

SAMARBETE

mat

3 | 2018

RECEPTEN ÄR
TESTADE OCH
FUNKERAR

MER GRÖNSAKER!

**FÄRGGLATT
PYTT I PANNA**

BAGARE PÅ SEMESTER

**RABARBERPAJ
I EN BUNKE**

RÄDDAREN
I VARDAGEN

**BEKVÄMT
OCH GOTT
MED PESTO
PÅ BURK**

yhteishyvä.fi

tusentals recept på finska

Nya GRILLBRAVURER

— REGNBÅGSSPETT —
— ÖLMARINERADE RIBS —
— SURSKORPSLAX —

SÄSONG

GRILL love

Grilldelikatesserna får ny glöd med härliga marinader och tilltalande tilltugg. Lägg ribsben i ölmarinad, täck fisken med hackade sura skorpor och svep halloumi i zucchini.

RECEPTEN TAINA SÄLOVAARA FOTO TUOMAS KOLEHMÄINEN

G = GLUTENFRI
M=MJÖLKFRI
NÄRINGSINNEHÅLL
LÄT I RECEPTEN:
YHTEISHYVÄ.FI/
SAMARBETE

Tips

Sommarsköna
tilltugg till grillat
hittar du på sidorna
12-15.

Ytterfilé med pepparcocktail

6 PORTIONER | M |

Rulla filén i nymalda pepparkorn och grilla den saftig i mild värme.

- 1 kg yttre oxfilé
- 3 msk hela svart-, vit- och grönppepparkorn
- 1 ½ tsk salt
- 1 tsk torkad rosmarin
- 2 msk rybsolja

MAJONNÄS MED ROSTAD LÖK

- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk persilja, hackad
- 1 ½ dl majonnäs
- 3 msk rostade lökflingor

- Avlägsna hinnorna. Bind vid behov köttet med steksnöre till ett jämntjockt stycke.
- Mal pepparn grovt. Rör salt och rosmarin i pepparblandningen och bre ut den på arbetsbänken. Gnid köttet med olja och rulla alla ytor i kryddorna. Låt köttet stå 1–2 timmar i rumstemperatur.
- Hetta upp grillen. Bryn filéns alla ytor vackert. Kör en kötttermometer i filén, sänk grillens temperatur till 120 grader. Grilla köttet ca 30 minuter eller tills termometern visar 55 grader, då blir köttet mediumstekt efter vilan. Om grillen inte har temperaturreglering, lönar det sig att bryna köttet i grillen och eftersteka i 120 graders ugnsvärme.
- Lägg det färdiga köttet på ett skärbräde och täck det med bakplåtspapper och en tjock handduk. Låt köttet vila 15 minuter.
- Tillred såsen: Skala och krossa vitlöken. Hacka persiljan. Blanda alla ingredienserna till såsen sinsemellan.
- Skär köttet i skivor, servera med såsen.

SNABBMARINERAD FÄNKÅL

Skär fänkålen i skivor, smaksätt med en skvätt citronsaft och en nypa socker och salt. Servera till fisken.

Kyckling och apelsin på spett

4 PORTIONER | G | M |

De mörka kycklingfiléerna får sötma av apelsin och mild hetta av ingefära.

- 400 g innerfilé av kyckling
- 1 apelsin
- ½ kruk finhackade korianderblad

APELSIN- OCH INGEFÄRSMARINAD

- 1 apelsin
- 1 cm färsk ingefärorot
- 2 msk sojasås (glutenfri)
- 2 tsk honung
- 1 msk rybsolja
- ½ tsk grovmalen svartpeppar
- ½ tsk salt

DESSUTOM

grillspett av trä

- Gör marinaden. Tvätta apelsinen, riv skalet och pressa saften. Riv och tillsätt ingefäran. Tillsätt de övriga ingredienserna.
- Lägg kycklingfiléerna i en plastpåse. Ta ½ dl marinad åt sidan för pensling, håll



resten i påsen. Låt köttet ta smak ca 2 timmar i kylskåp.

- Blötlägg spetten ca 30 minuter i vatten. Trä filéerna dubbelvikta i sicksack på spetten. Skär rejäla stycken av apelsinen och trä dem på ändarna av spetten.
- Grilla spetten över grillplattan, ca 10 minuter. Pensla dem ett par gånger med marinad under grillningen. Strö hackad koriander på de färdiga spetten.

Grillad lax i surskorpa

4 PORTIONER | M |

Pigga upp grillad regnbåge med en citronkryddad surskorpspanering.



600 g regnbågsfilé

- 1 msk rybsolja
- ½ tsk salt
- ¼ tsk grovmalen vitpeppar

GRATINERING

- 2 sura skorpor av råg
- 2 msk hackad dill
- 1 citron, det rivna skalet
- 1 msk citronsaft
- 2 msk kapris
- ½ tsk flingsalt

- Ta bort benen och skinnet från laxfilén. Skär filén i portionsbitar. Pensla fiskbitarna med olja, smaksätt med salt och peppar. Låt det hela ta smak ca 15 minuter.
- Smula de sura skorparna fint. Klipp dillen. Tvätta och torka en citron, riv skalet. Blanda dillen, citronskalet, 1 msk citronsaft, kapisarna och saltet i de smulade skorparna.
- Grilla fiskbitarna 1–2 minuter på het grillplatta. Vänd bitarna och strö skorpblandningen på fisken. Grilla 2–3 minuter.



Ölmarinerade ribs

6 PORTIONER | M |

Revbensspjäll som marinerats i kryddigt ölspad och varsamt steks i ugn får en rejält rostad yta och rökig arom i grillen.

2 kg revbensspjäll av gris (naturella)

ÖLMARINAD

- 3 vitlöksklyftor
- 4 dl mörkt öl eller lager
- 4 msk ketchup
- 2 msk senap
- 2 msk tomatpuré
- 2 msk farinsocker
- 1 msk worcestersås
- 2 tsk rökt paprikapulver
- 1 tsk salt
- 1 tsk grovmalen svartpeppar

ÖLREKOM- MENDATION

Medelfylliga
Saimaa Sun Lager
4,2 % eller Koff
Crisp Mörk Lager
0,0 %

- Gör ölmarinaden. Skala vitlöksklyftorna och pressa dem i en bunke. Tillsätt de övriga marinad ingredienserna, rör om.
- Lägg ribsen i en stor kraftig plastpåse. Häll marinaden över ribsen, stäng påsen. Mariner köttet minst 12 timmar i kylskåp. Vänd paketet ett par gånger.
- Värm ugnen till 150 grader. Lägg ribsen på en ugnsplåt, ringla på hälften av marinaden. Spara resten till grillningen. Täck köttet med folie. Stek 2–3 timmar.
- Häll marinaden i en kastrull och reducera den till halva volymen.
- Pensla revbensspjället flitigt medan det grillat, så får ytan en härligt mustig smak.

Biffar av Härkis och kikärt med körsbärssalsa

4 PORTIONER | M |

Blanda till sommarens bästa vegetariska biffar av Härkis och kikärter. Servera en enkel körsbärssalsa som tilltugg.

- 1 förp. (250 g) Härkis
- 1 burk (290 g) kikärter
- 1 dl vatten
- ½ dl ströbröd
- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 tsk rybsolja
- 2 msk tomatpuré
- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk rökt paprikapulver
- ½ kruka koriander
- 1 tsk salt
- ¼ tsk grovmalen svartpeppar

KÖRSBÄRSSALSA

- 2 dl körsbär
- 1 rödlök
- ½–1 chili

VEGAN

- Börja med salsan: Klyv och kärna ur körsbären. Skala och hacka löken. Hacka chilifrukten. Blanda till salsan av alla ingredienserna.
- Lägg Härkis och kikärterna i en mixer. Kör till en jämn massa.
- Lägg ströbrödet att svälla i vattnet i en liten bunke.
- Skala och hacka löken och vitlöken. Fräs lökarna lätt i olja i en stekpanna. Tillsätt tomatpuré, spiskummin och rökt paprika. Hetta upp under omrörning. Tillsätt blandningen i härkismassan. Tillsätt ströbrödet. Hacka koriandern Tillsätt koriander, salt och peppar i biffmassan, rör om.
- Forma 8 biffar av massan. Pensla biffarna med olja. Grilla biffarna ca 3 minuter på bägge sidorna på medelgod värme.





Halloumi i zucchini

4 PORTIONER | G |

*Servera de grillade paketen heta,
medan osten ännu är mjuk.*

1 (300 g) zucchini
1 förp. (200 g) halloumiost
½ tsk salt
cocktailstickor

KRYDDPASTA
2 vitlöksklyftor
2 msk rybsolja
1 msk citronsaft
1 tsk paprikapulver
1 tsk torkad timjan
1 tsk oregano
½ tsk grovmalen svartpeppar

● Skär zucchini i så tunna skivor som möjligt på längden. Gör skivorna mjuka genom att strö salt på och låta dem vila 15 minuter. Skär överbliven zucchini i tunna snören.

● Tillred kryddpastan. Skala och krossa vitlöksklyftorna. Blanda alla ingredienserna till pastan sinsemellan.

● Skär halloumin i 8 jämnstora delar. Klappa zucchini-skivorna torra med hushållspapper. Svep in halloumitarna i zucchini. Fäst med cocktailstickor.

● Hetta upp grillen. Lägg paketen och snörena på grillplattan. Pensla paketen med kryddpasta. Grilla 3 minuter, vänd paketen, pensla med kryddpasta. Grilla tills osten är mjuk. Servera omedelbart.

Tips

Klyv, grilla och servera små lökar som tilltugg.

FÄRDIGT PÅ EN KVART

MERSMAK MED PESTO

Vardagsmaten får enkelt ett lyft med färdig pesto. Tillsätt örtpesto i fisksoppa, citronpesto i spaghettisallad och tomat-chilipesto i en köttfärspanna.

RECEPTEN SUVI RÜSTER FOTO PANU PÄLVIÄ

Medelhavsinspirerad fisksoppa med pesto

4 PORTIONER | G |

Den snabba soppan är kryddad med fräsch basilikapesto.

500–600 g regnbågsfilé
1 (300 g) zucchini
1 röd paprika
1 ask (200 g) pärltomater
1 msk rybsolja
1 l vatten
1 grönsaksbuljongtärning
(glutenfri)
3 msk grön pesto (Pesto alla
Genovese)
2 dl djupfrysä rter

DESSUTOM
1 dl basilikablod
(1 dl riven parmesanost)

- Ta bort skinnet och eventuella ben från laxfilén. Skär fisken i ca 2 cm stora tärningar. Skölj alla grönsakerna. Klyv zucchini och skär halvorna i tunna skivor. Klyv paprikan, ta ut stammen, kärnorna och det vita. Skär den i ca 2 cm stycken.
- Bryn zucchini-skivorna 2–3 minuter i olja i en kastrull. Lillsätt vattnet, tärningen, peston och paprikan. Koka 3 minuter. Tillsätt tomaterna, ärtorna och laxtärningarna. Koka ett par minuter.
- Garnera med rivna basilikablod. Toppa eventuellt med riven parmesanost.



Pizzakryddad kött-färs- och blomkålsplåt

4 PORTIONER | G |

Byt pizzabotten mot blomkålsskivor och gör en kött- och tomatpanna à la Pizza på en ugnsplåt.

400 g malet kött
2 msk rybsolja
1 tsk pizzakrydda
½ tsk salt
1 (300 g) blomkål
3 msk röd pesto (Pesto Arrabbiata)
1 ask (250 g) körsbärstomater
100 g riven ost

- Värm ugnen till 225 grader. Bryn köttet i en skvätt olja i en stekpanna. Smaksätt med pizzakrydda och salt.
- Skölj blomkålen. Skär dem i ca 1 cm tjocka skivor. Fördela skivorna och alla lossnade bitar på bakplåtspapper på en plåt.
- Mät peston i en bunke. Rör 1 msk olja i peston. Pensla blomkålen med peston. Fördela det malda köttet över kålen. Skölj och klyv tomaterna. Fördela dem över köttet. Strö riven ost över det hela.
- Stek 12–15 minuter i ugn tills osten har smält och blivit lätt brynt. Blomkålen kan gärna ge lite tuggmotstånd.

Kyckling- och spaghettisallad med citron

4 PORTIONER

Gör för omväxlings skull en pastasallad på spaghetti. Salladen som kryddats med citronpesto är god som både varm och kall.

250 g fullkornsspaghetti
300 g strimlor av kycklingbröst
1 msk rybsolja
4 msk citronpesto (Pesto al limone)
1 ask (250 g) körsbärstomater
1 paprika
1 avokado
1 msk citronsaft
8 saltorkade tomater eller
1 dl svarta oliver
1 kruk rucola
1 kruk koriander eller basilika

- Koka spaghetti enligt anvisningen på förpackningen. Stek kycklingköttet i olja i en panna, 6–8 minuter.

- Låt den kokta pastan rinna av i ett durkslag, häll tillbaka i kastrullen. Tillsätt citronpeston och kycklingstrimlorna. Rör om, häll rätten i serveringskärlet.
- Skölj och klyv körsbärstomaterna och paprikan. Ta bort stammen, fröna och de vita delarna av paprikan. Strimla paprikan.
- Klyv avokadon, ta bort kärnan. Ta ut fruktköttet ur skalet med en sked och skär det i skivor. Pressa citronsaft över skivorna. Halvera de saltorkade tomaterna (eller oliverna). Skölj rucolan, torka den på hushållspapper. Hacka koriandern/basilikan. Rör ingredienserna i pastan.



Glutenfri rabarberpaj i en bunke

8 BITAR | G |

Rabarberpajen som kryddats med kardemumma och kokos är frasig på ytan och mjuk inuti.

3 dl glutenfri mjölblandning (fiberrik).
2 dl farinsocker
1 ½ dl glutenfria havreflingor
1 ½ dl kokosflingor
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
1 tsk kardemumma
125 g bakningsmargarin
1 dl havredryck
1 ägg
5 dl (250 g) rabarberbitar

HONUNGSYOGHURT
1 burk (300 g) grekisk yoghurt
1 msk honung
1 tsk vaniljsocker

- Ställ ugnen på 175 grader.
- Blanda de torra ingredienserna sinsemellan i en bunke. Tillsätt det kalla fettet i tärningar och nyp det hela till en grynig massa. Ta 1 dl grynig massa åt sidan i en kopp. Tillsätt havredrycken och ägget i bunken med smulmassan och rör det hela till en deg.
- Bre ut degen i en pajform. Fördela rabarberbitarna på degen och toppa med blandningen du tog åt sidan. Grädda pajen ca 30 minuter i ugnen.
- Smaksätt yoghurten med honung och vaniljsocker. Servera pajen ljum med honungsyoghurten.

Tips

Du kan ersätta det glutenfria mjölet med vetemjöl.

RECEPTEN TAINA TELLMAN OCH ANU BRASK
FOTO TUOMAS KOLEHMAINEN

BAGARE PÅ SEMESTER

Sommarens bästa delikatesser är lättlagade: pagen blandar man till i en bunke, tårtan ska inte glaseras och bröden gräddas medan grillen ändå är varm.

Superenkla grillrieskor

10 SMÅ RIESKOR

*I pannan eller på grillen – bägge sätten är bra!
Varmt bröd är gott att dippa och som tilltugg till grillat.*

1 dl naturell yoghurt
½ dl vatten
3 dl vetemjöl
1 tsk salt
½ tsk socker
½ tsk torrjäst
1 msk rybsolja

SÅS MED TVÅ SLAGS LÖKAR
½ dl salladslök och gräslök,
hackad

1 burk (200 g) gräddfil
1 msk söt senap
1 msk citronsaft

- Rör yoghurten i vattnet. Värm blandningen till lite varmare än fingervarmt (42 grader).
- Blanda de torra ingredien-

terna sinsemellan. Arbeta in mjölet i våtskan i några omgångar, tillsätt oljan. Degen får gärna vara rätt lös. Jäs ca 20 minuter under duk i rumstemperatur.

● Gör såsen medan degen jäser. Hacka lökarna. Blanda alla ingredienserna till såsen sinsemellan. Låt den vila i kylskåpet medan rieskorna gräddas.

● Dela degen i 10 delar. Klappa eller kavla ut degbitarna till rieskor (ca 10 cm).

● Grädda rieskorna 2–3 minuter på var sida i olja i en grill eller stekpanna av gjutjärn. Servera med såsen.



Tips

Du kan också använda färdiga tårtdönnar.



Gräddtårta med jordgubbar, vitchoklad och lakrits

8–10 BITAR

Gör botten och fyllningen föregående dag och ta det lugnt då det beger sig: låt tårtan förbli naken och låt läckerheterna torna upp på ytan.

BOTTEN

200 g bakningsmargarin
2 dl socker
3 ägg
1 apelsin, skalet
3 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver

VITCHOKLADMOUSSE

4 dl vispgrädde
200 g vit choklad
2 tsk vaniljsocker

DESSUTOM

1 msk margarin för formen
2 msk ströbröd för formen
1 dl apelsinsaft för fuktning
2 askar (à 400 g) jordgubbar
1 dl lakritsbitar
½ dl lakritssås

● Ställ ugnen på 180 grader. Smörj och bröa en springform (Ø 18–20 cm).

● Vispa det mjuka fettet och sockret till skum. Vispa kraftigt i äggen ett i taget. Tvätta en apelsin, riv skalet, tillsätt i skummet. Blanda de torra ingredienserna sinsemellan och tillsätt dem i smeten i ett par omgångar. Häll smeten i formen och grädda 45–50 minuter. Låt botten kallna innan du stjälpur upp den.

● Fyll och garnera tårtan nästa dag. Ta vitchokladgrädden ur kylen och vispa den luftig med elvisp.

● Pressa apelsinsaften som du fuktar med. Skär hälften av jordgubbarna i skivor.

● Skär botten i tre plattor.

Fukta den nedersta plattan, fördela hälften av jordgubbskivorna och en tredjedel av skummet på botten. Lägg på nästa platta, fukta och fyll. Lägg på den översta plattan, fördela resten av skummet över. Garnera med jordgubbar, lakrits och sås.

● Tillred moussen och tårtbotten föregående dag.

● Koka upp grädden i en kastrull, ta den åt sidan. Bryt och tillsätt chokladen och rör om tills den har smält. Tillsätt vaniljsockret. Kyl till rumstemperatur, lägg den i kylskåp.

FÄRGAD MED VÄXTER

Gör de populära delikatesserna lite bättre genom att tillsätta rejäla mängder färggranna och välgörande grönsaker och bär.

RECEPTEN SUVI RÜSTER FOTO PANU PÄLVIÄ



HÄLSOSAMMARE FÖR
BARN

Shake av havrepulver och bär

2 PORTIONER

Det finfördelade havrepulvret av fullkornshavre gör drycken luftig och tillför kostfiber.

4 dl naturell yoghurt
1 dl jordgubbar (frysvara)
1 dl blåbär (frysvara)
3 msk havrepulver (Puhtikaurea)
2 msk flytande honung
1 msk vaniljsocker

- Mät alla ingredienserna mixerns bunke. Låt bären tina ca 10 minuter innan du kör, om du använder stavmixer.
- Kör blandningen tills den är slät, håll i glaset.

Tips

Shaken blir vegansk om du ersätter yoghurten med en havre- eller sojaprodukt och honungen med lönnsirap.

Bättre pasta carbonara

6 PORTIONER

Grönkålen steks knaprig under baconskivorna och ger pastan fiber, järn och C-vitamin.

100 g grönkål
100 g bacon
4 ägg
2 dl mjölk
2 dl riven ost
400 g fullkornsspaghetti
½ tsk grovmalen svartpeppar

● Värm ugnen till 225 grader. Skölj grönkålen, klappa bladen torra med hushållspapper. Avlägsna de hårda bladnerverna och fördela bladen på bakplåtspapper på en plåt.

● Skär baconskivorna i fyra bitar. Fördela dem över grönkålen. Stek på mittfalsen ca 10 minuter tills baconen är brynt och grönkålen frasig.

● Blanda ägg, mjölk och riven ost i en bunke.

● Koka spaghetten enligt anvisningen på förpackningen. Låt den koka pastan rinna av i ett durkslag, håll tillbaka i kastrullen. Blanda äggblandningen i pastan.

● Tillsätt bacon och grönkål. Krydda med peppar. Toppa eventuellt med t.ex. riven parmesanost.



GE RIVEN VITKÅL
ETT LYFT MED:

1

Hackade örter,
citronsaft och
citronskal

2

Turkisk yoghurt,
vitlök och
senap

3

Grön eller röd pesto
och solrosfrön



Tips

Rör i en ask
pärltomater, så
blir rätten lite
lättare.

Pytt i panna med rökt lax

4 PORTIONER | G | M |

Alla tiders läckraste pytt blir till av kokt potatis, rökt lax och spenat.

8–10 kokta potatisar
500 g varmrökt lax
1 zucchini
½ purjolök
1 påse (100 g) babyspenat
2 msk rybsolja
1 påse (200 g) djupfrysta ärter
3 msk citronsaft
1 tsk salt
4 ägg
¼ tsk grovmalen svartpeppar

● Skala potatisarna vid behov. Ta bort benen och skinnet från laxen. stycka potatisarna och laxen i munsbitsstora stycken. Skölj och tärna zucchini. Klyv och skölj purjolöken och skär

den i tunna skivor. Skölj spenatbladen, torka dem på hushållspapper.

● Hetta upp oljan i en gryta eller stekpanna. Tillsätt potatisen, zucchini och purjolöken. Stek ca 5 minuter tills potatisen har fått lite färg. Tillsätt de otinade ärtorna och spenaten. Lägg på locket till ett par minuter.

● Pressa saften ur en citron i rätten. Krydda med salt. Vänd varsamt i den rökta laxen.

● Stek några ägg i en annan panna ca en minut, så vitan nätt och jämnt koagulerar. Lägg äggen på pyttet. Krydda med peppar. Servera t.ex. med en sallad på riven kål.

SKÖRDESÄSONG



*Bäst
just nu!*

LÖKKNIPPE
RÖDLOKSKNIPPE
TIDIG KÅL
NYPOTATIS
KÖRSBÄR
VATTENMELON
HONUNGSMELON
JIMBEEMELON
SWEETIEMELON
GUL KIWIFRUKT
PÄRLTOMAT

RECEPTEN ANU BRASK FOTO TUOMAS KOLEHMAINEN

KOMPISAR TILL GRILLADE GODBITAR

Grillade rätter trivs gott med grova och fräscha sallader och mustiga grönsakspannor. De smakliga tilltuggen är också härligt somrig lunchmat som sådana.

Tips

Kombinera det färggranna grönsakstilltugget med en matig huvudrätt. Recept på grillat hittar du på sidorna 2–5.

Potatissallad med bacon

4–6 PORTIONER | G |

Den matiga potatissalladen med senapskryddad citrondressing är kronan på grillkvällen.

800 g nypotatis
4 ägg
1 förp. (170 g) bacon
2 dl djupfrysta ärter
1 burk (57/35 g) kapris
2 rödlökar med skaft
1 tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar

DRESSING

saften av ½ citron
½ dl rybsolja
2 msk turkisk yoghurt
2 tsk stark senap
½ tsk torkad dragon

- Koka potatisarna mjuka i vatten smaksatt med salt. Häll av kokvattnet och låt potatisarna svalna.
- Lägg äggen i kokande vatten, koka dem 6 minuter. Kyl dem i rinnande kallt vatten.
- Stek baconen frasig i panna och lägg skivorna att rinna av på hushållspapper.
- Skär potatisarna i munsbitar. Skala och klyv äggen. Smula baconskivorna. Tina ärterna. Låt kaprisen rinna av. Hacka lökarna. Blanda ingredienserna till salladen i en bunke. Krydda med salt och peppar.
- Tillred dressingen. Pressa en citron i en liten bunke. Tillsätt de övriga ingredienserna, rör om. Rör dressingen i salladen.



Tidig kål à la avokadopasta

4–6 PORTIONER | G |

Då man ersätter spaghetti i det populära receptet på avokadopasta med tidig kål, får man snabbt ett fylligt tilltugg till grillrätter.

1 (ca 1 kg) tidig kål
2 avokador
1 röd chili
1 vitlöksklyfta
1 lime
1 kruka koriander
1 dl riven parmesanost
½ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar

- Strimla kålen. Koka upp vatten smaksatt med salt (1 tsk salt/1 l vatten).
- Klyv och kärna ur avokadorna, gröp ur fruktköttet. Krossa det lätt med en gaffel. Hacka chilin, skala och hacka vitlöken. Tvätta en lime, riv skalet. Rör det rivna skalet, saften, chilin och vitlöken i avokadon.
- Lägg kålstrimlorna i det kokande vattnet. Koka 1–2 minuter. Häll av kokvattnet.
- Hacka koriandern. Blanda avokadoblandningen med kålen. Tillsätt koriandern och den rivna osten. Krydda med salt och peppar.

Körbärs- och pärltomatpanna

4 PORTIONER | G |

Den här enkla och goda pannan bjuder på de första körsbären och på supersöta pärltomater.

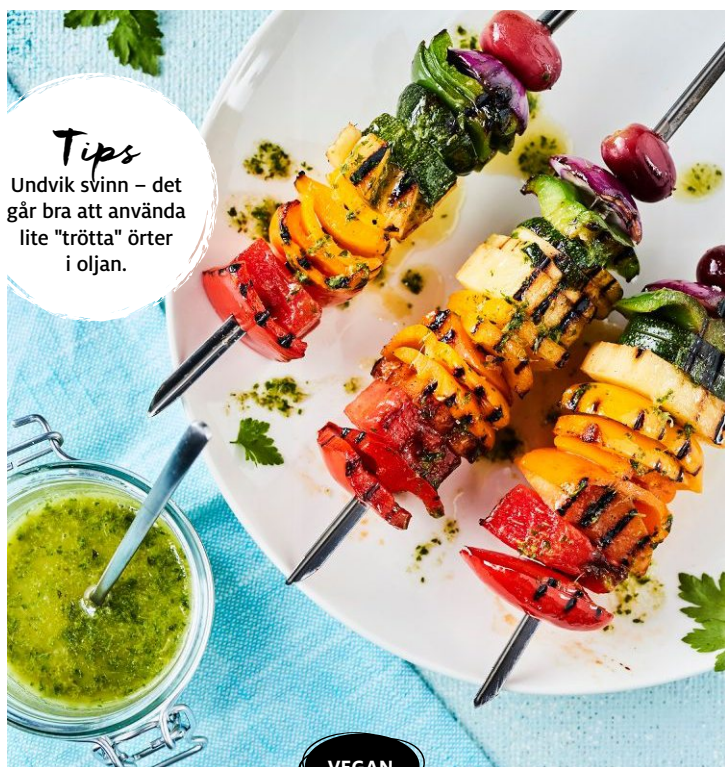


Tips

I en vegansk version är mozzarellan ersatt med tofu.

1 ask (500 g) körsbär
1 ask (200 g) pärltomater
2 vitlöksklyftor
1 rödlök med skaft
3 msk olivolja
1 msk hackad rosmarin eller
1 tsk torkad
½ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar
1 förp. (à 125/200 g) mozzarellaost

- Kärna ur körsbären. Skölj tomaterna och låt dem rinna av.
- Skala och hacka vitlöken och löken. Hetta upp 2 msk olja i en panna. Fräs lökarna ca en minut i olja i pannan. Tillsätt körsbären, stek 3–5 minuter. Tillsätt tomaterna, krydda med rosmarin, salt och peppar.
- Lägg pannans innehåll i ett serveringsfat, riv osten över. Ringla 1 msk olja över osten. Servera pannan varm med en grillrätt eller frasigt bröd.



Regnbågsspett med örtolja

8 SPETT | G | M |

Bygg grönsaks- och fruktspett i regnbågens färger och krydda med fräsch örtolja.

4 paprikor
2 rödlökar
1 zucchini
ca 400 g jimbeemelon
ca 400 g vattenmelon
½ (ca 400 g) färsk ananas eller
2 brk (à 220 g) ananasringar
(8 mörka druvor)

ÖRTOLJA

1 kruka basilika
½ kruka persilja
2 dl rybsolja
saften av ½ citron
½ tsk salt
½ tsk socker
¼ tsk grovmalen svartpeppar

DESSUTOM
grillspett av trä

- Blötlägg spetten ½ timme i vatten.
- Skär paprikorna i ca 5 x 5 cm stycken. Skär lökarna och zucchini i ca 1 cm tjocka skivor. Skala frukterna och skär melonerna och ananasen först i 2 cm tjocka skivor och dessa i 5 x 5 cm stycken. Trä grönsakerna och frukterna på spetten enligt regnbågens färger.
- Gör örtoljan. Kör alla ingredienser till puré i en blender eller med stavmixer i en bunke. Förtunna vid behov med en skvätt olja.
- Pensla spetten med örtoljan och grilla spetten 3–5 minuter på het grill; vänd spetten några gånger. Pensla spetten flera gånger med örtoljan medan de grillas. Ta tillvara eventuellt överbliven örtolja, den håller ca 5 dygn i kylskåp.

Smörgås med kiwi och guacamole

4 PORTIONER | M |

Man behöver inte alltid potatis och sallad, bröd är också ett alternativ.

4 kiwifrukter
2 avokador
2 vitlöksklyftor
1 rödlök
1 kruka koriander
1 lime, saften
6–8 jalapeñoskivor (konserv)
2 msk olivolja
½ tsk spiskummin
½ tsk salt
½ tsk socker

VEGAN

DESSUTOM

4–8 skivor ljust bröd
2 msk rybsolja
1 vitlöksklyfta

- Skala kiwifrukterna och tärna dem fint. Klyv och kärna ur avokadorna, gröp ur fruktköttet. Tärna fruktköttet. Skala och hacka vit- och rödlöken, hacka koriandern.
- Lägg det hackade, kiwi, avokado, vitlök och lök, i en bunke. Pressa i limesaften, tillsätt koriandern. Hacka jalapeñoskivorna fint. Tillsätt dem och oljan i avokadoblandningen. Krydda, rör blandningen jämn.
- Pensla brödsnivorna med olja och grilla eller rosta dem fräsiga i panna på bäge sidor. Skala vitlöksklyftan och gnid de rostade brödsnivorna med den.
- Klicka rejält med kiwiguacamole på brödsnivorna, servera omedelbart.



Somrig varvad sallad

8 PORTIONER | G |

Varva de bästa sommarsmakerna i en skål, ställ skålen på bordet och servera till en grillad rätt.



FOODIE.FI

Uppgifter om priser och sortiment i din egen butik hittar du i tjänsten Foodie.fi. Där kan du också se produktfakta och göra en köplista.

2 majscolvar (förcokta)
2 knipplökar
1 krukä persilja
1 ask (200 g) pärltomater
1 ask (100 g) rucola
1 kg olika meloner
1 förp. (200 g) fetast

CITRONVINÄGRETT

1 dl citronsäft
1 dl olivolja
1 msk ljus sirap
2 tsk senap
½ tsk salt
¼ tsk grovmalen svartpeppar

- Grilla majscolvarna. Skär loss kornen. Hacka lökarna och persiljan. Skölj tomaterna och rucolan. Skala melonerna och skär dem i tärningar. Tärna fetasten. Varva grönsaker, meloner och ost i en stor serveringsskål (ca 4 l).
- Pressa saften av en citron i en bunke. Tillsätt oljan i en tunn stråle i saften under vispning. Tillsätt resten av ingredienserna till vinägretten.
- Servera vinägretten till salladen.

Tips

Förvara vinägretten kallt i en glasburk med lock. Den håller sig ca en vecka i kylskåp.



Rustica Mare

4 PIZZOR

BOTTEN

7 dl vetemjöl
½ tsk torrjäst
1 ½ tsk salt
3 ½ dl vatten
1 msk olivolja

FYLLNING

1 burk (400 g) tomatås
200 g kallrökt lax i skivor
2 förp. (à 125/200 g)
mozzarellaost

RÄKPASTA

1 påse (180 g) räkor
1 vitlöksklyfta
½ burk (à 150 g) crème
fraiche
1 msk söt chilisås
½–1 tsk srirachasås
¼ tsk salt

DESSUTOM

2 avokador i skivor
½ kruka rucola

- Blanda mjölet, torrjästen och saltet i en bunke. Rör i oljan och det fingervarma vattnet i några omgångar.
- Knåda degen ett par minuter på en mjölad arbetsbänk, lägg den tillbaka i bunken och täck med plastfilm. Låt degen jäsa ca 2 timmar i rumstemperatur.
- Stjälp upp degen på en mjölad arbetsbänk. Arbeta den jämn. Dela degen i fyra delar, rulla delarna till klot. Strö mjöl på arbetsbänken och degklumparna. Täck med en fuktig duk. Låt jäsa 2 timmar.
- Tina räkorna och låt dem rinna av. Skala och krossa

vitlöken. Blanda till räkpastan och ställ den i kylskåp.

- Hetta upp en pizzasten i en grill eller lägg stenen på ugnsgallret och ställ ugnen på 275 grader. Låt stenen värmas ½ timme.

- Bygg och grädda pizzorna en åt gången. Tryck ut degklumparna till bottnar som är lite mindre än pizzastenen. Lägg botten på stenen i grillen eller ta stenen och gallret ut ur ugnen och lägg botten på stenen. Bre tomat-sås och ¼ av den kallrökta laxen på botten. Riv och strö en halv mozzarellaost på fisken. Grädda 10 minuter i ugn eller 5–8 minuter på grillen.

- Toppa pizzorna med räkpasta, avokado och rucola.

MÄSTARKLASSEN

Räkpastan, som ger rätten mild hetta, klickas kall på den färdiga pizzan.

Salt kallrökt lax är ryggraden i den här marina pizzan.

Fräsch avokado och pepprig rucola rundar av smakupplevelsen.

SOMMARENS HETASTE GRILLPIZZA

Pasi Kaski, kökschef på Rosso i Reso, ger proffsiga råd om hur man lagar pizza hemma i ugn eller på gårdsgillen.

RECEPTEN KATI POHJA FOTO PÄIVI RISTELL

MARKET

PRISMA

Sale

alepa



FOODIE.FI



Innehållschef Sanna Autio, SOK Media, sanna.autio@sok.fi Matproducent Tiina Valkonen AD Leena Majaniemi Fotoarrangemang Heli Ilkka
Pärbild Tuomas Kolehmainen Översättning Christian Westerlund Rekvisita Prisma ja Sokos