger
1/2 dl grädde
150 g smör
en nypa salt
en nypa grovmalen vitpeppar



1

Skär laxfilén i fyra stycken. Klyv styckena på mitten utan att skära genom skinnet.



2

Vik upp bitarna till fjärilsformade schnitzlar, som hålls ihop av skinnet i mitten.



3

Tillred såsen. Skala och hacka löken. Koka upp vinet, tillsätt lökarna, vattnet och vinägern. Koka ihop såsen, till ca 1/2 dl återstår.



4

Sila såsgrunden i en kastrull, häll i grädden. Koka upp.



5

Ta kastrullen åt sidan, vispa i smöret kallt i små tärningar. Hetta upp och smaka av såsen.



6

Stek laxfjärilarna i panna i olja eller smör, först med innersidan av vingarna nedåt. Servera med såsen.

Känner du till kapkrusbäret?

Kapkrusbäret härstammar ursprungligen från Peru i Sydamerika; i Finland kallas det ofta ananaskörsbär. Det har ändå inget att göra med vare sig ananas eller körsbär, däremot är det släkt med t.ex. tomat och potatis. Kapkrusbäret tillhör det tropiska lyktörtssläktet; frukten är ett bär som liknar en gulorange tomat i ett pappersliknande foderblad.

Hantering och användning

Kapkrusbäret är ungefär lika stort som en liten körsbärstomat. De ljusbruna papperstunna foderbladen som omger det lilla bäret är oätliga. De små orangefärgade bären är söta och väger ca 5 g. De mogna frukterna har en fräscht syrlig smak, som svagt påminner om ananas. Avlägsna foderbladen och skölj bären innan du använder dem. Kapkrusbär kan ätas som sådana eller t.ex. kokas till sylt. De innehåller stora mängder pektin, och är därför en bra råvara också i marmelad och gelé. De är också utmärkta i desserter, fruktsallader och matiga sallader. Kapkrusbär i foderblad kan användas som garnering på tårter; helheten med uppvikta foderblad är mycket dekorativ.

Näringsvärde

Kapkrusbäret innehåller stora mängder A- och C-vitamin och kalcium. Energiinnehållet är ca 50 kcal/100 g.

Förvaring

Kapkrusbär ska helst förvaras svalt, i 12–16 grader.

Kvargtårta med kapkrusbär

10-12 portioner

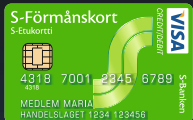
1 dl	mjölk
1/3	bit jäst
1/2 dl	socker
ca 4 dl	vetemjöl
25 g	margarin
Fyllning	
200 g	kapkrusbär
1 dl	socker
2 msk	vatten
2 msk	majsstärkelse
250 g	kvarg
1	ägg
1/2 dl	mjölk eller grädde
1/2 dl	socker

Värm mjölken fingervarm, lös jästen och tillsätt sockret. Vispa i en del av mjölet. Rör i resten av mjölet och det mjuka fettet. Låt degen jäsa ca en timme. Tillred fyllningen: Ta bort

foderbladen från bären; ställ undan några med foderbladen kvar till garnering. Lägg bären i en kastrull med socker och vatten. Koka upp, purea med stavmixer. Lös majsstärkelsen i en skvätt kallt vatten, tillsatt i en tunn stråle i purén under omröring. Koka några minuter. Ställ purén att svalna medan degen jäser. Lägg bakplåtspapper i en pajform (diam. ca 28 cm eller 25 x 25 cm). Kavla på en mjölad arbetsbänk ut degen till en platta lite större än formen, lyft den i formen. Tryck degen i formen. Fördela fyllningen på botten. Blanda kvargen och sötningsmedlet i mjölken. Häll blandningen i pajformen. Grädda pajen ca 20 minuter i 200 °C ugnsvärme. Låt pajen svalna. Garnera med kapkrusbär.



samarbete



NOVEMBER 2014

Mat

**DUKA FRAM
POTATIS**

Laxmedaljonger

**CHOKLAD I
BULLAR OCH
PLÄTTAR**

Köttträtter med variation



yhteishyvä.fi

Krydda kött rejält

Köttträtter får nya smakdimensioner av kryddor. Rätten blir saftig, om köttet tas fram i rumstemperatur en timme innan det ska tillredas



Medelhavsfilé

6 portioner

1 kg	oxfilé
2	vitlösklyftor
2 tsk	gourmetsalt
1 tsk	fänkålsfrö
1 tsk	hela svartpepparkorn
1 tsk	rörkristallsocker
1 tsk	örtblandning
1/2 tsk	krossad chili

Till stekning

margarin och olja

Lägg de skalade vitlösklyftorna och kryddorna i en mortel och stöt det hela till en jämn massa. Avlägsna hinnorna. Bryn köttet i en blandning av fett och olja i en panna. Strö kryddblandningen på ett ark bakplåtspapper och lyft den varma filén på. Rulla filén på papperet, tills alla kryddor har fastnat på ytan. Lägg köttet i en ugnsförm och stick en kötttermometer i det tjockaste stället. Tillred i 150 graders ugnsvärme, tills termometern visar 55–58 grader. Slep in filén i folie och låt den vila 15 minuter. Skär köttet i skivor, servera t.ex. med bakad potatis med rosmarin.



Grisfilé med äppel- och konjakssås

6 portioner

ca 1 kg ytterfilé av gris
1 tsk salt
1/2 tsk grovmalen svartpeppar

Marinad

1 dl söt sojasås
1/2 dl rybsolja
1 msk honung
1 msk biffkrydda
1 msk timjan

Till stekning

olja

Äppel- och konjakssås

2 dl steksky eller steksky och köttbuljong
2 dl vispgrädd
4 msk söt äppelsylt
2 msk konjak
1 msk sojasås
1 msk senap

Lägg filén i en kraftig fryspåse. Blanda till marinaden, håll den i påsen. Tillslut påsen och lägg den i kylan. Marinera köttet minst 4 timmar eller över natten. Torka av marinaden, gnid ytan med salt och peppar. Bryn filén i olja i en panna. Lägg filén i en ugnform och håll 2 dl vatten i formen. Stick en kötttermometer i det tjockaste stället. Tillred i 150 graders ugnsvärme, tills termometern visar 72–74 grader. Håll stekskyn i en kastrull och låt filén vila 15 minuter insvept i folie. Tillsätt resten av ingredienserna till såsen, koka 5–10 minuter. Skär köttet i skivor, servera med såsen.



Mexikansk gryta

6 portioner

700 g kött för karelsk stek
1 stor lök
2 morötter
2 msk olja
2 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
1 burk (400 g) krossade tomater
4 dl vatten
2 msk tomatpuré
2 vitlöksklyftor
1 msk farinsocker
1 tsk chilipasta (sambal oelek)
1 tsk salt
1/2 tsk grovmalen svartpeppar
1 burk (420/240 g) kidneybönor

Skala och stycka löken och morötterna. Bryn köttet i en gryta. Tillsätt spiskummin, paprikapulver, lök och morötter. Fräs ett ögonblick. Tillsätt de krossade tomaterna. Skölj burken med vatten, håll vattnet i grytan. Tillsätt tomatpurén, de krossade vitlöksklyftorna och kryddorna. Tillred grytan ca 1 1/2 timme i 150 graders ugnsvärme. Skölj bönorna, tillsätt i grytan mot slutet av tillredningen. Hetta upp.




Grytstek med pepparrot

3-4 portioner

400 g kött för grytstek
1 lök
1 vitlöksklyfta
1 msk olja
2 msk vetemjöl
3-4 dl vatten
2 msk tomatpuré
1 ask (130 g) färskost med pepparrot
4-5 msk inlagd gurka i tärningar
2 msk sojasås

Bryn köttet. Strö mjölet över köttet, tillsätt tomatpurén och färskosten. Småkoka en timme under lock. Tillsätt gurktärningarna och sojasåsen mot slutet av tillredningen. Tillsätt mer vätska om det behövs. Låt såsen koka upp. Servera med potatis och grönsaker.





Viltskav

4 portioner

ca 500 g	kött för viltskav (frysvara)
3-4 skivor	bacon
1	lök
1 fl.	(33 cl) öl
2 dl	vatten
2 msk	svartvinbärsgeleé
2 msk	sojasås
1 tsk	salt
1/2 tsk	grovmalen svartpeppar

Ta fram köttet i rumstemperatur ca en timme innan det ska stekas. Skär baconskivorna i små bitar och stek dem i panna. Ta upp baconbitarna, lämna fettet i pannan. Klyv köttstycket i två delar. Skala och hacka löken. Bryn det otinade köttet och lökarna i några omgångar i en panna, lägg i grytan. Skölj pannan med öl, håll vätskan i grytan. Tillsätt de övriga ingredienserna. Tillred köttet på svag värme eller i 175 grader, 1 1/2 timme eller tills köttet är mört.



Pizza med pulled pork

2 plåtar (8-10 portioner)

800 g kassler av gris
vatten
2 tsk salt
1 lök
2 vitlöksklyftor
en bit färsk ingefära
3 msk sojasås
1 tsk chilipasta (sambal oelek)

Pizzadeg

3 dl vatten
1 påse torrjäst
ca 7 dl durumvetemjöl
1 tsk salt
3 msk olivolja

Dessutom

1 burk (320 g) tomatås för pasta
1 dl BBQ-sås med honung (Felix)
150 g riven ost

Koka upp vattnet i en kastrull. Tillsätt köttet, skumma ytan. Tillsätt saltet, en skalad och styckad lök, vitlöksklyftorna och ingefäran samt sojasåsen och chilipastan. Koka 3 timmar på svag värme. Tillsätt vätska under tillredningen så köttet hålls täckt. Ta upp köttet, svep det i folie. Tillred pizzadegen. Blanda torrjästen i en del av mjölet. Vispa jästblandningen i ca 42-gradigt vatten. Tillsätt saltet, resten av mjölet och oljan. Arbeta degen några minuter. Låt degen jäsa ca 45 minuter under duk. Dela degen i två delar, baka ut delarna till runda plat-



Kött- och potatislåda

4 portioner

400 g sidfläsk i skivor
5 potatisar
1 stor lök
1 tsk salt
1 tsk grovmalen svartpeppar
4 dl mjölk
1 ägg

Skala och skiva potatisarna och löken.. Rada en tredjedel av köttskivorna i en ugnform. Rada lök och potatis över. Gör ytterligare två likadana varv. Krydda med salt och peppar mellan varven. Toppa med potatisskivor. Blanda mjölk och ägg sinsemellan. Ringla äggmjölken i formen. Stek ca 30 minuter i 250 graders ugnsvärme. Minska ugnsvärmen till 200 grader och tillred ytterligare 1,5 timme. Täck formen med folie mot slutet av tillredningen. Stäng av ugnen, låt formen stå där ytterligare en kvart.

tor. Lyft plattorna på varsitt ark bakplåtspapper. Ställ två plåtar i het ugn. Riv köttet i tunna strimlor med en gaffel. Fördela tomatsåsen och köttstrimlorna på degplattorna. Spritsa barbecuesås över. Toppa med riven ost. Dra pizzorna på var sin plåt. Grädda ca 12 minuter i 250°C.



Orientalisk köträtt

4 portioner

400 g griskött i strimlor
1 msk rybsolja
1 msk sesamolja
en bit färsk ingefära
1 vitlöksklyfta
3 msk söt sojasås
1 msk honung
en bit grönt av en purjolök
1/4-1/2 röd chilifrukt

Bryn strimlorna i olja i en panna. Riv i lite ingefära och vitlök. Tillsätt sojasås och honung i pannan. Vänd några gånger. Skär grönt av purjolök och en kluven chilifrukt i mycket tunna strimlor. Tillsätt strimlorna i rätten. Servera med ris eller nudlar.

Välkommen till arenan för matdebatten i Finland att få information och påverka. Texterna skrivs (på finska) av experter inom S-gruppens mathandel och gästande skribenter från andra områden i matvärlden.

www.patarumpu.fi

 Patarumpu | SUOMALAISTA RUOKAKESKUSTELUA



Frasiga bakade
potatisar med
rosmarin



Rostad baconpotatis



Orientalisk stråpotatis



Potatispirog med ost

Duka fram potatis

Potatis kan kryddas på många olika sätt. Utom som tilltugg kan potatis användas i bakverk.

Frasiga bakade potatisar med rosmarin

4 portioner

8 fasta potatisar
1 tsk gourmetsalt
1 tsk rosmarin
3 msk olivolja
½ pressad citron, saften

Tvätta potatisarna och koka dem färdiga i sitt skal. Låt dem rinna av, ånga av all fuktighet. Lägg potatisarna i en ugnform. Tryck dem platta t.ex. med en potatisstöt. Strö gourmetsalt och rosmarin på potatisarna; ringla olivolja på dem. Stek potatisarna knapriga, ca 15 minuter i 225°C ugnsvärme. Stänk citronsaft på de varma potatisarna.

Rostad baconpotatis

4 portioner

8 potatisar
4 skivor bacon
1 tsk paprikapulver
en nypa salt
en nypa grovmalen svartpeppar

Tvätta och skala potatisarna. Koka potatisarna färdiga; de större halverade. Skär baconskivorna i små bitar och stek dem knapriga i panna. Ta upp baconstrimlorna, ta vara på fett. Låt potatisarna rinna av, ånga av all fuktighet. Lägg de heta potatisarna i pannan, fräs dem några minuter i baconfettet. Krydda, strö i baconstrimlorna.



Orientalisk stråpotatis

4 portioner

4 mjöliga potatisar, t.ex. Rosamunda
en bit färsk ingefära
1/2 röd chilifrukt
1 vitlöksklyfta
2 tsk rybsolja
2 tsk sesamolja
en bit grönt av en purjolök
1 msk söt sojasås

Skala potatisarna och skär dem i tunna strån. Låt stråna ligga i blöt 20 minuter i kallt vatten. Skala ingefäran och chilin, skär dem i mycket tunna strimlor. Skala och hacka vitlöksklyftan. Hetta upp oljorna i en panna och

stek hastigt ingefäran, chilin och vitlöken. Ställ dem åt sidan. Koka potatisstråna 2 minuter i vatten smaksatt med salt (1 tsk/1/2 l). Låt potatisarna rinna av, ta vara på kokvattnet. Lägg potatisstråna i en bunke. Tillsätt några skedar kokvatten och ingefärsblandningen i bunken. Vänd några gånger. Skär purjolök i mycket tunna strimlor. Lägg strimlorna i det heta kokvattnet, ta upp dem att torka på hushållspapper om en halv minut. Smaksätt potatisarna med sojasås, garnera med purjostimlorna. Servera potatisen med en kött- eller kycklingrätt.

Potatispirog med ost

ca 12 små eller en stor

Deg

100 g margarin
3 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
en nypa salt
100 g naturell färskost

Fyllning

2 stora söta lökar
2 msk olivolja
3 kokta fasta potatisar
1 vitlöksklyfta
1 tsk timjan
en nypa salt och grovmalen svartpeppar
100 g (kraftig) ost
2 dl grädde
2 ägg
2 tsk senap

Nyp fett och de torra ingredienserna till en grynig massa. Tillsätt färskosten, vänd det hela till en deg. Slå in degen i plastfilm och ställ den i kylskåp. Skala och hacka lökarna. Fräs det hela i olja i en stekpanna. Skala och stycka potatisarna. Lägg potatisarna i pannan, riv och tillsätt vitlöken, tillsätt kryddorna. Fräs ett ögonblick. Ställ det hela att svalna. Fördela degen i muffinsformar eller en smord pajform. Tryck ut degen längs botten och kanterna. Nagga degen med en gaffel. Fördela potatisfyllningen i formarna. Riv osten, fördela i formarna. Rör grädde, ägg och senap i en bunke. Häll blandningen i formarna. Grädda 20–30 minuter i 200 graders ugnsvärme, beroende på hur stor formen är. Låt pirogerna svalna ett ögonblick innan du tar dem ur formarna.

Choklad i bulle och plättar

Mörk choklad blir
fyllning i bulle och ger
pannkakor en fyllig
smak.





Chokladlängd

8 portioner

75 g margarin
2 1/2 dl mjölk
25 g jäst
1 dl socker
1/4 tsk salt
7-8 dl vetemjöl

Fyllning

50 g mörk choklad
50 g margarin
4 msk socker

På ytan

3 msk mjölk
3 msk socker

Smält margarinet. Tillsätt mjölken och värm till fingervärme. Håll vätskan i en bunke, smula i jästen. Rör i sockret, saltet och en del av mjölet. Tillsätt resten av mjölet, arbeta degen. Låt degen jäsa till dubbel storlek under duk. Arbeta degen på en mjölad arbetsbänk tills den är smidig, kavla ut den till en rektangulär platta. Hacka och smält chokladen. Bre det mjuka fetet och chokladen på ytan. Strö socker över. Rulla ihop plattan till en rulle. Lyft rullen i en ca 1,5 liters brödförm täckt med bakplåtspapper. Låt jäsa 15 minuter under duk. Pensla längden med mjölk och strö socker på ytan. Grädda ca 30 minuter på nedre falsen i 175 grader. Stjälp upp längden.

Chokladplättar

4 portioner

4 dl mjölk
50 g mörk choklad
3 dl vetemjöl
2 msk kakaopulver
2 tsk bakpulver
2 msk socker
1/2 tsk salt
2 ägg
50 g smält margarin

Till stekning

margarin

Hetta upp 1 dl mjölk i en gryta, bryt chokladen och smält den i mjölken. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan. Vispa äggen lätt i en bunke, tillsätt resten av mjölken och chokladmjölken. Rör i de torra ingredienserna och margarinet. Stek rätt tjocka plättar i en plättlagg. Bre t.ex. jordnötsspread på plättarna.



FÄRDIGT I EN HANDVÄNDNING

Frukost åt dagens hjälte

Inled farsdagsfirandet med en riklig, lätt-
och snabblagad frukost. Man kan tillreda
färskgröten redan föregående kväll.





Färsk müsli-gröt

4 portioner

5 dl naturell yoghurt
3 dl flingmüsli med bär

Dessutom

flingmüsli och saftsoppa

Blanda yoghurten och müslin sinsemellan. Låt den svälla till nästa dag. Portionera gröten på tallrikar, servera med saftsoppa och müsli.



Svartvinbärs- och tranbärsnektar

4 portioner

1 påse (200 g) svarta vinbär (frysvara)
5 dl tranbärsdryck
1 msk honung eller socker

Häll de svarta vinbären otinade i en blender. Häll i tranbärsdrycken och honungen. Kör till en jämn, rätt tjockflytande dryck. Fördela i glas, servera omedelbart.



Äggstanning med ost

2 portioner

4 ägg
1 1/2 dl mjölk eller grädde
en nypa salt
en klick margarin
1 dl kraftig riven ost

Knäck äggen i en bunke och ha sönder gulorna. Vispa i mjölken eller grädden. Krydda med salt. Smält en klick fett i en panna, häll äggblandningen i pannen. Tillred ett ögonblick på svag värme, rör om i massan. Till-sätt den rivna osten och tillred några minuter tills stanningen är fast men saftig; rör om några gånger under tillredningen.

Fyllda kringlor

4 st.

4 vattenkringlor
5 msk naturell färskost
100 g brödst
4-5 körsbärstomater
50 g tunna skivor av kallrökt nötkött
rucola

Klyv kringlorna, bre färskost på snittyrtorna. Ta ut små bitar av brödsten t.ex. med en liten pepparkaksform. Skär tomaterna i skivor. Fyll kringlorna med skivor av kött och tomat, ost och sallat.

Information om näringsinnehållet i rätterna finns på www.yhteishyvä.fi i anknytning till receptet.



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.

GOTT & BILLIGT

Välkommen till oss

Bjud hem goda vänner på lillajulsfest.
Lättlagad och god vickning





Batatshot

6 portioner

- 1 stor (600 g) batat
- 1 stor lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk olja
- 1 tsk spiskummin
- en nypa currypulver
- ca 4 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 dl kokosgrädde
- 1 tsk chilipasta (sambal oelek)
- en nypa salt

Garnering

solrosfrön

Skala och tärna bataten. Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Fräs grönsakerna i olja i en kastrull med spiskummin och curry. Tillsätt vattnet, buljongtärningen och kokosgrädden. Koka tills bataterna är helt färdiga. Smaksätt med chilipasta och salt. Kör till en jämn konsistens. Rosta solrosfrön i torr panna, används som garnering.

Svartvinbärsbakelser med choklad

12 st.

- 150 g margarin
- 100 g mörk choklad
- 2 dl socker
- 1/2 tsk salt
- 2 ägg
- 2 1/2 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver

Fyllning

- 2 dl svartvinbärssylt

Garnering

kakaopulver

Smält fettet i en kastrull, tillsätt blockchokladen i bitar. Rör om tills chokladen har smält. Låt svalna ett ögonblick. Rör i sockret och saltet samt äggen, ett i sänder. Rör bakpulvret i mjölet, vänd mjölet i smeten. Täck en ugnform (20 x 25 cm) med bakplåtspapper. Häll smeten i formen. Grädda 30 minuter i 175 grader. Låt botten svalna. Skär botten i två plattor. Bre sylt på den undre plattan. Lägg på den andra som lock. Skär tårtan i bitar. Garnera med kakaopulver.

Heta kycklingpastejer

ca 30 st.

Kvarg- och smördeg

- 250 g margarin
- 3 dl vetemjöl
- 1 dl grahamsmjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 burk (250 g) kvarg

Fyllning

- 300 g strimlor av kycklingbröst
- 1 msk olja
- 1 liten lök
- 1 tsk biffkrydda
- 1 msk honung
- 1/2 tsk chilipasta (sambal oelek)
- en nypa salt och grovmalen svartpeppar
- 2 kokta ägg
- 4 msk gröna oliver

Nyp fettet och de torra ingredienserna till en grynnig massa. Tillsätt kvargen och rör degen jämn. Slå in degen i plastfilm och ställ den i kylskåp. Bryn kycklingfiléerna i en stekpanna. Skala och hacka löken fint, tillsätt. Tillsätt kryddorna i pannan. Ställ åt sidan att svalna. Krossa äggen och oliverna. Rör samman kyckling- och äggblandningarna. Kavla ut degen till en tunn platta på en mjölad arbetsbänk. Ta ut runda bottenar med en tårtform. Lägg en klick fyllning på varje botten. Vik ihop pastejerna och slut till kanterna ordentligt. Tillred ca 12 minuter i 225°C.

KLASSIKERN

Ståtliga laxfjärilar

En laxfilé med skinn kan skäras i skivor som kan vikas upp till fjärilsformade schnitzlar. En läcker smör- och vitvinsås är kronan på verket.



Laxfjärilar med smör- och vitvinssås

4 portioner

600 g laxfilé med skinn
1 tsk salt
en nypa grovmalen vitpeppar
2 msk sojasås

Smör- och vitvinssås

1 lök
1 1/2 dl vitvin
1 dl vatten
1/2 dl vitvinsvinäger
1/2 dl grädde
150 g smör
en nypa salt
en nypa grovmalen vitpeppar



1

Skär laxfilén i fyra stycken. Klyv styckena på mitten utan att skära genom skinnet.



2

Vik upp bitarna till fjärilsformade schnitzlar, som hålls ihop av skinnet i mitten.



3

Tillred såsen. Skala och hacka löken. Koka upp vinet, tillsätt lökarna, vattnet och vinägern. Koka ihop såsen, till ca 1/2 dl återstår.



4

Sila såsgrunden i en kastrull, häll i grädden. Koka upp.



5

Ta kastrullen åt sidan, vispa i smöret kallt i små tärningar. Hetta upp och smaka av såsen.



6

Stek laxfjärilarna i panna i olja eller smör, först med innersidan av vingarna nedåt. Servera med såsen.

Känner du till kapkrusbäret?

Kapkrusbäret härstammar ursprungligen från Peru i Sydamerika; i Finland kallas det ofta ananaskörbär. Det har ändå inget att göra med vare sig ananas eller körbär, däremot är det släkt med t.ex. tomat och potatis. Kapkrusbäret tillhör det tropiska lyktörtssläktet; frukten är ett bär som liknar en gulorange tomat i ett pappersliknande foderblad.

Hantering och användning

Kapkrusbäret är ungefär lika stort som en liten körbärstomat. De ljusbruna papperstunna foderbladen som omger det lilla bäret är oätliga. De små orangefärgade bären är söta och väger ca 5 g. De mogna frukterna har en fräscht syrlig smak, som svagt påminner om ananas. Avlägsna foderbladen och skölj bären innan du använder dem. Kapkrusbär kan ätas som sådana eller t.ex. kokas till sylt. De innehåller stora mängder pektin, och är därför en bra råvara också i marmelad och gelé. De är också utmärkta i desserter, fruktsallader och matiga sallader. Kapkrusbär i foderblad kan användas som garnering på tårter; helheten med uppvikta foderblad är mycket dekorativ.

Näringsvärde

Kapkrusbäret innehåller stora mängder A- och C-vitamin och kalcium. Energiinnehållet är ca 50 kcal/100 g.

Förvaring

Kapkrusbär ska helst förvaras svalt, i 12–16 grader.

Kvargtårta med kapkrusbär

10-12 portioner

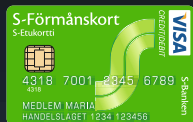
1 dl	mjölk
1/3	bit jäst
1/2 dl	socker
ca 4 dl	vetemjöl
25 g	margarin
Fyllning	
200 g	kapkrusbär
1 dl	socker
2 msk	vatten
2 msk	majsstärkelse
250 g	kvarg
1	ägg
1/2 dl	mjölk eller grädde
1/2 dl	socker

Värm mjölken fingervarm, lös jästen och tillsätt sockret. Vispa i en del av mjölet. Rör i resten av mjölet och det mjuka fettet. Låt degen jäsa ca en timme. Tillred fyllningen: Ta bort

foderbladen från bären; ställ undan några med foderbladen kvar till garnering. Lägg bären i en kastrull med socker och vatten. Koka upp, purea med stavmixer. Lös majsstärkelsen i en skvätt kallt vatten, tillsatt i en tunn stråle i purén under omröring. Koka några minuter. Ställ purén att svalna medan degen jäser. Lägg bakplåtspapper i en pajform (diam. ca 28 cm eller 25 x 25 cm). Kavla på en mjölad arbetsbänk ut degen till en platta lite större än formen, lyft den i formen. Tryck degen i formen. Fördela fyllningen på botten. Blanda kvargen och sötningsmedlet i mjölken. Häll blandningen i pajformen. Grädda pajen ca 20 minuter i 200 °C ugnsvärme. Låt pajen svalna. Garnera med kapkrusbär.



samarbete



NOVEMBER 2014

Mat

**DUKA FRAM
POTATIS**

Laxmedaljonger

**CHOKLAD I
BULLAR OCH
PLÄTTAR**

Köttträtter med variation



yhteishyvä.fi

Krydda kött rejält

Köttträtter får nya smakdimensioner av kryddor. Rätten blir saftig, om köttet tas fram i rumstemperatur en timme innan det ska tillredas



Medelhavsfilé

6 portioner

1 kg	oxfilé
2	vitlösklyftor
2 tsk	gourmetsalt
1 tsk	fänkålsfrö
1 tsk	hela svartpepparkorn
1 tsk	rörkristallsocker
1 tsk	örtblandning
1/2 tsk	krossad chili

Till stekning

margarin och olja

Lägg de skalade vitlösklyftorna och kryddorna i en mortel och stöt det hela till en jämn massa. Avlägsna hinnorna. Bryn köttet i en blandning av fett och olja i en panna. Strö kryddblandningen på ett ark bakplåtspapper och lyft den varma filén på. Rulla filén på papperet, tills alla kryddor har fastnat på ytan. Lägg köttet i en ugnsförm och stick en kötttermometer i det tjockaste stället. Tillred i 150 graders ugnsvärme, tills termometern visar 55–58 grader. Slep in filén i folie och låt den vila 15 minuter. Skär köttet i skivor, servera t.ex. med bakad potatis med rosmarin.



Grisfilé med äppel- och konjakssås

6 portioner

ca 1 kg ytterfilé av gris
1 tsk salt
1/2 tsk grovmalen svartpeppar

Marinad

1 dl söt sojasås
1/2 dl rybsolja
1 msk honung
1 msk biffkrydda
1 msk timjan

Till stekning

olja

Äppel- och konjakssås

2 dl steksky eller steksky och köttbuljong
2 dl vispgräddde
4 msk söt äppelsylt
2 msk konjak
1 msk sojasås
1 msk senap

Lägg filén i en kraftig fryspåse. Blanda till marinaden, håll den i påsen. Tillslut påsen och lägg den i kylan. Mariner köttet minst 4 timmar eller över natten. Torka av marinaden, gnid ytan med salt och peppar. Bryn filén i olja i en panna. Lägg filén i en ugnform och håll 2 dl vatten i formen. Stick en kötttermometer i det tjockaste stället. Tillred i 150 graders ugnsvärme, tills termometern visar 72–74 grader. Håll stekskyn i en kastrull och låt filén vila 15 minuter insvept i folie. Tillsätt resten av ingredienserna till såsen, koka 5–10 minuter. Skär köttet i skivor, servera med såsen.



Mexikansk gryta

6 portioner

700 g kött för karelsk stek
1 stor lök
2 morötter
2 msk olja
2 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
1 burk (400 g) krossade tomater
4 dl vatten
2 msk tomatpuré
2 vitlöksklyftor
1 msk farinsocker
1 tsk chilipasta (sambal oelek)
1 tsk salt
1/2 tsk grovmalen svartpeppar
1 burk (420/240 g) kidneybönor

Skala och stycka löken och morötterna. Bryn köttet i en gryta. Tillsätt spiskummin, paprikapulver, lök och morötter. Fräs ett ögonblick. Tillsätt de krossade tomaterna. Skölj burken med vatten, håll vattnet i grytan. Tillsätt tomatpurén, de krossade vitlöksklyftorna och kryddorna. Tillred grytan ca 1 1/2 timme i 150 graders ugnsvärme. Skölj bönorna, tillsätt i grytan mot slutet av tillredningen. Hetta upp.



Grytstek med pepparrot

3-4 portioner

400 g kött för grytstek
1 lök
1 vitlöksklyfta
1 msk olja
2 msk vetemjöl
3-4 dl vatten
2 msk tomatpuré
1 ask (130 g) färskost med pepparrot
4-5 msk inlagd gurka i tärningar
2 msk sojasås

Bryn köttet. Strö mjölet över köttet, tillsätt tomatpurén och färskosten. Småkoka en timme under lock. Tillsätt gurktärningarna och sojasåsen mot slutet av tillredningen. Tillsätt mer vätska om det behövs. Låt såsen koka upp. Servera med potatis och grönsaker.





Viltskav

4 portioner

ca 500 g kött för viltskav (frysvara)
3-4 skivor bacon
1 lök
1 fl. (33 cl) öl
2 dl vatten
2 msk svartvinbärsgelé
2 msk sojasås
1 tsk salt
1/2 tsk grovmalen svartpeppar

Ta fram köttet i rumstemperatur ca en timme innan det ska stekas. Skär baconskivorna i små bitar och stek dem i panna. Ta upp baconbitarna, lämna fettet i pannan. Klyv köttstycket i två delar. Skala och hacka löken. Bryn det otinade köttet och lökarna i några omgångar i en panna, lägg i grytan. Skölj pannan med öl, håll vätskan i grytan. Tillsätt de övriga ingredienserna. Tillred köttet på svag värme eller i 175 grader, 1 1/2 timme eller tills köttet är mört.



Pizza med pulled pork

2 plåtar (8-10 portioner)

800 g kassler av gris
vatten
2 tsk salt
1 lök
2 vitlöksklyftor
en bit färsk ingefära
3 msk sojasås
1 tsk chilipasta (sambal oelek)

Pizzadeg

3 dl vatten
1 påse torrjäst
ca 7 dl durumvetemjöl
1 tsk salt
3 msk olivolja

Dessutom

1 burk (320 g) tomatås för pasta
1 dl BBQ-sås med honung (Felix)
150 g riven ost

Koka upp vattnet i en kastrull. Tillsätt köttet, skumma ytan. Tillsätt saltet, en skalad och styckad lök, vitlöksklyftorna och ingefäran samt sojasåsen och chilipastan. Koka 3 timmar på svag värme. Tillsätt vätska under tillredningen så köttet hålls täckt. Ta upp köttet, svep det i folie. Tillred pizzadegen. Blanda torrjästen i en del av mjölet. Vispa jästblandningen i ca 42-gradigt vatten. Tillsätt saltet, resten av mjölet och oljan. Arbeta degen några minuter. Låt degen jäsa ca 45 minuter under duk. Dela degen i två delar, baka ut delarna till runda plat-



Kött- och potatislåda

4 portioner

400 g sidfläsk i skivor
5 potatisar
1 stor lök
1 tsk salt
1 tsk grovmalen svartpeppar
4 dl mjölk
1 ägg

Skala och skiva potatisarna och löken.. Rada en tredjedel av köttskivorna i en ugnform. Rada lök och potatis över. Gör ytterligare två likadana varv. Krydda med salt och peppar mellan varven. Toppa med potatisskivor. Blanda mjölk och ägg sinsemellan. Ringla äggmjölken i formen. Stek ca 30 minuter i 250 graders ugnsvärme. Minska ugnsvärmen till 200 grader och tillred ytterligare 1,5 timme. Täck formen med folie mot slutet av tillredningen. Stäng av ugnen, låt formen stå där ytterligare en kvart.

tor. Lyft plattorna på varsitt ark bakplåtspapper. Ställ två plåtar i het ugn. Riv köttet i tunna strimlor med en gaffel. Fördela tomatsåsen och köttstrimlorna på degplattorna. Spritsa barbecuesås över. Toppa med riven ost. Dra pizzorna på var sin plåt. Grädda ca 12 minuter i 250°C.



Orientalisk köträtt

4 portioner

400 g griskött i strimlor
1 msk rybsolja
1 msk sesamolja
en bit färsk ingefära
1 vitlöksklyfta
3 msk söt sojasås
1 msk honung
en bit grönt av en purjolök
1/4-1/2 röd chilifrukt

Bryn strimlorna i olja i en panna. Riv i lite ingefära och vitlök. Tillsätt sojasås och honung i pannan. Vänd några gånger. Skär grönt av purjolök och en kluven chilifrukt i mycket tunna strimlor. Tillsätt strimlorna i rätten. Servera med ris eller nudlar.

Välkommen till arenan för matdebatten i Finland att få information och påverka. Texterna skrivs (på finska) av experter inom S-gruppens mathandel och gästande skribenter från andra områden i matvärlden.

www.patarumpu.fi

 Patarumpu | SUOMALAISTA RUOKAKESKUSTELUA



Frasiga bakade
potatisar med
rosmarin



Rostad baconpotatis



Orientalisk stråpotatis



Potatispirog med ost

Duka fram potatis

Potatis kan kryddas på många olika sätt. Utom som tilltugg kan potatis användas i bakverk.

Frasiga bakade potatisar med rosmarin

4 portioner

8 fasta potatisar
1 tsk gourmetsalt
1 tsk rosmarin
3 msk olivolja
½ pressad citron, saften

Tvätta potatisarna och koka dem färdiga i sitt skal. Låt dem rinna av, ånga av all fuktighet. Lägg potatisarna i en ugnform. Tryck dem platta t.ex. med en potatisstöt. Strö gourmetsalt och rosmarin på potatisarna; ringla olivolja på dem. Stek potatisarna knapriga, ca 15 minuter i 225°C ugnsvärme. Stänk citronsaft på de varma potatisarna.

Rostad baconpotatis

4 portioner

8 potatisar
4 skivor bacon
1 tsk paprikapulver
en nypa salt
en nypa grovmalen svartpeppar

Tvätta och skala potatisarna. Koka potatisarna färdiga; de större halverade. Skär baconskivorna i små bitar och stek dem knapriga i panna. Ta upp baconstrimlorna, ta vara på fett. Låt potatisarna rinna av, ånga av all fuktighet. Lägg de heta potatisarna i pannan, fräs dem några minuter i baconfettet. Krydda, strö i baconstrimlorna.



Orientalisk stråpotatis

4 portioner

4 mjöliga potatisar, t.ex. Rosamunda
en bit färsk ingefära
1/2 röd chilifrukt
1 vitlöksklyfta
2 tsk rybsolja
2 tsk sesamolja
en bit grönt av en purjolök
1 msk söt sojasås

Skala potatisarna och skär dem i tunna strån. Låt stråna ligga i blöt 20 minuter i kallt vatten. Skala ingefäran och chilin, skär dem i mycket tunna strimlor. Skala och hacka vitlöksklyftan. Hetta upp oljorna i en panna och

stek hastigt ingefäran, chilin och vitlöken. Ställ dem åt sidan. Koka potatisstråna 2 minuter i vatten smaksatt med salt (1 tsk/1/2 l). Låt potatisarna rinna av, ta vara på kokvattnet. Lägg potatisstråna i en bunke. Tillsätt några skedar kokvatten och ingefärsblandningen i bunken. Vänd några gånger. Skär purjolök i mycket tunna strimlor. Lägg strimlorna i det heta kokvattnet, ta upp dem att torka på hushållspapper om en halv minut. Smaksätt potatisarna med sojasås, garnera med purjostimlorna. Servera potatisen med en kött- eller kycklingrätt.

Potatispirog med ost

ca 12 små eller en stor

Deg

100 g margarin
3 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
en nypa salt
100 g naturell färskost

Fyllning

2 stora söta lökar
2 msk olivolja
3 kokta fasta potatisar
1 vitlöksklyfta
1 tsk timjan
en nypa salt och grovmalen svartpeppar
100 g (kraftig) ost
2 dl grädde
2 ägg
2 tsk senap

Nyp fett och de torra ingredienserna till en grynig massa. Tillsätt färskosten, vänd det hela till en deg. Slå in degen i plastfilm och ställ den i kylskåp. Skala och hacka lökarna. Fräs det hela i olja i en stekpanna. Skala och stycka potatisarna. Lägg potatisarna i pannan, riv och tillsätt vitlöken, tillsätt kryddorna. Fräs ett ögonblick. Ställ det hela att svalna. Fördela degen i muffinsformar eller en smord pajform. Tryck ut degen längs botten och kanterna. Nagga degen med en gaffel. Fördela potatisfyllningen i formarna. Riv osten, fördela i formarna. Rör grädde, ägg och senap i en bunke. Häll blandningen i formarna. Grädda 20–30 minuter i 200 graders ugnsvärme, beroende på hur stor formen är. Låt pirogerna svalna ett ögonblick innan du tar dem ur formarna.

Choklad i bulle och plättar

Mörk choklad blir
fyllning i bulle och ger
pannkakor en fyllig
smak.





Chokladlängd

8 portioner

75 g margarin
2 1/2 dl mjölk
25 g jäst
1 dl socker
1/4 tsk salt
7-8 dl vetemjöl

Fyllning

50 g mörk choklad
50 g margarin
4 msk socker

På ytan

3 msk mjölk
3 msk socker

Smält margarinet. Tillsätt mjölken och värm till fingervärme. Håll vätskan i en bunke, smula i jästen. Rör i sockret, saltet och en del av mjölet. Tillsätt resten av mjölet, arbeta degen. Låt degen jäsa till dubbel storlek under duk. Arbeta degen på en mjölad arbetsbänk tills den är smidig, kavla ut den till en rektangulär platta. Hacka och smält chokladen. Bre det mjuka fetet och chokladen på ytan. Strö socker över. Rulla ihop plattan till en rulle. Lyft rullen i en ca 1,5 liters brödförm täckt med bakplåtspapper. Låt jäsa 15 minuter under duk. Pensla längden med mjölk och strö socker på ytan. Grädda ca 30 minuter på nedre falsen i 175 grader. Stjälp upp längden.

Chokladplättar

4 portioner

4 dl mjölk
50 g mörk choklad
3 dl vetemjöl
2 msk kakaopulver
2 tsk bakpulver
2 msk socker
1/2 tsk salt
2 ägg
50 g smält margarin

Till stekning

margarin

Hetta upp 1 dl mjölk i en gryta, bryt chokladen och smält den i mjölken. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan. Vispa äggen lätt i en bunke, tillsätt resten av mjölken och chokladmjölken. Rör i de torra ingredienserna och margarinet. Stek rätt tjocka plättar i en plättlagg. Bre t.ex. jordnötsspread på plättarna.



FÄRDIGT I EN HANDVÄNDNING

Frukost åt dagens hjälte

Inled farsdagsfirandet med en riklig, lätt-
och snabblagad frukost. Man kan tillreda
färskgröten redan föregående kväll.





Färsk müsligröt

4 portioner

5 dl naturell yoghurt
3 dl flingmüsli med bär

Dessutom

flingmüsli och saftsoppa

Blanda yoghurten och müslin sinsemellan. Låt den svälla till nästa dag. Portionera gröten på tallrikar, servera med saftsoppa och müsli.



Svartvinbärs- och tranbärsnektar

4 portioner

1 påse (200 g) svarta vinbär (frysvara)
5 dl tranbärsdryck
1 msk honung eller socker

Häll de svarta vinbären otinade i en blender. Häll i tranbärsdrycken och honungen. Kör till en jämn, rätt tjockflytande dryck. Fördela i glas, servera omedelbart.



Äggstanning med ost

2 portioner

4 ägg
1 1/2 dl mjölk eller grädde
en nypa salt
en klick margarin
1 dl kraftig riven ost

Knäck äggen i en bunke och ha sönder gulorna. Vispa i mjölken eller grädden. Krydda med salt. Smält en klick fett i en panna, häll äggblandningen i pannen. Tillred ett ögonblick på svag värme, rör om i massan. Tillsett den rivna osten och tillred några minuter tills stanningen är fast men saftig; rör om några gånger under tillredningen.



Fyllda kringlor

4 st.

4 vattenkringlor
5 msk naturell färskost
100 g brödst
4-5 körsbärstomater
50 g tunna skivor av kallrökt nötkött
rucola

Klyv kringlorna, bre färskost på snittyrtorna. Ta ut små bitar av brödsten t.ex. med en liten pepparkaksform. Skär tomaterna i skivor. Fyll kringlorna med skivor av kött och tomat, ost och sallat.

Information om näringsinnehållet i rätterna finns på www.yhteishyvä.fi i anknytning till receptet.



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.

GOTT & BILLIGT

Välkommen till oss

Bjud hem goda vänner på lillajulsfest.
Lättlagad och god vickning





Batatshot

6 portioner

- 1 stor (600 g) batat
- 1 stor lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk olja
- 1 tsk spiskummin
- en nypa currypulver
- ca 4 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 dl kokosgrädde
- 1 tsk chilipasta (sambal oelek)
- en nypa salt

Garnering

solrosfrön

Skala och tärna bataten. Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Fräs grönsakerna i olja i en kastrull med spiskummin och curry. Tillsätt vattnet, buljongtärningen och kokosgrädden. Koka tills bataterna är helt färdiga. Smaksätt med chilipasta och salt. Kör till en jämn konsistens. Rosta solrosfrön i torr panna, används som garnering.



Heta kycklingpastejer

ca 30 st.

Kvarg- och smördeg

- 250 g margarin
- 3 dl vetemjöl
- 1 dl grahamsmjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 burk (250 g) kvarg

Fyllning

- 300 g strimlor av kycklingbröst
- 1 msk olja
- 1 liten lök
- 1 tsk biffkrydda
- 1 msk honung
- 1/2 tsk chilipasta (sambal oelek)
- en nypa salt och grovmalen svartpeppar
- 2 kokta ägg
- 4 msk gröna oliver

Nyp fettet och de torra ingredienserna till en grymig massa. Tillsätt kvargen och rör degen jämn. Slå in degen i plastfilm och ställ den i kylskåp. Bryn kycklingfiléerna i en stekpanna. Skala och hacka löken fint, tillsätt. Tillsätt kryddorna i pannan. Ställ åt sidan att svalna. Krossa äggen och oliverna. Rör samman kyckling- och äggblandningarna. Kavla ut degen till en tunn platta på en mjölad arbetsbänk. Ta ut runda bottenar med en tårtform. Lägg en klick fyllning på varje botten. Vik ihop pastejerna och slut till kanterna ordentligt. Tillred ca 12 minuter i 225°C.

Svartvinbärsbakelser med choklad

12 st.

- 150 g margarin
- 100 g mörk choklad
- 2 dl socker
- 1/2 tsk salt
- 2 ägg
- 2 1/2 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver

Fyllning

- 2 dl svartvinbärssylt

Garnering

kakaopulver

Smält fettet i en kastrull, tillsätt blockchokladen i bitar. Rör om tills chokladen har smält. Låt svalna ett ögonblick. Rör i sockret och saltet samt äggen, ett i sänder. Rör bakpulvret i mjölet, vänd mjölet i smeten. Täck en ugnform (20 x 25 cm) med bakplåtspapper. Häll smeten i formen. Grädda 30 minuter i 175 grader. Låt botten svalna. Skär botten i två plattor. Bre sylt på den undre plattan. Lägg på den andra som lock. Skär tårtan i bitar. Garnera med kakaopulver.

KLASSIKERN

Ståtliga laxfjärilar

En laxfilé med skinn kan skäras i skivor som kan vikas upp till fjärilsformade schnitzlar. En läcker smör- och vitvinsås är kronan på verket.



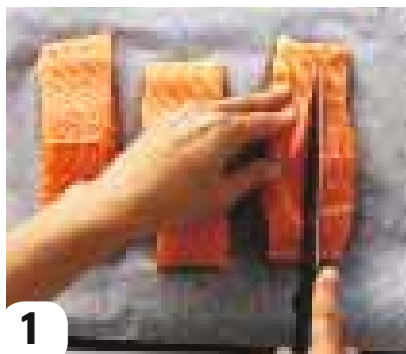
Laxfjärilar med smör- och vitvinssås

4 portioner

600 g laxfilé med skinn
1 tsk salt
en nypa grovmalen vitpeppar
2 msk sojasås

Smör- och vitvinssås

1 lök
1 1/2 dl vitvin
1 dl vatten
1/2 dl vitvinsvinäger
1/2 dl grädde
150 g smör
en nypa salt
en nypa grovmalen vitpeppar



1

Skär laxfilén i fyra stycken. Klyv styckena på mitten utan att skära genom skinnet.



2

Vik upp bitarna till fjärilsformade schnitzlar, som hålls ihop av skinnet i mitten.



3

Tillred såsen. Skala och hacka löken. Koka upp vinet, tillsätt lökarna, vattnet och vinägern. Koka ihop såsen, till ca 1/2 dl återstår.



4

Sila såsgrunden i en kastrull, häll i grädden. Koka upp.



5

Ta kastrullen åt sidan, vispa i smöret kallt i små tärningar. Hetta upp och smaka av såsen.



6

Stek laxfjärilarna i panna i olja eller smör, först med innersidan av vingarna nedåt. Servera med såsen.

Känner du till kapkrusbäret?

Kapkrusbäret härstammar ursprungligen från Peru i Sydamerika; i Finland kallas det ofta ananaskörsbär. Det har ändå inget att göra med vare sig ananas eller körsbär, däremot är det släkt med t.ex. tomat och potatis. Kapkrusbäret tillhör det tropiska lyktörtssläktet; frukten är ett bär som liknar en gulorange tomat i ett pappersliknande foderblad.

Hantering och användning

Kapkrusbäret är ungefär lika stort som en liten körsbärstomat. De ljusbruna papperstunna foderbladen som omger det lilla bäret är oätliga. De små orangefärgade bären är söta och väger ca 5 g. De mogna frukterna har en fräscht syrlig smak, som svagt påminner om ananas. Avlägsna foderbladen och skölj bären innan du använder dem. Kapkrusbär kan ätas som sådana eller t.ex. kokas till sylt. De innehåller stora mängder pektin, och är därför en bra råvara också i marmelad och gelé. De är också utmärkta i desserter, fruktsallader och matiga sallader. Kapkrusbär i foderblad kan användas som garnering på tårter; helheten med uppvikta foderblad är mycket dekorativ.

Näringsvärde

Kapkrusbäret innehåller stora mängder A- och C-vitamin och kalcium. Energiinnehållet är ca 50 kcal/100 g.

Förvaring

Kapkrusbär ska helst förvaras svalt, i 12–16 grader.

Kvargtårta med kapkrusbär

10-12 portioner

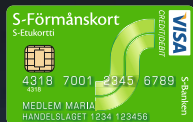
1 dl	mjölk
1/3	bit jäst
1/2 dl	socker
ca 4 dl	vetemjöl
25 g	margarin
Fyllning	
200 g	kapkrusbär
1 dl	socker
2 msk	vatten
2 msk	majsstärkelse
250 g	kvarg
1	ägg
1/2 dl	mjölk eller grädde
1/2 dl	socker

Värm mjölken fingervarm, lös jästen och tillsätt sockret. Vispa i en del av mjölet. Rör i resten av mjölet och det mjuka fettet. Låt degen jäsa ca en timme. Tillred fyllningen: Ta bort

foderbladen från bären; ställ undan några med foderbladen kvar till garnering. Lägg bären i en kastrull med socker och vatten. Koka upp, purea med stavmixer. Lös majsstärkelsen i en skvätt kallt vatten, tillsatt i en tunn stråle i purén under omröring. Koka några minuter. Ställ purén att svalna medan degen jäser. Lägg bakplåtspapper i en pajform (diam. ca 28 cm eller 25 x 25 cm). Kavla på en mjölad arbetsbänk ut degen till en platta lite större än formen, lyft den i formen. Tryck degen i formen. Fördela fyllningen på botten. Blanda kvargen och sötningsmedlet i mjölken. Häll blandningen i pajformen. Grädda pajen ca 20 minuter i 200 °C ugnsvärme. Låt pajen svalna. Garnera med kapkrusbär.



samarbete



NOVEMBER 2014

Mat

**DUKA FRAM
POTATIS**

Laxmedaljonger

**CHOKLAD I
BULLAR OCH
PLÄTTAR**

Köttträtter med variation



yhteishyvä.fi

Krydda kött rejält

Köttträtter får nya smakdimensioner av kryddor. Rätten blir saftig, om köttet tas fram i rumstemperatur en timme innan det ska tillredas



Medelhavsfilé 6 portioner

1 kg	oxfilé
2	vitlösklyftor
2 tsk	gourmetsalt
1 tsk	fänkålsfrö
1 tsk	hela svartpepparkorn
1 tsk	rörkristallsocker
1 tsk	örtblandning
1/2 tsk	krossad chili

Till stekning

margarin och olja

Lägg de skalade vitlösklyftorna och kryddorna i en mortel och stöt det hela till en jämn massa. Avlägsna hinnorna. Bryn köttet i en blandning av fett och olja i en panna. Strö kryddblandningen på ett ark bakplåtspapper och lyft den varma filén på. Rulla filén på papperet, tills alla kryddor har fastnat på ytan. Lägg köttet i en ugnsförm och stick en kötttermometer i det tjockaste stället. Tillred i 150 graders ugnsvärme, tills termometern visar 55–58 grader. Slep in filén i folie och låt den vila 15 minuter. Skär köttet i skivor, servera t.ex. med bakad potatis med rosmarin.



Grisfilé med äppel- och konjakssås

6 portioner

ca 1 kg ytterfilé av gris
1 tsk salt
1/2 tsk grovmalen svartpeppar

Marinad

1 dl söt sojasås
1/2 dl rybsolja
1 msk honung
1 msk biffkrydda
1 msk timjan

Till stekning

olja

Äppel- och konjakssås

2 dl steksky eller steksky och köttbuljong
2 dl vispgrädd
4 msk söt äppelsylt
2 msk konjak
1 msk sojasås
1 msk senap

Lägg filén i en kraftig fryspåse. Blanda till marinaden, håll den i påsen. Tillslut påsen och lägg den i kylan. Mariner köttet minst 4 timmar eller över natten. Torka av marinaden, gnid ytan med salt och peppar. Bryn filén i olja i en panna. Lägg filén i en ugnform och håll 2 dl vatten i formen. Stick en kötttermometer i det tjockaste stället. Tillred i 150 graders ugnsvärme, tills termometern visar 72–74 grader. Håll stekskyn i en kastrull och låt filén vila 15 minuter insvept i folie. Tillsätt resten av ingredienserna till såsen, koka 5–10 minuter. Skär köttet i skivor, servera med såsen.



Mexikansk gryta

6 portioner

700 g kött för karelsk stek
1 stor lök
2 morötter
2 msk olja
2 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
1 burk (400 g) krossade tomater
4 dl vatten
2 msk tomatpuré
2 vitlöksklyftor
1 msk farinsocker
1 tsk chilipasta (sambal oelek)
1 tsk salt
1/2 tsk grovmalen svartpeppar
1 burk (420/240 g) kidneybönor

Skala och stycka löken och morötterna. Bryn köttet i en gryta. Tillsätt spiskummin, paprikapulver, lök och morötter. Fräs ett ögonblick. Tillsätt de krossade tomaterna. Skölj burken med vatten, håll vattnet i grytan. Tillsätt tomatpurén, de krossade vitlöksklyftorna och kryddorna. Tillred grytan ca 1 1/2 timme i 150 graders ugnsvärme. Skölj bönorna, tillsätt i grytan mot slutet av tillredningen. Hetta upp.




Grytstek med pepparrot

3-4 portioner

400 g kött för grytstek
1 lök
1 vitlöksklyfta
1 msk olja
2 msk vetemjöl
3-4 dl vatten
2 msk tomatpuré
1 ask (130 g) färskost med pepparrot
4-5 msk inlagd gurka i tärningar
2 msk sojasås

Bryn köttet. Strö mjölet över köttet, tillsätt tomatpurén och färskosten. Småkoka en timme under lock. Tillsätt gurktärningarna och sojasåsen mot slutet av tillredningen. Tillsätt mer vätska om det behövs. Låt såsen koka upp. Servera med potatis och grönsaker.



A top-down view of a rustic wooden table. In the center is a dark-colored cooking pot with its lid partially open, revealing a cooked meat dish. A black spoon rests inside the pot. To the top left is a small glass bowl filled with dark red berries. To the top right is a glass mug filled with a golden beer. The wooden table has a weathered, textured surface.

Viltskav

4 portioner

ca 500 g	kött för viltskav (frysvara)
3-4 skivor	bacon
1	lök
1 fl.	(33 cl) öl
2 dl	vatten
2 msk	svartvinbärsgele
2 msk	sojasås
1 tsk	salt
1/2 tsk	grovmalen svartpeppar

Ta fram köttet i rumstemperatur ca en timme innan det ska stekas. Skär baconskivorna i små bitar och stek dem i panna. Ta upp baconbitarna, lämna fettet i pannan. Klyv köttstycket i två delar. Skala och hacka löken. Bryn det otinade köttet och lökarna i några omgångar i en panna, lägg i grytan. Skölj pannan med öl, håll vätskan i grytan. Tillsätt de övriga ingredienserna. Tillred köttet på svag värme eller i 175 grader, 1 1/2 timme eller tills köttet är mört.



Pizza med pulled pork

2 plåtar (8-10 portioner)

800 g kassler av gris
vatten
2 tsk salt
1 lök
2 vitlöksklyftor
en bit färsk ingefära
3 msk sojasås
1 tsk chilipasta (sambal oelek)

Pizzadeg

3 dl vatten
1 påse torrjäst
ca 7 dl durumvetemjöl
1 tsk salt
3 msk olivolja

Dessutom

1 burk (320 g) tomatås för pasta
1 dl BBQ-sås med honung (Felix)
150 g riven ost

Koka upp vattnet i en kastrull. Tillsätt köttet, skumma ytan. Tillsätt saltet, en skalad och styckad lök, vitlöksklyftorna och ingefäran samt sojasåsen och chilipastan. Koka 3 timmar på svag värme. Tillsätt vätska under tillredningen så köttet hålls täckt. Ta upp köttet, svep det i folie. Tillred pizzadegen. Blanda torrjästen i en del av mjölet. Vispa jästblandningen i ca 42-gradigt vatten. Tillsätt saltet, resten av mjölet och oljan. Arbeta degen några minuter. Låt degen jäsa ca 45 minuter under duk. Dela degen i två delar, baka ut delarna till runda plat-



Kött- och potatislåda

4 portioner

400 g sidfläsk i skivor
5 potatisar
1 stor lök
1 tsk salt
1 tsk grovmalen svartpeppar
4 dl mjölk
1 ägg

Skala och skiva potatisarna och löken.. Rada en tredjedel av köttskivorna i en ugnform. Rada lök och potatis över. Gör ytterligare två likadana varv. Krydda med salt och peppar mellan varven. Toppa med potatisskivor. Blanda mjölk och ägg sinsemellan. Ringla äggmjölken i formen. Stek ca 30 minuter i 250 graders ugnsvärme. Minska ugnsvärmen till 200 grader och tillred ytterligare 1,5 timme. Täck formen med folie mot slutet av tillredningen. Stäng av ugnen, låt formen stå där ytterligare en kvart.

tor. Lyft plattorna på varsitt ark bakplåtspapper. Ställ två plåtar i het ugn. Riv köttet i tunna strimlor med en gaffel. Fördela tomatsåsen och köttstrimlorna på degplattorna. Spritsa barbecuesås över. Toppa med riven ost. Dra pizzorna på var sin plåt. Grädda ca 12 minuter i 250°C.



Orientalisk köträtt

4 portioner

400 g griskött i strimlor
1 msk rybsolja
1 msk sesamolja
en bit färsk ingefära
1 vitlöksklyfta
3 msk söt sojasås
1 msk honung
en bit grönt av en purjolök
1/4-1/2 röd chilifrukt

Bryn strimlorna i olja i en panna. Riv i lite ingefära och vitlök. Tillsätt sojasås och honung i pannan. Vänd några gånger. Skär grönt av purjolök och en kluven chilifrukt i mycket tunna strimlor. Tillsätt strimlorna i rätten. Servera med ris eller nudlar.

Välkommen till arenan för matdebatten i Finland att få information och påverka. Texterna skrivs (på finska) av experter inom S-gruppens mathandel och gästande skribenter från andra områden i matvärlden.

www.patarumpu.fi

 Patarumpu | SUOMALAISTA RUOKAKESKUSTELUA



Frasiga bakade
potatisar med
rosmarin



Rostad baconpotatis



Orientalisk stråpotatis



Potatispirog med ost

Duka fram potatis

Potatis kan kryddas på många olika sätt. Utom som tilltugg kan potatis användas i bakverk.

Frasiga bakade potatisar med rosmarin

4 portioner

8 fasta potatisar
1 tsk gourmetsalt
1 tsk rosmarin
3 msk olivolja
½ pressad citron, saften

Tvätta potatisarna och koka dem färdiga i sitt skal. Låt dem rinna av, ånga av all fuktighet. Lägg potatisarna i en ugnform. Tryck dem platta t.ex. med en potatisstöt. Strö gourmetsalt och rosmarin på potatisarna; ringla olivolja på dem. Stek potatisarna knapriga, ca 15 minuter i 225°C ugnsvärme. Stänk citronsaft på de varma potatisarna.

Rostad baconpotatis

4 portioner

8 potatisar
4 skivor bacon
1 tsk paprikapulver
en nypa salt
en nypa grovmalen svartpeppar

Tvätta och skala potatisarna. Koka potatisarna färdiga; de större halverade. Skär baconskivorna i små bitar och stek dem knapriga i panna. Ta upp baconstrimlorna, ta vara på fett. Låt potatisarna rinna av, ånga av all fuktighet. Lägg de heta potatisarna i pannan, fräs dem några minuter i baconfettet. Krydda, strö i baconstrimlorna.



Orientalisk stråpotatis

4 portioner

4 mjöliga potatisar, t.ex. Rosamunda
en bit färsk ingefära
1/2 röd chilifrukt
1 vitlöksklyfta
2 tsk rybsolja
2 tsk sesamolja
en bit grönt av en purjolök
1 msk söt sojasås

Skala potatisarna och skär dem i tunna strån. Låt stråna ligga i blöt 20 minuter i kallt vatten. Skala ingefäran och chilin, skär dem i mycket tunna strimlor. Skala och hacka vitlöksklyftan. Hetta upp oljorna i en panna och

stek hastigt ingefäran, chilin och vitlöken. Ställ dem åt sidan. Koka potatisstråna 2 minuter i vatten smaksatt med salt (1 tsk/1/2 l). Låt potatisarna rinna av, ta vara på kokvattnet. Lägg potatisstråna i en bunke. Tillsätt några skedar kokvatten och ingefärsblandningen i bunken. Vänd några gånger. Skär purjolök i mycket tunna strimlor. Lägg strimlorna i det heta kokvattnet, ta upp dem att torka på hushållspapper om en halv minut. Smaksätt potatisarna med sojasås, garnera med purjostrimlorna. Servera potatisen med en kött- eller kycklingrätt.

Potatispirog med ost

ca 12 små eller en stor

Deg

100 g margarin
3 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
en nypa salt
100 g naturell färskost

Fyllning

2 stora söta lökar
2 msk olivolja
3 kokta fasta potatisar
1 vitlöksklyfta
1 tsk timjan
en nypa salt och grovmalen svartpeppar
100 g (kraftig) ost
2 dl grädde
2 ägg
2 tsk senap

Nyp fett och de torra ingredienserna till en grynig massa. Tillsätt färskosten, vänd det hela till en deg. Slå in degen i plastfilm och ställ den i kylskåp. Skala och hacka lökarna. Fräs det hela i olja i en stekpanna. Skala och styck potatisarna. Lägg potatisarna i pannan, riv och tillsätt vitlöken, tillsätt kryddorna. Fräs ett ögonblick. Ställ det hela att svalna. Fördela degen i muffinsformar eller en smord pajform. Tryck ut degen längs botten och kanterna. Nagga degen med en gaffel. Fördela potatisfyllningen i formarna. Riv osten, fördela i formarna. Rör grädde, ägg och senap i en bunke. Häll blandningen i formarna. Grädda 20–30 minuter i 200 graders ugnsvärme, beroende på hur stor formen är. Låt pirogerna svalna ett ögonblick innan du tar dem ur formarna.

Choklad i bulle och plättar

Mörk choklad blir
fyllning i bulle och ger
pannkakor en fyllig
smak.





Chokladlängd

8 portioner

75 g margarin
2 1/2 dl mjölk
25 g jäst
1 dl socker
1/4 tsk salt
7-8 dl vetemjöl

Fyllning

50 g mörk choklad
50 g margarin
4 msk socker

På ytan

3 msk mjölk
3 msk socker

Smält margarinet. Tillsätt mjölken och värm till fingervärme. Håll vätskan i en bunke, smula i jästen. Rör i sockret, saltet och en del av mjölet. Tillsätt resten av mjölet, arbeta degen. Låt degen jäsa till dubbel storlek under duk. Arbeta degen på en mjölad arbetsbänk tills den är smidig, kavla ut den till en rektangulär platta. Hacka och smält chokladen. Bre det mjuka fetet och chokladen på ytan. Strö socker över. Rulla ihop plattan till en rulle. Lyft rullen i en ca 1,5 liters brödförm täckt med bakplåtspapper. Låt jäsa 15 minuter under duk. Pensla längden med mjölk och strö socker på ytan. Grädda ca 30 minuter på nedre falsen i 175 grader. Stjälp upp längden.

Chokladplättar

4 portioner

4 dl mjölk
50 g mörk choklad
3 dl vetemjöl
2 msk kakaopulver
2 tsk bakpulver
2 msk socker
1/2 tsk salt
2 ägg
50 g smält margarin

Till stekning

margarin

Hetta upp 1 dl mjölk i en gryta, bryt chokladen och smält den i mjölken. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan. Vispa äggen lätt i en bunke, tillsätt resten av mjölken och chokladmjölken. Rör i de torra ingredienserna och margarinet. Stek rätt tjocka plättar i en plättlagg. Bre t.ex. jordnötsspread på plättarna.



FÄRDIGT I EN HANDVÄNDNING

Frukost åt dagens hjälte

Inled farsdagsfirandet med en riklig, lätt-
och snabblagad frukost. Man kan tillreda
färskgröten redan föregående kväll.





Färsk müsli-gröt

4 portioner

5 dl naturell yoghurt
3 dl flingmüsli med bär

Dessutom

flingmüsli och saftsoppa

Blanda yoghurten och müslin sinsemellan. Låt den svälla till nästa dag. Portionera gröten på tallrikar, servera med saftsoppa och müsli.



Svartvinbärs- och tranbärsnektar

4 portioner

1 påse (200 g) svarta vinbär (frysvara)
5 dl tranbärsdryck
1 msk honung eller socker

Häll de svarta vinbären otinade i en blender. Häll i tranbärsdrycken och honungen. Kör till en jämn, rätt tjockflytande dryck. Fördela i glas, servera omedelbart.



Äggstanning med ost

2 portioner

4 ägg
1 1/2 dl mjölk eller grädde
en nypa salt
en klick margarin
1 dl kraftig riven ost

Knäck äggen i en bunke och ha sönder gulorna. Vispa i mjölken eller grädden. Krydda med salt. Smält en klick fett i en panna, häll äggblandningen i pannen. Tillred ett ögonblick på svag värme, rör om i massan. Tillsett den rivna osten och tillred några minuter tills stanningen är fast men saftig; rör om några gånger under tillredningen.

Fyllda kringlor

4 st.

4 vattenkringlor
5 msk naturell färskost
100 g brödst
4-5 körsbärstomater
50 g tunna skivor av kallrökt nötkött
rucola

Klyv kringlorna, bre färskost på snittyrtorna. Ta ut små bitar av brödsten t.ex. med en liten pepparkaksform. Skär tomaterna i skivor. Fyll kringlorna med skivor av kött och tomat, ost och sallat.

Information om näringsinnehållet i rätterna finns på www.yhteishyvä.fi i anknytning till receptet.



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.

GOTT & BILLIGT

Välkommen till oss

Bjud hem goda vänner på lillajulsfest.
Lättlagad och god vickning





Batatshot

6 portioner

- 1 stor (600 g) batat
- 1 stor lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk olja
- 1 tsk spiskummin
- en nypa currypulver
- ca 4 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 dl kokosgrädde
- 1 tsk chilipasta (sambal oelek)
- en nypa salt

Garnering

solrosfrön

Skala och tärna bataten. Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Fräs grönsakerna i olja i en kastrull med spiskummin och curry. Tillsätt vattnet, buljongtärningen och kokosgrädden. Koka tills bataterna är helt färdiga. Smaksätt med chilipasta och salt. Kör till en jämn konsistens. Rosta solrosfrön i torr panna, används som garnering.

Svartvinbärsbakelser med choklad

12 st.

- 150 g margarin
- 100 g mörk choklad
- 2 dl socker
- 1/2 tsk salt
- 2 ägg
- 2 1/2 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver

Fyllning

- 2 dl svartvinbärssylt

Garnering

kakaopulver

Smält fettet i en kastrull, tillsätt blockchokladen i bitar. Rör om tills chokladen har smält. Låt svalna ett ögonblick. Rör i sockret och saltet samt äggen, ett i sänder. Rör bakpulvret i mjölet, vänd mjölet i smeten. Täck en ugnform (20 x 25 cm) med bakplåtspapper. Häll smeten i formen. Grädda 30 minuter i 175 grader. Låt botten svalna. Skär botten i två plattor. Bre sylt på den undre plattan. Lägg på den andra som lock. Skär tårtan i bitar. Garnera med kakaopulver.

Heta kycklingpastejer

ca 30 st.

Kvarg- och smördeg

- 250 g margarin
- 3 dl vetemjöl
- 1 dl grahamsmjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 burk (250 g) kvarg

Fyllning

- 300 g strimlor av kycklingbröst
- 1 msk olja
- 1 liten lök
- 1 tsk biffkrydda
- 1 msk honung
- 1/2 tsk chilipasta (sambal oelek)
- en nypa salt och grovmalen svartpeppar
- 2 kokta ägg
- 4 msk gröna oliver

Nyp fettet och de torra ingredienserna till en grynig massa. Tillsätt kvargen och rör degen jämn. Slå in degen i plastfilm och ställ den i kylskåp. Bryn kycklingfiléerna i en stekpanna. Skala och hacka löken fint, tillsätt. Tillsätt kryddorna i pannan. Ställ åt sidan att svalna. Krossa äggen och oliverna. Rör samman kyckling- och äggblandningarna. Kavla ut degen till en tunn platta på en mjölad arbetsbänk. Ta ut runda bottenar med en tårtform. Lägg en klick fyllning på varje botten. Vik ihop pastejerna och slut till kanterna ordentligt. Tillred ca 12 minuter i 225°C.

KLASSIKERN

Ståtliga laxfjärilar

En laxfilé med skinn kan skäras i skivor som kan vikas upp till fjärilsformade schnitzlar. En läcker smör- och vitvinsås är kronan på verket.



Laxfjärilar med smör- och vitvinssås

4 portioner

600 g laxfilé med skinn
1 tsk salt
en nypa grovmalen vitpeppar
2 msk sojasås

Smör- och vitvinssås

1 lök
1 1/2 dl vitvin
1 dl vatten
1/2 dl vitvinsvinäger
1/2 dl grädde
150 g smör
en nypa salt
en nypa grovmalen vitpeppar



1

Skär laxfilén i fyra stycken. Klyv styckena på mitten utan att skära genom skinnet.



2

Vik upp bitarna till fjärilsformade schnitzlar, som hålls ihop av skinnet i mitten.



3

Tillred såsen. Skala och hacka löken. Koka upp vinet, tillsätt lökarna, vattnet och vinägern. Koka ihop såsen, till ca 1/2 dl återstår.



4

Sila såsgrunden i en kastrull, häll i grädden. Koka upp.



5

Ta kastrullen åt sidan, vispa i smöret kallt i små tärningar. Hetta upp och smaka av såsen.



6

Stek laxfjärilarna i panna i olja eller smör, först med innersidan av vingarna nedåt. Servera med såsen.

Känner du till kapkrusbäret?



Kapkrusbäret härstammar ursprungligen från Peru i Sydamerika; i Finland kallas det ofta ananaskörbär. Det har ändå inget att göra med vare sig ananas eller körbär, däremot är det släkt med t.ex. tomat och potatis. Kapkrusbäret tillhör det tropiska lyktörtssläktet; frukten är ett bär som liknar en gulorange tomat i ett pappersliknande foderblad.

Hantering och användning

Kapkrusbäret är ungefär lika stort som en liten körsbärstomat. De ljusbruna papperstunna foderbladen som omger det lilla bäret är oätliga. De små orangefärgade bären är söta och väger ca 5 g. De mogna frukterna har en fräscht syrlig smak, som svagt påminner om ananas. Avlägsna foderbladen och skölj bären innan du använder dem. Kapkrusbär kan ätas som sådana eller t.ex. kokas till sylt. De innehåller stora mängder pektin, och är därför en bra råvara också i marmelad och gelé. De är också utmärkta i desserter, fruktsallader och matiga sallader. Kapkrusbär i foderblad kan användas som garnering på tårter; helheten med uppvikta foderblad är mycket dekorativ.

Näringsvärde

Kapkrusbäret innehåller stora mängder A- och C-vitamin och kalcium. Energiinnehållet är ca 50 kcal/100 g.

Förvaring

Kapkrusbär ska helst förvaras svalt, i 12–16 grader.

Kvargtårta med kapkrusbär

10-12 portioner

1 dl	mjölk
1/3	bit jäst
1/2 dl	socker
ca 4 dl	vetemjöl
25 g	margarin
Fyllning	
200 g	kapkrusbär
1 dl	socker
2 msk	vatten
2 msk	majsstärkelse
250 g	kvarg
1	ägg
1/2 dl	mjölk eller grädde
1/2 dl	socker

Värm mjölken fingervarm, lös jästen och tillsätt sockret. Vispa i en del av mjölet. Rör i resten av mjölet och det mjuka fettet. Låt degen jäsa ca en timme. Tillred fyllningen: Ta bort

foderbladen från bären; ställ undan några med foderbladen kvar till garnering. Lägg bären i en kastrull med socker och vatten. Koka upp, purea med stavmixer. Lös majsstärkelsen i en skvätt kallt vatten, tillsatt i en tunn stråle i purén under omröring. Koka några minuter. Ställ purén att svalna medan degen jäser. Lägg bakplåtspapper i en pajform (diam. ca 28 cm eller 25 x 25 cm). Kavla på en mjölad arbetsbänk ut degen till en platta lite större än formen, lyft den i formen. Tryck degen i formen. Fördela fyllningen på botten. Blanda kvargen och sötningsmedlet i mjölken. Häll blandningen i pajformen. Grädda pajen ca 20 minuter i 200 °C ugnsvärme. Låt pajen svalna. Garnera med kapkrusbär.

