

samarbete



AUGUSTI 2015

# Mat



**VARIERAT AV  
GRÖNKÅL**

Pastejer och paj  
av samma deg

## Rejäl brunch

**RULLA SUSHI**



yhteishyvä.fi

# En bra början på en ostressad dag

Vid brunch, en kombination av frukost och lunch, avnjuts säsongens grönsaksrätter, rågröt och bakverk från den egna ugnen.







## Sallad från trädgårdslandet

6 portioner, G

- 2 morötter
- 2 rödbetor
- 1/2 zucchini
- ett knippe rädisor
- 1/2 blomkål

### Senapssås

- 2 msk senap
- 1-2 tsk socker
- 1/2 pressad citron, saften
- 2 dl rybsolja
- 1 vitlöksklyfta, krossad
- 1/2 tsk salt
- 1/4 tsk svartpeppar
- 1/4 tsk dragon

Koka, kyl och skala rödbetorna. Tvätta, skala och skiva grönsakerna, stycka blomkålen i små knoppar. Lägg upp grönsakerna på fatet, i grupper för sig eller blandade. Ringla lite olja på ingredienserna. Mät senap, socker och citronsaft i en bunke. Vispa med elvisp, tillsätt försiktigt olja i en tunn stråle. Rör i kryddorna. Servera dressing separat.



## Rödbetsbröd

1-2 st., V

- 3 dl mjölk
- 25 g jäst
- 2 tsk salt
- 2 tsk rosmarin
- 1 msk sirap
- 2 msk olja
- 200 g (ca 3 dl) riven rödbeta
- ca 7 dl jästbröds- eller vetemjöl

### Pensla med:

- 1 ägg

### På ytan

- 100 g vitmögelt av getmjölk
- 3 msk frön

Lös jästen i fingervarm mjölk. Tillsätt kryddorna, oljan och de rivna rödbetorna. Tillsätt så mycket mjöl att degen blir mjuk. Låt jäsa 1 timme. Knåda degen jämn på arbetsbänken och tryck den i två mindre eller en stor brödform. Låt jäsa 30 minuter. Pensla ytan med ägg. Klipp snitt i ytan med sax, stycka osten och tryck bitarna halvvägs i degen. Strö frön på ytan. Grädda ca 40 minuter i 175°C.



## Grynostspread

8 portioner, G

- 200 g grynost
- 100 g margarin eller mjukt smör
- 1 vitlöksklyfta
- 3 msk hackad gräslök

Blanda grynosten i fettet. Pressa i en vitlöksklyfta, hacka och tillsätt gräslöken.



M = mjölkfri  
V = vegetarisk  
G = glutenfri

## Spenatgratänger med ägg

4 portioner, G

- 50 g salami eller medvurst
- 250 g färsk spenat
- 1 lök
- 1/2 msk olja
- 1/2 tsk salt
- 1/4 tsk svartpeppar
- 1/2 dl grädd
- 4 msk riven ost
- 4 ägg

Smörj fyra portionsformar eller en större form. Hacka medvursten/salamin rätt fint. Förväll spenaten en minut. Kyl den i ett durkslag i rinnande kallt vatten. Pressa vätskan ur bladen. Hacka löken och fräs den mjuk i olja i en panna. Fördela spenaten och löken i formarna. Krydda med salt och

peppar, häll i grädden. Strö hackad korv och riven ost i formarna. Gör en liten fördjupning i varje form, häll ett ägg i var och en. Krydda äggen med salt och peppar. Tillred i 190 grader tills vitorna nätt och jämnt har koagulerat. Gulan får gärna förbli rinnande.







## Rågröt med kvarg

4 portioner, V

2 dl grötflingor med frön (Aiku)  
2 dl äppelsaft  
200 g citronkvarv  
bär

Rör gröttingredienserna i saften. Låt rätten stå ett par timmar eller över natten. Rör i citronkvarven, söta enligt smak och tycke med honung eller socker. Servera med bär.



## Citron- och yoghurt-sherbet

4 portioner, G, V

2 dl vispgräddde  
3/4 dl socker  
1 dl citronsaft  
2 tsk rivet citronskal  
4 dl turkisk yoghurt

Vispa grädden och sockret till skum. Rör citronsaften, det rivna skalet och vispgrädden i yoghurten. Lägg blandningen i frysen i en bunke som tål frysning. Vispa sherbeten med elvisp ett par-tre gånger under frysningen. Fördela sherbeten i portionsglas. Garnera t.ex. med bär, kexsmulor och strimlat citronskal.



## Apelsin- och morotssylt

500 g morötter  
vatten  
2 apelsiner, saften  
1 pressad citron, saften  
250 g (3 dl) syltsocker  
2 tsk vaniljsocker

Skala och stycka morötterna. Tillsätt så mycket vatten att bitarna täcks. Koka morötterna mjuka på svag värme. Häll av vattnet, purea morötterna. Häll purén tillbaka i kastrullen, tillsätt safterna och syltsockret. Koka ca 10 minuter på svag värme, rör om några gånger. Smaksätt sylten med vaniljsocker och häll den i rena burkar.

## Toscabitar med svarta vinbär

20 st., V

2 ägg  
1 1/2 dl socker  
50 g smält smör  
2 dl vetemjöl  
2 tsk bakpulver  
1 dl mjölk  
1 1/2 dl svarta vinbär

### Glasyr

100 g smör  
1 dl socker  
100 g mandelspån  
1/2 dl havreflingor  
2 msk mjölk eller grädde  
2 msk vetemjöl  
1 tsk vaniljsocker

Täck en ugnform (20 x 25 cm) med bakplåtspapper. Vispa äggen och sockret till skum, tillsätt det något avsvanade smälta smöret. Vänd de torra ingredienserna och mjölken i smeten. Häll smeten i formen, tryck vinbären i smeten. Grädda botten halvfärdig, ca 10-12 minuter i 200°C. Mät ingredienserna till glasyren i en liten kastrull. koka upp blandningen, häll den över botten. Grädda ytterligare 10 minuter, tills degen är färdiggräddad. Skär bakverket i kvadrater, servera med vaniljsås.



**FOODIE.FI**

I tjänsten Foodie.fi ser du uppgifter om priser och sortiment i din egen butik. Där kan du också se produktfakta och göra upp en inköpslista.

Grönkålswok



Pesto med grönkål och basilika



Pizzor med grönkål



Grönkålssoppa



# Den mångsidiga grönkålen

Grönkål är en bladgrönsak med kraftig smak. Avlägsna gärna bladens tjocka stam. Använd den i wokrätter, soppor, pizzor eller pesto. Förvällning, dvs. ett kort uppkok, gör smaken mildare och färgen ljusare. Grönkål innehåller mycket järn, C-vitamin, karoten, kalcium och proteiner.

## Grönkålswok

4 portioner, M, V, G

200 g grönkål  
150 g champinjoner  
2 morötter  
1/2 paprika  
1 chili  
2 vitlöksklyftor  
1 cm ingefära  
2 msk rybsolja  
2 msk sojasås  
1 tsk sirap eller honung  
2-3 msk citronsaft  
1/2 tsk svartpeppar  
en nypa salt  
**På ytan**  
2 msk hackade nötter



Ta bort de tjocka stammarna. Förväll bladen ett ögonblick, låt bladen rinna av, hacka dem. Skiva champinjonerna, strimla morötterna och paprikan. Hacka vitlök, chili och ingefära. Hetta upp oljan i woken, tillsätt grönsakerna och stek ca 5 minuter under omröring. Tillsätt sojasås, sirap, citronsaft och kryddor. Hetta upp, strö de hackade nötterna över rätten. Servera med ris.

## Pesto med grönkål och basilika

4 portioner, V, G

100 g grönkål  
2 dl mandel  
1 1 kruka basilika  
1 vitlöksklyfta  
1 dl olivolja  
1 pressad citron, saften  
50 g riven parmesanost  
1 tsk salt  
1/2 tsk svartpeppar

Förväll grönkålen ett par minuter. Rosta mandeln lätt i torr panna. Lägg ingredienserna i en blender eller matberedare. Kör blandningen slät. Smaka av och tillsätt vid behov mer kryddor.

## Pizzor med grönkål

4 st., V

2 dl vatten  
1/2 tsk salt  
1 msk olja  
4 dl durumvetemjöl  
1/2 påse (5,5 g) torrjäst  
50 g grönkål  
1 1/2 dl crème fraîche  
1 vitlöksklyfta  
1/2 tsk salt  
1 tsk oregano  
2 dl riven pizzaost  
8 minitomater  
svartpeppar  
basilika

Rör saltet och oljan i det rejält fingervarma vattnet. Tillsätt torrjästen och mjölet. Arbeta degen jämn och smidig. Låt dem jäsna en halv timme.

Avlägsna den tjocka stammen från grönkålen, riv bladen i stycken och förväll dem. Vänd bladen i lite olja, smaksätt med en nypa salt. Smaksätt crème fraîche med salt, oregano och pressad vitlök. Kavla ut degen till fyra pizzabottnar. Fördela crème fraîche över bottenarna, toppa med riven ost, halverade tomater och grönkålsblad. Grädda ca 10 minuter i 225°C ugnsvärme.

## Grönkålssoppa

4 portioner, V, G

150 g grönkål  
1 lök  
2 potatisar  
1-2 morötter  
1/2-1 palsternacka  
6 dl vatten  
1 grönsaksbuljongtärning  
2 dl matlagningsgrädde eller mjölk  
150 g smältost för matlagning (Koskenlaskija Ruoka)  
en nypa svartpeppar

Hacka grönkålen, stycka de andra grönsakerna. Koka grönsakerna mjuka i grönsaksbuljong. Pura. Tillsätt grädden eller mjölken och smältosten. Koka upp mjölken, smaksätt med peppar.

Recept nu också i Pinterest  
[pinterest.com/Yhteishyva](https://pinterest.com/Yhteishyva)

**Pinterest**



# Både salt och sött av samma deg

Av smördeg med kvarg kan man  
baka både pajer och pastejer.



## Kvarg- och smördeg

|       |           |
|-------|-----------|
| 250 g | smör      |
| 4 dl  | vetemjöl  |
| 1 tsk | bakpulver |
| 250 g | kvarg     |

Tärna smöret, håll i en bunke. Nyp i de torra ingredienserna. Tillsätt kvargen och rör blandningen snabbt jämn. Tryck ut degen över ett lätt mjölat ark bakplåtspapper. Rulla ihop i papper och plastfilm. Låt degen vila minst 3 timmar i kylskåp.







## Drottningpaj

10 portioner, V

en portion smördeg med kvarg  
Florsocker till kavlingen

### Fyllning

ca 1 l bär (blåbär, hallon, vinbär)  
2 msk potatismjöl  
1 dl syltsocker

### Pensla med:

1 ägg + en skvätt vatten  
socker

Tillred degen i god tid. Kavla 2/3 av degen till en rund platta, diam. ca 28 cm. Kavla ut med florsocker. Lyft plattan med kaveln i en hög springform för pajer (diam. ca 24 cm). Tryck ut degen över botten och kanterna. Nagga med en gaffel. Blanda potatismjölet och sockret med bären. Fördela fyllningen över botten. Kavla ut ett lock av den överblivna degen. Lyft locket på fyllningen, vänd bottenkant över locket och tryck ihop med en gaffel. Nagga locket och pensla det med ägg. Strö lite socker på ytan. Grädda först 15 minuter i 225 grader, sänk värmen till 175 grader och grädda ytterligare ca 40 minuter. Täck pajen med ett dubbelvikt ark bakplåtspapper mot slutet av gräddningen. Servera pajen avsväljad med vaniljsås eller vaniljglass.

## Köttpastejer

ca 12 st.

en portion smördeg med kvarg

### Fyllning

250 g malet kött  
1 liten lök  
1 msk olja  
2 msk crème fraîche  
2 tsk sojasås  
2 tsk saltfri köttfärs krydda  
1 tsk salt  
1/2 tsk svartpeppar  
2 kokta ägg

### Pensla med:

1-2 ägg

Skala och hacka löken. Bryn köttet och lökarna i olja i en stekpanna. Tillsätt crème fraîche och kryddorna. Hetta upp en stund under omröring. Låt blandningen svalna. Hacka äggen, rör dem i fyllningen. Kavla ut degen till 3–4 mm tjocklek. Ta ut runda bottenar med en form. Lägg en matsked fyllning på varje botten. Pensla den ena kanten av botten med vatten, vänd den andra kanten över. Tillslut kanterna genom att trycka med en gaffel. Pensla med ägg och nagga ytan med en gaffel. Grädda ca 14 minuter i 225°C ugnsvärme.

FÄRDIGT I EN HANDVÄNDNING

# Snabblagat av strimlor

Strimlat kött och strimlade grönsaker  
räddar många stressad kock.

## Grönsaker i sötsur sås

4 portioner, M, V, G

500 g grönsaksstrimlor (frysvara)  
2 msk olja

### Dressing

1 burk (125 g) mangopuré (barnmat)  
1/2 dl sojasås  
2 hackade vitlöksklyftor  
1 msk riven färsk ingefära  
1 röd chili  
2 msk farinsocker  
2 msk citronsaft  
en doft salt och svartpeppar  
3 msk solrosfrö

Tillred dressingen: Koka upp den  
hackade chilin, vitlöken och ingefäran i  
en skvätt olja. Tillsätt de övriga ingredi-  
enserna. Koka ett ögonblick. Stek gröns-  
akerna hastigt i ett par omgångar  
i en wok. Häll bägge satserna  
i samma kärl, vänd i dres-  
singen. Krydda med salt  
och peppar. Hetta upp.  
Strö frön rostade i  
torr panna över.







## Laxfrestelse

6 portioner, G

|         |   |
|---------|---|
| 1 kg    | djupfryst potatis- och lökblandning           |
| 300 g   | kallrökt lax i skivor                         |
| 1 dl    | hackad dill                                   |
| 2 dl    | grädde  |
| 250 g   | smältost för matlagning (Koskenlaskija Ruoka) |
| 1 tsk   | salt  |
| 1/2 tsk | svartpeppar                                   |

Varva potatis- och lökblandning, laxstrimlor, hackad dill och kryddor i en smord form. Blanda grädden i smältosten. Häll blandningen i en ugnform. Stek i ugn, ca 50 minuter i 225°C. Servera med en fräsch sallad eller skakagurka.



## Stroganoff av gris och rödbeta

4 portioner, G

|         |                        |
|---------|------------------------|
| 400 g   | griskött i strimlor    |
| 1 msk   | smör                   |
| 1 msk   | olja                   |
| 1/2 tsk | svartpeppar            |
| 2       | hackade vitlöksklyftor |
| 1       | hackad lök             |
| 1 msk   | tomatpuré              |
| 1 msk   | senap                  |
| 4 dl    | vatten                 |
| 1       | köttbuljongtärning     |
| 3       | kokta rödbetor         |
| 125 g   | smetana                |
| 1       | tärnad saltgurka       |
|         | hackad persilja        |

Bryn köttstrimlorna i två omgångar i het fettblandning. Krydda med peppar, lägg i en kastrull. Skölj ur pannan med vatten, häll vätskan över köttet. Fräs lökarna utan att bryna, tillsätt tomatpuré och senap. Tillsätt resten av vattnet och buljongtärningen, hetta upp och häll över köttet. Tillred på svag värme tills köttet är helt mörkt. Riv rödbetorna och tillsätt dem och smetanan i den nästan färdiga rätten. Smaka av. Tillsätt slutligen den tärnade saltgurkan. Hacka persiljan, strö över rätten.



## Indisk smörkyckling

4 portioner, G

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| 300 g     | kycklingstrimlor   |
| 2 msk     | olja               |
| 2         | lökar              |
|           | vitlöksklyftor     |
| 1 tsk     | paprikapulver      |
| 1 1/2 tsk | spiskummin         |
| 1/2 tsk   | gurkmeja           |
| 1/2 tsk   | chilifrukt         |
| en nypa   | kanel              |
| en nypa   | kardemumma         |
| 2 msk     | tomatpuré          |
| 2 dl      | grädde             |
| 1 dl      | vatten             |
| 1/2       | hönsbuljongtärning |
| 2 msk     | citronsaft         |
|           | salt, peppar       |
| en nypa   | smör               |

Bryn kycklingen i olja i en wok. Tillsätt löken och kryddorna då köttet är färdigbrynt; hetta upp ett par minuter under omröring. Tillsätt tomatpurén och vätskan. Smula i buljongtärningen. Koka 5–10 minuter. Krydda med citronsaft, salt och peppar. Tillsätt smöret. Servera med ris och ärtor.

GOTT & BILLIGT

# Spaghetti i säsong

Av spaghetti och grönsaker kan man laga fullödlig snabbmat. Väljer du fullkornsspaghetti, innehåller maten mer kostfiber.







## Tonfiskgratäng med spaghetti

3 portioner

|         |                              |
|---------|------------------------------|
| 250 g   | spaghetti                    |
| 1 burk  | tonfisk i olja               |
| 1 burk  | (400 g) tomatås med basilika |
| 2 dl    | riven ost                    |
| 1 tsk   | oregano                      |
| 1/2 tsk | grovmalen svartpeppar        |
| 6-8     | körsbärstomater (grönkål)    |

Koka spaghetti enligt anvisningen på förpackningen. Fördela hälften av spaghetti i en liten ugnsform. Lägg på tonfisken och hälften av såsen och den rivna osten. Strö oregano och peppar över. Lägg på resten av spaghetti, såsen och osten. Toppa med halverade tomater. Krydda. Täck eventuellt tomaterna med rivna blad av grönål som du vänt i lite olja. De blir krispiga i ugnen. Tillred rätten ca en halv timme i 200 graders ugnsvärme.



## Spaghetti med zucchini och citron

4 portioner, V

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| 300 g   | spaghetti                      |
| 300 g   | zucchini                       |
| 1/2     | paprika                        |
| 2       | vitlöksklyftor                 |
| 1       | lök                            |
| 3 msk   | olivolja                       |
| 1/2-1   | pressad citron, saften         |
| 1 dl    | hackad persilja eller basilika |
| 3/4 tsk | salt                           |
| en nypa | grovmalen svartpeppar          |
| 1 dl    | riven parmesanost              |

Riv zucchini eller strimla den fint. Hacka paprikan. Hacka löken och vitlöken. Hetta upp oljan i en traktörpanna. Hetta upp ingredienserna ca fem minuter under omröring. Tillsätt citronsaften och de hackade örterna. Krydda med salt och peppar. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Blanda pastan med grönsakerna. Tillsätt också en skvätt av spaghetti's kokspad. Strö riven ost på fyllningen.

## Spaghetti med spenat och mozzarella

2 portioner, V

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 200 g   | spaghetti             |
| 150 g   | babyspenat            |
| 3       | vitlöksklyftor        |
| 1/2-1   | chilifrukt            |
| 1 msk   | olivolja              |
| 1 msk   | smör                  |
| 1/2 tsk | salt                  |
| en nypa | grovmalen svartpeppar |

|       |                |
|-------|----------------|
| 125 g | mozzarellaost  |
|       | färsk basilika |

Koka spaghetti enligt anvisningen på förpackningen. Hacka vitlök och chili. Hetta upp smöret och oljan i en stekpanna. Tillsätt vitlök, chili och spenat. Hetta upp några minuter under omröring. Krydda med salt och peppar. Vänd i pastan, tillsätt en skvätt av pastans kokspad. Fördela rätten på tallrikar, tillsätt riven mozzarella och generösa mängder basilika.

# Bli sushikock

Sushi är en japansk rätt av kokt ris smaksatt med ättika och serverat som små kakor eller rullat i havstång, rå fisk och grönsaker. Sushi serveras med sojasås, wasabi och ingefära. Man kan äta rätterna med pinnar eller med fingrarna. Beräkna 5-8 bitar sushi per matgäst.





## Maki

ca 50 st., M, V, G

1 förp. (ca 20 g) noriark  
500 g sushiris  
7 1/2 dl vatten  
1 dl risvinäger.  
3/4 dl socker  
2 tsk salt  
250 g färsk laxfilé  
1 gurka  
1 avokado  
krispig sallat

### Dessutom

wasabi  
sojasås  
sushi-ingefära (konserv)

## Sushiordlista

**Maki** = små rullar

**Nori** = ett torrt ark rödalger

**Nori maki** = fylld risrulle i ett ark rödalger

**Risvinäger** = klar och rätt söt ättika tillverkad av risvin

**Wasabi** = en stark pasta tillverkad av kryddkrassens rot

**Gari** eller sushi-ingefära = ingefära inlagd i söt ättikslag

**Nigiri** = t.ex. rå fisk eller rått skaldjur på en boll av ris



Kolla på videon hur man äter med pinnar.  
[yhteishyvä.fi/Yhteishyvä Live](http://yhteishyvä.fi/Yhteishyvä Live)



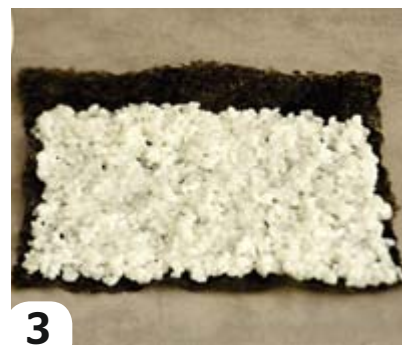
1

Tillred riset enligt anvisningen på förpackningen. Skär gurkan i tunna stickor, ta bort fröna. Skär laxen i centimetertjocka stänger på längden. Skär avokaden i skivor.



2

Smaksätt risvinägern med salt och socker, värm och rör om tills kryddorna har lösts i vätskan. Håll riset i en låg form och rör kryddspadet i riset med yviga skärande rörelser.



3

Tillred sushin i fem omgångar. Lägg ett algark på bordet med den blanka sidan nedåt. Tryck ut ca 1,5 dl ris över arket. Lämna ett 4 cm brett område överst på arket tomt. Stryk ut en tunn sträng wasabi på riset med fingret.



5

Du kan göra rullar med en eller två fyllningar, t.ex. lax-gurka eller avokado-sallat.



4

Lägg lax och gurka på riset. Rulla ihop arket med fyllning. Tryck fyllningarna med fingrarna så de hålls kvar i rullen. Fukta den andra änden av arket med vatten; den klibbar sig stadigt fast.



6

Skär rullen i ca tio skivor med en vass fuktad kniv. Servera sushi så snart som möjligt.

# Sallader och örter i samma påse

Sallatsblandningar är bra att ta till då man vill ge salladen mer smak och färg.

Sallaterna och örterna i blandningarna Lempi och Sulo är odlade i Egentliga Finland utan kemiska bekämpningsmedel. Sallaten behöver inte sköljas. Produkternas hållbarhet i öppnad påse beror på att bladen är hela och maskinellt packade som nyskördade. Salladerna packas inte i skyddande atmosfär.

Frasig issallat är huvudingrediens i bägge blandningarna. I blandningen Lempi ingår dessutom frisésallat, syrlig rödådrad syra och aromatisk rucola. Den asiatiska smakbrytningen i Sulo härstammar från thaibasilika och små blad av pak choi och tatsoi.

Innehållet i blandningarna varierar något med säsongerna. En påse innehåller 80 g salladsingredienser.

Pak choi eller kinesisk spenat har kraftigare smak än salladskålen. Dess blad används som spenat och bladens stammar som sparris.

Rödådrad syra är en ört med milt salt och syrlig arom.

Tatsoi har mild och aromatisk smak. Japanerna kallar tatsoi "vitamingrönsaken". Den innehåller stora mängder kalium, magnesium och järn.

Issallat är en frasig korsning av huvudsallat och bladsallat.

Rucola, på svenska senapskål, har kraftigt aromatisk smak med inslag av nöt och rädisa.

Thaibasilika är en av de längst kända örterna; den söttaktigt kryddiga smaken påminner om anis och kanel.

Frisésallat är en söttaktig, mild, frasig och saftig sallat.



## Lövbiff, sallad och avokadodressing

2 portioner, G

200 g yttre oxfilé  
1/4 tsk salt  
1/4 tsk svartpeppar

### Sallad

1 påse bladsallat  
2 tsk olivolja  
en nypa salt  
en nypa svartpeppar  
6-8 minitomater

### Dressing

1 avokado  
1/2 citron, saften  
1/2 tsk tabasco  
1 dl yoghurt  
1/2 tsk svartpeppar  
salt

Skär filén i 2 biffar. Bulta biffarna tunna insvepta i plastfilm. Låt biffarna stå i rumstemperatur medan du förbereder resten av ingredienserna. Klyv tomaterna, smaksätt dem med olja och salt. Rosta dem 20 minuter i 125 grader eller tillsätt dem som sådana. Klyv avokadon, ta ut kärnan och gröp ur fruktköttet i en bunke. Tillsätt de övriga ingredienserna och kör det hela till en slät dressing med stavmixer. Krydda salladen med olja, salt och peppar, lägg på tomaterna. Pensla biffarna med olja och stek dem antingen på grill eller i grillpanna, ca en minut på bägge sidor. Krydda med salt och peppar. Servera med en sallad och avokadodressing.

**S**MARKET



**PRISMA**

**Sale**

**alepa**

