



6 | 2019

DET SMAKAR JUL

SKÖRDE-
TIDENS BÄSTA
RÄTTER

Säsong

YHTEISHYVÄ.FI

TILL DET SYVENDE OCH SÖTASTE

Mintchoklad-
och päronparfait

LILLAJULENS HIT

Rödkålspirog med
salamichips

FINA FISKAR

Skärgårdspannkaka
och saffransströmming

HELGDAGSFÅNGST

Röding fylld
med örtkvarg

NYA SMAKPAR

Glöggmorötter och
rödbetor med blåmögel-
ost och pepparkaka

KAFFEBORDETS DROTTNING

Julig brita-
rulltårta

16

FESTLIGA RECEPT
FÖR SLUTET
AV ÅRET



Lite nytt

De flesta av oss ser fram mot julaftonsmåltiden och dess traditionella delikatesser. Det är ändå trevligt med något nytt bland alla klassikerna. Man kan uppdatera välbekanta rätter med trendiga kryddor eller tillreda dem på ett nytt sätt. Servera en pannkaka som smakar skärgårdslimpa med gravlax och rom på fiskbordet – eller i stället för blinier. Prova glöggkokta morötter i olika färger i stället för morotslåda.

Pepparkaka är den trendiga smaken denna jul. Förädla ugnsbakad rödbeta till nya nivåer med fräsiga smulor av pepparkaka. På kaffebordet lockar en britarulltårta med tranbär.

Smakrik jul!

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



Ympäristöystävällisempi...

- Kerää käytetty paperi kierrätykseen

...parempi sinulle.

EU Ecolabel: FI/028/004

PRISMA

alepa

ABC!
Market

S-MARKET

Sale



RÖDKÅLSPIROG MED SALAMICHIPS

Fyll botten med rödkål och smetana.
Garnera med frastostade skivor av salami,
servera till ett glas god glögg.

6 BITAR | Ä |

2 dl vetemjöl
1 dl rågmjöl
¾ tsk salt
½ dl rybsolja

1 dl vatten
Fyllning

1 lök
350 g rödkål
1 msk rybsolja
ca 1 dl vatten
½ dl balsamico
1 msk sirap
½ tsk salt
½ tsk grovmalen svart-
peppar
2 msk timjanblad
1 burk (120 g) smetana
ca 15 skivor (50 g) salami
eller medvurst

► Blanda mjölen och saltet
i en bunke. Tillsätt oljan
och vattnet. Rör degen
jämn, knåda inte. Slå in
degen i plastfilm och lägg
den i kylskåp.

► Skala löken. Strimla löken
och kålen. Vänd strimlorna
ca 5 minuter i olja i en pan-
na. Tillsätt vatten, balsamico,
sirap, salt, peppar och 1 msk
timjanblad. Småkoka under
lock ca 20 minuter. Tillsätt
mer vatten vid behov.

► Ställ ugnen på 200 gra-
der. Kavla ut degen till
en ca 30 x 30 cm platta
på bakplåtspapper. Bre
hälften av smetanan på
botten till ett par cm från
kanterna. Fördela kålbland-
ningen på smetanan. Vik
kanterna över fyllningen.

► Grädda pirogen 25 minu-
ter i ugnen. Lägg salami-
skivorna bredvid pirogen
på plåten. Grädda ytter-
ligare 8–10 minuter. Fördela
de fräsiga rostade salami-
chipsen på pirogen och
garnera med resten av
timjanbladen. Servera res-
ten av smetanan separat.

G glutenfri
M mjölkfri
Ä äggfri
V vegetarisk
VE vegansk

JANSSONS POTATIS

Potatis och ansjovis är ett oskiljaktigt smakupar. Servera de små potatisarna på fiskbordet eller som plockmat vid lillajulsfesten.

4 PORTIONER | G | Ä |

500 g röd potatis
1 msk rybsolja
¼ tsk salt
1 burk (150 g) crème fraîche (fett 28 %)
1 burk (125/79 g) ansjovisfiléer
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 tsk rivet citronskal
½ kruk hackad gräslök eller dill

► Ställ ugnen på 200 grader. Tvätta potatisarna och klyv dem på längden. Lägg potatishalvorna med snittsidan uppåt på bakplåtspapper på en plåt. Pensla med olja, krydda med salt. Tillred ca 25 minuter i ugn.

► Vispa crème fraîche till styvt skum med elvisp. Rulla ihop ansjovisfiléerna. Placera en ansjovisrulle och en klick crème fraîche på varje potatishalva. Garnera med svartpeppar, rivet citronskal och gräslök eller dill.



CAESARSALLAD MED PERSIMON

Ge den välbekanta caesarsalladen ett lyft med söt persimon. Övrraska med att göra fräsiga serveringsskålar av bröd för salladen i stället för krutonger.

6 PORTIONER

6 skivor toast
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
3 persimoner
1 påse (180 g) blandsallat
3 msk caesardressing
50 g riven emmentalerost
3 msk fröblandning
 $\frac{1}{3}$ kruka basilika

► Ställ ugnen på 200 grader. Skär kanterna av brödsnivorna. Tryck brödsnivorna i fördjupningarna på muffinsformar, en skiva i varje fördjupning. I stället för muffinsformar kan du också ta ugnsfasta kaffekoppar.
► Skala vitlökarna och pressa dem i oljan. Pensla brödsnivorna med vitlöksoljan. Rosta bröden 6 minuter i ugnen. Stäng av ugnen och lämna brödsnivorna att torka i ugnen.
► Stycka persimoner. Blanda frukt, sallat och dressing sinsemellan.
► Fördela salladen i brödsnivorna. Strö riven ost, frön och basilikabladd över ytan.



SKÄRGÅRDSPANNKAKA

Laga en pannkaka med aromer som en skärgårdslimpa. Lägg på skakagurka, gravlax eller fiskrom och njut.

20 BITAR

100 g margarin

4 ägg

1 burk (1 l) surmjölk

4 dl vetemjöl

1 dl kli (t.ex. havrekli)

1 dl malt för svagdricka

2 msk sirap

1 ½ tsk fänkålsfrö

1 tsk salt

SKAKAGURKA

½ gurka

1 kruka färsk dill

1 msk spritättika

¼ tsk salt

¼ tsk socker

DESSUTOM

1 rödlök

**1 förp. (200 g) naturell
färskost**

1 förp. (150 g) gravlax eller

2 brk (à 100 g) rom

**1 tsk grovmalen svart-
peppar**

► Ställ ugnen på 200 grader. Smält margarinet och låt det svalna. Knäck äggen i en bunke. Tillsätt alla ingredienser till smeten, rör om väl. Låt den vila 15 minuter.

► Häll smeten på bakplåts-papper i en långpanna. Grädda 30 minuter på mitt-falsen. Låt den svalna.

► Tillred skakagurkan. Skölj och skiva gurkan. Ta ett par dillkvistar åt sidan till garnering, hacka resten. Lägg gurkskivorna, den hackade dillen, ättikan, saltet och sockret i ett kärl med tättslutande lock. Skaka kraftigt ett ögonblick.

► Skala och hacka löken. Skär pannkakan i kvadrater. Bre färskost på bitarna. Lägg på gurkskivor, eventuellt också lax eller rom. Garnera med lök, dill och peppar.





REGNBÅGS- PASTRAMI MED PEPPARCOCKTAIL

Tillred av gravsaltad
regnbåge en lätt brynt förrätt
som serveras kall.

6 PORTIONER | G | Ä |

600 g mittdel av regnbågs-
filé (skinnfri)
1 msk grovt havssalt
1 tsk socker
1 msk hela svartpeppar-
korn
1 msk hela rosépepparkorn
1 msk hela vitpepparkorn
PEPPARROTSSÅS
1 burk (150 g) crème
fraiche
2 tsk pepparrotsskräm
1 msk citronsaft
en nypa salt

► Rensa fiskfilén omsorgs-
fullt. Lägg fiskbitarna
på plastfilm. Strö salt och
socker på ytan. Svep in
fisken i plastfilm och låt
den vila 8 timmar i kylskåp.
► Mal pepparkornen grovt.
Torka av fiskens yta.
Skär filén på längden i tre
lika tjocka stänger. Rosta
stängerna hastigt i het
panna, så ytan bryns med
köttet förblir rått inuti.
Strö den grovmalda pep-
parn över fisken. Svep varje
stäng för sig tätt i plastfilm
och låt dem vila 2–3 timmar
i kylskåp.
► Blanda till pepparrots-
såsen av alla ingredienser-
na. Skär stängerna i ett par
centimeter tjocka skivor
och servera såsen till.

SAFFRANS- STRÖMMING

De gyllengula
strömmingarna
på julbordet får
fin smak och festlig
färg av saffran.

8 PORTIONER | G |

600 g strömmingsfiléer
ÄTTIKSLAG
5 dl vatten
1 dl spritättika
1 msk salt
1 msk socker
SAFFRANSSÅS
1 kruka färsk dill
1 burk (200 g) gräddfil
1 dl majonnäs
2 msk citronsaft
1 tsk salt
½ påse (0,25 g) saffran
2 vitlöksklyftor

► Blanda till ättikslagen av
alla dess ingredienser.
Tillsätt strömmingsfiléerna

och rör om väl. Låt ström-
mingen ta smak över natten
i kylskåp. Låt strömmingen
rinna av i ett durkslag.
► Tillred saffranssåsen. Ta
ett par dillkvistar åt sidan
till garnering, hacka resten.
Blanda gräddfil, majonnäs,
citronsaft, salt, saffran och
hackad dill sinsemellan.
Skala vitlöksklyftorna och
pressa dem i såsen. Rör om.
► Flå strömmingsfiléerna,
om du föredrar dem skinn-
fria. Skär filéerna i tu, rör
dem i såsen. Låt rätten vila
i kylskåp, ca 4 timmar.
Garnera med dill.



DEN PERFEKTA JULSKINKAN

TIPS

Tillred en traditionell sås av steksky och grädde. Recept: yhteishyvä.fi

Stek skinkan enligt smak och tycke, saftig eller mör. Gratinera på traditionellt vis med senap och ströbröd.

| M |

en benfri skinka, ca 5 kg

GRATINERING

1 dl senap

1 ägg

1 dl ströbröd

DESSUTOM

en stekpåse

► Lägg en djupfryst skinka i kylskåp 3 dygn i förväg, och ta fram skinkan i rumstemperatur ca 5 timmar innan den ska i ugnen. Ta bort emballaget, men låt nätet sitta kvar.

► Lägg skinkan i en stekpåse, tillslut påsen och klipp upp ett hörn. Stick in stektermometern på det tjockaste stället. Börja steka skinkan då stektermometern visar 10 grader.

► Ställ ugnen på 200 grader. Ställ

skinkan i ugnen. Sänk ugnstemperaturen till 125 grader om ½ timme.

► Stek skinkan ca 5 timmar (1 timme/kg skinka) Om du vill att den färdiga skinkan ska vara saftig, ska den ur ugnen då termometern visar 75 grader. Om du vill att skinkan ska vara extramör, ska den ur ugnen då termometern visar 80 grader.

► Låt skinkan vila 15 minuter. Avlägsna påsen, ta vara på stekskyn som ingrediens i såsen. Avlägsna nätet och svålen och en del av fettet.

► Ställ ugnen på 250 grader. Ställ skinkan på långpannan. Tillred gratineringen. Blanda ägget och senapen. Pensla skinkan med blandningen, strö ströbröd över. Rita ett rutmönster på ytan med en kniv (om du har lust). Griljera skinkan 10–15 minuter tills ytan är vackert brynt.



POTATISPLÄTTAR MED SKINKA

4 portioner

Tillred det djupfrysta potatismoset (350 g) enligt anvisningen på förpackningen. Blanda moset, en riven morot, 2 ägg, $\frac{3}{4}$ dl vetemjöl och 250 g tärnad julsinkin. Krydda med svartpeppar. Forma smeten till plättar och stek dem i fett i en stekpanna.



Var skinkan för stor? Använd skinka i sallader och plättar eller förädla den till saftiga schnitzlar.

ITALIENSK SALLAD FÖR MELLANDAGARNA

4 portioner

Blanda 150 g kokt och skuren spaghetti, 150 g strimlad julsinkin, 200 g djupfrysta ärter och ett tärnat äpple. Rör i 1 burk gräddfil, 2 tsk senap, 1 msk vitvinsvinäger och $\frac{1}{2}$ tsk salt. Vänd dressingen i salladen. Garnera med persilja.



SKINKSCHNITZLAR MED OST

4 portioner

Skär åtta lika stora skivor av skinkan. Pensla dem med senap. Lägg en ostskiva mellan två skinkskivor. Knäck för två ägg i en djup tallrik, vispa dem lätt. Blanda $1\frac{1}{2}$ dl ströbröd och 1 tsk svartpeppar på en annan tallrik. Doppa schnitzlarna i ägg, vänd dem sedan i ströbrödet. Stek dem på bägge sidorna i olja i en panna. Garnera med citron och kapris.





BONDBÖNSSKAV MED SELLERI- OCH ÄPPELPURÉ

Vegetarianens julmåltid har milda aromer av kanel och kryddpeppar. Servera skaven med en sammetslen selleripuré.

4 PORTIONER | M | Ä | VE

1 lök
1 morot
1 förp. (250 g) strimlade bondbönor (Beanit)
1 msk rybsolja
2 vitlöksklyftor
2 dl vatten
2 tsk grönsaksfond
½ tsk kanel
½ tsk malen kryddpeppar
½ tsk grovmalen svartpeppar
SELLERI- OCH ÄPPELPURÉ
600 g rotselleri
2 (200 g) äpplen
1 l vatten
1 tsk salt
½ burk (å 2 dl) "havregrädd"e
2 msk margarin (mjölkfritt)
1 tsk salt
3 kvistar timjan
DESSUTOM
lingon (frysvara)

► Skala och hacka löken. Skala och strimla moroten.
► Stek strimlorna vackert bruna i olja i en stekpanna. Minska värmen en aning, tillsätt den hackade löken och morotsstrimlorna. Fräs ett par minuter under omröring. Skala vitlöken och pressa i pannan.
► Tillsätt vattnet, fonden och kryddorna i pannan. Småkoka under lock ca 15 minuter. Tillsätt mer vatten vid behov.

► Tillred purén. Skala och stycka sellerin. Skala och klyv äpplena. Ta bort kärnhusen, stycka äpplena. Koka selleri- och äppeltärningar mjuka i vatten smaksatt med salt. Spara 1 dl kokspad, häll av resten. Kör selleri, äpple och kokspad till en puré. Tillsätt "havregrädden" och margarinet.
► Krydda med salt och timjan. Hetta upp purén, servera till skaven. Garnera portionerna med lingon.

RÖDING FYLLD MED ÖRTKVARG

Fyll rödingfiléerna med fräsch örterkvarv och stek dem i ugn med körsbärstomater och basilika.

4 PORTIONER | Ä |

2 (800 g) rödingfiléer
1 tsk salt
¼ tsk vitpeppar
1 citron
1 kruk basilika
1 burk (200 g) kvarg
1 msk rybsolja
1 kruk bladpersilja
½ tsk salt
1 msk ströbröd
DESSUTOM
1 ask (250 g) körsbärstomater

- Ställ ugnen på 200 grader. Avlägsna noggrant alla fiskben. Krydda med salt och peppar.
- Pressa saften av en citron i en bunke. Ta några basilika-blad åt sidan för de ugnstekta tomaterna. Tillsätt kvarg, olja, kryddor och salt. Kör ingredienserna till en slät puré med stavmixer. Tillsätt ströbrödet, och rör blandningen jämn med en sked.
- Lägg den ena filén i en lätt smord ugnnsform. Fördela kvargblandningen över filén, placera den andra filén över. Du kan gärna binda fisken med steksnöre, se bilden. Lägg ugnnsformen på bakplåtspapper på en plåt. Vänd basilika-bladen i olja. Lägg tomaterna och basilikan på bakplåtspapperet bredvid ugnnsformen.
- Tillred fisken och tomaterna 25–30 minuter. Kolla på mitten av fisken om den är färdig.





RÖDBETOR MED BLÅMÖGELOST OCH PEPPARKAKA

De rostade rödbetorna, som kan serveras som förrätt eller tilltugg, kombinerar två populära smaker.

4 PORTIONER | V |

600 g rödbetor
2 msk rybsolja
½ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar
100 g blåmögelost
6 st. (ca 30 g) pepparkakor
1 msk flytande honung

► Ställ ugnen på 200 grader. Skala rödbetorna. Halvera de små, skiva de större. Lägg rödbetorna i en ugnform med snittsidan uppåt.
► Pensla rödbetorna med en msk olja. Krydda med salt och peppar. Tillred 45 minuter.
► Smula mögelosten och pepparkakorna i en bunke. Tillsätt 1 msk olja och rör om. Fördela blandningen över rödbetorna och stek ytterligare ca 10 minuter. Garnera med honung.

GLÖGGMORÖTTER

De salta och söta glöggmorötterna är en färgklick på julbordet. Servera morötterna t.ex. till skinkan.

8 PORTIONER | G | Ä | V |

1 kg morötter i olika färger
1 ½ dl glöggkoncentrat
50 g smör eller margarin
1 tsk salt
1 dl blandade nötter

► Ställ ugnen på 200 grader. Skala morötterna, klyv de tjockaste på längden. Lägg morötterna i en ugnform. Tillsätt glöggkoncentratet. Smält fettet, ringla det över morötterna. Krydda med salt.

► Tillred morötterna ½ timme i ugnen. Hacka nöterna under tiden. Vänd morötterna, strö de hackade nöterna över dem. Tillred ytterligare 15 minuter.



TIPS

Använd eventuellt överblivna morötter i en sallad.



JULIG BRITARULLTÅRTA

Britatårtan är en söt läckerhet med maräng – nu i form av en rulltårta. Tranbärskrämen ger fräschör.

12 PORTIONER | V |

BOTTEN

1 ½ dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

75 g margarin

1 dl socker

4 äggulor

½ dl mjölk

MARÄNG

4 äggvitor

2 dl socker

1 påse (50 g) mandelspån

TRANBÄRSKRÄM

2 påsar (à 200 g) tranbär (frysvara)

1 platta (145 g) vit choklad

1 påse (63 g) vaniljsåpulver

2 dl mjölk

1. Ta fett, ägg och mjölk ur kylan en dryg timme innan du börjar baka. Ställ ugnen på 150 grader. Separera vitorna från gulorna. Tillred marängen. Vispa äggvitorna till hårt skum. Vispa i sockret i några omgångar.

2. Tillred degen. Blanda vetemjöllet och bakpulvret i en bunke. Vispa det mjuka margarinet och sockret till skum i en annan bunke. Vispa kraftigt i äggulorna, en i taget. Tillsätt mjölk och mjölblandning turvis, lite åt gången.

3. Bre ut degen på bakplåtspapper till en ca 25 x 35 cm platta. Bre marängen på, strö mandelspån på ytan. Grädda 40 minuter på nedersta falsen. Låt botten svalna.

4. Tillred krämen. Hetta upp ¾ av tranbären i mikrovågsugn. Kör till puré. Bryt den vita chokladen och smält den försiktigt i mikrovågsugn. Rör vaniljsåpulvret i mjölken. Tillsätt tranbärspurén och chokladen. Rör om. Stjälp varsamt upp tårtplattan på bakplåtspapper. Fördela tranbärskräm på plattan. Strö drygt hälften av tranbären på plattan. Rulla ihop tårtan. Servera resten av tranbären separat.



Mandelspånen
kröner briterull-
tårtans fräsiga
marängyta.

TIPS

Du kan garnera
tårtan med ett
tunt skikt siktat
florsocker.





MINTCHOKLAD- OCH PÄRONPARFAIT

Den fräscha päronparfaiten får festliga och läckra ränder av mintchoklad och granatäppeltjinuski.

6 PORTIONER | Ä | V |

1 platta (200 g) mjölkchoklad med myntakrokant

400 g röda päron

1 granatäpple, fröna

1 burk (2 dl) vispgrädde

2 msk socker

1 burk (2 ½ dl) vispbar vaniljsås

TJINUSKI MED GRANATÄPPLE

1 burk (2 dl) vispgrädde

1 ½ dl farinsocker

1 granatäpple, saften

► Stycka ⅔ av chokladen. Smält den i mikrovågsugnen några sekunder i taget; rör om mellan varven.

► Skala och klyv päronen. Ta bort kärnhusen, stycka frukterna. Kör bitarna med en stavmixer.

► Lägg ett durkslag över en bunke. Klyv granatäpplet, lossa fröna i durkslaget. Pressa resten av saften ur skalhalvorna i bunken.

Ta vara på saften.

► Vispa grädden och sockret. Vispa vaniljsåsen i en annan bunke. Vänd skummen i päronpurén. Häll blandningen i en form (1½–2 l). Ringla den smälta chokladen över. Vänd choklad i päronskummet med en gaffel, så det bildas figurer på ytan.

► Strö granatäppelfröna på parfaiten. Täck formen med folie. Låt parfaiten stå minst 4 timmar i frysen.

► Tillred tjinuskin. Häll grädden och farinsockret i en kastrull. Koka ca 10 minuter. Tillsätt granatäppelsaften. Koka ytterligare ca 15 minuter, tills blandningen tjocknar.

► Ta fram parfaiten i rumstemperatur 20 minuter innan den ska serveras. Hacka resten av chokladen fint. Garnera parfaiten med hackad choklad och ränder av tjinuskisås.