



SKÖRDE-
SÄSONGENS
BÄSTA
RÄTTER

säsong

4 | 2021 RECEPTER YHTEISHYVÄ.FI

I SÄSONG
Zucchinitårta



SNABBLAGAT

Pytt i panna
i skördetid

NY FAVORITRÄTT

Biff på vildfisk

OMVÄXLING PÅ BORDET

Rostad
blomkålssoppa

ÄNTLIGEN FREDAG

Nachos i panna
och guacamole
på ärter

FÄNGSLAD AV FISK

Rökt lax och
snabbinlagd
fänkål

HEMBAGARENS HÖRNA

Morotsrulltårta
med rågmjöl

14

RECEPT
MED SMAK AV
SOMMAR

Bra också för vår planet

Vi råds att utom på vår egen hälsa också tänka på klimatet då vi äter; kosten kallas planetär. Vi återgår till våra förfäders vanor och fyller tallriken med livsmedel som är i säsong. Vi äter mer grönsaker, lite mindre rött kött och animaliska produkter över lag. Dessutom ska vi föredra vegetabiliska fetter och fiberrika tillugg.

I den här tidningen bjuder vi på flera vegetariska recept, men man behöver inte bli vegan mot sin vilja. Ett par vegetariska dagar i veckan är redan en ansvarsfull gärning, som gör både dig själv och klimatet gott.

P.S.
Framöver publicerar vi varje månad minst två nya recept på planetär kost; du hittar dem på nätet på webbplatsen yhteishyva.fi/ilmastoystavallinen



SANNA AUTIO
Innehållschef,
Yhteishyvä, SOK

Innehållschef

Sanna Autio, Yhteishyvä, SOK

Producent

Niina Mälikä

Bildproducent

Eeva Kylén

Matredaktör

Taina Salovaara

Recepten: S-Provköket

Anne Ponkkonen

Hanne Penttinen

Anni Kulju

Oona Heikkinen

Art Director

Leena Majaniemi

Foto

Tuomas Kolehmainen

Fotoarrangemang

Henna Siponen

Översättning

Christian Westerlund

Tryckeri

PunaMusta Oy

Illustrationer

Minttu Wikberg

G glutenfri
M mjölkfri
Ä äggfri
V vegetarisk
VE vegansk

Näringsinnehållet
i recepten: yhteishyva.fi

RECEPT- LÖFTE

1

Anpassade till
finländska
hem – du
lyckas säkert

2

Smarta och
ekonomiska
– inget svinn

3

Hälsosamma,
mångsidiga,
med massor
av grönsaker

4

Ingredienser-
na finns på
Prisma och
S-market

I OKTOBER GILLAR VI



ZUCCHINI



SPETSPAPRIKA



BROCCOLI



BLOMKÅL



BUSKBÖNA



FENKÅL



BUSKBLÅBÄR



DRAGON



ABBORRE



REGNBÅGE

ZUCCHINITÅRTA

Den saftiga zucchiniårta är en härlig sensommardessert. Fyll den veganska tårtan med vaniljskum och äppelsylt.

10 BITAR | M | Ä | VE |
1 t 30 min

1 (200 g) liten zucchini
½ citron

2 dl havredryck

3 dl farinsocker

1 dl rybsolja

2 tsk vitvinsvinäger

5 dl vetemjöl

½ dl potatismjöl

1 tsk matsoda

1 tsk vaniljsocker

FYLLNING

1 burk (250 ml) havre-
baserad vaniljsås

1 burk (150 g) naturligt
havrepålägg

½ citron, det rivna skalet

1 dl äppelsylt

1 tsk kanel

DESSUTOM

hallon

ätliga blommor

► Täck botten av en springform (Ø 20 cm) med bakplåtspapper, pensla kanterna med fett.

► Skölj zucchini, ta bort stammen och skär några strimlor av skalet till garnering. Förvara strimlorna i kallt vatten. Riv zucchini (ca 4 dl rivet). Tvätta citronen, riv halva skalet och pressa saften.

► Rör havredrycken, farinsockret, oljan och ättikan i en bunke. Tillsätt den rivna zucchini och citronsaften. Ta vara på citronskalet; det ska i fyllningen. Blanda de torra ingredienserna, tillsätt dem i smeten och rör den hastigt jämn. Vispa inte, så inte smeten blir seg. Fördela smeten i formen, jämna ytan och grädda ca 50 minuter i 175 graders ugnsvärme. Prova med en sticka att den är färdig. Låt svalna.

► Vispa vaniljsåsen till skum. Tillsätt havrepålägget och citronskalet. Vispa blandningen jämn. Smaksätt sylten med kanel.

► Skär tårtpotten i tre plattor. Lägg den nedersta plattan på ett fat. Bre hälften av sylten och en tredjedel av vaniljskummet på botten. Upprepa med mellanbotten. Lägg på den tredje plattan och fördela resten av skummet över den. Garnera med bär, blommor och strimlat zucchiniskal.





GRÖNSAKSHAVROTTO

Sesampastan tahini och grönsaker rostade i ugn hör till de läckra hemligheterna bakom en fyllig vegetarisk måltid.

4 PORTIONER | M | Ä | VE |
30 min

1 lök
1 vitlöksklyfta
1 msk rybsolja
6 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning (vegansk)
2 ½ dl mathavre
½ dl tahini
saften av ½ citron
ROSTADE GRÖNSAKER
1 zucchini
1 broccoli
1 ask (250 g) körsbärstomater
2 msk rybsolja
2 tsk medelhavskryddblandning
½ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar

DESSUTOM
½ kruka persilja
½ citron

► Skölj grönsakerna. Klyv, ansa och skiva zucchini. Stycka broccolin, använd också skaftet. Lägg grönsakerna i en ugnform. Rör i olja och kryddor. Rosta 20–25 minuter i 225 graders ugnsvärme.
► Skala och hacka löken och vitlöken. Fräs dem i olja i en kastrull. Tillsätt vattnet och buljongtärningen, koka upp. Tillsätt mathavren och koka 10–15 minuter på svag värme.
► Rör tahinin och citronsaften i havrotton. Tillsätt grönsakerna. Garnera med persilja och servera med citron.



PYTT I PANNA I SKÖRDETID

Stek en färggrann vegansk pytt i panna med mersmak av senap, sirap och äppelcidervinäger.

4 PORTIONER | G | M | Ä | VE |
30 min

6–8 (600 g) nypotatisar
1 förp. (300 g) vegetarisk grillkorv (vegansk)
1 påse (200 g) spetspaprika
1 påse (100 g) grönkål
1 msk rybsolja
1 msk senap
1 msk äppelcidervinäger
1 tsk lönnsirap
¼ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar
DESSUTOM
(½ kruka gräslök)

► Tvätta och borsta potatisarna. Skär dem i små tärningar och stycka korvarna. Skölj och klyv paprikorna, ta bort fröna, skär fruktköttet i stycken. Skölj grönkålen, ta bort bladnerven och riv bladen i munsbitar.
► Stek potatisen i olja i en panna eller murbottenpanna 10–15 minuter; vänd den ofta under stekningen. Tillsätt korven, stek ytterligare 5 minuter. Tillsätt grönsaker, stek ytterligare 5 minuter. Rör i senap, vinäger och sirap. Krydda med salt och peppar. Garnera gärna med gräslök.

SLUT PÅ SVINNET

Använd både överblivna kokta potatisar och delikatesser från grönsaksfacket i pytten.



I SÄSONG
JUST NU
SPETS-
PAPRIKA



I SÄSONG
JUST NU
ABBORRE

FISKSOPPA MED CITRON

Gör fisksoppa sommarfräsch med fänkål, färsk örter och citron. Tillsätt abborrbitarna i soppan strax innan den blir färdig, så hålls de saftiga

4 PORTIONER | G | M | Ä |
30 min

500 g abborrfiléer (benfria, skinnfria)

1 l vatten

2 fiskbuljongtärningar (glutenfria)

6 kryddpepparkorn

2 lagerblad

5–6 (500 g) nypotatisar

2–3 morötter

1 fänkål

1 kruka färsk dill

1 kruka färsk gräslök

3 msk citronsaft

► Hetta upp vattnet, buljongtärningarna, pepparn och lagerbladen.

► Tvätta potatisarna omsorgsfullt med kallt vatten. Klyv dem. Tvätta och skala morötterna. Klyv dem och skär den i skivor. Skölj och klyv fänkålen, ta bort den hårda stammen. Skär fänkålen i tunna skivor. Hacka örterna. Stycka fisken i munsbitar.

► Lägg grönsakerna i en kastrull, koka ca 15 minuter, tills de är färdiga. Tillsätt fisken och koka någon minut under lock. Smaka av med citron, toppa med örter.



RÖKT REGNBÅGE OCH SNABBINLAGD FÄNKÅL

Rök en regnbåge bekvämt
i ugn eller på en grill.

6 PORTIONER | G | M | Ä |

1 t + saltning 2 t

1 (ca 1 kg) regnbåge

2 tsk fint havssalt

1 rökpåse

SNABBINLAGD FÄNKÅL

1 (350 g) stor fänkål

1 citron

3 msk rybsolja

2 msk äppelcidervinäger

2 tsk socker

¼ tsk salt



► Torka fisken ut- och invändigt med hushållspapper. Skär vid behov loss huvudet, så fisken ryms in i rökpåsen. Gnid fisken in- och utvändigt med salt. Svep in regnbågen i bakplåtspapper och låt saltet dra in ca två timmar i kylskåp.

► Skölj och klyv fänkålen, skär av stammen och skär fänkålen i mycket tunna strimlor. Tvätta citronen, riv skalet och pressa 2 msk saft. Blanda till inläggningsspadet i en ask med lock och lägg i fänkålen. Stäng locket, skaka innehållet och marinera fänkålen minst en halv timme i kylskåp.

► Ta fram fisken i rumstemperatur. Hetta upp ugnen eller grillen enligt anvisningarna för rökpåsen. Ta fisken ur paketet och lägg den i rökpåsen. Tillslut påsen och rök fisken enligt anvisningen på påsen. En regnbåge på cirka ett kg blir färdig på ca 40 minuter. Fisken är färdig, då ryggskenan lossnar lätt.



TIPS

Du kan också
smaksätta förkokta
grönsaker
i rökpåse.



NY FAVORITRÄTT



KYCKLINGBOLOGNESE

Laga för omväxlings skull pastasåsen av malen kyckling. Berika den med en rejäl mängd grönsaker i säsong.

4 PORTIONER | M | Ä |
30 min

1 ask (400 g) malet kött av kyckling
300 g fullkornsspaghetti
1 lök
1 vitlöksklyfta
1 morot
1 (200 g) zucchini
2 brk (à 390 g) tomatkross med örter
1 portion kycklingfond
2 tsk oregano
1 msk balsamvinäger
½ tsk socker
¼ tsk salt
1 burk (2 dl) vegetabilisk fettblandning av havre
DESSUTON
1 msk rybsolja

► Ta fram köttet i rumstemperatur.
► Koka pastan i lättsaltat vatten (½ tsk salt/2 l vatten) enligt anvisningen på förpackningen.
► Skala och hacka lökarna. Tvätta moroten och zucchini. Ta bort stammarna och riv grönsakerna.
► Bryn köttet i olja i en traktörpanna. Tillsätt grönsakerna, fräs ett par minuter. Rör i tomatkross, fond och kryddor. Småkoka 5–10 minuter under lock.
► Rör den vegetabiliska fettblandningen i såsen, koka upp.
► Tillsätt den kokta pastan, rör om.

RECEPTETS HISTORIA

Vi äter ofta pastarätter hemma hos oss. Jag ville få omväxling i den traditionella bolognesen, så jag experimenterade med malet kött av kyckling. Nu är den hela familjens favorit!
Anni, S-provköket



BIFF PÅ VILDFISK

Ett par burkar alrökt inhemsk fisk, några andra ingredienser och hållbara fiskbiffar blir klara på en kvart

4 PORTIONER (12 ST.)

15 min

3 brk (à 150 g) alrökt fisk i bitar i olja
100 g färskost med gräslök eller örter
2 ägg

1 ½ dl havreflingor

1 förp. (70 g) tomatpuré

2 tsk citronsaft

½ tsk grovmalen svartpeppar

DESSUTOM

1 msk rybsolja

► Låt fiskarna rinna av och lägg dem i en bunke. Tillsätt resten av ingredienserna och rör massan jämn.

► Hetta upp en skvätt olja i en stekpanna eller i en plättlagg och klicka smet i pannan med två skedar. Platta ut klickarna till biffar och stek dem gyllenbruna på bägge sidorna på medelgod värme.

► Servera till exempel djupfryst potatismos och en sallad till biffarna.



CEVAPCICI OCH AJVAR

Det här är populär streetfood från Balkan, som lyckas bra på grillen. Kalasa på cevapcici med rostad röra av aubergine och paprika – ajvar.

14–18 ST. | M |
45 min + AJVAR 1 t

1 förp. (400 g) malet kött av svin och nöt
1 (200 g) zucchini
½–1 chili
1 lök
1–2 vitlöksklyftor
½ kruk bladpersilja
½ dl ströbröd
2 ägg
1 förp. (70 g) tomatpuré
1 tsk rökt paprikapulver
¾ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
AJVAR
2 förp. (å 200 g) spetspaprika
1 (300 g) aubergine
1–2 vitlöksklyftor
½ mild chili
2 msk rybsolja
2 msk citronsaft
¼ tsk salt

TIPS

Ta mer chili till ajvaren och låt fröna sitta kvar, om du gillar het mat.

► Börja med ajvaren. Skölj och klyv grönsakerna, ta bort stammen. Lägg auberginen på bakplåtspapper i en långpanna och rosta den 15–20 minuter i 200 graders ugnsvärme. Lägg paprikorna på plåten med snittsidan nedåt och rosta ytterligare 20 minuter. Skrapa auberginernas fruktkött i en bunke. Skala vitlöken. Skölj och klyv chilin, ta ut fröna. Kör alla ajvaringredienser till en puré.

► Ta fram köttet i rumstemperatur.

► Skölj zucchini och chilin. Ta bort stammen och riv zucchini. Pressa den överflödiga vätskan ur det rivna t.ex. med sked i ett durkslag. Klyv chilin, avlägsna fröna, hacka fruktköttet. Skala och hacka lökarna. Hacka persiljan.

► Rör ströbrödet och den rivna zucchini i en bunke. Rör i chili, lök, vitlök, persilja, ägg, tomatpuré och kryddor. Tillsätt det malda köttet och rör blandningen jämn.

► Forma 14–18 stänger av massan. Grilla dem på en oljad grillplatta eller stek dem 15–20 minuter i 225 graders ugnsvärme under grillmotståndet. Massan är mjuk och faller lätt sönder, så vänd stängerna försiktigt under grillningen.

ÄNTLIGEN FREDAG

NACHOS I PANNA OCH GUACAMOLE PÅ ÄRTER

Laga en inhemsk version av guacamole utan avokado! Använd i stället nyskördade ärter.

4 PORTIONER
| G | M | Ä | V E |
45 min

DESSUTOM
**2 dl havrebaserad
matfraiche**
1 lime

**1 förp. (200 g) spets-
paprika**
1 förp. (150 g) broccolini
1 rödlök
2 msk rybsolja
**1 förp. (240 g) pulled
havre (med tomat smak)**
**½ tsk grovmalen svart-
peppar**
limefrukt
1 förp. (200 g) majschips
1 ask (250 g) minitomater
½ kruk koriander
ÄRTGUACAMOLE
500 g ärtskidor
1 tomat
½ kruk koriander
½ lime
1 msk jalapeñoskivor
1 msk rybsolja
¼ tsk salt
**en nypa grovmalen
svartpeppar**

► Börja med guacamolen. Sprita ärterna. Skölj och tärna tomaten. Hacka koriandern. Skölj och klyv limen, pressa saften ur den ena halvan. Kör alla ingredienser till en puré. Låt bunken stå i kylskåp åtminstone medan du tillreder nachos.

► Skölj och klyv paprikorna, ta ut fröna. Skölj broccolierna. Skär grönsakerna i munsbitar. Skala och hacka löken. Hetta upp oljan i en stekpanna eller murbottenpanna. Stek pulled havre och löken några minuter. Tillsätt grönsakerna och fortsätt att steka tills de är nätt och jämnt färdiga. Krydda med peppar och limesaft.

► Tillsätt majschipsen längs pannans kanter. Skölj och klyv minitomaterna. Hacka koriandern. Tillsätt alltsammans i rätten. Servera nachos med ärtguacamole, matfraiche och lime.

I SÄSONG
JUST NU
BROCCOLINI



1



2



3



4

MOROTSRULLTÅRTA MED RÅGMJÖL

Rulla ihop morotstårtan!
**Rulltårtsversionen av det populära
bakverket får mersmak av rågmjöl.**

15 BITAR
1 t + vila 30 min

1–3 morötter (2 dl rivet)

3 ägg

1 ½ dl socker

¾ dl rybsolja

1 ½ dl rågmjöl

½ dl potatismjöl

1 ½ tsk bakpulver

2 tsk kanel

½ tsk ingefära

FYLLNING

**2 ask (à 200 g) naturell
färskost**

**50 g smör eller baknings-
margarin**

1 ½ dl florsocker

1 tsk vaniljsocker

HONUNGSROSTADE NÖTTER

1 dl blandade nötter

(t.ex. Rainbow)

1 tsk flytande honung

en nypa kanel

1. Tvätta och skala morötterna. Riv dem fint (2 dl) Vispa de rumstempererade äggen och sockret till skum. Rör de rivna morötterna och oljan i äggskummet. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan. Sikta dem i smeten och rör den jämn. Fördela smeten

på bakplåtspapper i en långpanna och grädda 10 minuter i 225 graders ugnsvärme. Strö socker på ett rent ark bakplåtspapper och stjälp upp tårtplattan på papperet. Lossa det övre papperet, men lämna det kvar på tårtplattan och låt plattan svalna.

2. Ställ ugnen på 175 grader. Lägg nöterna på bakplåtspapper på en plåt. Ringla honung över det hela, rör om. Toppa med kanel. Rosta nöterna nötter 8–10 minuter, tills de blir vackert bruna. Håll dem under uppsikt, så de inte bränns.

3. Vispa rumsvarm färskost, fett, florsocker och vaniljsocker till en jämn massa med elvisp. Fördela ⅔ av blandningen över den avsvalnade botten.

4. Rulla ihop den fyllda tårtplattan och låt den vila i kylskåp insvept i bakplåtspapper i minst en halv timme. Ställ den resterande fyllningen i kylskåp. Glasera tårtan med färskostfyllningen och garnera med hackade nötter.



OMVÄXLING PÅ BORDET

MENU

ROSTAD
BLOMKÅLSSOPPA

CANNELLONI
AV ZUCCHINI OCH
MARINERADE BÖNOR

BLÅBÄRSPAJGLASS

ROSTAD BLOMKÅLSSOPPA

Mildra smaken med cashewnötter
och servera dragonolja till.

4 PORTIONER | G | M | Ä | VE |
30 min

1 dl cashewnötter
2 dl vatten till blötläggning
1 (600 g) blomkål
1 ½ msk rybsolja
1 tsk gurkmeja
¼ tsk salt
1 lök
3 vitlöksklyftor
7 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
(vegansk och glutenfri)
1-2 tsk vitvinsvinäger
DRAGONOLJA
½ kruk dragon
½ dl olivolja
en nypa salt
en nypa grovmalen svart-
peppar

► Lägg nötterna i en bunke. Koka upp 2 dl vatten, häll det över nötterna. Lägg på locket och blötlägg nötterna.
► Skölj blomkålen. Lossa blomställningarna, klyv de största och hacka skaftet. Lägg bitarna på bakplåtpapper på en plåt. Tillsätt 1 msk olja, gurkmeja och salt.
► Klyv löken och skär av stammen och spetsen, skala inte. Pensla snittytorna med olja och lägg lökhalvorna på en plåt med snittsidan nedåt. Lägg vitlöksklyftorna oskalade på en bit folie och ringla lite olja på dem. Vik folien till ett knyte, tillslut. Rosta grönsakerna ca 20 minuter i ugn i 225 grader, tills blomkålen har fått lite färg.
► Purea ingredienserna till dragonoljan.
► Hetta upp vattnet till kokpunkten. Tillsätt en buljongtärning och blomkålen, ta knoppar åt sidan till garnering. Skala lökarna, tillsätt i soppan. Tillsätt de avrunna nötterna och vinägern. Kör blandningen slät. Garnera portionerna med dragonolja och blomkålknoppar.



Recept på
marinerade bönor:
yhteishyvä.fi

CANNELLONI AV ZUCCHINI

**Rolla in svamp smaksatt med dragon
i skivor av zucchini. Tillred cannelloni-
rullarna i tomatsås i ugn.**

4 PORTIONER | G | M | Ä | VE |
1 t 10 min

2 (700 g) zucchinier

SVAMPFYLLNING

**400 g (ca 1 l) champinjoner
eller andra ansade svampar
1 lök**

1 msk rybsolja

**1 förp. (200 g) smältande
ostliknande produkt (t.ex.
Violife For Pizza)**

½ dl dragon (eller 1 tsk torkad)

TOMATSÅS

2 vitlöksklyftor

1 msk rybsolja

1 tsk paprikapulver

1 förp. (70 g) tomatpuré

1 burk (400 g) krossad tomat

1 msk balsamvinäger

½ tsk salt

½ tsk grovmalen svartpeppar

DESSUTOM

2 tsk rybsolja

► Skölj zucchinierna och skär av stammen. Skär zucchinierna i tunna skivor på längden med en osthyvel.

► Ansa och skiva svamparna. Skala och hacka löken. Stek svamparna och löken i olja i en panna tills svamparna inte längre ger ifrån sig vätska. Riv ostprodukten. Blanda hälften av det rivna och dragonen i svampen.

► Skala vitlöken och hacka den fint. Fräs vitlöken i olja, tillsätt paprikapulvret och

tomatpurén. Fräs ett ögonblick. Tillsätt tomatkross, ättika och kryddor. Rör om och koka ca 10 minuter utan lock på svag värme.

► Forma cannelloni. Lägg fyllning ytterst på en zucchiniskiva och rulla försiktigt ihop den. Håll hälften av tomatsåsen i en inoljad form (volym 3 l). Rada rullarna tätt på tomatsåsen med fogen mot botten. Häll resten av såsen över rullarna och strö resten av den rivna osten över det hela. Tillred ca 30 minuter i 200 grader.

BLÅBÄRSPAJGLASS

**Gör själv vegansk glass med smak av kardemumma,
kex och somriga blåbär.**

8 PORTIONER | M | Ä | VE |
15 min + frysning 6 t

1 burk (250 ml) vispbar sojaprodukt

¾ dl socker

1 tsk vaniljsocker

½ tsk malen kardemumma

1 burk (200 ml) kokosgrädde

1 förp. (200 g) blåbär (frysvara)

**½ burk (à 400 g) kexpålägg (Lotus
Biscoff Biscuit Spread)**

½ ask (à 250 g) buskblåbär

DESSUTOM

½ ask (à 250 g) buskblåbär

► Vispa sojaprodukten med elvisp i en bunke. Smaksätt med socker, vaniljsocker och kardemumma.

► Kör kokosgrädden och de halvtinade blåbären till puré. Rör purén i skummet.

► Häll blandningen i ett lågt kärl (volym 2 l) och jämna ytan. Mjuka upp kexpålägget några sekunder i mikrovågsugn och strö på glassen. Skölj buskblåbären. Strö hälften av dem över glassen. Täck kärlet och frys minst sex timmar eller över natten.

► Ställ fram glassen i rumstemperatur 15 minuter innan den ska serveras. Garnera portionerna med buskblåbär.



SLUTET GOTT



SMULPAJ MED HAVRE OCH ÄPPLE

Strö läckra havresmulor över nyskördade äpplen och servera med en sammetslen vaniljsås.

4 PORTIONER | M | Ä | VE |
45 min

800 g äpplen (inhemska)
1 ½ tsk kanel

100 g bakningsmargarin (mjölkfritt)

½ dl farinsocker

3 dl havreflingor

VANILJSÅS

1 burk (2 ½ dl) vegetabilisk fettblandning av havre 15 %

1 msk potatismjöl

1 msk socker

1 tsk vaniljsocker

► Tvätta äpplena, skala dem om du så tycker. Kärna ur äpplena, stycka dem, lägg dem i en ugnform (volym 2 l). Smaksätt med kanel.

► Smält fettet i en kastrull. Blanda sockren och flingorna i fettet. Fördela smulblandningen över äpplena. Grädda ca 30 minuter på nedre falsen i 200 grader, eller tills äpplena är mjuka och havresmulorna fått lite färg.

► Blanda fettblandningen och potatismjölet med spiralvisp i en kastrull. Hetta upp blandningen under ständig omröring tills den bubblar en gång. Ställ kastrullen att svalna i kallt vatten. Smaksätt den avsvalnade såsen med socker och vaniljsocker. Servera såsen till den ännu lite ljumma pajen.

