

SAMARBETE

smat

4 | 2018

RECEPTEN ÄR
TESTADE OCH
FUNKERAR

BAKNINGSDAG!

MORMORS
MODERNA
BLÅBÄRSPAJ

BÄTTRE ÄN I GÅR

KOKT
POTATIS FÅR
NYTT LIV

RECEPT FÖR SMÅ KOCKAR

3 X MELLANMÅL
FÖR SKOLELEVER

yhteishyvä.fi
tusentals recept
på finska

Lättlagat AV FISK

DIPPMUJKOR, LAXBURGARE & GÖSBOWL

SÄSONG

RECEPTEN TAINA SALOVAARA FOTO TUOMAS KOLEHMAINEN

FISKAFÄNGE FÖR HELA FAMILJEN

Hela familjen gillar abborrsoppa smaksatt med ost, regnbågsburgare och saftiga laxpaket. Sallad med rökt lax, dippmujkor och gösbowl är läckerheter man gärna dukar fram åt sina gäster.



G = GLUTENFRI
M = MJÖLKFRI
NÄRINGSINNE-
HÅLLET I RECEPTEN:
YHTEISHYVÄ.FI/
SAMARBETE

Citronkryddade regnbågsburgare

4 PORTIONER

Regnbåge med knaperstekt yta är mums som bugarbiff. Runda av smaknjutningen med spenat, rödlök och yoghurt dressing.

400–500 g regnbågsfilé

1 ägg
1 dl ströbröd
1 tsk citronpeppar
1 tsk salt
2 msk rybsolja

DESSUTON

1 rödlök
2 msk citronsaft
4 hamburgersemlor
2 dl babyspenat

DRESSING

2 dl turkisk yoghurt
1 msk senap
1 tsk rivet citronskal
¼ tsk salt

- Skala rödlöken och skär den i ringar. Pressa citronsaft över och låt löken mjukna ca en halv timme.
- Blanda till dressingen.
- Rensa filén vid behov och skär den i 4 cm breda skinnfria bitar. Knäck ett ägg på en tallrik, vispa lätt. Blanda ströbröd och kryddor på en annan tallrik. Doppa fiskbitarna i ägg, vänd dem i ströbrödet och stek dem 2 minuter på bågge sidorna i olja.
- Klyv och varm semlorna. Fyll bottenhalvorna med spenatblad, fisk och lök. Toppa med dressing och lägg på locket.



Tips

Dippa de nystekta mujkorna i sojadippen.

Enkel laxsallad

4 PORTIONER | M |

Salladen på rökt lax överraskar med fräsiga småkrutonger av rågbröd och bönor smaksatta med citron och honung.

400 g varmrökt regnbåge

1 påse (250 g) buskbönor
1 kruka issallat
1 ask (100 g) rucola
2 skivor rågbröd
1 msk rybsolja

DRESSING

1 citron
1 vitlöksklyfta
¼ dl rybsolja
2 tsk honung
½ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar

- Tillred dressingen. Pressa saften ur citronen. Skala och hacka vitlöken, tillsätt. Blanda alla ingredienserna till dressingen i en bunke.
- Skölj bönorna och skär av stamarna. Koka bönorna ca 5 minuter i vatten smaksatt med salt. Låt dem rinna av i ett durkslag. Vänd de varma bönorna i dressingen. Ställ åt sidan, tillred salladen.



- Skölj sallatsbladen, lägg dem att rinna av på hushållspapper. Skär rågbrödet i mycket små tärningar.
- Stek brödtärningarna fräsiga i en stekpanna. Rensa och stycka fisken. Fördela sallat och rökt fisk över ett flackt fat, tillsätt bönorna med dressing och strö krutongerna över. Servera omedelbart.

Dippmujkor

4 PORTIONER

Mujkor stekta i limesmör och sojadipp är finsk plockmat med asiatisk twist.

400 g rensade siklöjor

1 tsk salt
1 dl rågmjöl
¼ tsk vitpeppar

SOJADIPP MED LIME

1 lime, saften
3 msk sojasås
2 msk risvinäger

DESSUTOM

1 msk smör
1 msk rybsolja
1 lime, det rivna skalet

- Skölj fiskarna hastigt och torka dem med hushållspapper. Salta, låt saltet dra in 15 minuter.
- Tvätta limen omsorgsfullt, riv skalet. Använd det rivna skalet då du steker mujkorna.
- Pressa saften av limen i en bunke. rör i sojasåsen och ättikan. Fördela dippsåsen i portionsskålar.
- Blanda rågmjöl och vitpeppar på en tallrik. Vänd mujkorna i mjölet.
- Hetta upp smör, olja och det rivna limeskalet i en stor panna. Rada mujkorna tätt i pannan och stek dem fräsiga.



Saftiga knyten med regnbåge och grönsaker

4 PORTIONER | G |

En saftig bit regnbåge med fräscht tilltugg kan tillredas behändigt i samma knyte. Du kan använda grill eller ugn.

600 g regnbågsfilé
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
4 potatisar
2 morötter
½ purjolök
1 msk rybsolja
100 g färskost med tzatziki
2 tomater
½ citron
½ kruka gräslök

- Ta bort alla ben. Skär filén i fyra skinnfria stycken. Krydda med salt och peppar.
- Lägg fyra ark folie (40 x 40 cm) på bordet.
- Skala potatisarna och morötterna. Skär potatisarna i tunna skivor. Strimla morötterna tändstickstunt. Klyv, skölj och skiva purjolöken.
- Fördela potatis, morötter och purjolök jämnt i mitten av arken. Tillsätt oljan och färskosten. Lägg fiskbitarna på grönsakerna.
- Skär tomaterna och citronhalvan i skivor. Placera skivorna på fiskbitarna. Slut knytena tätt.
- Tillred ca 15 minuter på grillen eller ca 25 minuter i ugn i 200 grader. Öppna knytena och toppa med hackad gräslök.

Forsfararens abborrsoppa

4 PORTIONER

En fisksoppa på benfria abborrfiléer förfinad med smältost är hela familjens favoritsoppa.

300 g abborrfiléer (frysvara)
1 fänkål
1 lök
6–8 potatisar
2 morötter
1 l vatten
2 fiskbuljongtärningar
5 kryddpepparkorn
150 g smältost (en nypa salt)
1 kruka dill

- Ta de djupfrysta filéerna ur frysen. Klyv fänkålen, skär av stammen. Hacka fänkålen, skala och hacka löken. Skala potatisarna och morötterna. Stycka potatisarna, tärna morötterna.

- Koka upp vattnet i en kastrull, tillsätt buljongtärningarna, pepparkornen och grönsakerna. Koka tills potatisen är nästan färdig, ca 10 minuter.
- Tillsätt smältosten som bitar eller klickar i soppan. Värm sakta tills osten har smält.
- Skär de halvtinade abborrfiléerna i tu och tillsätt dem i soppan. Koka upp soppan. Stäng av värmen och låt soppan stå under lock ca 5 minuter. Smaka, tillsätt salt om det behövs. Hacka dillen och strö den på soppan.

Tips

Halvtinade abborrfiléer blir färdiga på 5 minuter i hett späd.



Tips

Garnera portionerna med gurkrullar och citronklyftor.

Gösbowl

4 PORTIONER

Laga en trendig bowlrätt på inhemskt vis av gös och en blandning av ris och korn. Lätta upp rätten med en sallad och ge den mild skärpa med pepparrotssås med gräslök.

300 g gösfiléer (frysvara)
½ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar
2 dl ris- och kornblandning
7 dl vatten
1 fiskbuljongtärning
1 krus dill
2 msk citronsaft
1 krus issallat
1 gurka

SÅS
1 krus gräslök
2 dl gräddfil
1 msk pepparrotskräm
½ tsk salt

DESSUTOM
1 msk smör eller margarin
4 citronklyftor

- Tina gösfiléerna enligt anvisningen på förpackningen.
- Skär filéerna i fyra stycken. Strö på salt och peppar.
- Koka ris- och kornblandningen enligt anvisningen på förpackningen. Smaksätt med hackad dill och citronsaft.
- Riv sallaten. Hyvla gurkan till tunna långa strimlor med en osthyvel.
- Hacka gräslöken. Blanda till såsen.
- Stek gösbitarna ca 2 minuter på var sida i fett i en panna.
- Fördela sallaten på botten av skålarna. Lägg på ris- och kornblandningen och gösbitarna. Garnera med gurkrullar, citronklyftor och dill. Servera såsen separat.

FÄRDIGT PÅ EN KVART

RECEPTEN SUVI RÜSTER FOTO PANU PÄLVIA

BÄTTRE ÄN I GÅR

Av kokt potatis kan man nästa dag snabbt laga en god texmex-panna, en matig caesarsallad eller en tortillapizza lastad med fiskbullar.

Vita tortilla- pizzor med fiskbullar

4 PORTIONER

Tortillapizzorna blir saftiga och matiga med crème fraîche och potatis. Toppa med färdiga fiskbullar.

4 tortillor
1 burk (200 g) crème fraîche
1 påse (150 g) riven ost
3–5 kokta potatisar
½ zucchini
6–8 saltorkade tomater
1 förp (250 g) fiskbullar

- Fördela tortillaplättarna över bakplåtspapper på en plåt. Pensla dem med crème fraîche och strö riven ost på.
- Skala (vid behov) och skiva potatisarna. Skölj zucchini och skär den i skivor på längden med en osthyvel.
- Strimla de saltorkade tomaterna. Fördela potatis och zucchini på osten. Toppa med fiskbullar och saltorkade tomater.
- Grädda pizzorna i 225 grader på mittfalsen 8–10 minuter, tills tortillornas kanter bryns lätt och den rivna osten smälter. Servera en fräsch sallad som tilltugg.

Caesarsallad med kyckling och potatis

4 PORTIONER | G |

Har du kycklingrester och kokt potatis från i går? Smaksätt potatisen med caesardressing, tillsätt grönsaker, och vips har du en matig kycklingsallad.

- 1 l kokt potatis
- 4 msk caesardressing
- 300 g färdig kyckling
- 1 frilandsgurka (eller 1/2 färsk gurka)
- 1 äpple
- 1 avokado
- 1 kruka rucola
- 2 dl örter (frysvara)

- Skala (vid behov) och tärna potatisarna. Vänd potatistärningarna i dressing.
- Avlägsna vid behov skinn och ben och riv kycklingköttet i munsbitar. Skölj och tärna gurkan. Tvätta ett äpple, skär det oskalat i små tärningar. Klyv avokadon, ta bort kärnan. Ta ut fruktköttet ur skalet med en sked och skär det i skivor. Skölj rucolan och klappa den torr med hushållspapper.
- Vänd kyckling, gurka, äpple och örter i potatisen. Häll blandningen på ett serveringskär. Tillsätt avokado och rucola.

Tips

Du kan ersätta kycklingen med stekt lax eller tofu.

Texmex-potatispanna

4 PORTIONER | G |

Krydda en potatis- och köttfärspanna med tacokrydda och smakrik riven cheddarost, som smälter förföriskt på ytan. Du kan också tillreda rätten i en murbottenpanna.

- 1 l kokt potatis
- 1 zucchini
- 1 röd paprika
- 1 ask (250 g) körsbärstomater
- 400 g malet kött
- 1 msk rybsolja
- 3 msk tacokryddmix
- 1/2 tsk salt
- 100 g riven cheddarost

- Skala potatisarna vid behov. Skär dem i tärningar.

- Skölj zucchini, paprikan och körsbärstomaterna. Skär zucchini i tunna skivor. Strimla paprikan. Klyv tomaterna.

- Bryn köttet i olja i en stekpanna. Tillsätt potatistärningarna och zucchiniskivorna med köttet. Stek och vänd ca 5 minuter, beroende på hur het pannan är, tills potatis och zucchini är lätt brynta. Smaksätt med tacokrydda och salt.
- Tillsätt paprikan, stek ytterligare några minuter. Tillsätt körsbärstomaterna och den rivna osten. Servera en grönsallad till pannan.



Tips

Förvara glaserade muffins i kylskåp, oglaserade i rumstemperatur.

Vinbärsmuffins med glasyr av tjinuskikvarg

9–10 STORA MUFFINS

De stora och supersaftiga vinbärsmuffinsens älskar glasyren med tjinuskismak.

DEG

2 ½–3 dl fullkornsvetemjöl
2 dl socker
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
3 ägg
1 dl rybsolja
3 dl röda eller svarta vinbär

GLASYR

1 burk (250 g) kvarg
1 ask (200 g) färskost med tjinuski
1 dl röda eller svarta vinbär

- Värm ugnen till 200 grader.
- Mät de torra ingredienserna i en bunke. Rör om med en trägaffel. Tillsätt äggen och oljan. Rör smeten jämn. Rör bären i degen.
- Fyll de smorda stora muffinsformarna till två tredjedelar. Grädda 20–25 minuter på mittfalsen. Prova med en sticka att de är färdiga. Ställ muffins att svalna.
- Rör kvargen och färskosten till en jämn glasyr. Spritsa glasyr på bakverken, garnera med vinbär.

RECEPTEN TAINA TELIMÄN FOTO SATU KEMPPAINEN

FÖRÄDLADE MED BÄR

Baka säsongens bästa söta delikatesser av saftiga bär och äpplen. Tillsätt också små moderna smaksurpriser.



Råg- och havrekukko med äpple

8 BITAR

Den traditionella delikatessen har här lite havre och en nypa muskot.

DEG

- 100 g smör
- 1 dl farinsocker
- 2 dl rågmjöl
- ½ dl havreflingor
- ½ tsk bakpulver
- ¼ tsk salt

FYLLNING

- 4 äpplen (syrlig sort)
 - 1 dl farinsocker
 - 1 tsk kanel
 - ¼ tsk riven muskotnöt
- Dessutom

- 1 burk (250 g) vaniljsås
- eller 1 burk (150 g) crème fraiche

- Värm ugnen till 200 grader.
- Smält smöret. Rör farinsockret i det smälta smöret. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan och rör dem till en deg med smörblandningen.
- Skär äpplena i ca centimeterstora tärningar. Smaksätt äppeltärningarna med farinsocker och kryddorna. Fördela tärningarna i en ugnform (ca 16 x 24 cm). Kavla ett lock för formen av degen.
- Grädda äppelkukkon 40–45 minuter i ugn.
- Servera kukkon varm med vaniljsås eller crème fraiche smaksatt med citron och socker.

Tips

Du kan halvera receptet och baka en mindre paj i en form.

Mormors moderna blåbärspaj

20 BITAR

Blåbärspajen får friskhet av citronkräm och kanten pryds av en degfläta.

BOTTEN

- 100 g margarin
- 4 dl mjölk
- ½ förp. (25 g) jäst
- 1 ägg
- 1 dl socker
- 1 msk kardemumma
- 1 tsk salt
- 10–11 dl vetemjöl

FYLLNING

- 2–3 msk lemon curd (citronkräm)
- 3 påsar (à 200 g) djupfrysade blåbär
- 1 dl syltsocker
- ½ dl potatismjöl

DESSUTOM

- 1 ägg
- 1 dl myntablad

- Smält margarinet. Värm mjölken fingervarm. Lös jästen i mjölken. Tillsätt ett ägg, sockret, kardemumman och saltet. Arbeta in mjölet i några omgångar, tillsätt margarin och

arbeta degen smidig. Låt degen jäsa ca 1 timme under duk i bunken.

Ställ ugnen på 200 grader.

● Stjälp upp degen på den mjölade arbetsbänken och knåda bort luftbubblorna. Dela degen i två delar. Kavla den ena delen till en platta som är lite mindre än en bakplåt och flytta över den med hjälp av en kavel på en plåt klädd med bakplåtspapper. Rulla resten av degen till knappt centimeter-tjocka runda stänger. Fläta dem tre och tre. Jämna flätornas ändar och placera flätorna som bakverkets kant på plåten.

- Klicka citronkräm på degplattan, fördela den jämnt med en sked. Tillsätt sockret och potatismjölet till de otinade blåbären. Fördela bären över botten. Pensla kanterna med ägg. Grädda pajen ca 20–25 minuter på mellersta falsen. Låt den vila ett par timmar.
- Strö myntablad på bären.





MAN FÅR NY ENERGI

Efter skoldagen är det gott med en närande rågmacka, en skål färgmättad yoghurt med Weetabix och en hälsosam fräskgröt av blåbär.

RECEPTEN SUVI RÜSTER FOTO PANU PÄLVIÄ

Fäskgröt som smakar blåbärspaj

2 PORTIONER | M |

Smaksätt fräskgröten med honung, vaniljsocker och kardemumma och en rejäl näve blåbär.

- 4 dl havre- eller sojaprodukt ("yoghurt")
- 2 msk flytande honung
- 1 tsk vaniljsocker
- ¼ tsk kardemumma
- 2 dl blåbär (frysvara)
- 1 dl snabbflingor av havre och råg

- Häll havreprodukten i en bunke. Tillsätt honung, vaniljsocker och kardemumma. Rör om.
- Tillsätt blåbären och grötflingorna. Rör om. Låt blandningen stå i kylskåp minst en timme, så grötflingorna sväller och blåbären tinar. Du kan också ställa gröten i kylan redan föregående kväll.
- Rör om och fördela gröten i två portionsskålar.

Färggranna vitaminskålar

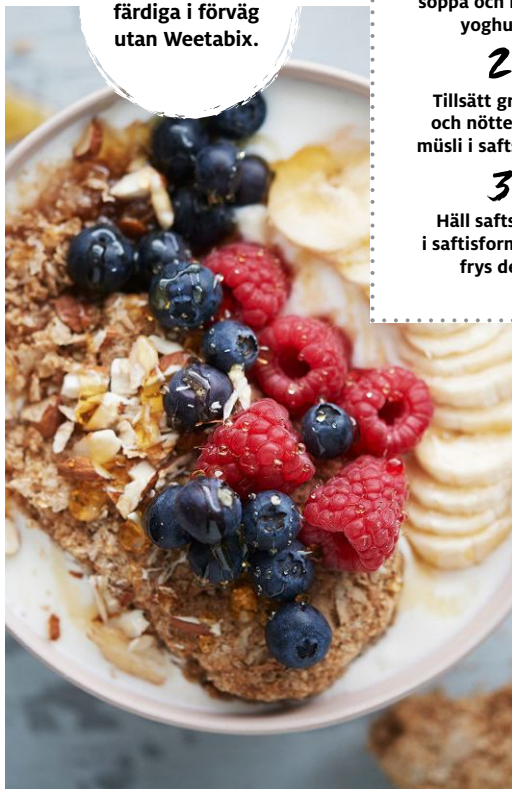
2 PORTIONER

Fyll skålen med C-vitamin, mineraler, kostfiber och proteiner.

4 dl naturell yoghurt
2 msk flytande honung
1 banan
2 dl bär
½ dl nötter
2 Weetabix-kakor

- Fördela yoghurten i två portionsskålar. Ringla honung över det hela.
- Skala och skiva en banan. Placera bananskivorna, bären, nötterna och Weetabix-kakorna på yoghurten. Ät omedelbart.

Tips
Gör skålarna färdiga i förväg utan Weetabix.



Tips

Rågbröd med grönsaker, skinka och ost håller hungern borta.



Saftsoppa på nytt vis

- 1 Laga en snabb smoothie av bär-soppa och naturell yoghurt.
- 2 Tillsätt grynast och nötter eller müsli i saftsoppan.
- 3 Häll saftsoppa i saftisformar och frys den.



Rågmacka med skinka och ost

4 PORTIONER

Ställ färdiga mackor i kylskåpet redan föregående kväll. Skoleleven kan värma dem i mikrovågsugn och äta som mellanmål.

4 tunna dubbla rågbrödsbitar
3–4 msk ketchup
1 spetspaprika
2 tomater
100 g rökt skinka i skivor
8 skivor smältost

- Dela rågbrödsbitarna. Bre ketchup på brödsnivorna.
- Skölj grönsakerna. Skär dem i tunna skivor.

- Fördela skinka, tomat och paprika på bottensnivorna. Toppa med smältostskivor. Lägg på locket. Ställ mackorna i kylan, om de inte ska ätas genast.
- Lägg två mackor på en tallrik. Värm dem i mikrovågsugn 30–60 sekunder på full effekt (900 W), tills osten har smält. Upprepa med resten av mackorna.

SKÖRDESÄSONG

RECEPTEN ANU BRASK FOTO PANU PÄLVIA

ROLIGARE VARDAGSMAT

Kocka och baka hela familjens favoriträtter av det bästa som skördetiden har att erbjuda – men på ett helt nytt sätt.

Tips

Kom ihåg att använda broccolins knapriga skaft.

*Bäst
just nu!*

ZUCCHINI
BROCCOLI
SPETSKÅL
SPETSPAPRIKA
FÄNKÅL
BUSKBÖNA
PLOMMON



VEGAN

Rostad broccoli- och bönsallad

4 PORTIONER | G | M |

Den varma salladen med smak av curry och tillsats av nötter innehåller massor av hälsosamma grönsaker.

- 2 spetspapriker
- 1 (ca 300 g) broccoli
- 1 påse (250 g) buskbönor
- 2 dl jordnötter
- 2 msk rybsolja
- 2 tsk currypulver
- ½ tsk salt
- 1 påse (100 g) babyspenat
- saften av en citron

- Värm ugnen till 225 grader.
- Skölj spetspapkorna och broccolin och dela dem i munsbitar, skär broccolins skaft i tunna skivor. Fördela paprika, broccoli, bönor och nötter på en ugnsplåt. Tillsätt olja, curry och salt, rör om. Rosta grönsakerna 10 minuter i ugnen, rör ett par gånger under rostningen.
- Vänd spenaten och citronsaften i den färdiga salladen. Servera salladen som en lätt huvudrätt eller som tilltugg till t.ex. kyckling.

Prickiga biffar av zucchini och grynost

10 ST.

Grönsaksbiffarna redda med mannagryn får färg av grynost och majskorn. Hela familjen gillar de läckra biffarna.

- 2 zucchini (ca 800 g)
- 2 tsk salt för beredning av zucchini
- 2 msk linfrö
- 2 msk vatten
- 1 burk (200 g) grynost
- ½ påse (100 g) djupfryst majs
- ½ dl mannagryn
- 2 tsk oregano
- 1 tsk salt
- ¼ tsk grovmalen svartpeppar
- 2 äggulor
- 2–4 msk rybsolja

Tips

Pressa den rivna zucchini ordentligt, så får du fräsiga biffar.

- Riv zucchinierna grovt. Lägg det rivna i ett durkslag och rör saltet i det rivna. Låt zucchini rinna av 30 minuter.
- Mät linfrö och vatten i en bunke. Låt fröna svälla 30 minuter.
- Låt grynosten rinna av. Tina majskornen, låt dem rinna av.
- Pressa den rivna zucchini så torr som möjligt och lägg den i en stor bunke. Tillsätt mannagryn, linfrö, grynost, majs och kryddor. Rör om. Knäck äggen, rör gulorna jämnt i det rivna. Låt massan vila ca en timme i kylskåp.
- Hetta upp olja i en stekpanna eller plättlagg. Forma 10 biffar (diameter 7 cm, tjocklek 2 cm) av massan. Stek biffarna gyllenbruna på bägge sidorna på medelgod värme, 8–10 minuter.

Skepparens kål- och makaronilåda

6 PORTIONER

Också barnen tycker om maten, då kålbåtarna seglar till matbordet på vågor av makaroner. Smaksurprisen är grädden med rökt ost som blandats i äggmjölken.

- 1 påse (400 g) mörka makaroner
- 1 l vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- ½ msk rybsolja
- 1 spetskål
- 3 ägg
- 4 dl mjölk
- 1 burk (250 ml) matlagningsgrädde med rökt ost (Kippari)
- 1 dl persilja, hackad
- ½ tsk salt
- ¼ tsk grovmalen svartpeppar

- Koka upp vattnet i en kastrull, tillsätt buljongtärningar och makaroni. Koka 8 minuter. Håll inte av kokvattnet.
- Smörj en ugnform lätt. Håll makaronerna med spad i formen.
- Klyfta kålen, tryck in klyftorna bland makaronerna.

- Knäck äggen i en bunke. Rör mjölken och grädden i äggen. Tillsätt hackad persilja, salt och peppar. Ringla blandningen jämnt i formen.
- Stek makaronilådan ca 40 minuter i 180 grader.

Tips

Makaronilådan utan kött får härlig smak av kålen.





Tips

Fyllt omelett-rulle är prima väggkost.

Omelettrulle med bönor och paprika

15 BITAR

Den vackra och färggranna omelettrullen gömmer grönsaker och läcker köttfärsgratäng i sitt inre. Ställ rullen i kylan, den är ett utmärkt mellanmål för familjens skolelever.

- 6 ägg
- 5 dl mjölk
- 1 ½ dl vetemjöl
- ¼ tsk salt
- ¼ tsk grovmalen svartpeppar
- 1 påse (250 g) buskbönor
- 1 spetspaprika

Fyllning

- 1 ask (400 g) malet nötkött
- 1 msk rybsolja
- 4 msk tomatpuré
- ½ dl vatten
- 2 msk provencale örterblandning
- 1 tsk salt
- 1 förp. (200 g) kryddad färskost med saltorkad tomat
- 1 ask (100 g) rucola

- Värm ugnen till 225 grader. Täck en ugnsplåt med bakplåtspapper.
- Vispa äggen lätt i en bunke.

Tillsätt mjölk, vetemjöl, salt och svartpeppar. Häll omelettsmeten på plåten.

- Skölj bönorna och skär av stammen. Strimla paprikan. Tryck bönorna och paprikastrimlorna i omelettmassan. Grädda omeletten ca 15–18 minuter i ugnen. Tillred under tiden fyllningen.

- Bryn köttet i olja i en stekpanna. Tillsätt tomatpurén och vattnet. Koka tills vätskan har dunstat. Krydda med örterblandning och salt. Häll köttet i en bunke, rör i färskosten. Låt blandningen svalna.

- Lägg ett rent bakplåtspapper på arbetsbänken. Stjälp upp den färdiga omeletten på papperet. Låt den svalna.

- Bre köttfyllningen på omelett-plattan. Tillsätt rucolan, rulla ihop omeletten som en rulltårta.

Kyckling-schnitzlar på italienskt vis

4 PORTIONER | G |

Fänkål och apelsin ger ugnstek kyckling ny fräschör.

- 1 förp. (600 g) stekschnitzlar av kyckling
- 2 msk olivolja
- 2 fänkålar
- 2 rödlökar
- 2 msk färsk hackad timjan
- 1 tsk salt
- 1 tsk fänkålsfrö
- 1 apelsin
- 1 förp. (125 g) mozzarellaost
- ½ dl pumpafrön

- Värm ugnen till 225 grader.
- Bryn schnitzlarna 2–3 minuter per sida. Lägg dem i en ugnform.
- Skär fänkål och rödlök i rejäla klyftor, tillsatt med kycklingen. Krydda med timjan, salt och fänkålsfrö. Grädda 15 minuter i ugn.
- Tvätta och klyfta apelsinen. Låt osten rinna av, stycka den. Tillsätt apelsin, ost och pumpafrön i formen och tillred ytterligare 15 minuter.





VEGAN

Plommonpaj

8 BITAR | M |

I stället för ägg innehåller degen till den luftiga plommonpajen banan.

100 g margarin (veganskt)

4 plommon

1 banan

1 citron

1 dl socker

2 tsk vaniljsocker

2 dl vetemjöl

1 dl mandelpulver

2 tsk bakpulver

1 dl havredryck

- Ta fram margarinet en timme i förväg. Värm ugnen till 180 grader. Täck botten och kanterna av en form på ca 18 x 26 cm med bakplåtspapper.
- Klyv och kärna ur plommonen. Ställ plommonen åt sidan.
- Mosa bananen med en gaffel. Tvätta citronen, riv skalet. Vispa äggen, sockret och vaniljsockret vitt och pösigt med elvisp. Rör bananpurén och det rivna citronskalet i skummet. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan och sikta dem i smeten. Tillsätt havredrycken och rör smeten jämn. Bre ut smeten i formen.
- Tryck plommonen i smeten med snittsidan uppåt. Grädda 30–35 minuter i ugn.
- Låt pajen svalna.

Tips

Servera en havrebaserad vaniljsås till pajen.



FOODIE.FI

Oman myymälän hinta- ja valikoimatiedot löydät Foodie.fi -palvelusta. Siellä näet myös tuotetiedot ja voit tehdä ostoslistan.

MÄSTARKLASSEN

Lövbiff och paprikasmör

4 PORTIONER | G |

800 g yttre oxfile
2 msk smör
2 msk rybsolja
¾ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar

PAPRIKASMÖR
25 g smör
¼ tsk paprikapulver
¼ tsk rökt paprikapulver
¼ tsk grillkrydda
¼ tsk chilikrydda
¼ tsk grovmalen svartpeppar

CITRUSVINÄGRETT
½ msk citronsaft
½ msk vitvinsvinäger
¼ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar
¼ dl rybsolja

DESSUTOM
1 kruka rucola

- Ta köttet och smöret till kryddsmöret ur kylskåpet en halv timme innan du börjar laga maten.
- Tillred först paprikasmöret. Rör kryddorna i det mjuka smöret. Rulla smöret till en stång i bakplåtpapper och ställ den i kylskåpet.
- Tillred citronvinägretten. Rör samman citronsaft, vinäger och kryddor. Rör tills saltet har lösts. Tillsätt olja i en tunn stråle medan du hela tiden rör om.
- Skär köttet i fyra biffar. Lägg dem en i taget på arbetsbänken och bulta dem så tunna som möjligt med en köttklubba. Hetta upp smör och olja i en panna. Stek biffarna ca 1 minut på bägge sidorna. Krydda med salt och peppar.
- Lägg en knapp paprikasmör och rucola fuktad med citrusvinägreTT på varje biff. Servera med pommes frites.

Garnera biffarna med paprikasmör och rucola fuktad med citrusvinägreTT.

Bulta lövbiffarna så tunna som möjligt.

Lövbiff blir färdig på ett ögonblick. Gör alltså allt annat klart innan du steker biffarna.

VILKEN SMASKENS LÖVBIFF!

Nicklas Kjellberg, kökschef vid ABC Pickala berättar hur du tjusar vänner av lövbiff i ditt eget kök.

RECEPTEN KATI POHJA JA NICKLAS KJELLBERG FOTO SATU KEMPPAINEN

MARKET

PRISMA

Sale

alepa



FOODIE.FI



Miljövänlig...

• Använt papper bör samlas in och återvinnas

...bättre för dig.

Innehållschef Sanna Autio, SOK Media Matproducent Tiina Valkonen AD Leena Majaniemi

Fotoarrangemang Kaisa Jouhki och Henna Sipilén PärmBild Tuomas Kolehmainen Översättning Christian Westerlund Rekvisita Prisma ja Sokos

EU Ecolabel: FI/028/004