



samarbete

# mat

14 LÄCKRA RECEPT

3 | 2024

*Mockarutor  
med ny smak*

*3 x soppa av  
djupfrysta grönsaker*

*Biffar med läckra  
tillbehör*



## *Energi i höst*

KOMPONERA SALLADEN PÅ FRANSKT VIS  
AV GRÖNSAKER, ÄGG OCH BACON.

6 438460 828768 >





# Fest till vardags

Vad ger festkänsla i vardagen? Åtminstone hembakat, ugsnfärskt bröd. Även om jäsningen tar tid är själva bakningen enkel. Rätterna i denna tidning har hämtat inspiration från Frankrike och är fulla av säsongsgroänsaker. När du har bråttom kan du enkelt tillaga nya versioner av pastarätter och soppor. Och än hinner du grilla: ät läckra biffar med grönsakstillbehör. För att du ska lyckas har vi testat att recepten fungerar!

## RECEPT

### S-provköket

Anne Ponkkonen  
Hanne Penttinen  
Anni Kulju  
Mette Mehtäläinen  
Anni Salminen  
Maria Ruutuoksa  
Elisa Vihtiälä  
Mervi Väisänen

## Stylist

Sanna Kekäläinen

## Foto

Reetta Pasanen

## Kock vid

**fotograferingarna**

Anna Koro

## Näringsinnehållen

i recepten:  
yhteishyva.fi

## Recept i detta nummer

Smashed blomkål	3
Sallad lyonnaise	5
Fransk kyckling- och böngryta	5
Ratatouille i ugn	5
Provencalsk fisksoppa	6
Fransk äppelkaka	7
Pepparbiffar med kryddsmör	8
Grillad och marinerad zucchini	9
Bloody Mary-sallad	9
Misokolarutor	10
Slät grönsakssoppa med ost	11
Snabb siskonkorvsoppa med tomat	11
Enkel rökt laxsoppa	11
Luftig ostomelett	12

## Se även

Varukorgen	13-14
------------	-------

G

glutenfri

M

mjölkfri

Ä

äggfri

V

vegetarisk

VE

vegansk

PL

planetär



Recept  
yhteishyvä.fi

## Samarbetes receptgaranti

Med recepten i Samarbete lyckas du! Recepten i Samarbete planeras i S-provköket. De nya, testade och smarta recepten innehåller rikligt med säsongsgroänsaker och inhemska råvaror. Recepten ger idéer, inspiration och nya smaker till både vardag och fest. Ingredienserna till recepten finns på Prisma och S-market.



## SÄSONGENS SUPERSTJÄRNA

Blomkål

### Tips!

Platta till blomkålsbuketterna med botten av en mugg eller ett glas.

### Smashed blomkål

4 portioner | 45 min.



1 stort (ca 800 g) blomkålshuvud  
½ dl rypsolja  
½ tsk salt  
¼ tsk grovmalen svartpeppar  
1 dl riven stark ost

#### Topping gräslök

● Skölj blomkålshuvudet, avlägsna bladen och skär bort den torra delen av rotstocken. Dela blomkålen i munsbitar och lägg i

en bunke. Blanda ner olja, salt och peppar.

● Bred ut blomkålsbitarna luftigt på bakplåtspapper på en plåt. Stek i ugnen i 225 grader i 20–30 minuter tills blomkålen är mjuk. Platta ut blomkålsbitarna med hjälp av botten på en kaffemugg och strö över ost. Stek i ytterligare cirka 10 minuter tills osten har smält och fått en vacker stekyta.

● Toppa blomkålen med finhackad gräslök.

*Rosta blomkål,  
platta ut och  
gratinera med ost.*



## BÄST JUST NU

En smakresa till Frankrike

# Matlagning på franskt vis

Dessa bättre vardagsrätter  
eller helgrätter är fulla av  
säsongsgroänsaker. Smakerna har  
lånats från det franska köket.

Vår ugnsbakade  
ratatouille innehåller  
mozzarella som gör  
den mättande.

Kyckling- och  
böngrödan toppas  
med pangrättato,  
dvs. knaperstekt  
panko-ströbröd.

Sallad lyonnaise  
är en standardrätt  
på många franska  
restauranger, och  
den passar bra  
till huvudrätt.



## Sallad lyonnaise

4 portioner | 30 min.

M

4 ägg  
1 påse (200 g) gröna bönor (djupfrysta)  
200 g krispig sallad  
1 ask (250 g) miniplommon-tomater  
1 pkt (170 g) bacon

### Krutonger

4 skivor rostbröd  
1 vitlöksklyfta  
2 msk olivolja

### Vinägrett

3 msk olivolja  
1 msk äppelvinäger  
2 tsk helkornssenap  
1 tsk honung

● Tillaga krutongerna. Skär brödskivorna i tärningar. Skala och finhacka vitlöken. Stek krutongerna och vitlöken knapriga i olja i en stekpanna.

● Koka äggen i 7 minuter. Skala och dela de avsvalnade äggen. Tillaga bönorna enligt anvisningarna på förpackningen. Skölj och torka salladsbladen, riv i munsbitar. Skölj och dela tomaterna. Knaperstek baconen i en stekpanna. Lägg dem på ett hushållspapper. Skiva den avsvalnade baconen.

● Blanda ihop ingredienserna till vinägretten i en skål.

● Lägg upp salladen på ett serveringsfat. Ringla över vinägrett.

## Fransk kyckling- och böngryta

4 portioner | 1 h

Ä

1 pkt (450 g) lårfiléer av kyckling (naturell)  
1 pkt (130 g) chorizo  
1 morot  
1 stjälk bladselleri  
1 lök  
2 vitlöksklyftor  
1 burk (400 g) krossade tomater  
2 dl vatten  
1 portion kycklingfond  
1 msk rödvinsvinäger  
2 lagerblad  
1 tsk timjan  
½ tsk grovmalen svartpeppar  
1 burk (390 g) vita bönor  
i tomatås

### Pangrattato-brödsmulor

2 dl panko-ströbröd  
2 msk rypsolja  
½ kruka bladpersilja  
en nypa salt

### Dessutom

1 tsk rypsolja för stekning

● Låt lårfiléerna stå i rumstemperatur i 30 minuter före tillagningen. Dela lårfiléerna. Bryn filéerna på ytan i olja i en gryta och ställ till sidan på en tallrik.

● Tärna chorizorna. Tvätta, skala och tärna moroten. Skölj och tärna sellerin. Skala och finhacka lökarna.

● Stek chorizobitarna i grytan tills fettiget frigörs. Tillsätt morot, selleri och lök, stek i 5 minuter. Tillsätt filéer, krossade tomater, vatten, fond, vinäger och kryddor i grytan. Låt sjuda under lock i 25 minuter. Tillsätt bönor och låt sjuda i ytterligare 5 minuter.

● Tillaga pangrattato. Stek panko-ströbrödet i olja i en stekpanna tills det är gyllenbrunt och knaprigt. Finhacka persiljan och blanda ner den i ströbrödet. Krydda med salt. Toppa grytan med pangrattato.

● Servera grytan med ris, potatis eller ljust bröd med hård skorpa.

## Ratatouille i ugn

4 portioner | 1 h 30 min.

G Ä V

1 (350 g) aubergine  
1 (300 g) zucchini  
2 (200 g) spetspaprikor  
1 lök  
3 vitlöksklyftor  
1 burk (400 g) skalade hela tomater  
1 burk (140 g) dubbelkoncentrerad tomatpuré  
3 msk extrajungfruolivolja  
1 msk rödvinsvinäger  
1 msk torkad oregano  
½ msk socker  
½ tsk salt  
½ tsk grovmalen svartpeppar

### Dessutom

1 påse (150 g) riven mozzarellaost  
basilikablad

● Skölj grönsakerna. Avlägsna stjälken från auberginen. Dela auberginen på längden och skär halvorna i tunna skivor (cirka 5 mm). Avlägsna stjälken från zucchini och skär i tunna skivor. Avlägsna stjälkarna och kärnorna från paprikorna. Skär paprikorna i tunna skivor.

● Skala och finhacka lökarna. Kombinera lök, tomatkonserver, olja, vinäger och kryddor i en bunke. Mosa tomaterna lätt med en gaffel och blanda ingredienserna till en sås.

● Häll hälften av såsen på botten av en stor, rund ugnform (diameter 28 cm) med hög kant. Du kan också använda en rektangulär form (25 × 35 cm). Lägg grönsakerna omlott i formen. Häll över resten av såsen. Stek i 200 grader längst ner i ugnen i 50–60 minuter tills grönsakerna är mjuka..

● Ta ut formen ur ugnen och strö över riven ost. Fortsätt steka i cirka 10 minuter tills osten får en vacker färg. Toppa ugnsratatouillen med basilikablad.



## BÄST JUST NU

En smakresa till Frankrike

### Tips!

Aiolin lyckas bäst när alla ingredienser har rumstemperatur.

## Provensalsk fisksoppa

4 portioner | 40 min.

1 påse (150 g) stora skalade räkor (djupfrysta)  
1 pkt (300 g) gösfilé (ben- och skinnfri)  
6-8 (500 g) potatisar (fast sort)  
2 morötter  
7 cm bit purjolök  
1 lök  
1 fänkål  
2 msk smör  
2 dl vitt vin  
7 dl vatten  
6 svartpepparkorn  
2 fiskbuljongtärningar  
1 lagerblad  
¼ tsk salt  
1 burk (2 dl) matlagingsgrädde

### Aioli

2 vitlöksklyfter  
1 ägg  
2 dl rypsolja  
1 tsk dijonsenap  
¼ tsk salt  
en nypa grovmalen svartpeppar

Dessutom  
bladpersilja  
ljus bröd

● Tina räkorna enligt anvisningarna på förpackningen. Dela fisken i munsbitar och låt stå och vänta i kylskåpet.

● Tvätta, skala och skär potatisarna och morötterna i bitar. Dela, skölj och strimla purjolöken. Skala och finhacka löken. Skölj fänkålen, dela den och avlägsna stjälken. Strimla fänkålen. Fräs grönsakerna i smör i en kastrull i cirka 5 minuter, rör om då och då. Tillsätt vin och koka upp. Tillsätt vatten och kryddor. Koka i cirka 15 minuter tills grönsakerna är mjuka. Skumma av vid behov.

● Tillaga aiolin. Skala och finhacka vitlöken. Knäck ägget i en smal, hög stavmixerbunke. Tillsätt resten av ingredienserna till aiolin. Starta stavmixern på botten av bunken och lyft den långsamt uppåt. Blanda aiolin jämn och låt den stå och dra kallt.

● Tillsätt fisk och grädde i kastrullen. Koka tills fisken är klar. Tillsätt slutligen de avrunna räkorna och hetta upp, men koka inte. Toppa soppan med finhackad persilja och servera med aioli och bröd.





## Fransk äppelkaka

10 bitar | 1 h 30 min.

4 äpplen  
100 g smör eller  
bakmargarin  
2 ägg  
1  $\frac{3}{4}$  dl socker  
1 tsk vaniljsocker  
2  $\frac{1}{4}$  dl vetemjöl  
1 tsk bakpulver  
 $\frac{1}{4}$  tsk salt  
 $\frac{1}{2}$  dl lättmjölk  
1 msk romarom

### Topping

1 dl mandelspån  
(florsocker)

### Servering

1 burk (150 g) crème fraîche  
1 msk (flor)socker

### Dessutom

smör eller bakmargarin  
vetemjöl

● Klä botten av en springform (diameter 20 cm) med bakplåts-papper. Smöra och bröa kanten på formen.

● Tvätta och skala äpplena. Avlägsna fröhusen och tärna äpplena i små bitar.

● Smält fett och låt det svalna. Vispa ägg och socker. Blanda de torra ingredienserna. Sikta mjöl-blandningen i ägg-sockerskum-met växelvis med mjölk och fett. Vänd till en jämn blandning.

Vänd försiktig ner äppelbitar och romarom i smeten.

● Häll smeten i formen och strö mandelspån på ytan. Grädda i 175 grader längst ner i ugnen i cirka 1 timme. Kontrollera om kakan är färdig med en sticka. Täck vid behov med bakplåts-papper om ytan blir för mörk.

● Sikta eventuellt florsocker över kakan. Blanda socker i crème fraîche och servera med kakan.



## SNÄPPET BÄTTRE

Helgdelikatesser på egen grill

# Biffens bästa kompisar

Grilla biffar och servera zucchini och tomatsallad till.

Du får biffar av en filéplanka smaksatt med peppar och salt genom att skära den i skivor efter grillningen.



## Pepparbiffar med kryddsmör

4 portioner | 30 min.



2 pkt (ca 800 g) snabb och mör grillfilé av nöt (Snellman)

### Kryddsmör med pepparrot och tomat

150 g smör  
6-8 soltorkade tomater  
2 tsk pepparrotspasta

● Tillaga kryddsmöret. Låt smöret mjukna i rumstempe-

ratur eller genom att försiktig köra det i mikron. Låt de soltorkade tomaterna rinna av och finhacka dem (¾ dl). Blanda alla ingredienser till kryddsmöret.

● Lägg upp smöret som en stång mitt på ett bakplåts-papper. Vik pappret dubbelt så att stängen är i vecket. Håll i den öppna kanten av papp-

ret med ena handen och tryck smöret med en stekspade mot vecket så att det formar en tät stång. Linda ihop till en tät rulle och förslut ändarna tätt genom att vrida dem åt olika håll. Ställ i kylskåpet. Skär knappar av det stelnade smöret.

● Ta ut biffarna i rumstempe-ratur ½ timme före stekning.

Olja grillgallret och stek biffarna på het grill i cirka 3 minuter på båda sidorna, till inntertem-peraturen är 53-57 grader. Linda in biffarna löst i folie och låt dra i cirka 10 minuter.

● Skär biffarna i skivor och lägg knappar med kryddsmör ovanpå. Servera med grillad zucchini och Bloody Mary-sal-lad.

## Tips!

Du gör 10 knappar med kryddsmör på en gång. De som blir över kan frysas ner.



## Grillad och marinerad zucchini

4 portioner | 30 min.

G M Ä V PL

2 (500 g) zucchini

### Ört- och citronmarinad

¾ dl olivolja

Saft av en ½ citron

2 tsk honung eller  
agavesirap

2 tsk torkad eller ½ dl färsk  
finhackad timjan

½ tsk salt

¼ tsk grovmalen  
svartpeppar

● Blanda ingredienserna  
till marinaden i en bunke.

● Skölj zucchinierna och  
ta bort skaftet. Skär zuc-  
chinierna diagonalt i ovala  
skivor.

● Olja grillgallret och ros-  
ta zucchinierna vack-  
ert bruna på grillen. Lägg  
de heta zucchinierna  
i marinaden och låt dem  
dra i minst 15 minuter.

## Bloody Mary-sallad

4 portioner | 15 min.

G M Ä V VE PL

1 ask (200 g) orange  
pärltomater

4–5 tomater

2 stjälkar bladselleri

1 fänkål

1 liten rödlök

Saft av en ½ citron

½ tsk socker

● Skölj och skiva tomaterna.

● Skölj selleristjälkarna och  
fänkålen. Dela fänkålen itu och  
skär bort rotfästet. Dela och  
skala löken. Skär selleri, fänkål  
och lök i tunna skivor med  
en kniv eller grönsaksskärare  
och lägg i en bunke. Blanda  
citronsaft och socker med  
grönsakerna.

● Blanda ingredienserna till  
dressingen i en skål.

● Bred ut fänkålssallad och  
tomater på ett serveringsfat.  
Ringla dressing över salladen.  
Toppa med gröna oliver och  
eventuellt bladpersilja.

### Dressing

2 msk olivolja

1 msk balsamvinäger

1 msk sojasås (glutenfri)

1 tsk socker

½–1 tsk tabasco

### Dessutom

gröna oliver  
(bladpersilja)

Denna tomatsallad  
har hämtat inspiration  
från drinken Bloody  
Mary och är ett fräscht  
tillbehör till grillrätter.

Mild zucchini får  
smak av rostning på  
grillen och av ört- och  
citronmarinering.



Dessa mockarutor i ny tappning garneras med kola med trendig misopasta. Miso tillverkas av fermenterade, eller jäsda, sojaböner.

## Misokolarutor

24 bitar | 1 h

200 g smör eller bakmargarin  
3 msk misopasta  
2 dl starkt kaffe  
3 ägg  
3 dl socker  
5 dl vetemjöl  
½ dl mörkt kakaopulver  
1 msk bakpulver

### Misokolaglasyr

100 g smör eller bakmargarin  
2 dl farinsocker  
1 dl vispgrädd  
4 dl florsocker  
2 msk misopasta

### Garnering

2 tsk sesamfrön  
(röda vinbär)

● Smält fett. Blanda miso-  
pasta och kaffe i fett. Låt  
blandningen svalna. Vispa ägg  
och socker pösigt. Blanda de  
torra ingredienserna. Blanda  
dem och fettblandningen  
växelsvis i skummet.

● Bred ut smeten på en plåt  
med bakplåtspapper. Grädda  
i ugnen i 200 grader i 15–20  
minuter. Låt botten svalna.

● Mät upp fett, farinsocker och  
grädd i en kastrull. Hetta upp  
tills sockret har smält. Låt kolan  
koka på svag värme i cirka  
4 minuter. Ta kastrullen från  
spisen och blanda ner miso-  
pastan. Vispa ner florsocker i  
kolan. Låt glasyren stelna en  
stund.

● Rosta sesamfröna lätt i en torr  
stekpanna. Bred ut glasyren på  
den avsvlnade botten. Toppa  
med sesamfrön och eventuellt  
röda vinbär. Låt glasyren stelna  
en stund innan du skär ut rutor.



## SUPERENKELT

Tre snabba soppor

# Tre soppor av djupfrysta grönsaker

Du tillagar läckra vardagsrätter på mindre än en halvtimme genom att använda djupfrysta grönsaker. Testa fyllig slät grönsakssoppa med ost, siskonkorvsoppa med tomat eller rökt laxsoppa.

4 portioner | 30 min.

### Soppbas

1 påse (750 g) potatis & sopprötter  
(djupfrysta)  
8 dl vatten  
2 grönsaksbuljongtärningar

- Koka upp vatten i en kastrull. Tillsätt grönsaker och buljongtärningar. Koka upp och låt koka i cirka 15 minuter. Fortsätt tillagningen utifrån den soppa du väljer.

## 1 Slät grönsaks-soppa med ost

Mixa grönsakerna med en stavmixer i en kastrull. Tillsätt en burk (250 g) flytande smältost och en nypa svartpeppar. Koka upp och toppa med fröblandning.

## 2 Snabb siskonkorv-soppa med tomat

Pressa ut ett paket siskonkorvar i en stekpanna. Stek och vänd tills de får färg. Tillsätt korvar, ett paket (70 g) tomatpuré och en nypa svartpeppar i soppan. Koka upp och toppa soppan med persilja.

## 3 Enkel rökt laxsoppa

Skiva 200 gram kallrökt lax. Tillsätt lax, en burk (2 dl) peppargrädde och 1 msk citronjuice i soppan. Koka upp och toppa soppan med dill.



## VARUKORGEN

I spalten presenteras fynd i matbutiken

# Den bästa snabbmaten

Denna omelett tar bara några minuter att göra och stillar hungern enkelt. Hemligheten bakom dess luftighet är vispad äggvita.

text SANNA AUTIO



## Luftig ostomelett

1 portion

- 3 Kotimaista-ägg
- ¼ tsk salt
- 2 msk vatten
- ½ dl Kotimaista-riven emmentalerost
- ½ kruka Kotimaista-basilika

### För stekning

1 msk Kotimaista-rybsolja

- Finhacka basilikan. Knäck äggen, håll äggvitorna i en bunke och äggulorna i en kopp.

Vispa äggvitorna till skum. Blanda ner salt, vatten och äggulor.

● Hetta upp olja i en stekpanna. Häll äggmassan i stekpannan. Dra äggmassan från kanterna mot mitten med en stekspade tills massan börjar stelna. Sänk till medelvärme. Jämnna ut massan och strö över riven ost och basilika. Stek tills omeletten precis har stelnat. Vik omeletten till en halvmåne med hjälp av stekspaden och stjälp upp den på en tallrik.



Under varumärket Kotimaista säljs flera olika sorters ägg: ekologiska, omega-ägg, ägg från frigående höns och ägg från utehöns. Riven emmentaler passar till matlagning. Välj svartstämplad ost för en kraftigare smak. Basilika är en alltid lika god smaksättare.



# Släng på grillen

Än hinner du grilla sommarens nyheter.



**HK Kebabpuikko** är ett köttfärs spett med smak av kebab.

**HK Grillikombo** består av biffar av grisytterfilé smaksatta med gräslök och Livornon Luigi-hantverkskorvar.



**SNELLMAN Ytterfilébiff** av lantgris Korean BBQ får sting av chili, ingefära, farinsocker, sojasås och lime.



**KOTIMAISTA chili-cheddar** råkorv är en glutenfri och laktosfri köttig korv.



**KARINIEMEN Minuttipihvi** är kyckling med lönnssirap.

**KARINIEMEN Grillikombo** av kyckling består av cajunkryddade kycklinglår-filéer och kycklinginnerfiléer med ananassmak.



**JYVÄBROILER** kycklingfilébiffar med citrus och dragon är smaksatta med färska örter.



**NAAPURIN MAALAIKANA** grillbitar av kyckling har smak av American BBQ. Av bitarna kan du komponera spett med egna favoriter.



**ATRIA Greek Style** spett av grisinnerfilé har grekiska smaker. Köttbitarna är trädde på grillpinnar.



**ATRIA Grilliduo** består av Caramel-grillbacon och Hot honey-kycklinglår-filéer.

Foto tillverkarna och Getty Images

## Jordgubbar, blåbär och hallon

På sensommaren är det gott med bakverk med bär. Färdiga bullar, pajar och bakelser är enkla att ta med exempelvis på en picknick.



**FAZER glutenfri** Jordgubbskaka är en delikatess som passar alla. Kakan har en jordgubbsfyllning och rejält med sockerlasyr ovanpå.



**ELONEN hallon- och färskostbakelse** består av två mörka bakelsebottnar fyllda med vaniljsmakande grädd- och färskostmousse och är toppad med en hallonspiegel av inhemska bär.



**BRANDER havre- och blåbärs muffins** är glutenfria och bakas med rapsolja och passar därför även som mellanmål.



**TRUBE vaniljsmakande** fylld drottninglängd har en fyllning av vaniljsmakande färskost i kombination med en saftig blåbärs- och hallonfyllning.





## Doftande smaksättare

Basilika passar i många slags rätter och ger även fin smak i sallader. Använd basilika i pastarätter och vegetariska rätter. Du kan finhacka krukorsten med stjälk och använda i maträtter. Testa för omväxlings skull mozzarellasallad med jordgubbar eller melon och basilika. Basilikans smak passar också bra ihop med ägg och är en god smaksättning i omelett.



### SE RECEPT

Luftig ostomelett s. 12



**SANNA  
REKOMMENDERAR**

## Tortillas med havre och fibrer

Havre är en ökande trend i många livsmedel. Nu finns även tortillas med havre: Santa Maria Tortilla Oat Wraps tillverkas av fiberrik havre, och fullkornshavremjöl utgör 37 procent av spannmålen i bröden. Använd tortillabröden till wraps och fajitas. Eller testa tacos genom att fylla tortillabröden med knaperstekt halloumi, grönsaker och kryddig sås.

Se recept på [finska yhteishyvä.fi](https://finska.yhteishyva.fi) --> Rapeat halloumitacot

## Köp en flaska vin i matbutiken



Tausendhügel Riesling från Anora Group är ett halvtorr och medelsyrigt vitt vin med 8 procent alkohol. Citrustonerna i vinet passar bra till sallader, entréer och små salta tilltugg. Vinets milda sötma balanserar eldigheten i maträtter och därför passar vinet även bra till kryddiga rätter. Testa detta vin med sallad lyonnaise (s. 5).

