



samarbete

# mat

13 LÄCKRA RECEPT

2 | 2024

**COLESLAW  
PÅ TRE VIS**

**DE BÄSTA BITARNA  
TILL GRILLFESTEN**

**2X BÄTTRE  
BURGARE**



## ***Sommaren börjar med jordgubbstårta***

EN VEGANSK JORDGUBBSTÅRTA PASSAR TILL  
FESTER OCH PÅ KAFFEBORDET UNDER MIDSOMMAR.





# Fest och grillning

Det finns väl ändå inget bättre sätt att fira sommarens höjdpunkter än genom att grilla en hel måltid tillsammans! Testa grönsaker i nya smaker och servera läckra kycklingspett eller knapriga laxmedaljonger till dem. Vi har tagit fram hamburgare och tre sorters kålsallad till dig för en härligt avslappnad måltid. En hembakad gräddtårta är höjdpunkten på festen!

Alla våra recept för en läcker midsommar finns på finska på vår webbplats: [yhteishyva.fi/juhannus](http://yhteishyva.fi/juhannus)

## RECEPT

### S-provköket

Anne Ponkkonen  
Hanne Penttinen  
Mette Mehtäläinen  
Maria Ruutuoksa  
Anni Salminen

## Stylist

Sanna Kekäläinen

## Foto

Reetta Pasanen

## Kock vid

**fotograferingarna**  
Iita Niskanen

Näringsinnehållen i recepten:  
[yhteishyva.fi](http://yhteishyva.fi)

G

glutenfri

M

mjölkfri

Ä

äggfri

V

vegetarisk

VE

vegansk

PL

planetär

## Recept i detta nummer

Dippaprika med limeaioli	3
Kyckling- och halloumispett med rabarberkompott	5
Knapriga laxmedaljonger	6
Cacio e pepe-potatis	6
Elotes, eller mexikansk grillad majs	6
Tabbouleh sallad med grillade grönsaker	7
Veganska hamburgare	9
Chimichurrihamburgare	9
Vegansk jordgubbstårta	10
Pepparrots-, Green goddess- och Sesamkålsallad	14
<i>Se även</i>	
Varukorgen	11



Recept  
[yhteishyva.fi](http://yhteishyva.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.



## SÄSONGENS SUPERSTJÄRNA

Pimientos de Padrón



*Dippa små  
paprikor i  
smaksatt  
majonnäs.*

### Dippaprika med limeaioli

4 portioner | 15 min.

G M V

1 påse (200 g) grillpaprikor  
(Padrón)  
1 msk rypsolja  
1 tsk fingersalt  
en nypa grovmalen  
svartpeppar

#### Limeaioli

1 lime (ekologisk)  
1 vitlöksklyfta  
1 ägg  
1 ½ dl rypsolja  
2 tsk dijonsenap  
¼ tsk salt  
en nypa grovmalen  
svartpeppar

● Tillaga aiolin. Tvätta lime-  
frukten, riv 1 tsk skal och  
pressa 1 msk saft. Skala och

finhacka vitlöken. Knäck ägget  
i en smal, hög stavmixerbunke.  
Tillsätt resten av ingredienserna  
till aiolin. Starta stavmixern på  
botten av bunken och lyft den  
långsamt uppåt. Blanda aiolin  
till en jämn blandning.

● Skölj och torka paprikorna.  
Hetta upp olja i en stekpanna  
eller på stekplattan i grillen.  
Tillsätt paprikorna. Stek dem  
och vänd dem då och då tills  
de är mjuka och får färg utanpå.  
Var försiktig eftersom oljan kan  
stänka.

● Lägg paprikorna på ett hus-  
hållspapper så att oljan får rinna  
av, flytta dem till en skål och  
krydda med salt och peppar.  
● Servera med aioli.

#### Tips!

Gör dippen enklare  
genom att använda  
färdig majonnäs.  
Smaksätt den med  
lime, vitlök och  
senap.



BÄST JUST NU

Grilla säsongsdelikatesser

## Grillfest

Bjud in vänner på grillfest.  
Servera potatis med ost, kryddad  
majs, grönsakssallad samt  
kyckling- och halloumispett  
eller lax med misosås.




### Tips!

Använd kokt  
potatis som blivit  
över till cacio e  
pepe-potatisen.

*Laxmedaljonger med  
söt och eldig marinad  
grillas knapriga.*





*Honungs- och örtmarinerade  
kyckling- och halloumispett  
serveras med rabarberkompott.*

## Kyckling- och halloumispett med rabarberkompott

6 st. | 1 h

G Ä

1 pkt (530 g) naturella  
kycklingfilébiffar  
1 pkt (200 g) halloumiost  
1 zucchini  
1 röd paprika

### Marinad

2 vitlöksklyftor  
2 msk olivolja  
2 msk citronsaft  
1 msk flytande honung  
1 tsk salt  
1 tsk torkad oregano  
½ tsk torkad rosmarin  
½ tsk grovmalen svartpeppar

### Rabarberkompott

2–3 (250 g) rabarberstjälkar  
½ dl vatten  
1 dl syltsocker

### Dessutom

6 st. grillpinnar av trä

- Blötlägg grillpinnarna i vatten.
- Skala och finhacka vitlöken. Blanda ingredienserna till marinaden i en stor bunke. Skär filéerna itu i längdriktning och halvorna i tre delar. Skär halloumin i rejäla tärningar. Skölj zucchini och paprikan. Avlägsna stjälkarna och kärnorna från paprikorna. Skär paprikorna i bitar. Skär zucchini i ungefär 1 cm tjocka skivor. Skär vid behov skivorna itu. Vänd ingredienserna till spetten i marinaden. Låt marinera i rumstemperatur i 30 minuter.
- Skölj rabarberstjälkarna och skär ner dem i cirka 1 cm tjocka bitar i en kast-rull. Tillsätt vatten och hetta upp. Blandar ner socker och koka i 5–10 minuter, tills rabarbern har blivit mosig. Låt kompotten svalna.
- Trä kyckling, ost och grönsaker turvis på grillpinnarna. Stek spetten på grill på oljad folie eller stekplatta i 10–15 minuter. Vänd dem då och då.
- Servera spetten med rabarberkompott.



## BÄST JUST NU

Grilla säsongsdelikatesser

### Knapriga laxmedaljonger

4 portioner | 30 min.

Ä PL

600 g laxfilé (benfri)  
2 msk rypsolja  
2 tsk rörsocker  
1 tsk paprikapulver  
½ tsk chiliflingor  
½ tsk vitlökpulver  
½ tsk grovmalen svartpeppar  
½ tsk salt  
½ dl panko-ströbröd

#### Misosås

1 ½ dl tjock yoghurt  
1 msk misopasta (Miyata)  
1 msk citronsaft  
1 tsk lönnsirap

#### Dessutom

grillunderlag (28 × 22 cm)

- Blanda ingredienserna till misosåsen i en skål.
- Torka av laxen med hushållspapper. Skär laxen i fyra skivor. Gör ett snitt i varje skiva i längdriktning ner till skinnet, men inte genom, så att en bit består av två skivor som sitter ihop i skinnet. Vänd upp bitarna till formen av en fjärl.
- Blanda olja, socker och kryddor. Bred ut marinaden på båda sidorna av medaljongerna. Lägg laxbitarna på grillunderlaget med sidan där skinnet inte sitter ihop nedåt och tryck ut pankomjöl ovanpå.
- Grilla medaljongerna i 6–8 minuter eller tills köttet fortfarande är lite rödaktigt och det enkelt delas i bitar. Servera laxen med misosås och grilla-de grönsaker.

### Cacio e pepe-potatis

4 portioner | 30 min.

G Ä V

800 g potatis (fast sort)  
2 tsk grovmalen svartpeppar  
3 msk olivolja  
100 g riven pecorinoost (gräslök)

- Tvätta potatisarna och koka dem med skal i saltat vatten (1 tsk salt/1 l vatten). Häll av potatisarna och torka dem. Använd små potatisar. Stora potatisar kan du dela eller tärna vid behov.
- Rosta peppar i en torr stekpanna i ca 1 minut.
- Blanda 1 msk olja med potatisarna. Grilla potatisarna på grillplatta i 5–10 minuter, vänd då och då, tills de är gyllenbruna och knapriga.
- Blanda peppar, 2 msk olja och pecorino med potatisarna i en skål. Om du vill kan du spara lite ost att strö över potatisarna och toppa sedan med finhackad gräslök.

### Elotes, eller mexikansk grillad majs

4 stycken | 15 min.

G V

2 pkt (4 st.) förkokta majscolvar  
1 msk rypsolja eller grillolja (Keiju)

#### Majonnäsås

1 lime  
1 vitlöksklyfta  
½ dl majonnäs  
½ burk (å 150 g) crème fraîche  
en nypa salt

#### Dessutom

1 ask (70/120 g) salladsosttärningar i örtolja  
½ kruk koriander  
¼ tsk chilipulver

- Pensla majscolvarna med olja och grilla dem i cirka 10 minuter, vänd då och då, tills colvarna får färg.
- Tvätta och dela limefrukten. Pressa 2 tsk saft ur ena halvan och skär den andra halvan i 4 klyftor. Skala och finhacka vitlöken. Blanda limesaft, vitlök, majonnäs, crème fraîche och salt i en skål.
- Låt osten rinna av och mosa tärningarna med en gaffel. Finhacka koriandern. Pensla de grillade majscolvarna med majonnäsås. Strö över smulad ost och chilipulver. Toppa med koriander och limeklyftor.

#### Säg farväl till svinnet!

Pensla majscolvarna med olja som runnit av från salladsosttärningarna.





*Grillade grönsaker  
serveras med  
tzatziki och bröd  
med gurkmeja.*

## Tabbouleh sallad med grillade grönsaker

8 portioner | 1 h 30 min.



### Tabbouleh sallad

3 dl vatten  
2 ½ dl couscous  
1 kruka persilja  
1 kruka mynta  
3 tomater  
1-2 vitlöksklyftor  
3 msk olivolja  
½ tsk salt  
¼ tsk grovmalen svartpeppar

### Grillade grönsaker

1 aubergine  
1 litet blomkålshuvud  
2 spetspaprikor

### Grillade kikärtor

1 pkt (380/230 g) kikärtor  
1 msk rypsolja  
½ tsk salt

### Tzatziki

1 gurka  
1-2 vitlöksklyftor

½ burk (250 g) tjock yoghurt  
½ tsk salt  
¾ tsk socker  
¾ tsk grovmalen svartpeppar

### Bröd med gurkmeja

2 ½ dl vetemjöl  
1 tsk bakpulver  
½ tsk malen gurkmeja  
¼ tsk salt  
¼ tsk socker  
½ burk (250 g) tjock yoghurt  
1 msk rypsolja

### Garnering

kalamataoliver

### Dessutom

rypsolja  
folie

● Koka upp vatten i en kast-rull. Tillsätt couscous, rör om och låt svälla i 5 minuter. Rör

luftig med en gaffel. Finhacka örterna. Skölj och finhacka tomaterna. Skala och finhacka vitlöken. Blanda ner resten av ingredienserna till tabbouleh salladen i den avsvagnade couscousen.

● Skölj auberginen, ta bort stjälken och skär i 1 cm tjocka skivor. Avlägsna bladen från blomkålen och skär bort den torra delen av rotstocken. Skär blomkålen i ungefär 1 cm tjocka skivor. Skölj och dela paprikorna, ta bort stjälkarna och kärnorna.

● Skölj kikärtorna, låt dem rinna av och torka dem. Häll ärterna på ena halvan av ett ark folie (40 × 40 cm) i ett lager. Droppa över olja och strö över salt. Vik den andra halvan av foliearket över och nyp ihop på en sida. Grilla ärterna i foliefickan i 15-20 minuter,

rör om då och då, tills de är rostade.

● Skölj och riv gurkan. Låt först vätskan rinna av i ett durkslag. Skala och finhacka vitlöken. Blanda ingredienserna till tzatzikin i en skål och ställ i kylskåpet.

● Tillaga bröden. Blanda de torra ingredienserna i en bunke, tillsätt yoghurt och olja. Blanda till en jämn deg. Forma en stång av degen på mjölat underlag, fördela den i 6 bitar och tryck dem tunna. Pensla ytan med olja och grilla bröden i cirka 3 minuter på båda sidorna.

● Grilla grönsakerna tills de är mjuka, men har kvar sin spänst. Skär blomkål, paprika och bröd i munsbitar. Lägg upp salladsingredienserna på ett stort fat och toppa med oliver.



SNÄPPET BÄTTRE

Lyxburgare

## ***Favorit- hamburgare***

Hemligheten bakom hemgjorda burgare är färska bröd, saftiga biffar och läckra såser.





## Veganska hamburgare

6 portioner | 1 h 30 min.

M Ä V VE PL

### Veganska hamburgerbröd

2 ½ dl havredryck  
½ pkt (25 g) färsk jäst  
1 msk socker  
½ tsk salt  
4 ½ dl vetemjöl  
50 g veganskt margarin (t.ex. Eleplant)  
½ dl spad från konserverade kikärter för pensling (från kikärtsbiffarna)  
3 tsk sesamfrön

### Kikärtsbiffar

2 burkar (à 380/230 g) kikärter  
1 lök  
2–3 vitlöksklyftor  
1 msk olja från saltorkade tomater  
1 dl saltorkade tomater tärnade i olja  
1 dl solrosfrön  
1 tsk rökt paprikapulver

¾ tsk salt  
½ tsk oregano  
½ tsk grovmalen svartpeppar  
2 msk vetemjöl

### Avokadokräm

1 avokado (ätmogen)  
1 dl majonnäs (vegansk)  
1 msk limesaft  
1 tsk srirachasås  
¼ tsk salt

### Dessutom

sallat, kryddgurka, tomat och rödlök  
3 msk vegansk barbecuegrillsås

### För stekning

2 msk rypsolja

● Lös upp jätten i fingervarm dryck. Tillsätt socker och salt. Arbeta in mjölet i degen i omgångar. Knåda degen tills

den lossnar från kanterna av bunken. Tillsätt rumstemporerat fett mot slutet av knådningen. Låt degen jäsa under bakduk till dubbel storlek i cirka 30 minuter.

● Skölj ärtorna och låt dem rinna av (spara spadet till pensling av bröden). Skala och finhacka lökarna. Fräs lökarna i olja i en stekpanna. Mät upp alla biffingredienser förutom vetemjölet i en bunke. Mixa till en grov massa med en stavmixer. Tillsätt slutligen vetemjölet genom att röra om exempelvis med en sked. Låt massan stadga sig i kylskåp i 30 minuter.

● Stjälp upp degen på ett lätt mjölat bord, forma en stång och dela den i 6 delar. Rulla till runda bröd och lägg dem på en plåt klädd med bakplåtspapper. Låt jäsa under

bakduk i 30 minuter. Pensla bröden med kikärtsspad och strö över sesamfrön. Grädda i ugnen i 200 grader i cirka 15 minuter.

● Dela avokadon, ta bort kärnan och lösgör fruktköttet med en sked. Mosa avokadon grovt med en sked. Moset får innehålla små bitar. Blanda ihop ingredienserna till avokadokrämen.

● Forma 6 cirka 1 cm tjocka biffar av biffmassan. Stek i en stekpanna eller på grill i en skvätt olja i cirka 3 minuter på båda sidorna. Pensla eventuellt biffarna med barbecuesås.

● Dela bröden och rosta snittyrtorna knapriga på grill eller i en stekpanna. Bred avokadokräm på brödhälvorna. Fyll bröden med en biff, sallad, gurk- och tomatskivor samt rödlöksringar.

*Degen ger 8 briochebröd, frys ner hälften av dem till nästa gång.*

## Chimichurrihamburgare

4 portioner | 2 h 30 min.

### Briochebröd (8 stora)

2 ½ dl lättmjölk  
½ pkt (25 g) färsk jäst  
2 ägg  
2 msk socker  
1 tsk salt  
8 dl vetemjöl  
100 g rumstempererat smör

### Pensling

1 ägg

### Hamburgerbiffar (4 st.)

1 pkt (700 g) köttfärs av nöt 17 %  
1 tsk salt  
¾ tsk grovmalen svartpeppar

### Chimichurrimajonnäs

2 dl majonnäs

1–2 vitlöksklyftor  
½ röd chilifrukt  
1 kruka bladpersilja  
1 kruka koriander  
1 tsk rödvinäger  
½ tsk paprikapulver  
¼ tsk salt

### Dessutom

ostskivor (t.ex. Monterey Jack), sallat, tomat, rödlök

● Baka 8 bröd, frys ner hälften av dem. Lös upp jätten i fingervarm mjölk. Blanda ner ägg, socker och salt. Arbeta in mjölet i degen i omgångar. Knåda degen för hand eller med matberedare i cirka 15 minuter. Tillsätt rumstemporerat fett i tärningar i degen och

knåda ytterligare i cirka 10 minuter. Låt degen jäsa under bakduk till dubbel storlek i cirka 1 timme.

● Tillaga majonnäsen. Skala och skär vitlöken i bitar. Skölj och dela chilin. Ta bort fröna och hacka chilin. Mät upp alla ingredienser i en smal bunke och blanda till en jämn blandning med en stavmixer. Låt majonnäsen stå och dra i kylskåpet.

● Stjälp upp den jästa degen på ett bord och knåda bort luftbubblorna ur degen. Rulla 8 bröd och placera dem på en plåt klädd med bakplåtspapper. Tryck bröden lite platta. Låt jäsa under bakduk i 30 minuter. Pensla brö-

den med ägg och grädda i ugnen i 200 grader i cirka 15 minuter.

● Krydda köttfärsen med salt och peppar. Rör om lätt och forma till 4 biffar. Tryck in biffarna lite i mitten så att de blir jämnt tjocka när de steks. Grilla eller stek biffarna i en het stekpanna i 8–10 minuter, vänd när halva tiden har gått. Lägg ostskivor på biffarna i slutet av stekningen och låt smälta en stund.

● Dela 4 briochebröd och rosta snittyrtorna knapriga på grill eller i en stekpanna. Fyll briochebröden med en biff, chimichurrimajonnäs, sallad, tomatskivor samt rödlöksringar.



## BAKDAG

Bakning är terapi



Denna veganska jordgubbstårta passar till fester och på kaffebordet under midsommar.

### Vegansk jordgubbstårta

12 bitar | 1 h 15 min. + 1 h vila

M Ä V VE

#### Botten

6 dl vetemjöl  
3 dl socker  
¾ dl potatismjöl  
4 tsk bakpulver  
3 tsk vaniljsocker  
½ tsk salt  
4 dl havredryck  
1 ½ dl rypsolja

#### Fuktning

1 lime  
½ dl vatten  
1 msk socker

#### Fyllning

1 ask (400 g) jordgubbar  
1 burk (å 2 ½ dl) växtbaserad visp

2 msk socker  
1 dl jordgubbssylt

#### Garnering

1 burk (å 2 ½ dl) växtbaserad visp  
2 msk socker  
1 ask (400 g) jordgubbar

#### Dessutom

veganskt margarin  
ströbröd

● Klä botten av en springform (diameter 20 cm) med bakplåtspapper. Smöra och bröa kanten på formen.

● Tillaga botten. Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Tillsätt havredryck och

olja, blanda till en jämn smet. Häll smeten i en bakform och grädda längst ner i ugnen i 175 grader i cirka 60 minuter. Kontrollera om tårten är färdig med en sticka. Stjälp upp tårten på ett galler när den har svalnat litet.

● Pressa saften ur limefrukten (2 msk). Blanda spadet till fuktningen.

● Tillaga fyllningen. Skölj, torka, snoppa och skiva jordgubbarna. Vispa den växtbaserade vispen och smaksätt med socker.

● Skär botten i tre lager. Placera den översta tårtbottenbiten på botten av en springform med den skurna

ytan uppåt och fukta med limspad. Fördela hälften av fyllningen ovanpå biten. Placera den mellersta tårtbottenbiten ovanpå fyllningen, fukta och bred ut resten av fyllningen. Lägg den sista tårtbottenbiten överst med den skurna ytan nedåt och fukta. Låt tårten stå i kylskåp i minst 1 timme.

● Lös gör tårten från formen och lägg upp den på ett serveringsfat. Vispa den växtbaserade vispen till garneringen och smaksätt med socker. Bred ut moussen på tårten. Skölj, torka och dela jordgubbarna, men låt de gröna stjälkarna vara kvar. Placera ut jordgubbshalvorna parvis på tårten.

### Tips!

Gör tårten färdig så när som på garneringen dagen före. Då hinner tårten stå och dra och smakerna balanseras.



## VARUKORGEN

I spalten presenteras fynd i matbutiken

# Retrodags

Makaronisallad är en släkting till italiensk sallad och passar bra till lunch eller kvällsmål.

text SANNA AUTIO



## Skink- och makaronisallad

6 portioner



½ påse (175 g) Kotimaista-makaroner  
1 pkt (350 g) Kotimaista-palvad skinka  
½ burk (175 g) Kotimaista-skivad gurka i kryddlag  
1 ask (250 g) Kotimaistaminimater  
1 kruka basilika

### Dressing

1 burk (200 g) Kotimaistalätt gräddfil  
1 tsk salt  
1 tsk socker  
1 msk senap

- Koka makaronerna i 10 minuter. Kyl ner dem i ett durkslag under rinnande kallt vatten.
- Tärna skinkan. Finhacka gurkorna. Skölj och skär tomaterna. Finhacka basilikan. Blanda alla ingredienser i en bunke.
- Blanda ingredienserna till dressing i gräddfilsburken och tillsätt dressing i salladen.



Du kan skära ner tärningar av extramör palvad skinka i en sallad eller pastasås. Skivad gurka är gott även som smörgåspålägg. Den lätta gräddfilen är laktosfri och innehåller 6 procent fett.



## VARUKORGEN



3 Kaverin Jäätelö vegansk pistaschglasspinne är överdragen med vit choklad med pistasch. Toffee & Crunch-glasspinnen består av gräddkolaglass överdragen med knaprig kola.

Piggelin är en tutti frutti-smakande saftis.



Friidu Salty Liquorice & Creamy Lemon Swirl-glasspinnen består av fräsch citronglass i kombination med salt salmiakglass.

Fazer Geisha Crunchy-glasspinnen består av chokladgrädd-glass överdragen med mjölkchoklad och toppad med hasselnötssås och salta vetesmulor.



## Glassommaren börjar

Testa de svalkande godsakerna.



Ben & Jerry's Marshmallow & S'more består av kakaoglass med chokladkakdeg och marshmallows, toppad med sammetslen glass, rostade kolavirvlar och bitar av poppande chokladgodis.



Ingman Soft Kex & Choklad består av sammetslen choklad- och kexglass och Soft Stracciatella & Kola av vaniljglass med kolasås och choklad.



Classic Salt Kinuski & Australiensisk Macadamia-glasspinnen är överdragen med mjölkchoklad och toppas med salt kinuskisås och nötkrokant.



Fazer Liquorice Crunchy har knapriga salta vetesmulor som får sötma från lakritskolasås.

## Dryckesresa till tropikerna

Sommarnyheterna bubblar och smakar av fräscha frukter eller bär.

Alla mangoälskare faller garanterat för socker- och kalorifria Fanta Mango Zero. Den bubbliga drycken får sin smak från fruktjuice.



Koff Long drink twist har smak av ananas, jordgubbar och citron. Drycken innehåller 5,5 procent alkohol.



Hartwall Original long drink kommer i den nya smaken citrus. Gin & lemonade-drycken innehåller 5,5 procent alkohol.



Olvi Hard Seltzer Juiced raspberry består av fräscht spetsat kolsyrat vatten med hallonsmak. Drycken innehåller 4,5 procent alkohol.



## VARUKORGEN



### Citrons- makande ört

Citronmeliss är en ört med mjuka blad som du kan smaksätta kyckling- och fiskrätter med eller garnera desserter och tårter med. Du får fräscht dricksvatten genom att hacka ner citronmeliss i en kanna med isvatten.



#### SE RECEPT

Yhteishyvä.fi -> Grillatut lohikyljykset ja sitruunamelissa-jogurttikastike



**SANNA REKOM-  
MENDERAR**

### Sursöt genväg till bakning

Valio Lemon Curd har en fräsch citrussmak och kan användas vid bakning. Curden tål gräddning och kan därför användas som fyllning i bullar. Den passar som fyllning i tårter och rulltårter tillsammans med vispad grädde och frukt. Testa curden som smaksättning i en citronkaka: du bakar en enkel kaka med olja i en handvändning genom att blanda ingredienserna utan elvisp.

Yhteishyvä.fi -> Helppo oliiviöljy-sitruunakakku

### Reino och Aino i mugg

Ljusrostade Aino Päiväkahvi och Reinon Sumpi samt mörkrostade Aino Kiukku och Reinon Mörköpaahto görs av ekologiska Arabica-bönor. Reinon Erätuli är kokmalet kaffe. Kaffesorterna tillverkas på rosteriet African Coffee Roasters i Kenya. Kaffesorterna är Rainforest Alliance-certifierade.



foto Reetta Pasanen, Nina Lindström och Getty Images



SUPERENKELT

Coleslaw på tre vis

# Kålsallad med nya smaker

Tillaga en sallad, coleslaw, av tidig kål.  
Smaksätt den med pigg pepparrot, basilikasås  
med nötter eller sesamsås i asiatisk stil.  
Salladen är god till grillat och burgare.

## Kålsallad

4 portioner | 15 min. + marinering 1 h

400 g tidig kål  
2 stjäklar salladslök

● Skölj kålen, skär bort de yttersta bladen och den hårda rotstocken. Strimla eller riv kålen. Skölj och finhacka salladslökarna. Vänd grönsakerna i den sås du väljer och låt stå och dra i kylskåp i minst 1 timme före servering.

## 1 Pepparrot

Blanda 1 dl tjock yoghurt, 1 dl majonnäs, 1 msk pepparrotspasta och 2 tsk äppelvinäger. Smaka av med lite salt och socker.

## 2 Green goddess

Mät upp 50 g spenat, 1 kruka basilika, 1 dl cashewnötter, 1 dl riven parmesan, ½ dl olivolja, saften från 1 citron och 1 vitlöksklyfta i en smal bunke. Mixa till en jämn blandning med en stavmixer och smaka av med lite salt och socker.

## 3 Sesam

Blanda 3 msk rostad sesamolja, 2 msk fisksås, 2 msk honung, saften från 1 lime och 1 cm ingefära riven. Toppa salladen med sesamfrön, skivad chili och koriander.