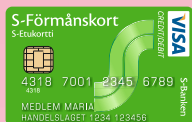


samarbete



APRIL 2014

# Mat

Påskmenyer

Grönsaks-  
tilltugg med  
honung

Vårfest

Färslimpa  
med  
getost-  
fyllning

Bulle & tårta



yhteishyvä.fi





# Påskmenyer

Lammstek med grönsaker är den traditionella huvudrätten på påskbordet. En lättlagad parfait på memma smakar som dessert.

## Meny 1

*Lammstek med päronsås*

*Potatis med persiljapesto*

*Auberginegratäng*

*Parfait på memma och apelsin*

### Lammstek med päronsås 6 portioner

ca 1 kg kryddad lammstek  
2 dl köttbuljong

#### Päronsås

1 päron  
1 dl steksky  
2 dl äppelsaft  
1 msk majsstärkelse  
1 dl grädde  
1 msk söt sojasås  
(en nypa salt och grovmalen svartpeppar)

Lägg köttet i en ugnform och stick in stektermometern på det tjock-

aste stället. Håll köttbuljongen över steken. Tillred steken i 125 graders ugnsvärme på nedre falsen, tills stektermometern visar 75 grader. Ös steken några gånger under stekningen. Ta steken ur ugnen och låt den vila en stund insvept i folie. Tillred såsen. Skala päronet, ta bort kärnhuset och stammen. Riv päronet. Mät 1 dl steksky i en kastrull. Rör ut majsstärkelsen i en skvätt äppelsaft. Tillsätt resten av äppelsaften, päronet, grädden och sojasåsen. Koka ca 5 minuter. Håll i redningen i en tunn stråle under omröring, koka några minuter. Purea och krydda såsen. Avlägsna nätet från steken, skär upp steken.



## Potatis med persiljapesto

6 portioner

1 kg fasta små potatisar  
1/2 citron

**Till stekning**  
olja

### Persiljapesto

4 msk pinjenötter  
1 vitlöksklyfta  
2 msk riven parmesanost  
1 kruk persilja  
2 msk olivolja

Tvätta potatisarna och koka dem nätt och jämnt färdiga i sitt skal. Låt dem svalna en timme. Skala potatisarna, skär dem i fyra delar och stek dem fräsiga i olja. Riv skalet av och pressa saften ur en halv citron. Mal pinjenötter, vitlök, parmesan och persilja grovt. Rör i oljan. Blanda persiljapeston i de varma stekta potatisklyftorna.



## Auberginegratäng

6 portioner

2 aubergine  
1 msk salt  
1 burk (250 g) mascarponeost  
1 dl mjölk  
1 dl riven ost  
1 burk (400 ml) tomat-sås för pasta

**Till stekning**  
olja

Skölj auberginerna och skala dem delvis med en skalare. Skär auberginen på längden i ca 5 mm tjocka skivor. Lägg skivorna på ett skärbräde och strö salt på dem. Lägg på en ren handduk som suger upp vätskan från aubergineskivorna. Låt saltet verka i 20 minuter. Klappa skivorna torra. Stek aubergineskivorna på stark värme i olja tills de är vackert bruna. Blanda mascarponeost, mjölk och riven ost i en bunke. Varva ostblandning, aubergineskivor och tomat-sås i en ugn-form. Överst kommer tomat-sås. Tillred i ugn, ca 40 minuter i 200°C.



## Parfait på memma och apelsin

6 portioner

1 l apelsin- och vaniljglass  
(t.ex. Tiikeri)  
2 dl memma

Lägg glassen i en bunke att mjukna lite. Rör glassen smidig. Täck en rektangulär kakform med plastfilm. Fördela glassen i formen. Klicka memma på glassen och tryck den i glassen med en kniv med längsgående drag, så memman bildar strimor i glassen. Täck formen med plastfilm och ställ den i frysen till minst fyra timmar eller över natten. Ta parfaiten ur frysen 15 minuter innan den ska serveras.





Inled måltiden med en fräsch gurksoppa med mynta. Huvudrätten är kalkonrulader och kornotto med frukt. Desserten är en läcker kokospudding med mango.

## Meny 2

Kall gurksoppa med mynta  
Kalkonrulader  
Kornotto med frukt  
Kokospudding med mango

### Kalkonrulader

4 portioner

ca 500 g tunna kalkonschnitzlar  
1 tsk örtblandning  
en nypa salt  
en nypa grovmalen svartpeppar  
1 msk rybsolja

#### Tomatfyllning

1 dl saltorkade tomater  
ett knippe färsk basilika  
1 vitlöksklyfta  
en nypa salt  
en nypa grovmalen svartpeppar

#### Dessutom

cocktailstickor

Bulta schnitzlarna större och tunnare. Krydda dem med örtblandning, salt och peppar. Tillred tomatfyllningen. Purea de torkade tomaterna, basilikan, vitlöksklyftan och kryddorna med en hackare eller stavmixer. Fördela tomatfyllningen på schnitzlarna, rulla ihop schnitzlarna. Fäst med cocktailstickor. Bryn ruladerna vackert bruna i en stekpanna. Stek ruladerna färdiga under lock i pannan på svag värme. Ta bort stickorna innan du serverar ruladerna.



## Kall gurksoppa med mynta

4 portioner

- 2 gurkor
- 1 avokado
- 10-12 stora blad mynta
- 2 msk jalapeñoskivor
- 4 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 tsk vitvinsvinäger
- en nypa salt
- en nypa grovmalen svartpeppar

### Servera med

turkisk yoghurt

### Garnering

mynta

Skölj gurkorna, skär av stammen. Stycka gurkorna och lägg dem i en blender. Klyv avokadon, ta bort kärnan, gröp ur fruktköttet, tillsätt i blendern. Tillsätt myntan och jalapeñoskivorna. Koka upp en deciliter av vattnet och lös tärningen. Tillsätt slutligen resten av det kalla vattnet och häll vätskan i en blender. Tillsätt vinägern och kryddorna. Kör vätskan slät, tillsätt vid behov mer vatten. Häll drycken i glas, klicka lite turkisk yoghurt på ytan. Garnera med mynta.



## Kornotto med frukt

4 portioner

- 2 dl hela förkokta korngryn
- 1 l grönsaksbuljong
- 1 liten lök
- 1 msk rybsolja
- 1 syrligt äpple
- 6-8 torkade aprikoser
- 3 msk pinjenötter
- 1 tsk rosmarin
- 1 apelsiner, saften
- en nypa salt
- en nypa grovmalen svartpeppar
- 3 msk hackad persilja

Koka grynen färdiga enligt anvisningen på förpackningen. Skala och tärna löken och äpplet. Fräs löken i olja i en panna, tillsätt äpplena om någon minut och stek tills de får lite färg. Lyft pannan av plattan, hacka och tillsätt aprikoserna. Tillsätt pinjenötterna och rosmarin i pannan. Låt korngrynen rinna av och rör i den varma fruktblandningen. Krydda rätten med aelsinsaft, salt, peppar och hackad persilja.



## Kokospudding med mango

4 portioner

- 2 färska mangofruktar eller
- 1 burk konserverad mango

### Kokospudding

- 1 burk (400 g) kokosmjölk
- 3/4 dl socker
- 2 äggulor
- 2 msk majsstärkelse
- 1 tsk vaniljsocker

Blanda kokosmjölk, socker, äggulor och majsstärkelse i en kastrull. Hetta upp under omrörning tills puddingen kokar upp och tjocknar. Ställ kastrullen åt sidan, smaksätt med vaniljsocker. Häll upp puddingen i portionsskålar. Täck med plastfilm och låt skålarna stå i kylskåp några timmar. Skala mangon, skär den i skivor, fördela skivorna på puddingskålarna.



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.

 Patarumpu | SUOMALAISTA RUOKAKESKUSTELUA



Avokadosallad med honungsdressing



Honungsmorötter



Marinerade champinjoner



Grönsakspickles



# Grönsakstilltugg med honung

Honung är en mycket mångsidig råvara i köket. Den förhöjer smaken i grönsakstilltugg av olika slag.

## Avokadosallad med honungsdressing

2-3 portioner

2 avokadofrukter  
2 msk citronsaft  
ca 75 g rucola

### Honungsdressing

1/2 pressad citron, saften  
1 msk rybsolja  
1 msk honung  
2 tsk senap  
en nypa grovmalen svartpeppar

Klyv avokadofrukterna, ta bort kärnan. Lossa hela fruktköttet från skalen med en sked. Skär avokadohalvorna i skivor. Stänk citronsaft på avokadon, så skivorna inte mörknar. Blanda till dressingen av ingredienserna. Skölj

rucolan och fördela den över serveringsfatet. Lägg avokadoskivorna på rucolan och ringla dressing över det hela.

### Tips

Frön, nötter och frukter gör salladen matigare.



## Honungsmorötter

2-3 portioner

2-3 stora morötter  
1 msk olivolja  
1 msk honung  
1/2 tsk dragon  
en nypa salt

Skala och strimla morötterna. Fördela dem i en ugnform. Ringla olja, honung och kryddor över. Rosta ca 20 minuter i 225°C ugnsvärme.



## Marinerade champinjoner

ca 3 portioner

200 g champinjoner

### Marinad

3 msk olivolja  
2 msk äppelcidervinäger  
2 tsk honung  
1 tsk medelhavskryddblandning  
en nypa salt  
en nypa grovmalen svartpeppar

### Garnering

3 msk hackad gräslök

Borsta och ansa svamparna, skiva dem och bre ut dem på ett fat. Blanda till marinaden, ringla den över svamparna. Låt rätten ta smak 10-15 minuter. Strö hackad gräslök över.

## Grönsakspickles

2 morötter  
1 liten blomkål  
1 liten zucchini  
4 dl vatten  
1 1/2 dl spritättika  
2 dl honung  
1 1/2 tsk salt  
1 tsk senapsfrö  
1 skivad vitlöksklyfta

Skala morötterna och skiva dem. Skölj blomkålen och dela den i små blomställningar. Skölj och klyv zucchini. Skär halvorna i halvmåneformade skivor. Koka upp vatten, ättika, honung och kryddor i en kastrull. Tillsätt morötter och blomkål. Koka grönsakerna 3-4 minuter, tills de är fasta.

Tillsätt zucchini. Ta grönsakerna ur kastrullen med en hålslev, lägg dem i en ren glasburk och håll spadet över. Lägg på ett tättslutande lock. Ställ att svalna. Förvara svalt.

### Tips

Grönsakspickles är gott som tilltugg till både kött och matiga sallader.



# Bulle och citrontårta på kaffebordet

Påskboston och citrontårta med nötter är de läckraste frestelserna på kaffebordet i helgen.







## Påskboston

ca 9 portioner

2 1/2 dl mjölk  
25 g jäst  
1 tsk kardemumma  
en nypa salt  
1 dl socker  
1 ägg  
ca 8 dl vetemjöl  
75 g margarin

### Fyllning

75 g margarin  
1 burk (250 g) citrönkvarg  
4 msk socker  
1 tsk kanel  
1 dl russin

### Pensla med:

ägg

### På ytan

florsocker  
färdig sockerglasyr

Smula jästen i fingervarm mjölk. Rör i kryddorna, sockret, ägget och en del av mjölet. Vispa ett ögonblick. Tillsätt mjölet och det mjuka fettet och arbeta degen smidig. Täck degen med en duk, ställ dem varmt och låt den jäsa till dubbel volym. Klä en springform (diam. 26 cm) med bakplåtspapper. Kavla ut degen till en tunn rektangulär

platta på ca 35 x 50 cm. Bre det mjuka fettet och citrönkvargen på ytan. Strö socker, kanel och russin på. Rulla ihop plattan. Skär rullen i 9 jämnstora delar. Placera skivorna jämnt i formen med snittsidan uppåt. Låt degen jäsa ca 15 minuter under duk. Pensla ytan med ägg. Grädda ca 30 minuter på nedre falsen i 200 grader. Låt bostonen svalna i formen du tar ut den. Garnera med florsocker och sockerglasyr.

## Citrontårta med nötter

12–14 portioner

4 ägg  
1 1/2 dl socker  
1 dl vetemjöl  
1 dl potatismjöl  
1 tsk bakpulver

### I formen

margarin och ströbröd

### Citronkräm

3 äggulor  
1 1/2 dl citronsaft  
1 dl vatten  
2 dl socker  
3 msk majsstärkelse  
75 g margarin  
1 citron, det rivna skalet  
2 dl vispgrädd

## Hasselnötskrokant

1 dl hasselnötter  
1 dl socker

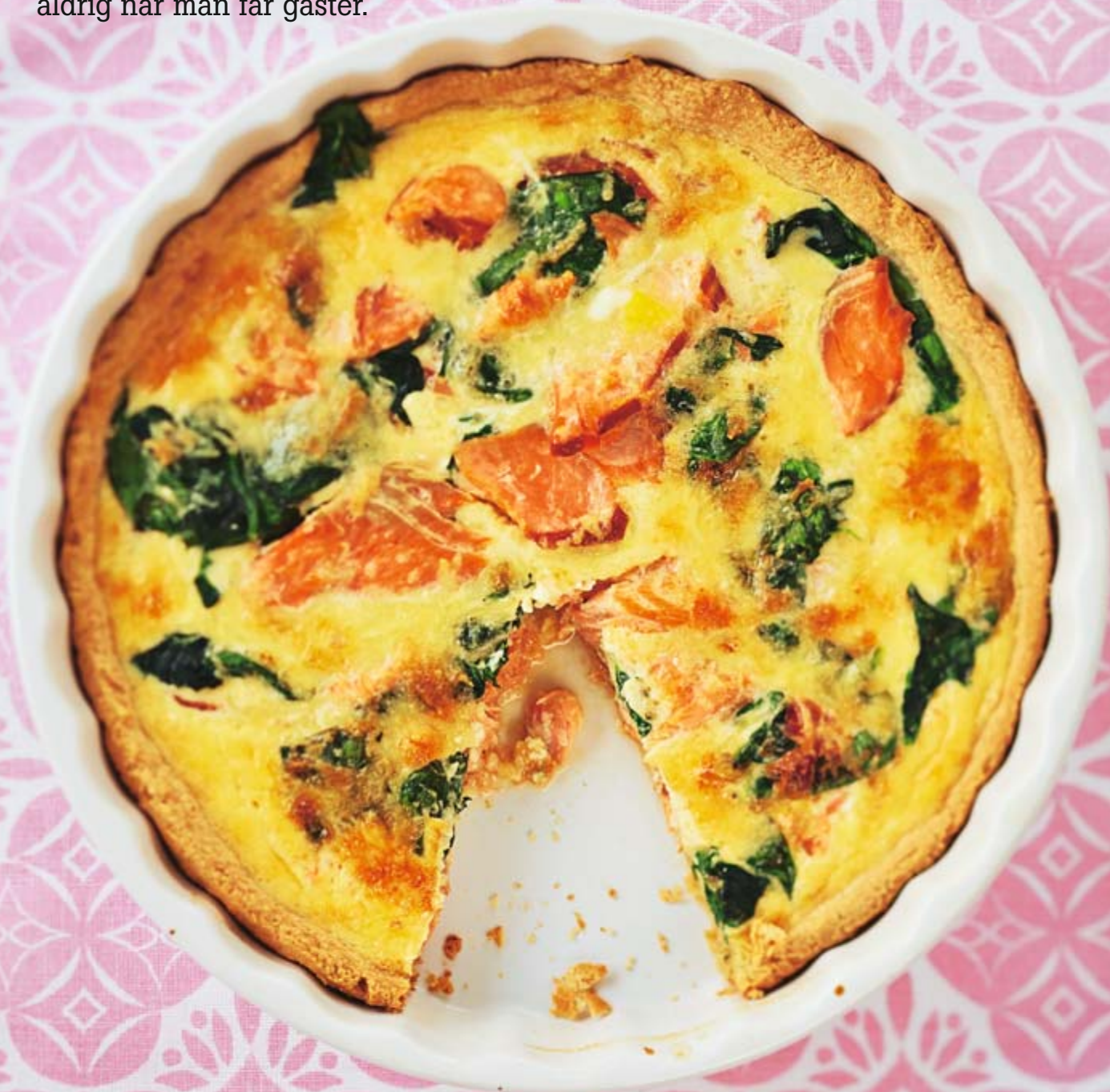
Vispa äggen och sockret vitt och pösigt. Blanda de torra ingredienserna och sikta dem i skummet. Rör smeten jämn. Smörj och bröa en springform (Ø 24 cm). Fördela degen i formen och grädda ca 35 minuter i 175 graders ugnsvärme. Ställ att svalna. Tillred krämen: Hetta upp äggulor, citronsaft, vatten, socker och majsstärkelse tills blandningen tjocknar och kokar upp. Ställ kastrullen åt sidan, tärna och rör i fett. Smaksätt med rivet citrönskal. Häll krämen i en bunke, låt den stå en timme i kylskåp. Hacka nötterna. Rosta socker i en stekpanna tills det smälter och får en vacker brun färg. Bränn det inte. Strö i nötterna, häll den heta blandningen omedelbart på en ugnsplåt och låt den svalna. Hacka nötblandningen i en hackare eller med en kavel. Vispa grädden och rör den i citronkrämen. Skär tårtbotten i två plattor. Fördela hälften av citronkrämen på bottenplattan. Strö över hälften av krokanten. Lagg på den andra botten och bre resten av krämen på den. Toppa med resten av de hackade krokanten.



FÄRDIGT I EN HANDVÄNDNING

# Enkelt av färdig deg

Av djupfryst deg kan man enkelt baka både söta och salta bakverk. Det är en god idé att alltid ha deg i frysen – man vet aldrig när man får gäster.







## Heta salamipastejer

ca 15 st.

1 förp. (400 g) råg- och potatisdeg (frysvara)

### Fyllning

100 g salamistång  
2-3 msk hackad jalapeño  
50 g salladsost i tärningar

Tina degen enligt anvisningen på förpackningen. Hacka salamin fint och blanda till fyllningen av alla dess ingredienser. Kavla ut degen till en tunn platta. Ta ut runda plattor med pastejform eller glas. Klicka fyllning på ena sidan av plattorna. Vik plattorna till halvmåneformade pastejer och tryck ihop kanterna ordentligt t.ex. med en gaffel. Grädda pastejerna i ugn på mittfalsen, ca 15 minuter i 225°C.



## Skivkakor

ca 15 st.

1 förp. (400 g) djupfrysad mördeg  
1 dl marmelad för bakning, t.ex. äppla

### På ytan

4 msk pärlsocker

Tina degen enligt anvisningen på förpackningen. Forma degen till en ca 35 cm lång och 5 cm bred stång. Tryck en fördjupning i mitten. Fyll fördjupningen med marmelad. Strö pärlsocker på kanterna. Grädda stängen i ugn på mittfalsen, ca 12 minuter i 200°C. Ta ut stängen och skär den i ca 2,5 cm tjocka skivor. Lossa skivorna från varandra och låt dem svalna.



## Paschabakelser

12 st.

3 bladdegplattor

### Fyllning

2 dl vispgrädde  
1 ask (200 g) färskost med apelsin  
2 msk socker  
1 tsk vaniljsocker  
1/2 citron, det rivna skalet  
3 msk russin  
3 msk grovmalen mandel

### På ytan

florsocker

Tina degen enligt anvisningen på förpackningen. Skär varje degplatta i fyra delar. Grädda degstyckena i ugn på mittfalsen, 8-10 minuter i 225°C. Låt styckena svalna ordentligt. Klyv plattorna. Tillred fyllningen: Vispa grädden. Rör färskosten mjuk i en annan bunke, smaksätt med socker, vaniljsocker och rivet citronskal. Rör i russinen och mandlarna. Vänd i den vispade grädden. Fyl bakverken. Garnera med florsocker.

## Pirog med varmrökt lax och spenat

ca 10 portioner

1 förp. (380 g) rund pajdeg för salta bakverk (frysvara)

### Fyllning

300 g varmrökt lax  
75 g färsk spenat  
1 1/2 dl grädde  
2 ägg  
2 dl riven ost  
1/2 tsk salt

Tina degen enligt anvisningen på förpackningen. Tryck ut degen över

en pajform (diam. ca 28 cm) Nagga degen med en gaffel. Rensa laxfilén, ta bort skinnet. Stycka fisken, lägg bitarna i formen. Skölj spenaten. Ta bort skaften och de tjockaste bladnerverna. Ånga spenaten några minuter. Krama vätskan ur bladen och fördela dem i formen. Blanda grädde, ägg, riven ost och salt sinsemellan. Ringla ägglandningen över pajen. Grädda i ugn på mittfalsen, ca 30 minuter i 200°C.



GOTT & BILLIGT

# Många smaker av ägg

Ägg är en ingrediens i såväl påskdelikatesser  
som många läckra tilltugg.



Omelettrulle med kallrökt lax





## Omelettrulle med kallrökt lax

8 portioner

6 ägg  
5 dl mjölk  
1 1/2 dl vetemjöl  
1/2 tsk salt

### Fyllning

100 g färskost med vitlök  
200 g kallrökt lax i skivor  
2 dl rucola

Knäck äggen och ha sönder gulorna. Blanda i mjölk, mjöl och salt. Häll smeten på bakplåtspapper i en långpanna. Tillred i ugn, ca 30 minuter i 200°C. Stjälp upp plattan på ett rent ark bakplåtspapper att svalna. Pensla färskost på den avvalnade plattan. Fördela laxskivorna och rucolan på osten. Rulla ihop plattan till en tät rulle och skär den i portionsstycken. Servera som sådan eller t.ex. som smörgåspålägg.



## Räkcrostini

8 portioner

1 baguette  
**Fyllning**  
4 hårdkokta ägg  
1 påse (180 g) djupfrysta räkor  
2-3 msk turkisk yoghurt  
1/2 citron, det rivna skalet  
1 liten vitlöksklyfta  
2 msk hackad dill  
en nypa salt  
en nypa grovmalen svartpeppar  
**Garnering**  
dill

Tina räkor enligt anvisningen på förpackningen. Skär baguetten i skivor och rosta skivorna lätt under grillmotståndet. Skala äggen och skär dem i skivor. Fördela skivorna på baguetterna. Låt räkor rinna av, rör i yoghurt, rivet citrönskal, en riven vitlöksklyfta, dill och kryddor. Rör samman ingredienserna och fördela på brödsnivorna. Garnera med dill.

## Grönsakslåda med ägg

4 portioner

1 påse (300 g) grönsaksblandning (frysvara)  
4 ägg  
3 dl mjölk  
1 tsk salt  
**Pensla med:**  
margarin

Rosta grönsaksblandningen i torr panna tills vätskan från grönsakerna har avdunstat och grönsakerna fått lite färg. Blanda ägg, mjölk och salt i en bunke. Häll den i en smord ugnsgodsform (ca 1 l). Tillsätt grönsakerna. Tillred i ugn, 25-30 minuter i 175 grader.

Månadens alla recept och videotips om matlagning finns på tjänsten Yhteishyvä Live. yhteishyvä.fi

# Fylld köttfärslimpa

En traditionell köttfärslimpa med getostfyllning och med smak av rosmarin och aprikos är en festlig huvudrätt.





# Fylla köttfärslimpa

8 portioner

1 dl ströbröd  
2 dl grädde, mjölk eller vatten  
2 ägg  
1 tsk rosmarin  
1 tsk salt  
1 förp. (700 g) malet kött av nötkött  
8 torkade aprikoser

## Fyllning

75 g getost



Uppgifter om priser och sortiment i din egen butik hittar du i tjänsten Foodie.fm, där du också ser produktuppgifter och dessutom göra upp en inköpslista.



1

Blanda ströbröd, vätska, ägg och kryddor sinsemellan. Låt svälla ca 5 minuter.



2

Tillsätt köttet; hacka och tillsätt aprikoserna. Arbeta degen jämn.



3

Forma massan till en limpa med våta fingrar.



4

Lägg limpan i en form täckt med bakplåtpapper. Tryck en längsgående fördjupning i limpan.



5

Hacka getosten och tryck bitarna i fördjupningen.



6

Forma limpan så, att fyllningen täcks. Vänd limpan upp och ned. Tillred i ugn på mittfalsen, ca 40 minuter i 200°C.

# Brygg gott kaffe

För att varje gång få gott kaffe ska man känna till några fakta och trick.



## Rostning och malning

Kaffets smak påverkas av rostningsgraden. Rostningsgraden kan man se på förpackningens indikator (1–5). Finländarna har traditionellt tyckt om ljusrostat kaffe (rostningsgrad 1–2). Mer mörkrostade kaffen vinner ändå hela tiden terräng. Espressokaffet som uppskattas i Frankrike är mycket mörkrostat (4–5).

Hur finmalet kaffet ska vara beror på tillredningen. Beteckningarna på förpackningen visar för vilka tillredningsmetoder innehållet lämpar sig.

## Renlighet är en dygd

Kaffebyggaren ska helst rengöras efter varje användning. Fettet från kaffet fastnar gärna i byggaren och ger kaffet en undermålig, bitter smak. Diska regelbundet byggarens vattenbehållare och avkalka apparaten med

kalkborttagningsmedel enligt anvisningen på förpackningen. Läs gärna mer om rengöring i byggarens bruksanvisning.

## Tillredning

För gott bryggt kaffe behöver du utom färskt kaffe också friskt vatten och rena utensilier. Kaffe bryggs så att vatten med temperaturen 92–96 grader leds genom kaffepulver som mätts i en filterpåse i en filterhållare. Kaffe av exakt rätt temperatur extraherar de rätta smakerna och aromerna ur kaffepulvret. Är vattnet alltför hett blir kaffet beskt, och är det för kallt blir en del av aromerna kvar i kaffepulvret.

För bryggkaffe används en måttsked (7 g) kaffepulver per kopp, dvs. 60–70 gram kaffe per liter vatten. Av ett paket à 500 gram får man 50–60 koppar kaffe.

## Serveringstemperatur

Kaffet är som bäst ca fem minuter efter bryggningen. Bästa serveringstemperatur är 75–80 grader. Håll kaffet i en termoskanna, om det ska avnjutas mer än 30 minuter efter bryggningen.

## Förvaring

Malet kaffe förlorar lätt smaken om det inte förvaras rätt. Kaffet håller sig bäst då det förvaras kallt i väl tillsluten originalförpackning. Ett öppnat paket ska helst användas inom en vecka. Bäst håller sig kaffepulvret om det förvaras väl tillslutet i kylen eller frysen.

## Tips

Mät inte vatten för kaffe med kaffekannan!



## Kaffemousse

4 portioner

- |          |                           |
|----------|---------------------------|
| 3        | gelatinblad               |
| 1 1/2 dl | starkt kaffe              |
| 3/4 dl   | socker                    |
| (1 msk   | kaffe- eller mandellikör) |
| 2 dl     | vispgrädde                |

Blötlägg gelatinbladen 5 minuter i kallt vatten. Hetta upp kaffet till kokpunkten. Man kan förstärka kaffets smak med snabbkaffepulver. Blanda socker i kaffet och smaksätt eventuellt med likör. Krama vätskan ur gelatin-

bladen och lös dem i kaffet. Håll kaffet i en vispningsbunke och ställ det i kylskåpet till ca 40 minuter eller tills kaffet har stelnat i kanterna. Låt det inte stelna alltför mycket. Vispa blandningen till ett ljust skum med elvisp på hög effekt. Vispa grädden i en annan bunke och tillsätt den i kaffeskummet. Fördela desserten i skålar. Servera strax eller låt desserten stelna ca en timme i kylskåp.

