



5 | 2019

GOTT PÅ TALLRIKEN

SKÖRDE-
TIDENS BÄSTA
RÄTTER

säsong

YHTEISHYVÄ.FI

UNDVIK SVINN

Ört- och
senapsgratinerad
ugnslax

LÄSARENS RECEPT

Kycklingcevapcici
med äpple

FREDAGSDELIKATESS

Rieskatacos

EFTER SKOLAN

Bärmuffins av
fyra ingredienser

HEMBAGARENS HÖRNA

Boston med
ört och vitlök

OMVÄXLING PÅ BORDET

Pepprig
pulled kyckling

SLUTET GOTT...

Halloween-
mockarutor

SNABBLAGAT

Citronkryddad
havrepasta med
bondbönor

BÄST JUST NU

Färgstark kyckling-
och grönsaksgryta



16
NYA RECEPT
FÖR
HÖSTEN

Små goda val

Lite mer grönt varje dag och inhemskt, om det bara är möjligt. Det är grunden till goda matvanor – och klimatsmart. De inhemska rotsakerna är som allra bäst just nu. Koka en sammetslen soppa av palsternacka och ingefära, rosta rotpersilja som tilltugg och laga en citronkryddad havrepasta med bondbönor.

Gott för dig, bra för miljön!

Sanna

Sanna Autio



RECEPTEN I SAMARBETE

- ★ Anpassade till finländska hem – du lyckas säkert
- ★ Smarta och ekonomiska – inget svinn
- ★ Hälsosamma och mångsidiga
– anpassade till olika dieter
- ★ Ingredienserna finns på Prisma och S-market

FOODIE.FI

Sortimenten och produkterna i S-gruppens matbutiker med produktinformation och priser samt information om avhämtningsservice och hemtransport.

SAMARBETE MAT

Innehållschef

Sanna Autio, SOK Media,
sanna.autio@sok.fi

Matproducent

Tiina Valkonen

Art Director

Leena Majaniemi

Foto

Tuomas Kolehmainen

Recepten

Taina Salovaara

Fotoarrangemang

Henna Siponen

Rekvisita

Sokos och Prisma

Översättning

Christian Westerlund



EU Ecolabel: FI/028/004

PRISMA

alepa

ABC!
Market

S-MARKET

Sale



G glutenfri
M mjölkfri
Ä äggfri
V vegetarisk
VE vegansk

FÄRGSTARK KYCKLING- OCH GRÖNSAKSGRYTA

Laga en gryta som hela familjen gillar av saftiga stekschnitzlar av kyckling och färgstarka grönsaker. Servera med en fräsch korianderyoghurt.

4 PORTIONER | G | Ä |

1 (ca 800 g) butternut-pumpa
1 paprika
1 lök
3 vitlöksklyftor
2 msk rybsolja
4 dl vatten
1 tsk spiskummin
1 tsk grovmalen svart-peppar
1 hönsbuljongtärning (glutenfri)
1 förp. (450 g) stekschnitzlar av höns
2 msk tomatpuré
1 förp. (500 g) krossad tomat
1 tsk oregano
1 tsk timjan
1 tsk salt
KORIANDERYOGHURT
½ kruka koriander
2 dl naturell yoghurt

► Klyv pumpan på längden, ta ut fröna med en sked. Skala och tärna pumpan. Skölj och klyv paprikan. Avlägsna fröna, tärna paprikan. Skala och hacka lökarna. Fräs grönsakerna ca 5 minuter i olja i gryta eller kastrull.

► Tillsätt vatten, spiskummin, peppar och buljongtärningen. Koka 15 minuter, tills pumpan är nästan färdig.

► Skär stekschnitzlarna i 2–3 delar. Bryn kycklingbitarna i olja i en panna, lägg dem i grytan. Tillsätt tomatpurén och -krosset. Krydda med örter och salt. Småkoka ca 15 minuter under lock.

► Hacka koriandern och blanda den i yoghurten. Servera korianderyoghurt till grytan.

TIPS

Vill du göra en vegansk version, kan du använda grönsaksbuljong och ersätta kycklingen med Havrebit och rökt tofu. Yoghurten kan du ersätta med havrebaserat pålägg.

SNABBLAGAT

FÄRDIG PÅ
EN KVART

CITRONKRYDDAD HAVREPASTA MED BONDBÖNOR

Kocka en snabblagad vardagsrätt av strimlad bondböna och havrepasta. Färga pastan med ärter och pigga upp den med citron.

4 PORTIONER | M | Ä | V | VE |

1 påse (200 g) djupfrysta ärter
300 g havrepasta

½ citron

2 msk rybsolja

1 förp. (250 g) strimlad bondböna med citron (Beanit)

½ tsk salt

½ tsk grovmalen svartpeppar

½ burk (100 g) havrefraiche

½ kruka basilika

- Ta ärterna ur frysen. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Häll av kokvattnet.
- Pressa saften ur citronen. Hetta upp oljan i en panna eller en traktörpanna. Stek bönstrimlorna 2 minuter i olja i stekpanna. Tillsätt ärterna och hetta upp. Krydda med citronsaft, salt och peppar. Tillsätt pastan, rör om och fördela maten på tallrikarna. Toppa med havrefraiche och basilika.

Finns det pasta
och djupfrysta
grönsaker i skåpen,
behöver man inte
gripas av matpanik.

PALSTERNACKA- INGEFÄRSSOPPA

Kör palsternacka och potatis-och
lökblandning till en sammetslen puré-
soppa. Soppan, som är kryddad med
ingefära, värmer en kulen höstdag.

4 PORTIONER | G | Ä | V |

ca 500 g palsternackor
3 cm färsk ingefärröt
1 msk rybsolja
1 påse (500 g) potatis- och lök-
blandning (frysvara)
2 tärningar grönsaksfond (glutenfria)
3 dl vatten
2 dl mjölk
1 burk (2 dl) matlagningsgrädde
1 tsk salt
 $\frac{1}{4}$ tsk grovmalen svartpeppar
 $\frac{1}{3}$ kruka timjan



- Skala och tärna palsternackorna. Skala och skiva ingefäran.
- Fräs grönsakerna 2 minuter i olja i en kastrull.
- Tillsätt potatis- och lökblandningen, fondtärningarna, vattnet och mjölken. Koka tills palsternackan är mjuk, ca 15 minuter.
- Purea med stavmixer. Tillsätt grädden. Förtunna vid behov med en skvätt mjölk. Krydda med salt och peppar. Hetta upp, strö lite timjan på ytan.



ÖRT- OCH SENAPS- GRATINERAD UGNSLAX

Pensla en regnbågsfilé med senap, bre örtgratinerings över och stek den saftig i ugn.

4 PORTIONER | G | M | Ä |

1 kg regnbågsfilé
1 tsk salt
¼ tsk vitpeppar
4 msk senap (glutenfri)
½ citron
1 kruk färsk dill
1 kruk basilika
½ dl rybsolja

- Ställ ugnen på 200 grader. Rensa filén omsorgsfullt. Lägg fisken i en ugnform. Krydda med salt och peppar. Pensla filén med senap.
- Pressa saften av en citron i en bunke. Tillsätt örterna och oljan. Kör till puré med en stavmixer. Bre örtråmen över hela filén.
- Stek regnbågen ca 20 minuter i ugnen. Servera ugnslaxen t.ex. med en sallad och potatismos. Ta vara på resterna av fisken och använd dem i en fyllning till ugnsbakad potatis.

Tillred så mycket fisk att det säkert blir över till en fyllning till ugnsbakad potatis nästa dag.

UGNSBAKAD POTATIS MED LAX- OCH PEPPARROTSFYLLNING

Tillred en fyllning för dagens potatisrätt av gårdagens ugnstekta fisk.
Pepparrot, saltgurka och rödlök ger färskostfyllningen karaktär.

4 PORTIONER | G | Ä |

4 ugnspotatisar

1 tsk rybsolja

LAXFYLLNING

1 förp. (200 g) naturell färskost

ca 300 g tillredd regnbåge

ca 1 msk pepparrotskräm

1 saltgurka

1 rödlök

en nypa salt

en nypa grovmalen svartpeppar

► Ställ ugnen på 200 grader. Tvätta potatisarna. Gnid olja i skalen och nagga potatisarna med en gaffel. Baka ca 60 minuter i ugn. Prova med en gaffel om de är färdiga.

► Tillred fyllningen medan potatisarna är i ugnen. Rör färskosten mjuk i en bunke. Finfördela fiskköttet med en gaffel och blanda det i färskosten. Smaksätt med pepparrotskräm.

► Tärna saltgurkan. Skala och hacka rödlöken. Tillsätt gurkan och löken i fiskfyllningen. Krydda med salt och peppar.

► Skär ett längsgående snitt i varje potatis. Tryck potatisarna lätt så snitten öppnas. Klicka laxfyllning på potatisarna.



KYCKLING- CEVAPCICI MED ÄPPEL

Den asiatiskt kryddade färsen får
fräschör av rivet syltigt äpple.

4 PORTIONER | M |

1 stort äpple
2 msk citronsaft
¾ dl ströbröd
1 ägg
1 vitlöksklyfta
1 cm färsk ingefärorot
1 kruka koriander
1 förp. (400 g) malet kött av kyckling
1 tsk salt
¼ tsk chiliflingor
¼ tsk grovmalen svartpeppar
1 msk rybsolja
SOJASÅS MED CHILI
2 msk sojasås
2 msk citronsaft
2 msk söt chilisås

► Skala och riv äpplet. Blanda det rivna äpplet, citronsaften, ströbrödet och ett ägg i en bunke. Låt svälla 5 minuter.

► Skala och riv vitlöken och ingefäran. Hacka koriandern. Tillsätt vitlök, ingefära, koriander, malet kött och kryddor i äppel- och ströbrödsblandningen. Rör degen jämn.

► Forma 12 smala stänger av degen. Stek cevapcici ca 5 minuter i olja i en stekpanna, vänd dem ett par gånger. Trä gärna cevapcici på grillstickor.

► Blanda till såsen av alla ingredienserna. Servera såsen till cevapcici. Servera med t.ex. nudlar eller ris.

LAURAS

VARDAGSCEVAPCICI

Laura Halenius från Helsingfors kockar asiatiskt till vardags, då det gäller att snabbt få middagen på bordet. Laura gör snabblagade cevapcici av malet kycklingkött. Barnen är vegetarianer, så Laura gör deras cevapcici av Härkis. Härkis ska hackas fint i en matberedare innan den tillsätts i degen. Recepten på finska: yhteishyva.fi

Har du en egen vardagsbravur? Skicka den till adressen toimitus@yhteishyva.fi

RIESKATACOS

Laga för omväxlings skull purfinska tacos.
Fyll tunnbröden med en fisk- eller Jauhisfyllning.



4 PORTIONER | Ä |

1 förp. (8 st.) tunnbröd av korn
2 tsk rybsolja
FISKFYLLNING
300 g filé av sik, gös eller regnbåge
½ msk smör
½ msk rybsolja
¾ tsk salt
¼ tsk vitpeppar
GRÖNSAKSFYLLNING
1 förp. (250 g) Jauhis (t.ex. Mifu)
1 msk rybsolja
1 tsk chilikrydda
KORIANDERDRESSIN MED CHILI
1 kruk koriander
1 burk (150 g) crème fraiche
2 msk söt chilisås
DESSUTOM
1 morot
8 körsbärstomater
1 kruk issallat

► Tillred dressingen. Hacka korian-
dern. Kombinerar alla ingredienser.
► Skala och strimla moroten.
Tärna tomaterna. Strimla sallaten.
Tillred en fyllning:

FISKFYLLNING

► Skär fiskfilén i ca 2 cm tjocka skinn-
fria skivor. Bryn skivorna i smör och
olja. Krydda med salt och peppar.

GRÖNSAKSFYLLNING

► Stek Jauhis ca 2 minuter i olja
i en stekpanna. Krydda med
en chilikryddblandning

► Hetta upp tunnbröden i en skvätt
olja i en panna. Lägg dem på hus-
hållspapper. Vik lätt ihop tunn-
bröden. Fyll bröden med grönsaker
och Jauhis eller fisk. Ringla dressing
över. Avnjut genast.

TIPS

Ställ också fram
skivor av chili
och lime.

PÄRONSHAKE

Kör en fräsch mellanmålsshake av päron och vaniljkvarg.
Krydda med mynta och kakaopulver.

2 PORTIONER | G | Ä | V |

2 päron
2 brk (å 150 g) vaniljkvarg
1 dl mjölk
ca 8 myntablad
2 tsk kakaopulver

- Skala och klyv päronen. Avlägsna fröna och stammen. Stycka päronen och lägg dem i en bunke.
- Tillsätt kvargen, mjölken och myntabladen. Kör ingredienserna till en puré med stavmixer.
- Häll hälften av shaken i glas. Tillsätt kakaopulver i resten av shaken, kör ett ögonblick med stavmixern. Häll i glaset över den ljusa shaken.

Skoleleven
klarar enkelt
av de här enkla
och hälsosamma
mellanmålen.



TIPS

Krydda muf-
finsmeten med
vaniljsocker eller
kardemumma.

BÄRMUFFINS AV FYRA INGREDIENSER

De här superenkla och snabba muffinsen består av endast fyra ingredienser. Blanda till degen av banan, ägg och havreflingor, garnera med bär.

12 ST | G | M | V |

2 stora eller 3 små bananer
4 ägg
1 dl havreflingor (glutenfria)
2 dl (ca 100 g) djupfrysta bär
DESSUTOM
12 muffinsformar av papper

- Ställ ugnen på 190 grader. Placera muffinsformar av papper i fördjupningarna. Du kan också baka muffins på en vanlig bakplåt. Använd i så fall dubbla pappersformar.
- Mosa bananerna med en gaffel på en tallrik. Vispa äggen lätt i en skål. Rör bananpurén och havreflingorna i äggen.
- Fördela degen i muffinsformar. Tryck bären otinade i muffinsdegen.
- Grädda muffins ca 15 minuter på mellersta falsen.

ENKLA FISKTOASTS

Laga saftiga mackor fyllda med fiskbiff, tomat och spenat.

4 ST

8 skivor havre- eller rågtoast
4 msk (50 g) naturell färskost
2 tomater
1 förp. (240 g/4 st.) färdiga fiskbiffar
2 dl babyspenat
TILL STEKNING
2 msk margarin

- Bre färskost på brödsnivorna. Skär tomaterna i skivor.
- Lägg 4 skivor på arbetsbänken. Lägg en fiskbiff, 2 tomat-skivor och några spenatblad på varje bröds-kiva. Lägg de resterande fyra bröds-kivorna på som lock med ostsidan nedåt.
- Hetta upp fett- et i en stekpanna och stek mackorna ca 3 minuter på bägge sidorna på medelgod värme.



BOSTON MED ÖRT OCH VITLÖK

Baka semlorna i en form på samma sätt som en bostonkaka. Baka in färskost, frasande frön, gräslök och vitlök i semlorna.



8 BITAR | Ä | V |

½ förp. (25 g) jäst

3 dl vatten

1 tsk salt

2 tsk sirap

3 msk rybsolja

ca 8 dl semlemjöl

FYLLNING

2 vitlöksklyftor

75 g margarin

1 kruka färsk gräslök

1 förp. (200 g) färskost med vitlök

ca 1 dl (50 g) fröblandning

1. Smula jästen i fingervarmt vatten. Blanda i salt, sirap och olja. Tillsätt mjölet och knåda degen smidig. Låt degen jäsa 30 minuter under duk på ett varmt ställe.

2. Skala vitlöksklyftorna. Pressa dem i det mjuka margarinet. Hacka gräslöken. Täck en springform eller rund ugnform (ø 24 cm) med bakplåtspapper. Ställ ugnen på 200 grader.

3. Kavla ut degen till en ca 35 x 25 cm rektangulär platta på en lätt mjölad arbetsbänk. Fördela margarin och färskost över degen. Strö hackad gräslök och frön på degen. Rulla ihop plattan till en rulle.

4. Skär rullen i 8 jämnstora bitar. Placera en bit mitt i formen och resten längs kanten. Garnera gärna med frön. Låt jäsa 15 minuter. Grädda 30–35 minuter i ugn på nedersta falsen. Låt svalna ett ögonblick innan du ställer fram den.

Pröva också andra smaksatta
färskostar och örter!



TIPS

De salta bostonsemlorna är goda både som kvällsbit och på kaffebordet.

FRASIGA POTATISKLYFTOR

Hemligheten med frasig potatis är ett rejält oljebad och tillredning i tillräckligt het ugn.

4 PORTIONER | G | V |

6–7 (ca 700 g) potatisar
3 msk rybsolja
½ tsk paprikapulver
½ tsk pepparblandning
½ tsk salt
YOGHURTDIPP
1 ½ dl naturell yoghurt
½ dl majonnäs
1 vitlöksklyfta
1 msk citronsaft
2 tsk senap (glutenfri)
en nypa salt
en nypa grovmalen svartpeppar

► Ställ ugnen på 225 grader. Tvätta potatisarna och skär dem i klyftor.
► Rör kryddorna i oljan. Vänd potatisklyftorna i oljan. Fördela klyftorna på bakplåtspapper på en plåt. Tillred ca 20 minuter i ugn på mittfalsen.
► Tillred dippsåsen medan potatisarna är i ugnen. Rör samman yoghurt och majonnäs. Pressa i vitlöken. Tillsätt citronsaft, senap och kryddor. Rör om. Servera potatisklyftorna med dippsåsen.

TIPS

Tillred persiljerötterna på samma plåt som potatisklyftorna.

ROSTAD ROTPERSILJA

Rosta söta persiljerötter som tilltugg till kyckling på samma sätt som andra rotsaker.

4 PORTIONER | G | Ä | V |

500 g rotpersilja
2 msk flytande honung
2 msk margarin
½ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar

► Ställ ugnen på 225 grader. Skala och klyfta persiljerötterna. Lägg klyftorna i en ugnform. Ringla honung över. Tillsätt margarin i klickar. Krydda med salt och peppar.
► Tillred ca 20 minuter i ugn på mittfalsen. Vänd vid halva tiden.



PEPPRIG PULLED KYCKLING

Koka kycklingen mör i kryddspad
och riv köttet som pulled pork.

4 PORTIONER | G | M | Ä |

1 lök
3 vitlöksklyftor
1 förp. (ca 1 kg) lårben av
kyckling
4 dl vatten
1 msk sirap
3 msk sojasås (glutenfri)
2 msk ketchup
1 hönsbuljongtärning (glu-
tenfri)
1 msk hela svartpepparkorn
½ msk rosépepparkorn

► Ställ ugnen på 150 grader. Skala och klyfta löken. Skala och skiva vitlöksklyftorna. Lägg kycklingbenen och lökarna i en hög ugnform.
► Mät vatten, sirap, sojasås och ketchup i en kastrull. Smula i en buljongtärning. Mal svartpepparn grovt. Lägg hälften av pepparkornen i spadet, resten blir garnering. Koka upp spadet och håll det i formen över kycklingbenen. Täck med folie.
► Tillred kycklingbenen ca 2 timmar i ugnen. Lyft benen ur formen, låt dem svalna ett ögonblick. Lossa köttet från benen och riv det i strimlor. Tillsätt 2–3 msk spad i köttet. Krossa rosépepparkornen. Garnera med de krossade rosé- och svartpepparkornen.

TIPS

Använd de överblivna äggulorna t.ex. i en majonnäs eller en färsdeg.

UGNSGLASS MED MANGO

Ugnsglassen med fyra ingredienser förför
med saftig mango och söt maräng.

4 PORTIONER | G | V |

1 mango
2 äggvitor
¾ dl socker
½ l vaniljglass

► Ställ ugnen på 250 grader. Dela mangon genom att skära "kinderna" på bägge sidorna av den platta kärnan. Avlägsna skalet, stycka fruktköttet. Fördela bitarna i fyra små formar eller ugnsfärdiga kaffekoppar.
► Vispa vitorna till skum. Tillsätt sockret lite i taget, och vispa tills skummet är glansigt.
► Skär glassen i tärningar. Lägg tärningarna över mangon i formarna. Klicka maräng i formarna så glassen blir helt täckt. Grädda på övre falsen ca 3 minuter, tills marängen har fått lite färg.



SLUTET GOTT...

HALLOWEENMOCKARUTOR

Glasera vanliga mockarutor med svart lakritsglasyr och spritsa söta spöken av vit choklad på rutorna.

30 BITAR | V |

150 g margarin
5 dl vetemjöl
1 dl kakaopulver
2 tsk bakpulver
4 ägg
3 dl socker
2 tsk vaniljsocker
2 dl kaffe eller mjölk

GLASYR

**12 (å 19 g) stänger lakrits-
toffee (t.ex. Kick)**
1 burk (2 dl) vispgrädd
2 msk margarin

GARNERING

1 platta (185 g) vit choklad

TIPS

Ge spökerna
ögon av lakrits,
choklad eller
dekordragéer.

- Ställ ugnen på 200 grader. Smält margarin, ställ det att svalna. Blanda bakpulvret och kakao-pulvret i mjölet.
- Vispa äggen och sockren vitt och pösigt. Sikta de torra ingredienserna i skummet. Vänd i det ljumma margarinet och vätskan.
- Bre smeten på en långpanna täckt med bakplåts-papper. Grädda ca 15 minuter på mittfalsen.
- Tillred glasyren. Hacka godiset, lägg bitarna i en liten kastrull. Tillsätt grädden. Koka upp under omröring. Koka ca 20 minuter, tills blandningen tjocknar. Klicka fett i den heta glasyren.
- Fördela den heta glasyren på den gräddade botten. Låt bakverket stelna, skär det i kvadrater.
- Stycka den vita chokladen i en bunke som tål mikrovågsugn. Kör mikrovågsugnen några sekunder i taget; rör om mellan varven.
- Lägg den avsvalnade chokladen i en spritspåse eller en stadig plastpåse. Klipp ett litet hål i ett hörn av påsen. Spritsa spöken på rutorna med chokladen.