

sam
arbete

21 LÄCKRA RECEPT

mat

3 | 2023

Smakresa i hemmaköket



KYCKLING MED BASILIKA PÅ THAILÄNDSKT VIS | UGNBAKAD FETAOSTDIPP MED GRÖNSAKER | ELDIGA BLOMKÅLSWINGS

6 438460 828768 >



Läcker vardag

Efter semestern är enkla rätter guld värda. För att maten inte ska vara tråkig har vi kryddat recepten med smaker från världen. Vi har också tagit fram nya veganska rätter, om du till exempel vill ha en vegetarisk dag. Sommaren fortsätter, än hinner du njuta även av delikatesser med läckra grillränder!

Recept i detta nummer

Morotscheesecake	3
Kyckling med basilika på thailändskt vis	4
Korvpasta med tomat	5
Ugnsbakad fetaostdipp med grönsaker	6
Eldiga blomkålsvings	7
Lax med ponzu och fänkål- och äppelslaw	7
Pulled havreskav	8
Fylld vegansk omelett	9

Tofupyttipanna	10
Amerikanska äppelpannkakor	14

Se även

Slät rotsakssoppa	11
Varukorgen	12

Recept

S-provköket	
Anne Ponnkone	
Hanne Penttinen	
Oona Heikkinen	
Mette Mehtäläinen	

Stylist

Sanna Kekäläinen	
Foto	
Reetta Pasanen	
Kuvauskokki	
Iita Niskanen	

G
glutenfri

M
mjölkfri

Ä
äggfri

V
vegetarisk

VE
vegansk

PL
planetär

Näringsinnehållen i recepten:
yhteishyvä.fi

Recept
yhteishyvä.fi

Samarbetes receptgaranti

Med recepten i Samarbete lyckas du! Recepten i Samarbete planeras i S-provköket. De nya, testade och smarta recepten innehåller rikligt med säsong grönsaker och inhemska råvaror. Recepten ger idéer, inspiration och nya smaker till både vardag och fest. Ingredienserna till recepten finns på Prisma och S-market.

*Du rör enkelt ihop denna kombination
av morotskaka och cheesecake.*

Morotscheesecake

12 bitar | 2 t

Smet

3-4 morötter (3 dl riven morot)
3 dl vetemjöl
2 dl farinsocker
2 tsk bakpulver
2 tsk kanel
1 tsk ingefära
1 tsk kardemumma
¼ tsk salt
2 dl rypsolja
2 ägg

Fyllning

1 ask (200 g) naturell färskost
1 burk (250 g) kvarg
1 dl socker
2 tsk vaniljsocker
1 msk potatismjöl
2 ägg

Frosting

50 g smör
1 ask (200 g) färskost med vanilj
1 dl florsocker

Dessutom

1 dl nötblandning
(t.ex. Rainbow naturel)

- Ta ut färskost, kvarg och ägg i rumstemperatur. Klä en springform (diameter 24 cm) med bakplåtpapper. Klä formens kanter med remsor av bakplåtpapper.
- Tillaga smeten. Tvätta, skala och riv morötterna fint. Blanda de torra ingredienserna i en bakbunke. Blanda ner olja och ägg.

Vänd ner riven morot i smeten.

- Tillaga fyllningen. Blanda ner kvarg, socker och potatismjöl i färskosten i en annan bunke. Tillsätt ett ägg åt gången under omrörning.
- Häll smeten på botten av formen. Häll över fyllningen och jämna ut ytan. Grädda i 175 grader längst ned i ugnen i cirka 50 minuter. Ta ut smöret och färskosten till frosting i rumstemperatur. Låt tårtan svalna i kylskåp i några timmar.
- Blanda smör, färskost och socker. Bred ut frosting i på tårtan. Hacka nöterna och garnera tårtan med dem.

Tips!

Gör tårtan dagen före serveringen så att smakerna och konsistensen får sätta sig. Förvara tårtan i kylskåp.

Låna smaker från världen

Fräscha upp bekanta råvaror med nya spännande smaker. Testa blomkål på koreanskt vis, japaninspirerad lax, italiensk korvpasta eller grekisk fetaostdipp.



Kyckling med basilika på thailändskt vis

4 portioner | 20 min.



1 pkt (400 g) kycklingfärs
1 kruka thaibasilika
1 lök
2 vitlöksklyftor

1 röd chili
1 msk rypsolja

Sås

1 lime
1 ½ dl vatten
1 msk sojasås
½ msk fisksås
2 tsk socker

Dessutom

4 plattor (200 g) med risnudlar

4 ägg
½ msk rypsolja

- Ta ut köttfärsen i rumstemperatur.
- Pressa limesaften. Blanda ingredienserna till dresingen i en skål.
- Finhacka basilikan. Skala och finhacka lökarna. Skölj och dela chilin. Ta bort fröna och finhacka chilin.
- Stek färsen i olja i en

stekpanna tills den är genomstekt. Tillsätt lök och chili och stek en stund. Tillsätt basilika och sås. Stek i ett par minuter tills såsen har kokat ihop lite.

- Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Stek äggen i olja i en stekpanna. Lägg upp kyckling med basilika i portioner ovanpå nudlarna. Lägg äggen överst.

Korvpasta med tomat

4 portioner | 30 min.



1 pkt (280 g) råkorv
2 msk rypsolja
1 lök
2 vitlöksklyftor
1 kruka oregano
1 burk (500 g) krossade
tomater
3 msk (65 g) tomatpuré med
grönsaker
1 portion köttfond
2 tsk socker
½–1 tsk chiliflingor
1 dl mjölk
½ påse (250 g) penne riga-
te-pasta

Dessutom riven stark ost

- Tryck försiktigt ut råkorvs-
massan ur skinnet i små bitar
direkt i en stekpanna. Stek
korvbitarna i olja (1 msk) i
cirka 7 minuter eller tills de
är genomstekta. Vänd dem
emellanåt. Lägg åt sidan på
en tallrik.
- Skala och finhacka lökar-
na. Finhacka oreganon. Fräs
lökarna i olja (1 msk) i ett par

minuter. Tillsätt tomatkross,
puré, fond, socker, chili och
hälften av oreganon. Låt så-
sen sjuda i cirka 20 minuter.
● Koka pastan i lättsaltat
vatten (2 l vatten/1 tsk salt)
enligt koktiden på förpack-
ningen.
● Tillsätt korvbitarna och
mjölk i såsen. Låt sjuda i 5
minuter. Häll av pastan och
vänd ner den i såsen. Toppa
portionerna med ost och
återstoden av oreganon.



*Du tillagar en italiensk pastasås, en
snabb version av ragu, av färskkorv.*

BÄST JUST NU

Vardagsrätter med en ny twist



Ugnsbakad fetaostdipp med grönsaker

4 portioner | 30 min.



Ugnsbakad fetaostdipp

1 pkt (200 g) fetaost i bit
1 vitlöksklyfta
2 msk olivolja
½–1 tsk chiliflingor
1 burk (150 g) crème fraîche
1 msk flytande honung

Rostade grönsaker

1 påse (200 g) sparrisbroccoli
1 fänkål
1 ask (250 g) minitomater

1 msk olivolja
1 msk citronsaft
½ tsk salt
en nypa grovmalen svartpeppar

Dessutom

bröd med knaprig skorpa

● Lägg fetaosten i mitten av en ganska liten ugnsform. Skala och finhacka

vitlöken. Strö lök och chili över fetaosten och ringla över olja. Lägg formen på en plåt med bakplåtspapper.

● Skölj grönsakerna. Skär sparrisbroccolin i 2–3 delar. Skär bort rotfästet från fänkålen och skär den i strimlor. Bred ut grönsakerna på plåten runt formen med fetaost.

Blanda olja, saft, salt och peppar. Ringla kryddoljan över grönsakerna.

● Stek i ugnen i 225 grader i cirka 15 minuter. Vänd grönsakerna en gång under stekningen.

● Mosa fetaosten med en gaffel. Blanda ner crème fraîche och honung i fetaosten. Servera dippen med grönsaker och bröd.

*Fetaostdipp är
supergott även som
pålägg på rågbröd.*



Eldiga blomkålswings

4 portioner | 45 min.

M Ä VE PL

1 stort blomkålshuvud
2 dl vetemjöl
1 tsk paprikapulver
1 tsk vitlökspulver
½ tsk salt
2 dl vatten
2 ½ dl panko-ströbröd

Chilisås

1 dl vegansk majonnäs
½ dl söt chilisås
1 msk limesaft
1 msk vatten
2 tsk sriracha

Dessutom om du så önskar
gräslök
sesamfrön

- Tvätta blomkålen. Skär bu-ketterna i munsbitar.
- Blanda vetemjöl och kryd-dor i en bunke. Tillsätt vatten och blanda till en jämn smet. Häll panko-ströbrödet i en djup tallrik. Dippa kålbitarna i smeten och rulla dem i pan-ko-ströbröd. Bred ut bitarna på en plåt med bakplåtspap-per. Stek i ugnen i 200 grader i cirka 30 minuter. Vänd när halva stektiden har gått.
- Blanda ingredienserna till såsen i en skål. Blanda blom-kålen i såsen strax före ser-vering så att den hålls krispig eller dippa wingsen i såsen.
- Toppa med finhackad gräs-lök och sesamfrön. Servera eventuellt blomkålen med ris.

Lax med ponzu och fänkål- och äppelslaw

4 portioner | 30 min.

G Ä PL

700 g regnbågsfilé
¼ tsk salt
½ dl sesamfrön
½ dl sojasås
1 msk citronsaft
1 msk flytande honung

Fänkål- och äppelslaw

1 fänkål
2 gröna äpplen
1 burk (150 g) crème fraiche
3 msk finhackad timjan
2 msk citronsaft
1 msk flytande honung
¼ tsk grovmalen svartpeppar
¼ tsk salt

Dessutom

2 msk rypsolja för stekning
timjan

- Börja med salladen. Skölj fänkålen. Dela den itu och skär bort rotfästet. Skär fänkålen i riktigt runna strimlor till exempel med en osthvel. Skölj äpplena. Dela dem itu och avlägsna kärnhusen. Skär äpplena i tunna skivor.
- Blanda crème fraiche, timjan, citronsaft, honung, peppar och salt i en stor bunke. Vänd fänkål och äpplen i såsen. Låt stå och dra i kylskåpet.
- Skär bort skinnet från regn-bågslaxen och ta bort benen. Skär laxen i fyra portionsbitar. Krydda bitarna lätt med salt. Bred ut sesamfrön på en stor tallrik. Vänd laxbitarna i fröna. Blanda soja, citronsaft och honung i en skål.
- Stek laxbitarna i olja i en stekpanna. När du vänder bitarna, häll sojasåsblandning-en över bitarna. Låt såsen koka ihop lite. Servera laxen med fänkål- och äppelslaw. Toppa portionerna med timjan.



Enkel vegomat

Trolla snabbt fram en vegansk lunch och satsa på desserten, supergoda äppelpannkakor.



Pulled havreskav

2 portioner | 15 min.

M Å VE PL

1 pkt (240 g) pulled havre
1 lök
1 msk rypsolja
2 ½ dl vatten
½ grönsaksbuljongtärning
½ tsk grovmalen svartpeppar
¼ tsk salt

- Skala och finhacka löken. Fräs löken i olja i ett par minuter.
- Tillsätt pulled havre och bryn en stund. Tillsätt vatten, buljongtärning och kryddor. Hetta upp och låt koka tills en del av vätskan har avdunstat.
- Servera skavet med potatismos och rårörda lingon.

Recept på veganskt
potatismos på finska:
yhteishyvä.fi

Fylld vegansk omelett

2 st. | 15 min.

G M Å VE PL

Äggfri omelett

2 dl kikärtsmjöl
½ tsk bakpulver
¼ tsk salt
en nypa grovmalen
svartpeppar
2 dl vatten
2 tsk rypsolja

Stekta grönsaker

1 påse (200 g) sparrisbroccoli
1 spetspaprika
2 tsk rypsolja
¼ tsk salt

Sås

1 burk (200 g) vegansk
gräddfil
(kaurakevi)
2 tsk sriracha
1 tsk citronsaft
1 tsk socker
¼ tsk salt

Dessutom

1 msk rypsolja
för stekning

● Blanda mjöl, bakpulver, salt och peppar i en bunke. Till-sätt vatten och olja, blanda till en jämn smet. Låt smeten svälla i några minuter.

● Blanda alla ingredienser till såsen i en skål.

● Skölj sparrisbroccoli och paprika. Avlägsna stjälkarna och kärnorna från paprikan. Skär kålen i munsbitar och paprikan i strimlor. Stek grönsakerna i olja i en stek-

panna i några minuter och smaka av med salt. Lägg grönsakerna på en tallrik.

● Stek de äggfria omeletterna i olja i en stekpanna. Häll hälften av smeten i pannen och vänd pannan så att smeten breder ut sig nästan till kanterna. När massan har stelnat, vänd omeletten och stek den på andra sidan. Fyll med sås och grönsaker.

Tips!

Kikärtsmjöl binder vätska och kan därför ersätta ägg vid matlagning och bakning.

Testa kikärtsmjöl i grönsaksbullar och för att reda av såser, soppor och exempelvis hummus.



Den äggfria omeletten
görs med proteinrikt
kikärtsmjöl.

SNABBT PÅ TALLRIKEN

Fyra snabba vardagsrätter

Tofupyttipanna

4 portioner | 30 min.

G M Ä VE PL

1 pkt (300 g) kallrökt tofu
8 kokta potatisar
2 lökar
2 vitlöksklyftor
2 msk rypsolja
2 msk sojasås (glutenfri)
2 tsk lönnsirap
½ tsk grovmalen svartpeppar
½ kruka gräslök

Senapsmajonnäs

1 dl vegansk majonnäs
2 tsk dijonsenap

Dessutom

ketchup
små gurkor

- Skär tofun i fyra skivor. Lägg skivorna mellan två hushållspapper och placera till exempel en skärbräda som vikt ovanpå.
- Tärna de kalla potatisarna. Skala och skiva lökarna. Skär tofun i tärningar.
- Fräs löken i olja i cirka 5 minuter. Tillsätt vitlök och fräs en stund. Tillsätt potatis och tofu i pannan. Stek tills potatisarna får färg och tofun en knaprig stekyta. Smaksätt med soja, sirap och peppar. Toppa med finhackad gräslök.
- Blanda majonnäs och senap i en skål. Servera pyttipannan med senapsmajonnäs, ketchup och små gurkor.



VARUKORGEN

I spalten presenteras fynd i matbutiken

Rotsaker i huvudrollen

Gör en snabb och enkel soppa av färdigt tärnade rootsaker. Toppa den med knapriga krutonger och läcker basilikaolja.

text **SANNA AUTIO**



Slät rootsakssoppa

4 portioner | 30 min.

- 7 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 2 pkt (600 g) Kotimaista-tärnade rootsaker
- 2 ½ dl Kotimaista-ostgrädde

Basilikaolja

- 1 kruka Kotimaista-basilika
- 1 dl Kotimaista-rybsolja
- ¼ tsk salt

Krutonger

- 3 skivor Kotimaista-grahamsrostbröd

- Koka upp vattnet, tillsätt buljongtärningen och rootsakerna. Koka i 15 minuter.
- Tillaga basilikaoljan. Riv basilikan inklusive stjälken i mindre bitar i en liten skål, tillsätt olja. Mixa slät med en stavmixer. Tillaga krutongerna. Skär brödsnivorna i tärningar. Rosta brödtärningarna i en stekpanna. Mixa grönsakerna och spadet med en stavmixer. Tillsätt grädde och hetta upp. Servera soppan med basilikaolja och krutonger.



ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA

Färska tärnade rootsaker är snabblagade. Matlagningsgrädde smaksatt med ost samt basilikaolja fulländar den aromatiska smaken.

Än är det inte försent att grilla!

Testa sommarens nyheter senast nu.



Atria Jyväbroiler stekschnitzel av kyckling smaksatt med thaibasilika och citrongräs blir snabbt klar på grillen.



Kariniemen Kyckling burgerfilé Smoky Joe är en mörad och BBQ-tyt-kryddad bröstfilébiff som är snabblagad och passar exempelvis i hamburgare. Kariniemen Kycklingvingar rostad paprika är ett bra val när du vill komma enkelt undan. De färdigt kryddade vingarna kan grillas i sin aluminiummask.



HK Korngriis entrecotebiff är ytkryddad med timjan, chili och havssalt. HK Nöt smashburgerbiff med bacon får en fin stekyta när du plattar ut den på en het grill.



HK Kabanossi Ranch får på amerikanskt vis smak av tomat, chili, lök och paprika. Kabanossi Krakow får sin milda kryddighet av vitlök och svartpeppar.



Atria Minuttfilée av gris Classic BBQ och Tikka masala BBQ är väldigt tunnskurna marinerade biffstekar av grisytterfilé.

Atria Artesaani traditionell korv tillverkas av finskt kött och kryddor som koriander, vitpeppar och vitlök. Den färdiga korven innehåller 88 procent kött.

Foto tillverkarna och Gettyimages

Somriga bubbeldrycker

Long drink, öl och hard selzer, dvs. spetsat kolsyrat vatten, med smak av frukter och bär.



Hartwall Original Long Drink-dryckerna har smak av ananas och mango. Dryckerna tillverkas med gin. Pineapple innehåller 5,5 procent och Mango 4,5 procent alkohol.



Brooklyn Bel Air Sour Key Lime Gose är ett syrligt suröl smaksatt med lime och en nypa salt. Alkoholhalten är 5 procent.



Olvi Hard Seltzer Juiced Raspberry består av spetsat kolsyrat vatten med hallon-smak. Drycken innehåller 4,5 procent alkohol.



Rainbow Groovy är dryckesblandningar som har spetsat med rom och innehåller 4 procent alkohol. Smakalternativen är lime, apelsin och hallon.



Mild men aromatisk ört

Thaibasilika används i asiatiska rätter. Örtan passar i kött-, fisk- och kycklingrätter samt sallader. Den milda smaken har en touch av anis och kanel.



SE RECEPT

Smaksatt kycklingfärs med thaibasilika.
Recept på sidan 4.



SANNA REKOM-MENDERAR

Veganska proteinstrimlor



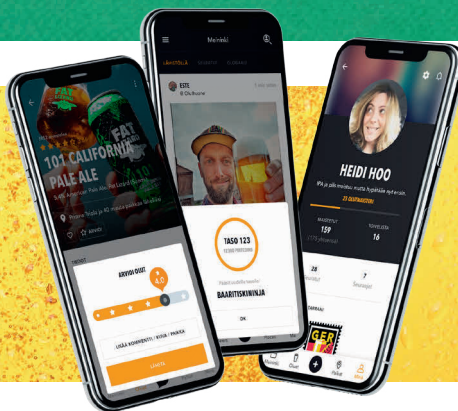
HERNIS saffranskalk ertprotein tillverkas i Jalasjärvi av inhemskt ertprotein. De torkade, veganska strimlorna kan användas som proteinkälla i grytor, soppor, såser, lådrätter och wokrätter i stället för kött och kyckling. Stek först strimlorna i olja och tillsätt sedan vatten som får sugas upp i strimlorna. Testa strimlorna i en thailändsk panang curry-sås.

Recept på finska: yhteishyva.fi/vegaaninen panang curry



Intresserad av öl?

I appen Pint Please ser du ölsortimentet i alla S-gruppens butiker och får information om öl. Du kan ta del av dryckerna också med hjälp av omdömen från andra ölentusiaster. Dessutom kan du ordna ölsorterna i din butik i ordningsföljd enligt omdömena. Appen kan laddas ned i appbutiken.



ÄSSÄKOKKI

Småkockarnas favoritrecept

**Stek veganska äppelpannkakor exempelvis till brunch eller frukost!
Servera kanelmousse med äpple till de små plättarna.**

Amerikanska äppelpannkakor

20 stycken | 45 min.

M Ä VE PL

2–3 äpplen (inhemska)
2 dl vetemjöl
1 dl havreflingor
2 msk socker
1 tsk bakpulver
3 dl havredryck
1 ½ dl naturell
havregurt
2 msk rypsolja

Äppel- och kanelmousse

2–3 äpplen (inhemska)
1 burk (250 ml) havrevisp
1 msk citronsaft
1 tsk vaniljsocker
1 tsk kanel

Dessutom

rypsolja för stekning

● Tillaga äppelmoussen.
Skölj äpplena, ta bort kärnhusen och skär äpplena i små tärningar. Vispa havrevisp i en bunke med en elvisp. Smaksätt moussen

med citron, vaniljsocker och kanel. Vänd ner äppelbitarna i moussen.

● Tillaga plättsmeten.
Skölj och riv äpplena (4 dl grovt rivna). Mät upp de torra ingredienserna i en bunke. Tillsätt havredryck, gurt, olja och rivna äpplen. Blanda till en smet med en trägaffel.

● Hetta upp en plättpanna. Häll olja i groparna i pannan och dosera cirka ½ dl smet i varje grop, så att det finns rum för smeten

att svälla. Stek på medelvärme på båda sidorna tills pannkakorna har fått färg och är genomstekta. Håll de färdiga pannkakorna varma till exempel under folie eller ett lock. Servera pannkakorna med äppel- och kanelmousse.



*Äppel- och kanelmoussen är god till
pannkakor, men passar också som
dessert tillsammans med havrekex.*



Ässäkokki-recepten lämpar sig särskilt för matlagning tillsammans med barnen. Alla Ässäkokki-recept finns på yhteishyva.fi/assakokki.