

LÄTT SOM EN PLÄTT! GRILLAD SOMMARKÅL • HALLOUMIWRAPS
• KORVPASTA MED FÄRSKA TOMATER • MARÄNGTÅRTA MED JORDGUBBAR

samarbete

Säsong

3 | 2022



Rostad
potatissallad
är klar i en
handvändning.

Nu firar vi sommaren!

14
FRÄSCHA
RECEPT

Midssommarmat på ett nytt sätt • Toppa **grilldelikatesserna**
med romesco och persikosalsa • Charma med **brittarulltårta**

RECEPT
yhteishyvä.fi



Nu börjar grillsäsongen

*Överraska vännerna med
krispiga skivor av sommarkål.
Toppa den rostade sommar-
delikatessen med citronsås
och salta jordnötter.*

Grillad sommarkål med chili-citron- dressing

4 portioner | 30 min

G M Ä PL

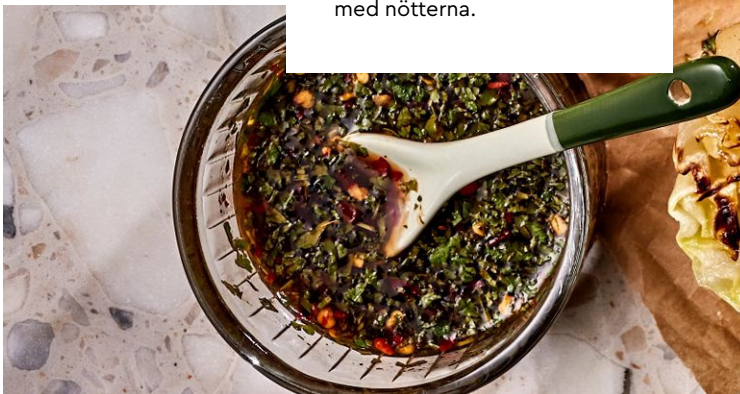
1 huvud sommarkål
2 msk rybsolja

Dressing

1 citron
½ krukla koriander
3 msk rybsolja
2 msk flytande honung
2 tsk sojasås (glutenfri)
1 tsk chiliflingor
¼ tsk salt
¼ tsk grovmalen svart-
peppar

Serveras med
1 dl salta jordnötter

- Skölj kålhuvudet. Lägg kålhuvudet med stocken mot skärbrädan och skär kålen i 1–2 cm tjocka skivor. Stick in ett par grillspett i skivorna så att de håller sin form bättre. Pensla skivorna med olja.
- Pressa saften ur citronen (½ dl) i en liten skål. Finhacka koriandern. Blanda ingredienserna till dressing i en skål.
- Grilla skivorna på grillhalster i cirka 5 minuter på båda sidorna tills ytan är rostad och de börjat mjukna lite inuti.
- Hacka nötterna. Häll dressing på skivorna och toppa med nötterna.



Smaka på sommaren!

Det är festligt att få njuta av inhemska primörer, som potatisar, jordgubbar och kål. Även enligt den senaste matforskningen uppskattar människor mest inhemska livsmedel.

Vi samlade säsongens bästa ingredienser i sommarrecept: potatissallad, laxsmörgåsar och grekisk sallad. Alla dessa innehåller en ny, överraskande ingrediens.

Enligt finländarna är den populäraste smaken grillad. Vi bjuder på smakupplevelser från grillen med härliga kålskivor och läckra tillbehör till kycklingspett och fläskfilé.

En annan forskning visar att ungdomarna uppskattar hemlagad mat. Skulle du vilja ha korvpasta, halloumiwraps eller jordgubbs-tårta?



Ps. Nu kan du lägga in ingredienserna för de 25 recepten direkt till din varukorg på S-kaupat.fi. Klicka bara på "osta verkko-kaupasta" i receptsidan. Enkelt!

SANNA AUTIO

Innehållschef Mat, Yhteishyvä, SOK Media

Innehållschef

Sanna Autio,
Yhteishyvä, SOK
Media

Producent

Niina Mälkiä
Bildproducent
Eeva Kylén

Matredaktör

Taina Salovaara

Recepten

S-kokeilukeittiö

Anne Ponkkonen
Hanne Penttinen
Anni Kulju
Oona Heikkinen

Art Director

Eeva Värtö

Foto

Tuomas Kolehmainen

Fotoplanering

Titti Uotila

Fotoarrangemang

Henna Siponen

Översättning

Acolad Oy

Tryckeri

PunaMusta 2022

**SÖK OCH BESTÄLL PRODUKTERNA
FRÅN DIN EGEN BUTIK VIA:**

S-KAUPAT.FI

Samarbetes receptgaranti

Recepten i Samarbete planeras i S-provköket. De nya, testade och smarta recepten innehåller rikligt med säsongens grönsaker och inhemska råvaror. Ingredienserna i recepten hittar du i Prisma och S-market. Med recepten i Samarbete lyckas du i matlagningen och bjuder på nyttig och god mat.

Tips!

Strö smulad fetaost
på de grillade
kålskivorna.

ALLA RECEPT, TIPS OCH IDÉER

yhteishyvä.fi

#YHTEISHYVÄRESEPTIT

G

glutenfri

M

mjölkfri

Ä

äggfri

V

vegetarisk

VE

vegansk

PL

planetär

Näringsinnehållen
i recepten:
yhteishyvä.fi

På skärbrädan

På sommaren skapar vi nya smaker av inhemska jordgubbar, saftig melon, fräsch gurka och sik från närliggande vatten.

På midsommarbordet

I sommar får jordgubbarna sällskap av en dressing med senapssmak. Gravad lax paras ihop med modern, kryddig pressgurka. Servera även vattenmelon och sikfiléer på ett nytt sätt.

Den grekiska jordgubbsalladen faller också veganerna i smaken. Recept: s. 6

SÄSONGENS BÄSTA
DET BÄST
JUST NU
SÄSONGENS BÄSTA



Laxsmörgåsar med kryddig pressgurka

8 st. | 15 min

Ä

1 (175 g) råghålkaka, kluven itu
1 ask (200 g) naturell färskost
1 msk citronsaft
¼ tsk salt
en nypa grovmalen svartpeppar
1 pkt (150 g) gravad lax i skivor

Kryddig pressgurka

½ (200 g) gurka
1 salladslök med stjälk
1 liten vitlöksklyfta
3 msk risvinäger
2 msk sesamfrön
½ tsk chiliflingor
¼ tsk salt

● Skölj och skiva gurkan. Skölj och finhacka löken. Skala och riv vitlöken. Lägg ingredienserna till gurkan i en ask med lock. Skaka om och låt stå och dra i kylskåp i 10 minuter.

● Blanda saften och kryddorna i färskosten.

● Bred färskosten på bröden och skär bröden i 8 bitar. Lägg laxen på bröden. Häll av vätskan från gurkan och toppa bröden med gurkskivorna.

I modern *pressgurka* kan anas en gnutta chili.

Testa pålägg även också med skärgårdslimpa eller rägnäcke.

Grekisk jordgubbssallad

6 portioner | 15 min

G M Ä PL VE

1 ask (250 g) jordgubbar
1 burk (200 g) salladsost,
vegansk (Rainbow)
1 påse (100 g) krispsallad
½ påse (40 g) pekannötter

Dressing med helkornssenap

½ dl olivolja
1 tsk socker
1 tsk helkornssenap
1 tsk rödvinsvinäger
en nypa salt

● Snoppa och skiva jordgubbarna. Låt "osttärningarna" rinna av. Skölj och torka salladsbladen, riv i bitar. Hacka nötterna. Vänd ihop salladen på ett fat.

● Blanda ihop ingredienserna till dressingen och rör om kraftigt så att såsen tjocknar. Häll över salladen eller servera separat.

Vattenmelonstavar med labneh-dip

4 portioner | 15 min + 12 t

G Ä PL V

Labneh-yoghurtost

1 burk (300 g) turkisk yoghurt
¼ tsk salt

Kryddig vattenmelon

ca 1 kg vattenmelon
1 lime
½ tsk chiliflingor
en nypa salt

● Rör ihop yoghurt och salt. Häll blandningen i en sil klädd med silduk eller

hushållspapper. Låt rinna av i kylskåpet i cirka 12 timmar.

● Skölj melonen och skär i stavar. Skölj limen, riv skalet och pressa ur saften. Blanda lime och kryddorna på en flat tallrik och vänd melonstavarna i blandningen.

● Lägg labneh i ett serveringskärl. Servera melon och labneh som förrätt eller som tillbehör.

Sik-knyten på grillen

4 portioner | 45 min

G M Ä PL

600 g sikfilé (urbenad)
½ tsk salt

Kryddsås

2 salladslökar med stjälk
½ kruka citronmeliss
1 lime (ekologisk)
2 vitlöksklyftor
1 cm ingefära
1 röd chili
2 msk rybsolja
1 msk sojasås
½ tsk salt
½ tsk socker

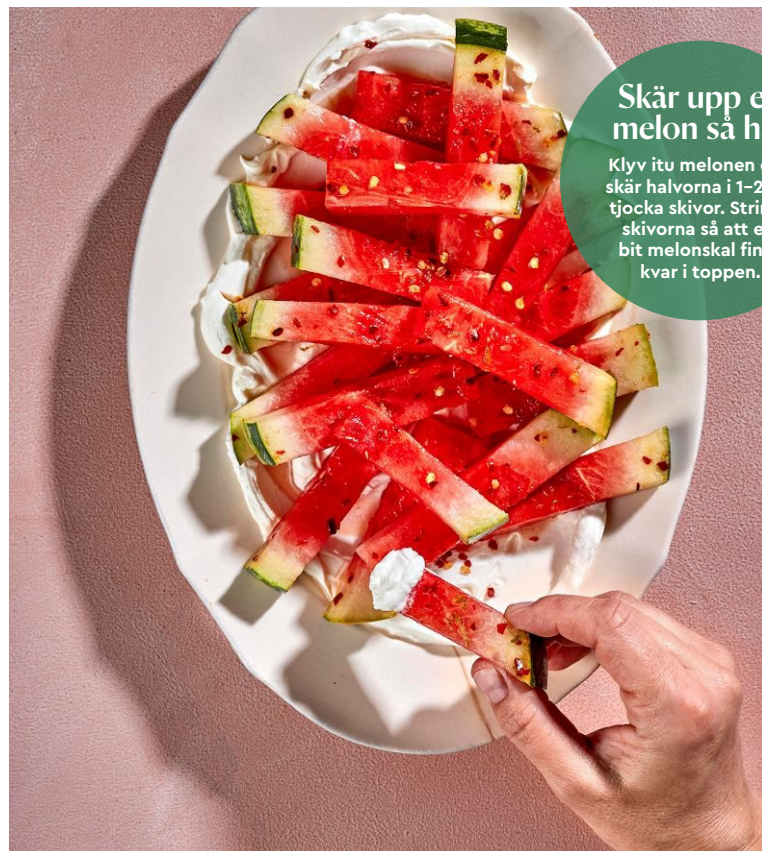
Serveras med citronmeliss

● Lägg 4 folieark på bordet med bakplåtspapper ovanpå. Fördela filéerna med skinnsidan nedåt i knytena. Gnid in fiskarna med salt.

● Skölj och finhacka lökarna. Finhacka örten. Skölj limen, riv skalet och pressa ur saften. Skala och finhacka vitlöksklyftorna och ingefäran. Skölj och halvera chilin, ta bort fröna och finhacka den. Blanda ingredienserna till såsen och fördela på filéerna. Låt stå och få smak i 15 minuter.

● Vik ihop fiskknytena och grilla dem i cirka 25 minuter på indirekt värme. Titta in i knytena av och till eftersom storleken på filén påverkar hur länge den behöver grillas. Om du använder en stektermometer, är den lämpliga innertemperaturen för sik 55 grader. Fisken kan även tillagas i ugn på bakplåtspapper utan folie. Sätt ugnen på 175 grader och tillaga i 25 minuter.

● Garnera fisken med citronmeliss.



Skär upp en melon så här

Klyv itu melonen och skär halvorna i 1-2 cm tjocka skivor. Strimla skivorna så att ett bit melonskal finns kvar i toppen.



Fisk som grillats skonsamt i ett knyte är den bästa **sommarmaten** och superenkelt att tillaga.

På en halv timme

Laga enkel sommarmat för vardagen eller njut av lätt matlagning på veckoslutet.

Halloumiwraps

4 st. | 30 min



1 pkt (200 g) halloumiost
2 tsk olivolja
1 tsk oregano
½ tsk chiliflingor

Yoghurtdressing med vitlök

1 vitlöksklyfta
1 burk (150 g) grekisk yoghurt 2 %
1 tsk olivolja

en nypa salt
en nypa grovmalen svartpeppar

Serveras med

1 ask (200 g) pärltomater
¼ (100 g) gurka
½ påse (50 g) krispsallad
1-2 spåda rödlökar med stjälk
8 kärnfria oliver
4 stora tortillabröd

● Börja med dressingen. Skala och riv vitlöken. Blanda ingredienserna till dressingen i en skål och låt stå

och dra i kylskåp.

● Skölj grönsakerna. Skär tomaterna i bitar. Strimla gurkan och lökarna. Riv sallaten. Skiva oliverna.

● Skär osten i 8 skivor. Pensla med olja och krydda med oregano och chili. Stek i en het grill eller grillpanna/stekpanna på båda sidorna så att ytan får en vacker brun färg.

● Värm upp tortillabröden i grillen eller i stekpannan. Fördela dressingen på tortillabröden. Toppa med osten och grönsakerna. Vik ihop tortillabröden till rullar.

Rostad bacon- och potatissallad

3 portioner | 30 min



800 g kokt nypotatis
1 vitlöksklyfta
1 kruka timjan
2 msk rybsolja
1 tsk senap
½ tsk salt
1 pkt (170 g) bacon
1 burk (150 g) crème fraiche

Picklad rödlök

1 rödlök (liten)
1 ½ msk äppelvinäger
2 tsk socker

- Klyfta eller halvera de kokta potatisarna. Lägg dem på en plåt som är klädd med bakplåtpapper. Skala och finhacka vitlöken. Finhacka timjanbladen. Rör ihop 2 msk timjan, vitlöken, oljan, senapen och saltet. Vänd ner blandningen i potatisarna.
- Lägg bacon på en annan plåt som är klädd med bakplåtpapper. Rosta potatisarna och bacon i ugnen med varmluft i 200 grader i 15–20 minuter eller tills potatisarna får gyllenbrun färg och baconen är krispig.
- Skala och halvera löken. Skär den i tunna halvmånar. Lägg lök, vinäger och socker i en ask med lock. Skaka om och låt stå och dra tills servering.
- Flytta över potatisarna till ett serveringskärl. Skär ner baconen i salladen och lägg till löken. Avsluta med timjan och crème fraiche.

Svinn försvinn

Det är lätt hänt att man kokar för mycket färskpotatis. Lyckligtvis kan de överblivna potatisarna stekas för sommarens bästa potatissallad dagen därpå.



Njut av potatissalladen som
ett varmt kvällsmål eller
som kall lunch nästa dag.



Snabb korvpasta är ***hela familjens favoritmat*** som enkelt piffas upp med olika örter.

Korvpasta med färska tomater

4 portioner | 30 min



2 ask (à 200 g) pärltomater
1–2 salladslökar med stjälk
1 vitlöksklyfta
1 kruka oregano
½ dl rybsolja
1 msk balsamvinäger
½ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar
250 g fullkornspaghetti
1 pkt (240 g) råkorv (t.ex. Kotimaista bratwurst)

- Skölj grönsakerna. Skär tomaterna i bitar och finhacka löken. Skala och finhacka vitlöken. Finhacka oreganon. Blanda ihop tomater, lök, hälften av oreganon, olja, vinäger och kryddor. Låt stå och dra.
- Koka pastan i lättsaltat vatten (½ tsk salt/2 l vatten) enligt koktiden på förpackningen.
- Tryck försiktigt ut korvmassan som små bitar direkt i stekpannan. Stek tills de är genomstekta, cirka 10 minuter. Vänd om i pannan några gånger.
- Rör ihop ingredienserna till pastan och lägg till oregano.



Skålar med dippgrönsaker och tofunuggetar

3 portioner | 30 min

M Ä VE PL

1 pkt (à 270 g) naturell tofu
3 msk rybsolja
3 msk (½ påse à 50 g)
kryddmix för kyckling
(Crispy Chicken Spice Mix)
1 ask (200 g) pärltomater
1 knippe (125 g) rädisor
½ gurka
½ dl majonnäs (vegansk)
½ dl ketchup

- Torka av tofun. Skär tofun i tunna skivor på ½ cm och sedan i små trianglar.
- Mät upp oljan och kryddblandningen på olika tallrikar. Rulla tofun först i oljan och sedan lätt i kryddblandningen. Lägg tofubitarna på en plåt med bakplåtspapper och grädda i ugnen i 225 grader i 15 minuter.
- Skölj grönsakerna. Skär tomaterna i halvor. Skär rädisorna i klyftor och gurkan i stavar.
- Rör ihop majonnäs och ketchup.
- Lägg upp portionerna i skålar och servera med majonnäsketchup.

Fler Ässäkokki-recept (på finska) som passar för matlagning med hela familjen finns på yhteishyva.fi/assakokki

Tips!

Spara resten av kryddblandningen till nästa gång. Prova blandningen även för att panera kycklingbitar.



Jordgubbar & maräng

Baka en härlig Brittartårta med jordgubbar till midsommaren – eller gör det lätt för dig med en marängtårta som innehåller bara tre ingredienser.

Somrig Brittarulltårta

12 bitar | 1 t

Botten

100 g smör eller margarin
1 dl socker
3 äggulor
1 ½ dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 dl mjölk

Maräng

3 äggvitor
1 ½ dl socker
1 ½ dl (50 g) mandelspån

Rabarberfyllning

250 g rabarber (4 dl i bitar)
½ dl socker
1 msk vatten
1 burk (2 dl) vispgrädde
1 ask (250 g) mascarpone-ost
½ dl socker
1 tsk vaniljsocker

Serveras med

1 ask (250 g) jordgubbar

● Vispa rumsvarmt matfett och socker pösigt med elvisp. Separera äggvitorna från gulorna. Vispa äggulorna i fett-sockerblandningen en åt gången. Blanda ihop de torra ingredienserna. Rör ner de torra ingredienserna och mjölken och blanda till en jämn smet. Bred ut smeten till en plåt med bakplåtspapper så att smeten

har några centimeter att sprida ut.

● Vispa äggvitorna. Lägg till socker lite i sänder under vispandet. Försätt att vispa tills skummet är hårt och glansigt. Bred ut marängen ovanpå smeten. Strö över mandelspån.

● Grädda botten på ugnens lägsta fäls i 175 grader i 25–30 minuter. Stjälp upp botten på ett rent bakplåtspapper och låt svalna under bakplåtspapper.

● Skölj av rabarbern och skär den i bitar. Lägg rabarber, socker och vatten i en kastrull. Koka i cirka 5 minuter på låg värme och rör om då och då tills rabarbern är mjuk. Mixa till en jämn blandning och låt svalna till rumstemperatur.

● Vispa grädden. Bland ner mascarpone, rabarber och strö- och vaniljsocker i skummet.

● Snoppa och skiva jordgubbarna, spara några för garnering. Spara cirka ¼ av fyllningen för garnering och fördela resten på botten. Bred jordgubbarna ovanpå. Rulla ihop tårtan. Dekorera Brittastubben med resten av fyllningen och jordgubbarna.



Mötet mellan rabarber
och jordgubbar är en
av **säsongens bästa**
smakupplevelser.

Enkel marängtårta med jordgubbar

8 bitar | 15 min

G

1 pkt (2 st.) tårtbottnar av
maräng
1 burk (2 dl) jordgubbs-
grädde
1 ask (400 g) jordgubbar

- Vispa grädden. Skölj, snoppa och skär jordgubbarna i skivor.
- Lägg en marängbotten på ett serveringsfat. Bred hälften av grädden på botten. Lägg hälften av jordgubbarna på grädden. Placera den andra botten på sin plats, fördela resten av vispgrädden och jordgubbarna ovanpå. Servera genast.

Tips!

Garnera somriga tårter med söta ätbara blommor eller örter. Med jordgubbar passar till exempel hornviol, citronmeliss, mynta och basilika.



På söndagen ska vi grilla!

Servera kycklingspett med paprikasmakande romesco-röra och grisfiléer med persikosalsa.



Så här lyckas du

Romesco är en pålitlig och enkel partner i grillning. Rosta röda paprikor, tomater och mandlar i ugnen. Mixa till en jämn röra och servera kallt.

Grillade kycklingspett med romescosås

5 portioner | 45 min



**2 pkt (à 350 g) kycklingfilé i spettbitar
(grillad citron)**

Padron-paprikor

**1 påse (200 g) padron-grillpaprikor
2 msk olivolja
1 tsk fingersalt**

Romesco-sås

**1 pkt (200 g) spetspaprika
1 ask (200 g) pärltomater
1 påse (100 g) skalade mandlar
2 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
1 msk rödvinäger
¼ tsk rökt paprikapulver
¼ tsk cayennepeppar
¼ tsk salt**

- Låt kycklingen stå cirka 30 minuter i rumstemperatur innan grillning och blötlägg spetten från förpackningen i vatten.
- Skölj grönsakerna för romesco-såsen. Halvera spetspaprikorna, ta bort fästet och kärnorna. Lägg paprikorna med skalet uppåt på en plåt som klätts med bakplåtspapper. Lägg tomaterna och mandlarna på ena sidan av plåten. Rosta i ugn i 225 grader i cirka 5 minuter tills mandlarna har fått en gyllengul färg. Ta ut mandlarna och lägg dem på en tallrik. Rosta grönsakerna i ytterligare cirka 10 minuter. Låt svalna till ljummen. Skala vitlöken. Mixa alla ingredienser i såsen till en jämn röra. Ställ såsen i kylskåpet.
- Trä kycklingbitarna på spetten och grilla dem på indirekt värme i cirka 15 minuter, kom ihåg att vända spetten några gånger.
- Skölj padron-paprikorna och torka av dem noggrant så att oljan inte stänker under stekningen. Stek paprikorna i olja i en stekpanna eller stekhäll (Muurikka) i cirka 5 minuter tills paprikorna är mjuka och rostade. Lägg paprikorna i en skål och salta.
- Servera kycklingspetten och padron-paprikorna med romescoröran.



Grillade fläskfiléer och persikosalsa

4 portioner | 15 min

G M Å

2 pkt (à 200 g) fläskfiléer
(chipotle-lime rub)

Persikosalsa

3-4(400 g) persikor
1-2 späda rödlökar med
stjälk
1 vitlöksklyfta
1 röd chili
1 kruka koriander
1 lime
¼ tsk salt
¼ tsk grovmalen svart-
peppar
en nypa socker

- Låt biffarna stå i rumstemperatur 30 minuter innan de grillas.
- Skölj persikorna, ta ut kärnorna och tärna persikorna. Skölj och finhacka löken. Skala och finhacka vitlöken. Skölj och halvera chilin, ta bort fröna och finhacka den. Finhacka koriandern och pressa ur limesaften. Blanda ingredienserna till salsan i en skål.
- Stek filéerna på grill eller i en stekpanna i 2-3 minuter på båda sidorna. Servera med persikosalsa.

Kryddade filébiffar och fruktig salsa
är en grilldelikatess **klar på en kvart.**

~ ENKLARE KAN DET INTE VARA ~

Från ett och samma paket

*Fräscha upp favoriten
vaniljglass till nya superenkla
sommardelikatesser.*



1

Glasskex

Nu gör vi en glass-whoopie! Låt glassen mjukna i kylskåpet i en halvtimme. Lägg ett tjockt lager glass mellan två stora cookies. Strö nonpareller på kanterna och lägg glasskexen i frysen för cirka en timme.

2

Glassbakelse

Gör zebraglass! Skär vaniljglass i tjocka skivor och gör ett zeboramönster på ytan med chokladsås. Dekorera med svartvita mintlakritsbitar.



RECEPT
yhteishyvä.fi

3

Melon och glass i samma skål

Sugen på en skål isiga bitar? Skär meloner i kuber och lägg dem i frysen för cirka en timme. Skär glassen i lika stora kuber och lägg upp i skålar en uppfriskande efterrätt av melon och glass med fräsch mynta.

