



Kocka inhemskt

Pitabröd fyllda med ärt- och salladsostbiffar



4 PORTIONER

Arbetsordning:

1. Tillred smeten till ärtbiffarna.
2. Marinera grönsakerna.
3. Baka pitabröden.
4. Tillred vitlökssåsen.
5. Stek biffarna.

Ärtbiffar

- 1 lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1/2 dl färsk mynta
- 1 dl matlagningsyoghurt
- 3/4 dl skorpmjöl
- 2 ägg
- 1/2 tsk salt
- 1/4 tsk malen svartpeppar
- 400 g frysta ärtor
- 1 dl (70g) salladsosttärningar
- Rypsolja till stekning

Hacka lök, vitlök och mynta och för över till en matberedarskål tillsammans med yoghurt, skorpmjöl och ägg. Blanda till en jämn smet och

låt svälla i fem minuter. Tillsätt ärtorna och mixa tills de är grovt fördelade i smeten. Smula ner den avrunna salladsosten i massan. Blanda smeten jämn med en slickepott. Hetta upp oljan i en stekpanna, klicka ut smeten med hjälp av en matsked och forma till biffar direkt i stekpannan. Stek på låg värme i ungefär tre minuter på varje sida. Smeten räcker till ungefär tolv små biffar.

Tips! Om du gör mindre biffar är de enklare att vända.

Marinerade grönsaker

- 1/2 rödlök
- 1/2 gurka
- 1 morot
- 100g kålrabbi (eller huvudkål)
- 1/2 dl färsk mynta och basilika

Marinad

- 1/2 dl rypsolja
- 2 msk rödvinvinäger
- 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk socker
- 1/2 tsk malen svartpeppar

Blanda ingredienserna till marinaden i en stor skål. Skär rödlöken i tunna skivor och lägg i marinaden. Skiva gurka, morot och kålrabbi. Hacka örterna. Blanda alla ingredienserna och låt stå och dra tills du serverar portionerna.

Vitlökssås

- 1 dl gräddfil
- 1 vitlöksklyfta
- 2-3 stjälkar gräslök
- 1/4 tsk salt

Hacka vitlöken och strimla gräslöken. Blanda ihop alla ingredienser.

TILLBEHÖR
sallad och tomat



Tips! Hemligheten bakom pitabrödets goda smak är den friska yoghurten. När du har mer tid för bakning, testa en deg som jäser med jäst.

Snabba pitabröd

- 3 dl vetemjöl
- 4 msk havrekli
- 1 tsk bakpulver
- 1/2 tsk gurkmeja
- 1/2 tsk salt
- 2 dl matlagningsyoghurt
- 2 msk rypsolja

Värm ugnen till 250 grader. Blanda ihop mjöl, bakpulver, havrekli, gurkmeja och salt. Tillsätt yoghurten och knåda till

en jämn deg. Dela degen i fyra delar och rulla till bollar på ett mjölat bakbord. Kavla eller tryck ut till jämna cirklar (ungefär 15 cm) på en plåt klädd med bakplåtspapper. Pensla bröden med rypsoljan och strö på havrekli. Grädda åtta till tio minuter mitt i ugnen. Fyll bröden med sallad, tomat, ärtbiffar, marinerade grönsaker och vitlökssåsen.

INFO: Inhemska ärtor har blivit mer och mer populära tack vare deras höga proteininnehåll och låga koldioxidavtryck. Utöver protein innehåller ärtor också B- och C-vitamin.

Spröd grisschnitzel på japanskt vis med inlagd rödkål



4 PORTIONER

Arbetsordning:

1. Lägg in rödkålen och strimla äpplet och kålroten under tiden.
2. Gör klart sojasåsen och örtyoghurten.
3. Koka matgrynen.
4. Tillred grisschnitzlarna.

Inlagd rödkål

300g rödkål
1 äpple
50 g kålrot
1/2 dl ättika
1 dl socker
1 1/2 dl vatten
1/2 tsk salt

Strimla kålen i tunna skivor. Koka upp vatten, ättika, socker och salt. Håll den varma lagen över rödkålen, låt stå. Skiva först äpplet och kålroten i skivor, och sedan i strimlor. Låt rödkålen rinna av strax innan servering. Blanda sedan rödkålen med äpplet och kålroten.

Tips! Du kan skiva rödkålen med hjälp av en osthyvel.

Smaksatt sojasås

1/2 dl sojasås
2 msk kallt vatten
2 msk vitvinsvinäger
2 tsk socker
2 stjälkar vårlök
1/2–1 röd chili

Blanda sojasås, vatten, vitvinsvinäger och socker. Hacka vårlöken och chilin, blanda dem i såsen.

Tips! Om du vill ha mer sting i maten kan du skiva chilin med kärnor och allt. De starkaste delarna sitter i de ljusa fästena som håller fast fröna i frukten.

Örtyoghurt

1 dl matlagningsyoghurt
1/2 dl färsk koriander eller bladpersilja
1/4 tsk salt
1/4 tsk socker

Finhacka örterna och blanda med yoghurten. Smaka av med salt och socker.

Matkorn

1/2 dl mathavre eller matkorn per person

Koka kornen i saltat vatten enligt instruktionerna på förpackningen.

Grisschnitzel

500 g ytterfilé av gris (utan hinnor)
salt
malen svartpeppar
1 dl vetemjöl
2 ägg
2 dl skorpmjöl
Smör och rypsolja till stekning

Skiva ytterfilén i ungefär 1,5 cm tjocka skivor. Sätt biffarna en åt gången i en fryspåse eller mellan två lager livsmedelsplast och bulta ut till ungefär en halv centimeters tjocka schnitzlar. Krydda med salt och peppar.

INFO: Undvik matsvinn genom att göra ditt eget ströbröd!

Bred ut brödbitarna på ett bakplåtspapper. Sätt in plåten i ugnen på 120–150 grader. När brödbitarna är torra, kör dem i en matberedare till fina smulor.

Tips! När oljans yta börjar skimra och smöret får lite färg, är stekpannan tillräckligt varm.

Förbered tillbehören till paneringen. Ta tre djupa tallrikar kläck äggen i en och vispa med en gaffel, mät upp vetemjöl i den andra och skorpmjöl i den tredje. Vänd schnitzlarna först i vetemjölet, sedan i ägget och sist i skorpmjölet. Hetta upp rypsolja och smör i en stekpanna och stek schnitzlarna på medelhög värme tills de är gyllenbruna och knapriga, ungefär två till tre minuter på varje sida. Servera schnitzeln uppskivad tillsammans med inlagd kål, såsarna och matkornen.



Tips! Böj havreflarnen medan de fortfarande är varma. Du kan forma dem med en kavel för att få en fin rundad form.

Vispgröt med havreflarn och crème fraiche med vaniljsmak



Arbetsordning:

1. Tillred vispgröten och låt svalna.
2. Baka havreflarn.
3. Vispa vispgröten.
4. Vispa ihop crème fraiche-blandningen.

Vispgröt

- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1/2 l vatten | 1 dl socker |
| 1 dl (ca. 60 g) lingon/vinbär | 1 tsk vaniljsocker |
| 1 dl (ca. 60 g) hallon/jordgubbar | 1 dl mannagryn |

TILL GARNERING

frysta hallon, vinbär eller jordgubbar
havreflarn

Mosa bären i botten av en kastrull. Tillsätt socker och vatten. Låt koka i fem minuter. Håll i mannagrynen i kastrullen samtidigt som du rör om hela tiden. Låt gröten koka ungefär tio minuter. Rör om då och då så att gröten inte bränns i botten. Låt svalna.

Vispa den avsvalnade vispgröten fluffig med elvisp. Portionera ut i efterrättsskålar tillsammans med crème fraiche-blandningen. Garnera med bär och havreflarn.

Tips! Du kan snabba upp avsvalnandet genom att tappa upp kallt vatten i diskhon och låta kastrullen stå där. Rör om för att snabba upp processen.

Tips! Vispa med låg hastighet så blir vispgröten ännu fluffigare!

Havreflarn (15 st)

- 50 g smör
1 dl socker
1 ägg
2 dl havregryn
1 msk vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker

Värm ugnen till 200 grader. Smält smöret och låt svalna. Mät upp de torra ingredienserna i en skål. Tillsätt det svalnade smöret och ägget, blanda med en gaffel till en jämn deg. Klicka med hjälp av två matskedar ut degen på ett bakplåtspapper. Lämna rejält med mellanrum, degen flyter ut i ugnen. Grädda mitt i ugnen fem till sju minuter. Låt svalna på plåten.

Crème fraiche med vaniljsmak

- 1 dl crème fraiche
1/2 dl vispgrädde
1 msk socker
1 tsk vaniljsocker

Mät upp ingredienserna i en djup skål och vispa till ett mjukt skum.

INFO! Vispgröt, klappgröt, bärggröt, vispad lingongröt
Kärt barn har många namn. Det traditionella vispgröt-bäret är lingon men utöver det så kan man laga vispgröt till exempel på vinbär, hallon, rabarber och äpplen. Också bärsaft eller puréer går att använda.

INFO! Prova några av följande smakkombinationer!

Med lingon och vinbär passar vanilj, äpple får mer smak av kanel och blåbärsgröt smakar utsökt med lite kardemumma.

Bekanta dig med
finländsk mat &
livsmedelsproducenter på
**slc.fi &
hyvaasuomesta.fi**

Kocka inhemskt

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



MAASEUDUN
SIVISTYSLIITTO



MTK

SLC

