



2024 **Kocka**
inhemskt

Brödost i spenatsås, äppelcoleslaw och matkorn

 4 portioner

Arbetsordning:

1. Gör färdigt äppelcoleslawen och låt den marineras.
2. Förbered spenatsåsen. 3. Koka upp matkornen.

Spenatsås

1 lök
2 vitlöksklyftor
1 msk (cirka 1 cm) färsk ingefära
2 msk rapsolja
1 msk tomatpuré
½ tsk chiliflingor
1–2 tsk garam masala (eller spiskummin)
300 g (2 påsar) fryst, hackad spenat
1½ dl matgräde (eller matlagningsgräde gjord på havre t.ex. Fazer Aito)
350 g brödost
¾ tsk salt

SKALA OCH hacka löken, vitlöksklyftorna och ingefäran.

FRÄS LÖKEN i olja på låg värme tills den är mjuk. Tillsätt tomatpuré, ingefära, chili och garam masala och fräs ytterligare några minuter. Tillsätt spenat och gräde. Värm

tills spenaten smälter. Rör om då och då.

TÄRNA BRÖDOSTEN medan spenaten smälter. Rör ner ostbitarna och värm upp, men inte så att det kokar. Smaka av såsen med salt.

Äppelcoleslaw

100 g vitkål
1 morot
2 äpplen
½ rödlök
½ kruka persilja (blad)

Sås

½ dl rapsolja
2 msk vitvinsvinäger
1 tsk socker
½ tsk salt
¼ tsk malen svartpeppar

BLANDA ALLA ingredienser till såsen i en stor skål. Strima kålen tunt och skala moroten. Riv äpplena och moroten på ett grovt rivjärn.

Tips!

Färsk ingefära är lätt att skala med en sked.

SKALA OCH skiva rödlöken i tunna skivor. Finhacka persiljan.

LÄGG SALLADSINGREDIENSERNA i en skål tillsammans med dressingens och blanda väl.

Matkorn

½ dl havre- eller matkorn per person.

KOKA MATKORNEN i saltat vatten enligt anvisningarna på förpackningen.



Tips!

Du kan låta äppelskalet vara kvar ifall det är inhemska äpplen.


Fakta!

Brödsten är en viktig del av vår matkultur. Förr i tiden tillverkades den bara på sommaren och hösten när det fanns tillgång till mjölk. Trenden mot närproducerad mat har gjort brödsten och andra inhemska ostar populära igen.

Info!

Inhemska, nedfryst spenat är kökets superhjärte! Tillsätt den frusna spenaten i heta såser och soppor, smaksätt potatismoset eller lägg med den i smoothies, smörgåsar, pajer eller plättdegen.

Ytterfilébiffar av nöt med tomat- och örtsalsa samt rostade rotfrukter

 4 portioner

Arbetsordning:

1. Ta ut köttet i rumstemperatur.
2. Lägg in rotfrukterna i ugnen för tillagning.
3. Gör tomat- och örtsalsan samt tomatvinägretten.
4. Tvätta och strimla salladen.
5. Förbered biffarna och stek dem.

Tips!

Tillagningstiden beror på biffens tjocklek, men en bra tumregel är en minut per centimeter. Du kan vända biffen när ytan är fint brynt och köttsaften börjar pärla sig på ytan.

Tips!

Om du vill kan du tillsätta hackade vitlöksklyftor och färska örter som timjan eller rosmarin i stekpannan. Det ger en fin extra klick av smak till biffarna.

Info!

Innertemperaturen för ytterfilébiffar av nöt är under 50 °C när de är råa, cirka 55–58 °C när de är medium och 65 °C då de är well-done.

Ytterfilébiffar av nötkött

400 g ytterfilé av nötkött
smör eller rapsolja
för stekning

salt
malen svartpeppar

TA FRAM köttet i rumstemperatur en timme före det ska stekas. Putsa filén från hinnorna och torka den torr.

Skär filén i skivor. Hetta upp smör eller rapsoljan i en stekpanna. Pannan är redo för stekning när fettets färg är ljusbrunt och inte längre bubblar.

TA UPP biffarna och lägg dem i stekpannan. Stek några biffar i taget för att förhindra att pannan svalnar.

LÅT BIFFARNA steka ostört tills röda droppar av vätskan stiger upp till ytan. Vänd biffarna och stek på andra sidan i ytterligare ca två minuter.

TA UPP biffarna ur stekpannan och krydda med salt och peppar. Låt biffarna vila en stund före servering.

Rostade rotfrukter

800 g potatis, morötter,
kronärtskockor,
rödbetor, kålrot
och palsternackor
2 msk rapsolja
½ tsk salt
¼ tsk malen svartpeppar
5–6 kvistar färsk timjan
eller 3 kvistar
rosmarin

VÄRM UGNEN till 225 °C. Tvätta och skala rotfrukterna. Potatis och kronärtskockor kan användas med skal på om de är ordentligt tvättade. Skär rotfrukterna i ca 1 cm stora bitar. Morötterna kan skäras i skivor. Fördela rotfrukterna på en plåt eller ett bakplåtspapper. Vänd runt rotfrukterna i olja, kryddorna och timjankvistarna. Tillaga i mitten av ugnen i ca 25–30 minuter, beroende på storlek och mängd.

Tomat- och örtsalsa

1 vitlöksklyfta
½ kruka koriander
½ kruka bladpersilja
½ kruka basilika
1 dl rapsolja
1 tesked vitvinsvinäger
½ tesked chiliflingor
¼ tesked salt
½ tesked socker
2 tomater
1 stjälke av en
vårlök

SKALA VITLÖKEN och lägg den i skålen tillsammans med örterna, rapsoljan, vinägern och kryddorna. Mixa allt med en stavmixer tills det blir en pasta.

SKÄR TOMATERNA i fjärdedelar och ta bort kärnorna. Spara kärnorna till salladsdressingen. Skär tomaterna i små tärningar.

SKIVA VÅRLÖKENS stjälk och blanda ner den i ört-dressingen tillsammans med tomattärningarna.

Sallad och tomatsås

1 kruka sallad (isbergssallad,
romansallad)

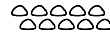
Tomatsås

2 tomatkärnor
½ dl rapsolja
1 msk vitvinsvinäger
1 tsk senap
1 tsk socker
¼ tsk salt
¼ tsk mald svartpeppar

MÄT UPP ingredienserna i en skål och mixa till en puré med stavmixern.

FÖR ATT få bort fröna kan du sila purén om du vill. Tvätta och strimla salladen i en skål. Smaksätt salladen med tomatsåsen.

Muffinspannkakor med hallon- och kardemummasylt och grädde gjord på smetana

 10 stycken

Arbetsordning:

1. Gör pannkakssmeten och värm upp ugnen. 2. Koka upp sylten.
3. Ställ in pannkakorna i den förvärmda ugnen. 4. Vispa smetanan till grädde.

Muffinspannkakor

2 ägg
3 dl mjölk
100 g kvarg
2 dl vetemjöl
1 msk socker
¼ tsk salt
1 msk r apsolja

ANVÄND RAPSOLJA eller rumstempererat smör för att smörja formarna. Förvärm ugnen till 225°C. Knäck äggen i en skål, tillsätt mjölk och grädde. Blanda till en jämn smet. Blanda i övriga ingredienser. Låt degen svälla medan ugnen värms upp. Smörj muffinsplåten lätt. Fyll formarna till 2/3, fördela smeten jämnt mellan formarna. Grädda i mitten av ugnen i ca 20–25 minuter.

Hallon- och kardemummasylt

200 g frysta hallon
½ dl vatten
1 dl (100 g) syltsocker
½ tsk mald kardemumma

LÄGG HALLONEN och vattnet i en kastrull. Låt koka upp. Tillsätt kardemumma och syltsocker. Låt sockret smälta och koka i 6-8 minuter under omrörning.

Grädde gjord på smetana

100 g smetana
50 g kvarg
2 msk socker
1 tsk vaniljsocker

MÄT UPP ingredienserna i en skål och vispa med elvisp till ett fluffigt skum.

Tips!

Du kan också grädda muffinspannkakorna i ugnsfasta formar eller grädda dem i en lägre stekpanna



Info!



Ägget är kökets mångkampare! Det ger fluff, binder ihop, reder av ger färg och smak till maten.




Tips!

Sylten svalnar snabbare om du ställer kastrullen i ett kallt vattenbad.

Bekanta dig med Finsk mat
& livsmedelsproducenter
**mtk.fi &
hyvaasuomesta.fi**



Kocka inhemskt

Recept & bilder: Kati Laszka  @bondenbehovs #kockainhemskt #gottfrånfinland



MTK

SLC

