

SKÖRDE-
SÄSONGENS
BÄSTA
RÄTTER

säsong

5 | 2021 RECEPTER: YHTEISHYVÄ.FI

I SÄSONG

Kycklingbullar,
potatisgnocchi
och pesto på grönkål

SNABBLAGAT

Potatisvälling och
tre fräsiga ströar

FÄNGSLAD AV FISK

Gädda på plåt
och salsa rustica

NY FAVORITRÄTT

Pumpastroganoff

KÖTTVIRTUOSEN

Ragù alla
bolognese

ÖMVÄXLING PÅ BORDET

Kyckling lyonnaise
och brysselkåls-
sallad

SLUTET GOTT

Halloween-
donuts

14
MATIDÉER
TILL VARDAG
OCH FEST

Tummen upp för potatis

Enbart potatis är ingen måltid, men potatis är en av hörnstenarna i vår matlagning. Hälften av recepten i den här tidningen innehåller potatis, åtminstone som tilltugg i någon form. Inhemskt, gott, matigt och förmånligt!

Vi sporrar till allt klimatvänligare matvanor, och erbjuder allt fler recept som bidrar till sådana. Bra näring är en av hörnstenarna i den planetära kosten. Den här gången satsar vi särskilt på fettets kvalitet i vanlig vardagsmat. Vegetabiliska fetter är hälsosamma och kan rekommenderas åt alla. Nu ska vi äta och må gott!

P.S.
Recepten på planetär kost hittar du på finska på webbplatsen yhteishyva.fi/ilmasto-ystavallinen



SANNA AUTIO
Innehållschef Mat
Yhteishyvä, SOK

Innehållschef

Sanna Autio, Yhteishyvä, SOK

Producent

Niina Mälikä

Bildproducent

Eeva Kylén

Matredaktör

Taina Salovaara

Recepten: S-Provköket

Anne Ponkkonen

Hanne Penttinen

Anni Kulju

Oona Heikkinen

Art Director

Leena Majaniemi

Foto

Tuomas Kolehmainen

Fotoarrangemang

Henna Sipilén

Översättning

Christian Westerlund

Tryckeri

PunaMusta Oy

Illustrationer

Minttu Wikberg

G glutenfri
M mjölkfri
Ä äggfri
V vegetarisk
VE vegansk

Näringsinnehållet i
recepten: yhteishyva.fi

RECEPT-
LÖFTE

1

Anpassade till
finländska hem
– du lyckas
säkert

2

Smarta och
ekonomista
– inget svinn

3

Hälsosamma,
månsidiga
med massor
av grönsaker

4

Ingredienserna
finns på Prisma
och S-market

VÅRA OKTOBERFAVORITER



PUMPA



BUTTERNUTPUMPA



BRYSELKÅL



POTATIS



PÄRON



SALVIA



GÄDDA



GÖS

KYCKLINGBULLAR, POTATISGNOCCHI OCH PESTO PÅ GRÖNKÅL

Kombinera kycklingbullar smaksatta med ost och potatisgnocchi till en härlig hösträtt. Kör en läcker pesto som tilltugg av grönkål, som är i säsong just nu.

4 PORTIONER
30 min

1 förp. (500 g) potatisgnocchi
KYCKLINGBULLAR
1 förp. (400 g) malet kött av kyckling
1 vitlöksklyfta
50 g parmesanost (ca 1 ¼ dl riven)
1 ägg
¾ dl pankomjöl
saften av ½ citron
½ dl persilja, hackad
½ tsk grovmalen svartpeppar
½ tsk salt
PESTO PÅ GRÖNKÅL
1 förp. (100 g) grönkål
1 vitlöksklyfta
50 g parmesanost (ca 1 ¼ dl riven)
1 dl olivolja
1 dl finhackad basilika
½ dl solrosfrön
saften av ½ citron
½ tsk salt
DESSUTOM
1 msk rybsolja för stekning
parmesanost

► Ta fram köttet i rumstemperatur. Skala och hacka vitlöken, riv osten. Blanda till alla ingredienser till bullarna i en bunke, ställ bunken åt sidan.
► Skölj grönkålen, avlägsna de tjocka bladnerverna och hacka bladen. Skala och riv vitlöken. Riv osten. Kör pestons alla ingredienser till en jämn massa.
► Forma köttbullsmassan till ca 24 bullar med fuktiga händer. Stek dem färdiga i olja i en stekpanna, ca 8 minuter.
► Tillred gnocchi enligt anvisningen på förpackningen. Låt dem rinna av, håll tillbaka i kastrullen. Rör peston i gnocchi. Servera med kycklingbullarna. Tillsätt slutligen den rivna parmesanosten.





4 PORTIONER | G | M | Ä | VE |
30 min

500 g soppotatis
1 förp. (100 g) grönkål
1 förp. (300 g) rotsaks-
tärningar (färska)
1 msk rybsolja
8 dl vatten
1 burk (70 g) tomatpuré
1 portion grönsaksfond
(vegansk)
¼ tsk salt
¼ grovmalen svartpeppar
1 förp. (300 g) vegetarisk
korv (vegansk)
DESSUTOM
½ msk rybsolja
½ kruk basilika

VEGANSK KORVSOPPA

Räddaren i vardagen!
Koka en snabblagad korvsoppa
som också familjens
vegan(er) gillar.

► Tvätta, skala och stycka potatisarna. Skölj grönkålen, ta bort de tjocka bladnerverna och riv bladen i munsbitar.
► Fräs rotsakerna i olja i en kastrull. Tillsätt potatis, grönkål, vatten, tomatpuré samt fonden och kryddorna. Koka

10–15 minuter, tills grönsakerna är färdiga.

► Stycka korvarna och bryn dem i en stekpanna medan grönsakerna kokar. Tillsätt korven i den färdiga soppan. Garnera med färsch hackad basilika.



I SÄSONG
JUST NU
SOP-
POTATIS

SNABBLAGAT

POTATISVÄLLING MED STRÖ

Kommer du ihåg den traditionella potatisvällingen? Uppdatera den tavastländska klassikern med tre lättlagade och läckra strön.

4 PORTIONER | Ä | V |
30 min

800 g mospotatis
6–7 dl lättmjölk
2 msk margarin (t.ex. Keiju)
½ tsk salt
RÅGSTRÖ
6 skivor rågbröd
1 ½ msk rybsolja
HAVRESTRÖ
120 g (1 påse el. ½ förp.) pulled havre
(t.ex. svamp-tryffel)
1 msk rybsolja
1 msk finhackad timjan
LÖKSTRÖ
1 dl rostade lökflingor
3 msk persilja, hackad

► Tvätta, skala och stycka potatisarna. Koka dem mjuka i vatten.

► Tillred ströet eller ströna medan potatisen kokar. Tärna brödsnivorna och stek frasiga krutonger i olja i en panna. Stek pulled havre krispig i olja i en panna, smaksätt med timjan. Blanda lökflingorna och den hackade persiljan.

► Häll av kokvattnet, purea potatisarna med elvisp. Tillsätt så mycket mjölk att vällingen är lämpligt tjock. Tillsätt fett och salt. Koka upp vällingen under ständig omröring.

► Fördela vällingen i tallrikarna och garnera med strö.

SLUT PÅ SVINNET

Gör vällingen av potatismos: tunna ut moset med mjölk och koka upp.



I SÄSONG
JUST NU

MOS-
POTATIS



GÄDDA MED GRÖNSAKER PÅ PLÅT OCH SALSA RUSTICA

Stek benfri gäddfilé på en bädd av spenat och grönsaker och servera den med en italiensk kapris- och örtsås.

4 PORTIONER | G | M | Ä |
45 min

500 g (2 förp.) gäddfilé (benfri)

½ msk citronsaft

½ tsk salt

¼ tsk grovmalen svartpeppar

1 förp. (70 g) babyspenat
1 tsk rybsolja

UGNSTEKTA GRÖNSAKER
3–4 (300 g) soppotatisar

2–3 (200 g) morötter
1 förp. (300 g) brysselkål

2 msk rybsolja
½ tsk salt

2–3 vitlöksklyftor
SALSA RUSTICA

1 dl blad av bladpersilja
2 msk kapris

1 msk rybsolja
½ msk vitvinsvinäger

½ tsk honung

► Börja med grönsakerna. Tvätta rotsakerna. Skär potatisarna i skivor. Skala och skiva morötterna. Skölj brysselkålen. Skär av ett litet stycke av stammen, klyv kålarna.

► Lägg grönsakerna i en bunke. Tillsätt oljan och saltet. Skala och pressa i vitlöken. Vänd några gånger. Sprid grönsakerna över en plåt täckt med bakplåtspapper. Tillred 15 minuter i 200 graders ugnsvärme.

► Skär gäddfiléerna i 4–6 stycken, smaksätt med citron, salt och peppar. Skölj och torka spenaten. Vänd oljan i spenaten.

► Ta plåten ur ugnen. Lägg spenaten och fisken på grönsakerna. Tillred ca 15 minuter, tills grönsaker är mjuka och fisken färdig.

► Hacka persiljan. Låt kapris rinna av, hacka dem. Blanda ingredienserna till salsan i en bunke. Klicka salsa på den färdiga fisken.



I SÄSONG
JUST NU
GÄDDA

FYLLDA GÖSRULADER

Koka saftiga gösrulader med örtostfyllning i vitvin. Servera med potatismos och stekta grönsaker.

4 PORTIONER | G | Ä |
40 min

600 g gösfiléer (skinnfria)
1 ½ tsk salt
½ citron
1 kruka färsk dill
1 kruka bladpersilja eller gräslök
1 ask (200 g) naturell färskost
½ tsk grovmalen svartpeppar
2 dl vitvin
(2 msk smör)
DESSUTOM
2 tsk rybsolja till smörjning
½ citron

► Känn med fingret efter raden av ben som sitter mitt i filén. Skär ett snitt på varje sida och lyft bort hela den smala kilformade benraden. Klyv filéerna på längden, smaksätt med salt.

► Tvätta och klyv en citron. Riv skalet av ena halvan och pressa ur saften. Hacka örterna, ta några hela blad åt sidan för garnering. Rör hälften av örterna, citronsaften, det rivna skalet och pepparn i färskosten.
► Bre ostblandningen på fisken. Strö resten av örterna över och rulla ihop filéhalvorna. Lägg rullarna i en smord ugnform (2 l). Till-sätt vinet (och eventuellt en klick smör på varje rulad).
► Stek gösruladerna 20–25 minuter i 200 graders ugnsvärme. Garnera med citronskivor och örter.



I SÄSONG
JUST NU
GÖS

TIPS
Servera det
läckra spadet
som sås.



PUMPASTROGANOFF

Ugnsrostad butternutpumpa och strimlad bondböna är hemligheten bakom den här köttfria versionen av stroganoff. Tack vare pumpan kräver rätten inga tilltugg.

4 PORTIONER | G | M | Ä | VE |
45 min

700 g butternutpumpa
1 msk rybsolja
1 tsk paprikapulver
¼ tsk grovmalen svartpeppar
¼ tsk salt
1 lök
½ msk rybsolja
1 burk (500 g) krossad tomat
½ msk senap
1 ask (200 g) veganskt naturellt pålägg (Violife)
1 förp. (250 g) strimlade bondböner (vitlök och örter)
1 liten saltgurka
DESSUTOM
persilja, hackad

► Skölj pumpan, klyv den och ta bort kärnorna med en sked. Skala och tärna pumpan. Bre ut tärningarna på bakplåts-papper på en plåt. Vänd i oljan och kryddblandningen. Du kan också skölja fröna och rosta dem på plåten. Tillred 15 minuter i 200 graders ugnsvärme.

► Skala och hacka löken. Fräs den i olja i en gryta. Tillsätt tomatkrosset, senapen och färskosten i klickar, rör om och koka upp. Koka såsen ca 10 minuter på svag värme.

► Ta plåten ur ugnen. Tillsätt bondbönorna, stek ytterligare 10 minuter.

► Tärna gurkan. Lägg pumpan och bondbönorna i såsen. Strö gurka på ytan, garnera med persilja.

RECEPTETS HISTORIA

Jag ville göra en veganvänlig version av en riktigt klassisk rätt.

I mina gamla receptböcker hittade jag stroganoff, som är en riktig hösträtt. Jag beslutade att behålla den traditionella kryddningen, men att ersätta köttet med säsongvaran pumpa.

Hanne, S-Provköket





FRESTELSE PÅ RÖKT TOFU

Den här lättlagade vardagsrätten förbereder du på en kvart. Ugnsvärmen tar hand om tillredningen.

6 PORTIONER | M | Ä | VE |
1 h

1 förp. (300 g) kallrökt tofu (Jalotofu)
1 förp. (1 kg) potatis- och lökblandning (frysvara)
1 tsk timjan
¾ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
2 brk (à 250 ml) vegetabilisk fettblandning av havre
DESSUTOM
½ msk rybsolja

- Tärna tofun.
- Häll potatis-lökblandningen i en smord ugnsgorm (3 l). Rör i tofun och kryddorna. Häll vegetabilisk fettblandning över.
- Tillred ca 50 minuter i 225 graders ugnsvärme, tills potatisen är mjuk.
- Servera en sallad till frestelsen.

RAGÙ ALLA BOLOGNESE

4 PORTIONER
30 min + småkokning 2 t

1 morot
1 lök
1 stjälk bladselleri
2 msk olivolja
1 msk smör
1 förp. (400 g) malet nötkött 12 % (eko)
1 ½ dl vitvin
1 burk (500 g) passerade tomater
3 msk tomatpuré
1 portion köttfond
¼ tsk salt
1 dl lättmjölk
DESSUTOM
300 g tagliatellepasta
(riven parmesanost)

Visste du att en äkta ragù innehåller en skvätt mjölk? Först ska den italienska klassikern på malet kött småkoka på spisen i hela två timmar.

► Tvätta och skala moroten. Skala löken. Skölj sellerin. Skär grönsakerna i ca 5 mm stora tärningar. Fräs dem 10 minuter i smör och olja i en gryta på mild värme.

► Tillsätt köttet, bryn det. Tillsätt vinet, reducera ett ögonblick. Rör tomatkonserverna, fonden och saltet i såsen. Småkoka 2 timmar, första timmen under lock, andra timmen utan lock; rör om då och då.

► Tillsätt mjölken ca 10 minuter före tillredningstidens slut.

► Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Låt den rinna av, tillsätt i såsen. Garnera eventuellt med riven ost.

TIPS

Gör dubbel portion och frys resten.



TIPS

Vilkendera fyllningen väljer du? Halvera recepten, om du lagar bägge två.

PIZZABAGUETTER

Ersätt pizzabottnarna med baguette! Fyll med karamelliserad stekt lök eller alrökt fisk.

4 ST.
30 min

2 förgräddade baguetter

1 msk pizzakrydda eller oregano

½ tsk grovmalen svartpeppar

½ tsk salt

1 burk (180 g) crème fraîche 12 %

FYLLNING 1: LÖK

3-4 (300 g) lökar

1 msk rybsolja

1 msk socker

1 msk balsamvinäger

1 förp. (150 g) riven mozzarellaost

1 dl (50 g) valnötter

2 msk honung

FYLLNING 2: ALRÖKT FISK

2 brk (à 150 g) alrökt fisk i bitar i olja

1 paprika

1 förp. (70 g) tomatpuré

1 förp. (150 g) riven mozzarellaost

(rucola eller basilika)

► Klyv baguetterna. Blanda pizzakryddan, pepparn och saltet i crème fraîche.

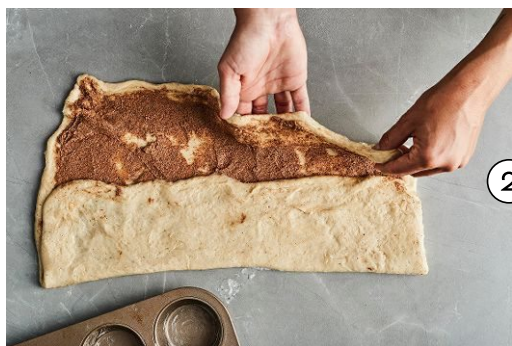
► Så här gör du pizzabaguette med lök-fyllning: skala lökarna, klyv dem och skär halvorna i tunna ringhalvor. Fräs lökarna ett par minuter i olja i en panna. Tillsätt socker och ättika. Stek ca 10 minuter, tills löken är kladdigt mjuka; rör om några gånger under stekningen. Bre crème fraîcheblandningen på baguetterna. Strö lök och ost över. Toppa med nötterna.

► Så här gör du pizzabaguette med alrökt fisk: Skölj paprikan, avlägsna stammen och kärnorna och tärna fruktköttet. Rör tomatpurén i crème fraîcheblandningen och bre blandningen på baguetterna. Smula fisken över. Strö paprikan och riven ost över det hela.

► Grädda baguetterna ca 15 minuter i 225 graders ugnsvärme. Singla slutligen honung på lökfyllningen och örter på fisken.



1



2



3



4

KNUTBULLAR

Fläta örfilsdeg till minilängder och vik dem i muffinsformar. De färdiga bullarna ser ut som roliga knutklot.

12 ST. | M | Ä | VE |
1 t + jäsnings 1 h

2 ½ dl havredryck
25 g (½ förp.) färskjäst
¾ dl socker
½ tsk salt
2 tsk kardemumma
6–7 dl vetemjöl
75 g bakningsmargarin (mjölkfritt)
KANELFYLLNING
75 g bakningsmargarin (mjölkfritt)
¾ dl farinsocker
2 msk kanel
DESSUTOM
form för 12 muffins
1 tsk bakningsmargarin (mjölkfritt)
¾ dl havredryck
florsocker

1. Lös jästen i den fingervarva havredrycken. Blanda i socker, salt och kardemumma. Arbeta in mjölet i degen i några omgångar. Arbeta degen tills den börjar lossna från bunkens kanter. Tillsätt fett mot slutet av knådningen. Låt degen jäsa till dubbel storlek, ca 30 minuter under duk. Tillred under tiden fyllningen: rör rumstempererat margarin, socker och kanel till en jämn blandning.

2. Smörj fördjupningarna i en muffinsform med margarin. Kavla ut degen till en 35 x 45 cm platta. Bre kanel-fyllningen på plattan. Vik plattan tredubbel i längsriktningen.

3. Skär plattan i 3–4 cm breda strimlor. Skär varje strimla i tre smalare strimlor för flätning; lämna ca 1 cm intakt i övre kanten. Fläta strimlorna.

4. Vik bullarna till en rulle och placera dem i muffinsformen med skarven nedåt. Jäs ca 30 minuter under duk. Pensla bullarna med havredryck och grädda dem 12–15 minuter i 225 grader. Låt bullarna svalna lite i formen, ta ut dem och låt dem svalna helt under en duk. Garnera bullarna med florsocker.



OMVÄXLING PÅ BORDET

HELGDAGSMENY

KYCKLING
LYONNAISE

BRYSELKÅLSSALLAD

KARAMELLISERADE
PÄRON OCH
YOGHURT

KYCKLING LYONNAISE

Rödvinsvinäger är en viktig ingrediens i den här franska klassikern.

4-5 PORTIONER | G | Ä |
45 min

2 förp. (à 450 g) stek-schnitzlar av kyckling
1 burk (150 g) crème fraîche 15 %
1 lök
3-4 vitlöksklyftor
1 msk rybsolja
¾-1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
2 msk tomatpuré
1 ½ dl rödvinsvinäger
3 dl hönsbuljong
½ tsk socker
2 msk hackad färsk salvia
DESSUTOM
½ msk rybsolja för formen salviablod

- Ta fram kycklingen och crème fraîche i rumstemperatur. Skala och hacka löken. Skala och klyv vitlöksklyftorna.
- Bryn schnitzlarna i ett par

omgångar i en skvätt (½ msk) olja i en panna. Lägg dem i en smord ugnform (3 l). Krydda med salt och peppar.

► Fräs lökarna i ½ msk olja i en stekpanna. Tillsätt tomatpurén och ättikan. Hög värmen och låt ättikan koka upp och fräsa till ordentligt. Koka ca 5 minuter. Tillsätt hönsbuljongen och sockret. Koka ca 10 minuter, tills vätskan har reducerats till hälften.

► Ta 1 dl spad och rör den i crème fraîche i några omgångar. Tillsätt blandningen och salvia i spadet och håll såsen i formen med kycklingen.

► Tillred kycklingen 15-20 minuter i 225 graders ugnsvärme, eller tills den är genomstekt. Garnera med salvia.

► Servera kyckling lyonnaise t.ex. med potatismos.

KARAMELLISERADE PÄRON OCH YOGHURT

Syrlig yoghurt är ett förträffligt
smakpar till de söta päronen.

4 PORTIONER | G | Ä | V |
30 min

2-3 (450 g) päron
**2 msk flytande rypsölje-
produkt**
2 msk farinsocker
**500 g tjock naturell
yoghurt**
1 dl pistaschnötter

- Skölj och skala päronen. Klyv dem, ta bort kärnhusen och skär päronen i skivor på längden.
- Smält fettet och sockret i en stekpanna. Tillsätt päronen och vänd dem i pannan tills ytan karamelliserar. Lägg dem att svalna på en tallrik.
- Skala och hacka pistaschnötterna. Fördela yoghurten i skålar. Tillsätt päronen och nötterna.
- Servera ljum eller kall.



BRYSSELKÅLS- SALLAD

Tämj brysselkålen med
en honungslsen senapsdressing.

4 PORTIONER | G | M | Ä | V |
15 min

1 ask (300 g) brysselkål
½ påse (å 100 g) issallat
**HONUNGSDRESSING
MED SENAP**
2 msk rybsolja
1 msk honung
1 msk dijonsenap
1 msk äppelcidervinäger
¼ tsk salt
**¼ tsk grovmalen
svartpeppar**
DESSUTOM
**1 dl osaltad rostad
nötblandning (Anyday)**
¾ dl torkade tranbär

- Skölj brysselkålarna, avlägsna vid behov de yttersta bladen. Klyv kålarna, skär av stammen och strimla bladen. Skölj och torka sallaten, riv den i munsbitar. Lägg kålen och sallaten i en bunke.
- Blanda till dressing. Vänd dressing över salladen.
- Hacka nötterna grovt. Strö nötterna och tranbären i salladen.



SLUTET GOTT

HALLOWEEN-DONUTS

Blanda till en enkel munkdeg med riven morot och stek dem snyggt och prydligt i ugnen. Garnera läckerheterna till isande roliga Halloween-spindlar.

12 ST.
45 min

1 morot (ca 1 ½ dl rivet)
3 dl vetemjöl
1 dl socker
1 tsk vaniljsocker
1 tsk matsoda
1 ½ dl mjölk
½ dl rybsolja
1 ägg

ORANGEFÄRGAD SPINDELGLASYR

3 dl florsocker
1 msk vatten
1 msk citronsaft
1 tsk orange gelfärg
12 mörka fyllda kex
100 g mjölkchoklad
24 vita pastiller

► Tvätta och skala moroten, riv den fint. Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Tillsätt mjölken, oljan, ägget och det rivna. Rör det hela till en jämn deg och lägg den i en spritspåse.

► Olja plåten. Spritsa deg halvvägs i fördjupningarna. Tillred ca 15 minuter i 200 grader. Ställ munkarna att svalna.

► Rör florsocker, vatten och saft till en smidig konsistens. Färga glasyren med gelfärgen. Doppa munkarna hastigt i glasyren. Placera ett kex på munken.

► Smält chokladen varsamt i mikrovågsugn och lägg den i en liten påse. Klipp ett litet hål i ett hörn och spritsa spindelben av choklad. Gör spindelns ögon av pastiller och choklad. Låt garneringen stelna en stund.

► Fler garneringsalternativ (på finska) hittar du på Yhteishyvä.fi > halloween-donitsit