



samarbete

mat

13 LÄCKRA RECEPT

1 | 2025

**Baka till
dina
vänner**

**Fräscha
citrus-
frukter**

**Tre
snabba
pajer**



VÄLKOMMEN PÅ BESÖK!

DUKA BORDET MED EN AVSLAPPNAD BRUNCH OCH BJUD
IN DINA VÄNNER ATT NJUTA AV DELIKATESSERNA

6 438460 828768 >



Nu ska vi äta tillsammans

Att umgås och samtidigt äta någonting gott får oss att må bra. Kolla in vår färdigplanerade brunch eller gå den långa vägen och gör en laxlasagne med en fräsch sallad och dryck. Traditionella kaffebjudningar är alltid lika trevliga: baka en bebépaj eller näpna hjärtkex till dina vänner.

Vi önskar dig läckra stunder!

G	V
glutenfri	vegetarisk
M	VE
mjölkfri	vegansk
Ä	PL
äggfri	planetär

Näringsinnehållen i
recepten: yhteishyvä.fi

Recept i detta nummer

Hemgjord apelsinmarmelad	3
Fazerina-cheesecake	4
Smulbullar med hallon	5
Smoothiebowl med vispad honung	6
Apelsin- och ingefärsshot	6
Holländsk pannkaka	7
Ägg- och avokadosmörgåsar	8
Läcker brunchsallad	9
Saftig laxlasagne	11
Fräsch apelsinsallad	11
Bacon- och lökpaj, päron- och blåmögelpaj samt tzatziki- och salladspaj	12

RECEPT

S-provköket

Anne Ponkkonen
Hanne Penttinen
Anni Kulju
Mette Mehtäläinen
Anni Salminen
Maria Ruutuoksa-
Tarvainen
Mervi Välsänen

Stylist

Sanna Kekäläinen

Foto

Reetta Pasanen

Kock vid

fotograferingarna

Iita Niskanen



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 säsongsgronsaker 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

Citrusfrukter

*Hemgjord
apelsinmarmelad
är gott till frukost
en ledig dag.*

Hemgjord apelsinmarmelad

8 deciliter | 45 min.

G M Ä VE

4–5 (1 kg) blodapelsiner

1 citron

4 dl syltsocker

1 tsk vaniljsocker

● Tvätta Tvätta citrusfrukterna. Riv ner skalet av en apelsin i en kastrull. Skär apelsinerna och citronen i hinnfria klyftor längs fruktköttet med en vass kniv och lägg dem inklusive saften i kastrullen. Pressa saften ur de överblivna fruktresterna i kastrullen.

● Tillsätt sockersorterna och koka i 15 minuter under omrörning då och då. Håll upp marmeladen på rena, upphettade burkar och förslut med lock. Förvara svalt.

BAKDAG

Bakning är terapi

Du tillagar denna enkla cheesecake med smak av choklad och apelsin av ett fåtal ingredienser utan gelatin.



Fazerina-cheesecake

12 bitar | 30 min. + 4 h



Botten

250 g mörka kex med fyllning
(t.ex. Domino)
50 g smör eller bakmargarin

Fyllning

2 kakor (å 121 g) Fazerina-choklad
1 apelsin (ekologisk)
1 ask (200 g) naturell färskost
1 ask (200 g) mascarponeost
½ dl florsocker
1 burk (2 dl) vispgrädde

Garnering

Fazerina-choklad
(kanderade apelsinskivor, recept
på finska: yhteishyvä.fi)

- Klä botten av en springform (diameter 20 cm) med bakplåts-papper. Placera strimlor av bak-plåtspapper på kanterna.
- Smula kexen i en matberedare eller i en slitstark fryspåse med en kavel. Smält smöret och blanda det med kexsmulorna. Tryck ut blandningen på botten av for-men. Låt stå i kylskåp medan du tillagar fyllningen.
- Bryt 200 g choklad i bitar i en mikrotålig bunke och smält chok-laden i mikro på låg effekt korta

stunder åt gången, rör om då och då. Hacka resten av chokladen till garnering.

- Tvätta apelsinen. Riv 2 tsk skal och pressa 2 msk saft av apelsinen. Vispa ostsorterna, apelsinsaft, rivet apelsinskal och smält smör i en bunke. Vispa grädden i en annan bunke och vänd ner i färskostbland-ningen.
- Häll ut fyllningen på botten i formen. Jämna ytan. Låt tårten stå i kylskåp i minst 4 timmar, helst över natten.
- Lösgör tårten från formen och lägg upp den på ett serveringsfat. Garnera med hackad choklad och vid behov kanderade apelsinskivor.



Tips!

Om du använder djupfrysta hallon, tillsätt 1 msk potatismjöl i dem.

Dessa mjuka bullar är fyllda med syrliga hallon och en knaprig smulblandning. Bullarna toppas med vaniljsmakande färskostmousse.

Smulbullar med hallon

12 st. | 2 h

2 ½ dl mjölk
½ pkt (25 g) färsk jäst
1 ägg
¾ dl socker
2 tsk kardemumma
½ tsk salt
75 g smör eller bakmargarin
1 ask (125 g) hallon

Smulblandning

1 dl vetemjöl
¾ dl socker

1 tsk vaniljsocker
50 g smör eller bakmargarin

Färskostmousse

1 burk (2 dl) vispgrädde
1 burk (200 g) vaniljfärskost
2 tsk vaniljsocker

Garnering hallon

● Lös upp jästen i fingervarm mjölk. Knäck ägget i ett glas och vispa upp. Tillsätt hälften av ägget i degen, spara resten för penslingen. Tillsätt socker, kardemumma och salt. Arbeta in mjölet i degen i omgångar.

Knåda degen tills den börjar lossna från bunken. Tillsätt rumstempererat fett mot slutet av knådningen. Jäs degen under bakduk till dubbel storlek i cirka 45 minuter.

● Stjälp upp degen på mjölat bord och forma till en stång. Fördela degen i 12 bitar. Rulla bitarna till bullar och lägg dem på en ugnsplåt klädd med bakplåtspapper. Täck bullarna med en duk och låt dem jäsa under duk i ungefär en halvtimme.

● Blanda de torra ingredienserna i smulblandningen. Tillsätt fett och nyp ihop till

smulor.

● Tryck en fördjupning i bullarna med botten av ett mjölat dricksglas. Pensla bullarna med ägg. Lägg hallon i fördjupningarna. Strö över smulblandning. Grädda i ugnen i 225 grader i cirka 12 minuter.

● Vispa grädden. Blanda i färskost och socker. Spritsa eller bred ut mousse ovanpå de avsvanade bullarna. Garnera med hallon.

BÄST JUST NU

Stressfri förmiddag

Avnjut en läcker brunch

Duka upp salta och söta godsaker
samt fräscha fruktdelikatesser.
Komplettera serveringen med en
Fazerina-cheesecake eller bebépaj.



Smoothiebowl med vispad honung

4 portioner | 15 min.



1 banan
4 dl tjock yoghurt
1 påse (250 g) djupfrysta jordgubbar (inhemska)
1 ask (200 g) djupfrysta hallon (inhemska)
1 dl mangotärningar (djupfrysta)

Vispad honung

3 msk kristalliserad honung

Topping

1 banan
2 dl hallon- och jordgubbsgranola

● Börja med att vispa honungen. Vispa honungen ljus och luftig med en elvisp, i 2–5 minuter.

● Tillaga smoothien. Skala och skär bananen i bitar. Mät upp alla ingredienser i en mixerbunke och mixa till en jämn blandning. Spara eventuellt några hallon till garnering.

● Skala och skiva bananen. Fördela smoothien i skålar och toppa med banan, granola och vispad honung. Servera genast.

Tips!

Ingefära är enklast att skala med spetsen av en tesked.

Apelsin- och ingefärsshot

4 portioner | 15 min.



2 apelsiner
1 citron
2–3 cm (25 g) ingefära
(honung eller agavesirap)

● Pressa saften ur apelsinerna och citronen (cirka 2 dl apelsin-saft och 3 msk citronsaft). Skala ingefäran och riv den så fint som möjligt.

● Blanda apelsin- och citronsaft samt ingefära. Om du vill kan du sila drycken och smaksätta den med honung eller sirap.

Holländsk pannkaka eller Dutch baby

4 portioner | 30 min.

3 ägg
2 dl mjölk
1 ½ dl vetemjöl
2 msk socker
1 tsk vaniljsocker
en nypa salt

För stekning

3 msk (45 g) smör

Servering

bär

vaniljglass eller -sås

- Hetta upp en gjutjärnspanna (diameter cirka 20 cm) i ugnen i 225 grader.
- Vispa äggen luftigt antingen i en bunke med en elvisp eller i en mixer. Tillsätt mjölken i slutet av vispningen. Tillsätt de torra ingredienserna och blanda till en jämn smet. Låt svälla i cirka 10 minuter.
- Ta ut pannan ur ugnen. Tillsätt smör i pannan och låt smälta. Blanda smeten ytterligare en gång och håll den i pannan. Grädda i ugnen i cirka 15 minuter tills pannkakan har stigit och är klar.
- Låt pannkakan svalna något och servera den med bär och vaniljglass eller -sås.

Tips!

Om du inte har någon gjutjärnspanna, grädda pannkakan i en pajform.



BÄST JUST NU

Stressfri förmiddag

*Bred avokadokräm
på knaprigt bröd
och riv över ägg.*

Ägg- och avokado- smörgåsar

4 st. | 20 min.



2 ägg
4 skivor rostbröd
(t.ex. Havre &
Surdeg)
2 msk majonnäs

Avokadokräm

2 avokador
1 liten tomat
2 tsk citronsaft
¼ tsk salt


*Toppa med
grovmalen svartpeppar
chiliflingor*

- Hårdkoka äggen, cirka 9 minuter. Låt de kokta äggen stå i kallt vatten en stund så lossnar skalet lättare. Skala äggen och riv dem fint.
- Tillaga avokadokrämen. Dela avokadorna, ta bort kärnorna och lösgör fruktköttet med en sked. Mosa avokadon i en skål med en gaffel. Skölj och tärna tomaten. Blanda ihop ingredienserna till avokadokrämen.
- Rosta bröden knapriga i en brödrost. Bred majonnäs och avokadokräm på bröden. Strö över rivet ägg. Toppa smörgåsarna med svartpeppar och chiliflingor.



Tips!

Du kan steka bröden knapriga i en skvätt olja i en stekpanna.



Knepet med denna sallad är hemgjord "burrata" som du tillagar av mozzarella och grädde.

Tips!

Du kan göra salladen mer mättande genom att tillsätta lufttorkad skinka.

Läcker brunchsallad

4 portioner | 30 min.



1 påse (125 g) mozzarella
¾ dl vispgrädde
en nypa salt
2 blodapelsiner
1 ask (50 g) rucola
½ kruk basilika
1 påse (150 g) rostade och saltade pistaschnötter

Vinägrett

2 msk blodapelsinsaft
1 msk olivolja
1 tsk vitvinsvinäger
1 tsk honung

- Låt mozzarellan rinna av och riv den i små bitar i en skål. Blanda ner grädde och salt. Låt stå och dra medan du tillagar salladen.
- Tvätta apelsinerna och skär bort skalen längs med fruktköttet. Skär ut klyftorna en för en längs hinnorna. Pressa saften ur de överblivna fruktresterna och använd den i vinägretten.
- Tvätta och torka rucolan. Finhacka basilikan. Skala och hacka nöterna. Lägg upp rucola, basilika, apelsiner, nötter och ost på ett serveringsfat.
- Blanda ingredienserna till vinägretten. Ringla över salladen strax före servering.

SNÄPPET BÄTTRE

Helgmåltider

Magnifik middag

Denna laxlasagne har smak av vitt vin och ska puttra i ugnen länge. Servera en fräsch apelsinsallad till som har en utsökt dressing smaksatt med mynta och kanel!



*Denna vita lasagne,
eller lasagna bianca,
blir härligt saftig av
en fyllig ostsås.*

Saftig laxlasagne

6 portioner | 1 h 30 min.

9 lasagneplattor

Laxfyllning

1 lök
2 vitlöksklyftor
1 msk rypsolja
2 pkt (à 250 g) lättsaltad, strimlad regnbågslox
1 pkt (150 g) kallrökt regnbågsloxfile
1 dl vitt vin
1 msk citronsaft
1 tsk dill
½ tsk grovmalen svartpeppar

Ostsås

3 msk smör
3 msk vetemjöl
7 dl mjölk
1 pkt (250 g) smältost
½ påse (à 150 g) riven ost (t.ex. mozzarella)
½ tsk salt
(¼ tsk muskotnöt)

Topping

½ påse (à 150 g) riven ost (t.ex. mozzarella)

● Tillaga ostsåsen. Smält smör i en ytbehandlad kastrull. Blanda mjölet i smöret. Tillsätt mjölken litet åt gången. Koka under omrörning tills såsen tjocknar. Tillsätt ostsörterna och rör om tills de smälter. Krydda såsen med salt och eventuellt muskotnöt.

● Skala och finhacka lökarna. Hetta upp olja i en stekpanna. Tillsätt lökarna och fräs en stund. Tillsätt laxstrimlorna och stek under omrörning i cirka 3 minuter. Strimla den rökta laxen. Tillsätt strimlorna i pannan. Tillsätt vin, saft och kryddor. Koka upp snabbt.

● Smörja en ugnform (volym 2 l) och lägg upp en fjärdedel av fiskfyllningen och av ostsåsen på botten. Placera 3 lasagneplattor ovanpå. Gör de följande lagren på samma sätt. Strö till sist riven ost på ytan.

● Grädda lasagnen i ugnen i 200 grader i cirka 40 minuter tills ytan har fått fin färg. Låt den sätta sig en stund.

Fräsch apelsinsallad

6 portioner | 15 min.

G M Ä V

4 apelsiner
1 liten rödlök
1 kruka mynta
1 granatäpple

Dressing

1 lime
1 msk flytande honung
2 msk olivolja
½ tsk salt
¼ tsk paprikapulver
en nypa kanel

● Tvätta apelsinerna och skär bort skalens längs med fruktköttet. Skär

apelsinerna i cirka en halv centimeter tjocka skivor. Skala och skär löken i tunna ringar. Finhacka myntan. Dela granatäpplet och lösgör kärnorna i en skål genom att knacka på skalet med en slev.

● Strö hälften av myntan på ett platt serveringsfat. Bred ut apelsinerna och löken ovanpå. Strö över granatäppelkärnor och toppa med mynta.

● Dela limefrukten och pressa ur saften. Blanda ingredienserna till dressing. Ringla dressing över salladen.

SUPERENKELT

Tre tips på pajdeg

Paj efter din smak

1 Bacon- och lökpaj

Skala och strimla två lökar. Strimla och stek ett paket (170 g) bacon i en stekpanna. Lägg baconen på en tallrik. Koka löken mjuk och tillsätt 1 msk vitvinsvinäger. Blanda ihop lök och bacon, smaksätt med finhackad timjan (2 msk) och en nypa svartpeppar. Bred ut bacon- och lökblandningen och en påse (150 g) riven cheddarost i lager på pajbotten. Blanda 3 ägg, en burk matlagingsgrädde och en burk crème fraîche i en bunke och häll i formen. Grädda i cirka 30 minuter.

10 bitar

Pajbotten

1 pkt (400 g) pajdeg
för salt bakning (djupfryst)

- Låt degen tina upp. Tryck ut degen på botten och kanterna av en pajform (diameter 28 cm). Nagga botten med en gaffel.
- Förgrädda i ugnen i 200 grader i 10 minuter och fortsätt att tillaga den paj du har valt. Om du bakar salladspajen, grädda botten helt och hållet, i cirka 25 minuter.

2 Päron och blåmögelpaj

Blanda en påse (150 g) smulad blåmögelpast, en burk matlagingsgrädde, 2 ägg samt en nypa salt och svartpeppar i en bunke. Tvätta och skiva ett stort päron. Häll fyllningen på pajbotten, lägg upp päronen och 1 dl pekannötter ovanpå. Grädda pajen tills den är klar, i cirka 30 minuter. Servera något avsvulnad med päron- och vaniljsylt.



3 Tzatziki- och salladspaj

Fyll en färdiggräddad, avsvulnad pajbotten. Häll av och mosa en burk (180 g) grillad paprika och en burk grillad aubergine (180 g). Bred ut paprika- och aubergineröran på pajbotten och ovanpå en burk (200 g) tzatziki. Skölj och dela miniplommontomater (250 g). Lägg en påse (80 g) salladsblandning och tomat överst på pajen.



VARUKORGEN

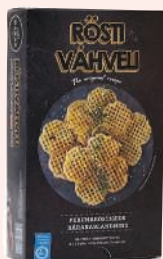
I spalten presenteras fynd i matbutiken

Årets hitprodukter

Genom tävlingen Suomalainen menestysresepti har nyheter lanserats i S-gruppens butiker.



SILPAN PIIRASET har bottnar som bakas av ost utan spannmål. Fyllningsalternativen är spenat-ost, kyckling-paprika och chorizo. Produkten säljs djupfryst och en förpackning innehåller fyra tillagade pajer som kan värmas i mikro eller ugn.



RÖSTIVÅHVELI är en djupfryst deg som tillverkas av åländsk potatis. Den kan stekas tunn och frasig i en stekpanna eller våffeljärn.



KINNARIN TILA tillagar färdigrätter där kärnan är havre från egen kvarn. Det finns tre rätter: Skogssvamp med ost, Mild köttfärs med grönsaker samt Kryddig kyckling med grönsaker.



PIZZA MUFFIN är plockmat till vardag och fest. Smakerna Hawaii och Mozzarella finns i frysdisk. En förpackning innehåller 5 muffins. Smaken mozzarella finns även i butiksbrageriet.



SITKAS är ett segt och lätt knaprigt färsknäcke som bakas av råg på Viipurilainen kotileipomo. En förpackning innehåller åtta knäckebröd.



SHAKEY är en lækker milkshake i amerikansk stil. Den finns i kylhyllan i två smaker: salted caramel och chokladbrownie. Huvudråvaran i dessa laktosfria drycker är inhemsk mjölk.

Foto: tillverkarna

Sött till vännerna!

Godisnyheterna bjuder på fruktsmaker, glassmaker och nya figurer.

AAKKOSET Karnevaali Choco kommer i smaker som påminner om favoriter i glassdisken. Påsen innehåller bl.a. duogodis och godis i flera lager, där det ena lagret består av fruktgodis och det andra av mjukt skum. Cookie dough-fudgebitarna har smak av kakdeg.



FAZER Remix Xoxo är en rolig blandning av fruktgodis, salmiak, sega marshmallows, poppande mintchokladpärlor och toffeechokladragée.

HARIBO Surprise mix är en påse där innehållet varierar. Påsen innehåller alltid fruktgodis, salmiak eller lakrits samt dragée.



MARABOU Japp-mjölchokladkakan har en fyllning med bitar av Japp-stycksaken som innehåller kola och maräng. Caramello-chokladkakan har smak av rostad kola som påminner om vit choklad eller crème brûlée.



Kraftig smaksättare

Koriander bidrar med smak i maten och tonar ner kryddors eldiga smak. Örten används i asiatiska och mexikanska rätter. Testa finhackad koriander med stjälkar i sallader, salsa, wokrätter, curryrätter eller tacos och i rätter som innehåller kokosmjölk.



SE RECEPT PÅ FINSKA
Yhteishyvä.fi -> Chili con carne med nachos



Fräsch måltidsdryck

McGuigan Mid Range är ett halvtorr vitt vin med medelhög syra (delvis avalkoholiserat) som tillverkas av Sauvignon Blanc-druvor. Det innehåller 7 procent alkohol. Drycken har smak av krusbär, citron och tropiska frukter. Drycken passar till fisk, vegetariskt och kyckling. Avnjut den en stressfri ledig dag tillsammans med saftig laxlasagne (s. 11).



foto Reetta Pasanen och tillverkarna



Mångsidig tomatsås

Valio Keittiön tomatsås på italienskt vis underlättar matlagningen under stressiga dagar. Såsen är smaksatt med basilika, vitlök och färskost och du kan hålla den direkt i kastrullen eller stekpannan. Tillsätt färdiga grönsaks-, kyckling- eller köttbullar och hetta upp. Du tillagar enkelt en saftig ugnslax genom att toppa en laxfilé med sås, oliver och riven ost. *Recept på finska: yhteishyvä.fi -> Enkel italiensk ugnslax*



**SANNA
REKOMMENDERAR**