

Nette

I KÖKET

De bästa bitarna

*Sommarens
fräschaste
mocktails*

*Läckra
efterrätter*

*Något för
varje årstid*

**INSPIRATION
FÖR HELA
ÅRET**



Ramensoppa i bästa sparristider

Förutom att sparris är underbar värmat är den ofta den stressade kockens bästa vän. En trendig ramen av grön sparris med nudlar blir färdig på så gott som en kvart.

Recept **HANNA HURTTA** Bild **MARI LAHTI**



Förberedelser: Koka äggen, skala och halvera dem. Äggen kan vara mjuka, men inte rinnande. Låt frysärtorna tina – på sommaren använder du naturligtvis färska ärtor. Finhacka vårlökar och färska örter. Skölj babyspenat och skiva rädisor.



Koka buljong: Finhacka vitlöksklyftor och riv ingefära. Häll en skvätt olja i kastrullen – sesamolja ger en trevlig asiatisk arom – och fräs vitlök och riven ingefära i den varma oljan några minuter. Häll höns- eller grönsaksbuljong i kastrullen och tillsätt stjärnanis. Koka upp och låt småkoka på svag värme omkring tio minuter.



Tillred sparrisen medan buljongen kokar: Grön sparris behöver inte nödvändigtvis skalas. Bryt bara av den träaktiga rotändan ett par centimeter och skär sparrisen i bitar.



Koka nudlar och sparris: Koka upp risnudlarna och låt vattnet rinna av enligt anvisningarna på förpackningen. De är färdiga på ett par minuter. Lägg samtidigt sparrisbitarna i den kokande soppbuljongen, de är också färdiga på några minuter.



Servera soppan i portions-skålar: Krydda buljongen med soja- och fisksås. Fördela nudlarna i fyra skålar. Lägg spenat, rädisor, ärtor, vårlök och ägghalvor överst. Häll till sist den heta buljongen och sparrisen i skålarna. Dekorera med finhackade örter och chili och servera genast med limeklyftor.

För fyra personer:

2 vitlöksklyftor
2 cm färsk ingefära
2 msk oliv- eller sesamolja
1 ½ l höns- eller grönsaksbuljong
3 stjärnanis
2 msk ljus sojasås
2 tsk fisksås
ett knippe färsk grön sparris
5–6 rädisor
225 g risnudlar
4 ägg
2 dl ärtor
ett par nävar färsk spenat
ett par vårlökskaft
färsk basilika, koriander och chili
limeklyftor

Grönt!

Sparrissäsongen börjar i april och tar fart mot försommaren.

Grönsakerna i ramensoppa kan varieras enligt tycke och smak.



Pumpasoppa värmer magen och sinnet

Saknar du färg och värme i höstens regn och rusk? Den kryddiga pumpasoppan har asiatisk twist, och de trendiga nötterna ger den matighet och skönt tuggmotstånd.

Recept **HANNA HURTTA**
Bild **KIRSI-MARJA SAVOLA**

Börja med nötterna:



Blanda ihop sojasåsen, honungen och oljan och tillsätt nötterna. Lägg ut nötterna på ett bakplåtspapper på ugnsplåt och rosta dem i 180 grader i cirka 10 minuter. Vänd nötterna efter halva tiden och håll koll på att de inte blir brända. Låt svalna.

Fortsätt med pumpan:



Halvera pumpan på längden och kärna ur den med en sked. Skär upp pumpan i cirka två centimeter tjocka skivor och bred ut dem på ett bakplåtspapper på ugnsplåt. Pensla med 1 msk olja och rosta i 200 grader i 40 minuter. Låt svalna en stund och riv bort skalen.

Blanda soppan:



Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Riv ingefäran. Hetta upp 1 msk olja i en kastrull och fräs löken i några minuter. Tillsätt vitlöken, ingefäran och currypulvret och fortsätt fräsa i ett par minuter till. Tillsätt den rostade pumpan, kokosmjölken och så mycket grönsaksbuljong att grönsakerna täcks. Låt koka i 15 minuter.

Sista finishen:



Mixa soppan. Smaksätt med citronsaft, salt och svartpeppar. Servera med honungs- och sojarostade nötter och färsk koriander.



Prova de kryddiga nötterna även till sallad eller som tiff-tugg.

Till en kastrull pumpasoppa behöver du:

1 bütternutpumpa (ca 1,2 kg)
2 msk olja
1 lök
3 vitlöksklyftor
1 msk riven ingefära
1 tsk currypulver
400 ml kokosmjölk
ca 4 dl grönsaksbuljong
½ citronsaft
salt och svartpeppar
koriander

Till honungs- och sojarostade nötter:

2 dl nötter
2 msk sojasås
2 msk honung
2 tsk olja

Drygt och gott!

Även den här soppan blir bara godare när den värms upp igen.

OMVÄXLING MED KRYDDOR

Prova vanligt paprikapulver i stället för rökt – eller garam masala eller curry för mer kryddad smak.

Recept **MINNA
RAUTIO-PAKASTE**
Foto **MARI LAHTI**

Som en varm kram

En tallrik len potatis- och purjolökssoppa värmer härligt mitt i vintern. Olja med smak av rökt paprika sätter piff på den örtekryddade soppan.

Börja med grönsakerna. Tvätta, skala och klyfta potatisarna. Skär purjolökarna itu på längden och skölj. Skär purjolökens vita del i skivor på cirka 1 cm.

Mjuka upp purjolöken. Fräs purjolökarna i olja i en stor kastrull i ungefär 10 minuter tills de är mjuka. Spara 3/4 dl för garnering.



Färdigställ soppan. Tillsätt potatisarna, vattnet, saltet och kryddorna. Koka upp soppan och låt sjuda tills potatisarna är mjuka. Mixa soppan slät med en stavmixer.



Sista finishen. Värm upp olivoljan och paprikapulvret i en liten kastrull eller panna. Häll soppan i tallrikar. Garnera med purjolöken och ringla över paprikaoljan. Servera med bröd.

Till fyra portioner behöver du:

6–7 mjöliga potatisar
3 purjolökar
2 msk olivolja
8 dl vatten
1 tsk salt
1 tsk torkad dragon eller timjan
½ tsk svartpeppar

TILL KRYDDOLJAN:
4 msk olivolja
1 tsk rökt paprikapulver

Uppiffad potatissallad

Säsongens sallad nummer ett är en lättlagad vardagsrätt, men den gör sig också bra på buffébordet vid kalas. Grönsaker och yoghurt dressing ger klassikern en trendig twist.

Recept **HANNA HURTTA**

Bild **MARI LAHTI**



Koka först potatisarna:

Krydda kokvattnet med salt. Låt de kokta potatisarna svalna. Skär dem i halvor.



Förbered grönsakerna:

Skär bort den torra nedre delen av sparrisarna. Skär sparrisarna och fänkålen

i smala remsor med en potatisskalare. Skär gurkan i skivor. Tina upp bönorna om de är frysta eller koka upp dem om de är färska. Skala och hacka rödlöken. Blanda samman grönsakerna och krydda med rödvinsättika och ½ tesked salt.



Förbered övriga ingredienser:

Skala de kokta äggen och skär dem i halvor. Rosta hasselnötterna en stund

i stekpanna och hacka dem grovt.



Gör dressingen och sätt ihop salladen:

Finhacka dill, basilika, vitlök

och kapris. Blanda ihop med de övriga ingredienserna till örtyoghurdressing. Häll dressingen i botten av serveringsfatet. Lägg de övriga ingredienserna ovanpå dressingen. Avsluta med salt och peppar.

För 4–6 personer:

500 g nypotatis
250 g grön sparris
½ fänkål (150 g)
½ gurka
150 g gröna bönor
1 liten rödlök
1 msk rödvinsättika
4 kokta ägg
1 dl hasselnötter
Salt och svartpeppar

Örtkryddad yoghurt dressing:

½ kruka dill
½ kruka basilika
1 klyfta vitlök
2 tsk kapris
½ tsk salt
2 msk citronsaft
2 dl turkisk yoghurt

Gör salladen vacker genom att lägga dressingen under istället för att röra ner den.



Rejäl mat!

Ägg, bönor, nötter och en fyllig dressing gör salladen matig.

Hemlagat med etniska kryddor

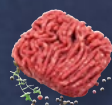
Vinterns vackraste hummus tillreds av rödbeta, höst-säsongens lækkerhet. Hummus är bekant från Mellanösterns kök och till den trillar vi marockanskt kryddade köttbullar.

Recept **HANNA HURTTA** Bild **MARI LAHTI**



Börja med rödbetshummus:

Det går snabbast med ättiks-rödbeta, men du kan också koka rödbetorna. Skala vitlöksklyftorna och hacka rödbetorna. Mät upp alla hummus- ingredienser i en mixer. Mixa till en slät smet. Smaka av och lägg hummusen i kylskåpet medan du tillreder köttbullarna. Hummus håller bra i kylskåpet några dagar och smaken blir bara bättre. Du kan därför laga en större sats på en gång.



Köttbulsdeg:

Skala och finhacka löken och vitlöksklyftorna. Rör ihop ingredienserna till degen och trilla små köttbullar. Köttbullarna får den karaktäristiska marockanska smaken av ras el hanout, det nordafrikanska kökets populäraste kryddblandning.



Stek köttbullarna:

Det är enklast att grädda köttbullarna i ugnen. Rada dem på en ugnsplåt med bakplåtspapper och grädda i 200 grader cirka 15 minuter. Du kan också steka köttbullarna i en stekpanna med en droppe olja och vara aningen mer energisnål.



Servera:

Servera hummus i ett lägt serveringskäril med de varma eller kalla köttbullarna ovanpå. Strö över rostade pinjefrön, granatäpplekärnor och bladpersilja.

Rödbetshummus passar utmärkt på brödet eller som en trendig dipp.

Livskraft

Rödbeta gör gott åt hjärnan, och har konstaterats stimulera både sinnet och ämnesomsättningen.

För 4 personer

Rödbetshummus

1 burk (230 g) kokta kikärtor
3 msk tahini
1-2 vitlöksklyftor
Saften av ½ citron
1 dl olivolja
150 g ättiks-rödbeta
salt

Köttbullar

400 g malet kött av gris
1 liten lök
1 vitlöksklyfta
1 msk finhackad bladpersilja
1 ½ msk finhackad mynta
2 tsk ras el hanout-kryddblandning
½ tsk mald spiskummin
salt och svartpeppar

Därtill

granatäpplekärnor
rostade pinjefrön
bladpersilja

Couscousgratängen blir din nya favorit

När sommaren lider mot sitt slut blir man sugen på värmande ugnsrätter. En lättlagad couscousgratäng på säsongens grönsaker får en extra kick av fetaost och nordafrikanska kryddor.

Recept **HANNA HURTTA** Bilder **MARI LAHTI, FOTOLIA**

Salt fetaost är en trendig ingrediens i ugnsrätter.



Förbered grönsakerna: Skala butternutpumpnan och kärna ur den. Skala bataten och morötterna. Skär grönsakerna i munstora bitar och lägg dem i en ugnsform.



Krydda och grädda grönsakerna: Blanda kanel, spiskummin, paprika och koriander med 3 tsk olja och mixa blandningen med grönsakerna. Tillsätt körsbärstomaterna. Grädda i ugnen i 225 grader och 20 minuter.



Tillaga couscousen: Koka upp vattnet och blanda i couscous. Stäng av värmen, täck kastrullen med ett lock och låt couscousen stå och dra i minst 6 minuter. Rör couscousen fluffig med en gaffel.



Förbered grönkålen: Riv grönkålen från mittstjälken. Gnugga in ½ msk olja och ½ tsk salt.



Till sist: Blanda in couscousen och grönkålen i grönsakerna. Krydda med salt och svartpeppar. Smulna ner fetaosten och lägg den ovanpå. Fortsätt grädda i 5–10 minuter. Dekorera med färsk basilika.

För 4 personer:

½ butternutpumpa (ca 400 g)
1 batat
2 morötter
2 ½ + ½ msk olivolja
1 tsk malen kanel, spiskummin, paprika, koriander
250 g körsbärstomater (klase)
3 dl couscous
3 dl vatten
100 g grönkål
150 g fetaost
salt och svartpeppar
färsk basilika

Passar med allt!

En stadig grönsaksgratäng passar också som tillbehör till kyckling eller fisk.



Det går bra att byta ut chorizon till en annan kryddig korv eller vegetarisk korv.

Ett skepp kommer lastat med Shakshuka

Shakshuka, känd från köken i Mellanöstern och Nordafrika, är mysig, värmande vintermat. Servera den i modern tappning som färdiga portioner i tortillabåtar.

Recept **HANNA HURTTA**
Bild **KIRSI-MARJA SAVOLA**



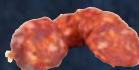
Börja med löken:

Skala och hacka löken och vitlöksklyftorna. Hetta upp oljan i en panna och fräs upp löken i 5 minuter. Tillsätt vitlöken, sockret, paprikapulvret och chilipulvret och fortsätt fräsa i ett par minuter till.



Fortsätt med såsen:

Tillsätt de krossade tomaterna och cirka en deciliter vatten. Låt såsen sjuda på låg värme i minst 15 minuter. Smaka av med salt och svartpeppar.



Fyll tortillabåtarna:

Lägg ut tortillabåtarna på ett bakplåtspapper på en ugnsplåt. Lägg chorizoskivor på botten av båten och fyll den sedan med tomatås. Gör en grop i tomatsåsen, knäck ett ägg och håll det i gropen. Krydda ägget med salt och svartpeppar. Strö fetasmulor över ägget och toppa med en körsbärstomat. Gör likadant med alla tortillabåtar.



Grädda och garnera:

Grädda båtarna i ugnen i 200 grader i cirka 10 minuter tills äggvitan har stelnat. Garnera med färsk oregano.

Mättande!

Shakshuka är ursprungligen en frukosträtt, men den passar också fint till brunch eller lunch.

För 6 personer:

- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk olja
- ½ msk socker
- 1 tsk paprikapulver
- 1 tsk chilipulver
- 1 burk krossade tomater (400 g)
- salt och svartpeppar
- 6 tortillabåtar/tortillakoppar
- 100 g chorizopålägg
- 6 ägg
- 50 g fetasta
- 6 körsbärstomater
- färsk oregano



Paj späckad med grönt

En paj med sparris och broccolini passar fint som en lunchdelikatess eller smarrig helgmat. De fräscha grönsakerna ackompanjeras av smakrik ost, citron och vitlök.

Recept **HANNA HURTTA**
Bild **KIRSI-MARJA SAVOLA**

Börja med degen: Tina en bladdegspatta och kavla ut den. Markera en cirka 2 cm bred kant runt degen genom att trycka lätt med en kniv eller degsporre. Pensla kanten med ägg och strö över med frön.

Fortsätt med fyllningen: Skala och hacka vitlöken. Hacka timjanen. Blanda vitlöken, timjanen och den rivna osten med creme fraiche. Krydda blandningen med salt och svartpeppar. Häll fyllningen på degen och bred ut den jämnt ända till kanten.

Tillsätt grönsakerna: Skär bort den träiga änden på sparrisarna och skala dem om nödvändigt. Lägg sparriserna och broccolinin på degen och häll en skvätt olivolja på dem. Grädda pagen i 200 grader och cirka 25 minuter.

Kom ihåg den sista finishen: Avsluta med fingersalt, rucolaskott eller rucola samt med citronskivor, så kan dina lunchgäster pressa ut lite saft på sin pajbit.

Frökanten ger pagen extra piff.

För 1 paj behöver du:

- 1 stor platta bladdeg (600 g)
- 1 ägg
- 2 msk frön
- 2 klyftor vitlök
- fräsch timjan
- 100 g smakrik ost (t.ex. cheddar) riven
- 200 g creme fraiche
- salt och svart peppar
- 450 g sparris
- 150 g broccolini
- fingersalt
- rucola eller rucolaskott
- citron i skivor

Du lyckas säkert!

Den färdiga bladdegen gör att du fixar pagen lätt och snabbt.

Recept **RIIKKA KAILA**
Foto **KIRSI-MARJA SAVOLA**

Sommarens godaste skärgårdspannkaka

En salt ugnspannkaka som smakar som skärgårdsbröd passar perfekt på sommarbordet till både fest och vardag. En topping med två sorters lax fulländar härligheten.



Börja med pannkakssmeten. Knäck äggen i en skål. Tillsätt vete- och rågmjölet och hälften av surmjölken. Blanda till en slät massa. Rör i resten av surmjölken, malten, rågkliet, sirapen, det smälta smöret och saltet. Låt smeten svälla i rumstemperatur i en halvtimme.



Grädda pannkakan. Lägg ett bakplåtspapper i en djup ugnsplåt och håll i smeten. Grädda i ugn i 200 grader och 30–35 minuter tills pannkakan har stelnat och fått lite färg på ytan.



Fullborda med fyllning. Låt pannkakan svalna lite och bred sedan ut smetanan på den. Lägg ut laxbitarna, rädisorna, löken, dillen och det rivna citronskalet på pannkakan. Strö över salt och peppar om du vill. Skär i bitar och servera.

Till en 16 bitars pannkaka behöver du:

Pannkaka:
4 ägg
3 dl vetemjöl
1 dl rågmjöl
1 l surmjölk
1 dl malt
½ dl rågkli
1 dl smält smör
½ dl sirap
1 tsk salt

Fyllning:
250 g smetana
150 g varmrökt lax
100 g kallrökt lax
ca 6 rädisor i skivor
finhackad sommarlöksstjälk
dill
rivet citrusskal
en nypa fingersalt
en nypa krossad svartpeppar

VARIERA Fyllning

Du kan prova att byta ut laxen mot annan rökt fisk, till exempel rökt sik, eller räkor.

Tofun kan bytas ut mot stekt kycklingfilé i strimlor.

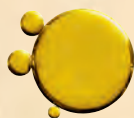
Recept **HANNA HURTTA, RIIKKA KAILA**
Bild **KIRSI-MARJA SAVOLA**

Fajitas i finsk stil

Ugnsbakade inhemska rotfrukter och trendig texmex passar perfekt ihop. Den här fajitasen är så enkel att det inte går att misslyckas.



Förbered fyllningen: Skala rotfrukterna och skär dem till fingertjocka och -långa bitar. Skala rödlöken och skär den i klyftor. Pressa överflödigt vätska ur tofun och skär den i strimlor.



Krydda och stek: Blanda oljan och tacokryddan med rotfrukterna och tofustrimlorna och bred ut dem på bakplåtspapper på en ugnsplåt. Krydda med salt. Värm ugnen till 225 grader och stek rotfrukterna i cirka 15 minuter. Slå in tortillorna i folie och låt dem värmas upp i ugnen med rotfrukterna i fem minuter.



Sätt samman portioner: Fyll tortillorna med rotfrukter och tofu och toppa med gräddfil, tomatsalsa, koriander och limeklyftor.

För fyra personer behöver du:

500 g rotfrukter (morötter, pals-
ternacka, kålrot)
1 rödlök
250–300 g okryddad tofu
2 msk olja
2 msk tacokrydda
1 tsk salt

8 små tortillor
(havre)gräddfil
tomatsalsa
sallad
koriander
limeklyftor

Barnens favorit!

Att fylla tortillor efter egen smak är ett kul matpyssel för hela familjen.



Av kärlek till kallrökt lax

Otroligt enkelt och ofattbart gott! Vi är ganska säkra på att den lättlagade carpaccion på kallrökt lax blir en av dina favoritdelikatesser!

Recept **HANNA HURTTA** Bild **KIRSI-MARJA SAVOLA**



Börja med löken: Skala rödlöken och skiva den i tunna ringar. Blanda i citronsaften och oljan. Låt stå i en halv timme. Rör om en gång emellan.



Sätt samman portioner: Lägg ut laxen på ett serveringsfat. Skär rädisorna till tunna skivor och lägg dem på laxen tillsammans med rödlöksringarna.



Sista finishen: Lägg till kaprisen och den färska dillen. Krydda med svartpeppar. Servera med färskt bröd.

För fyra personer behöver du:

200 g kallrökt lax
3 rädisor
2 msk kapris
svartpeppar
färsk dill

Till citronmarinerad rödlök:

1 rödlök
saften av ½ citron
1 msk rybsolja

Salt tilltugg

Carpaccio på kallrökt lax passar utmärkt som förrätt eller tilltugg på kvälls-bjudningen.

Rädisan ger rätten en härlig knaprighet.



Perfekt smakpar

Sötman i den rostade kålroten och den kryddiga fräscha yoghurten kompletterar varandra galant.

Recept **HANNA HURTTA**
Foto **KIRSI-MARJA SAVOLA**

Kålroten i rampljuset

Den traditionella rotfrukten har potential långt utöver kålrotslådan. Prova rostade kålrotsklyftor med örtekryddad yoghurt. Du kommer att bli nyförtjust i den gamla bekantingen!



Förbered den största stjärnan. Skala kålrötterna och skär dem i klyftor. Rör ihop oljan, honungen och srirachasåsen. Lägg ut kålrotsklyftorna på en ugnsplåt med ett bakplåtspapper. Blanda i kryddsåsen. Strö med salt.



Rosta rotfrukterna. Värm upp ugnen till 225 grader och sätt in kålrotsklyftorna i 20 minuter eller tills de är krispiga. Vänd dem en gång under rostningen.



Gör i ordning såsen. Tillred yoghurtsåsen medan kålrotsklyftorna ligger i ugnen. Rör ihop yoghurten, örterna och de övriga ingredienserna.



Vid servering: Bre ut yoghurtsåsen på ett serveringsfat och lägg ut kålrotsklyftorna på såsen. Ge den en vacker touch med rostad lök, färsk chili och koriander. Garnera med limeklyftor.

Till en förrätt eller tillbehör för fyra behöver du:

1-2 kålrötter (ca 650 g)
2 msk rybsolja
1 ½ msk honung
1 msk sriracha eller annan chilisås
½ tsk salt

Yoghurtsås:

2 dl turkisk yoghurt
1 klyfta vitlök
2 msk limesaft
1 dl finhackade örter (t.ex. koriander, mynta, gräslök)
½ tsk salt

Garnering:

rostad lök
färsk chili
färsk koriander
limeklyftor



EFTER EGEN SMAK

Rotfruktsiskender låter sig lagas även på köttkebab om du föredrar det.

Recept **RIIKKA KAILA**
Foto **KIRSI-MARJA SAVOLA**

Nyttigt krubb

Hemlagad iskender kebab bräddar restaurangversionerna i både smak och hälsosamhet. Dess hemlighet ligger i de inhemska rostade rotfrukterna, de växtbaserade kebabstrimlorna och den bästa såsen i världen.



Börja med såsen. Fräs löken ett par minuter i en kastrull med olja. Tillsätt kryddorna och fräs färdigt. Rör i de passerade tomaterna, saltet och sockret. Låt sjuda på låg värme i cirka 10 minuter. Mosa såsen slät, om du vill, och låt svalna.



Tillaga rotfrukterna och kebab. Skär rotfrukterna i stavar och lägg dem på ett bakplåtspapper på en ugnsplåt. Häll över olja och strö med salt och sesamfrön. Rosta rotfrukterna i ugn i 225 grader i cirka 15 minuter. Värm upp vegokebab enligt anvisningarna på förpackningen.



Gör i ordning portionerna. Lägg upp alla ingredienser i skilda högar på serveringsfat och fullborda med kebabsåsen, yoghurten, rödlöksringarna och örterna.

Till fyra portioner behöver du:

Kebabsås:

1 liten lök hackad
2 vitlöksklyftor fint hackade
1 msk rybsolja
1 tsk paprikapulver
1 tsk spiskummin
½ tsk chilipulver
300 g passerade tomater
1 tsk salt
1 tsk socker

Rostade rotfrukter:

ca 1,2 kg rotfrukter (t.ex. morötter, palsternacka, kålrot)
ca 3 msk rybsolja
1 tsk salt
2 msk sesamfrön

Dessutom:

400 g vegokebab (t.ex. Vöner)
rybsolja till stekning
2 dl turkisk yoghurt
rödlök i ringar
rucola
mynta
bladpersilja

Recept **RIIKKA KAILA**
Foto **KIRSI-MARJA**
SAVOLA



SKÖN TWIST

Pekannötterna och parmesanen ger pastan en trevlig crunch och mustighet, och salviabladen tillför det lilla extra.

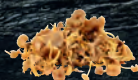
Säsongens favoritpasta

Skörden från svamputflykten får sällskap av rostad myskpumpa i denna aromrika pasta. Den smarriga vegorätten är lättlagad och värmer underbart i höstrusket.



Börja med pumpan.

Klyv pumpan och ta ur kärnorna. Skala pumpan och skär den i bitar. Lägg bitarna på ett bakplåtspapper på en ugnsplåt. Ringla över olja och strö med salt. Rosta i 225-gradig ugn i 15–20 minuter tills pumpan är mjuk.



Sedan är det svamparnas tur. Rensa svamparna och skär dem i bitar om de är mycket stora. Fräs dem

i en torr stekpanna så att vätskan dunstar bort. Lägg undan svamparna.



Gör i ordning pastan.

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen och låt den rinna av. Smält smöret i en stekpanna och fräs löken och vitlöken i smöret i ett par minuter. Blanda i salviabladen och låt fräsa ytterligare ungefär en minut. Rör in alla ingredienser i pastan och krydda med salt och peppar. Servera genast.

För fyra personer behöver du:

1 liten myskpumpa
ca 2 msk rybsolja
salt
ca 1 ½ l färska svampar (t.ex. trattkantareller)
250 g bandpasta
1 lök finhackad
2–3 vitlöksklyftor finhackade
50 g smör
ca 1 dl salviablad
50 g riven parmesan
1–2 dl pekannötter
En nypa krossad svartpeppar





KÄNNER DU HARISSAN?

Harissa är en nordafrikansk stark sås gjord på chili och rostade paprikor och kryddad med bland annat spiskummin och koriander. Passar perfekt med söta ugnsrötsaker!

Recept **MINNA RAUTIO-PAKASTE**
Foto **MARI LAHTI**

Värmande ugnsgryta med fetaost

På vintern kommer de inhemska rotfrukterna till undsättning för den som vill laga vegetariskt. Det lilla extra i den här saftiga grytan är kryddorna och fetaosten som trendar starkt i ugnsrätter.



Förbered rotfrukterna. Sätt ugnen på 200 grader. Skala rotfrukterna och skär dem i bitar på 4 x 4 cm. Skala rödlökarna och skär dem i tjockare skivor.



Gör i ordning grytan. Ställ ugnsgrytan på spisen. Häll i oljan och hetta upp den, bryn lökarna i oljan. Tillsätt kanelen, koriandern, saltet, pepparn och harissakrämen. Rör runt i en minut och lägg i rotfruktstärningarna. Blanda i honungen och tomatksåsen. Skölj tomatåsburken med en deciliter vatten och häll det i grytan. Koka upp tills det sjuder.



Grädda i ugnen. Lägg på locket och ställ in grytan i ugnen. Grädda i 30–35 minuter tills rotfrukterna är lite mjukare men fortfarande fasta. Ta ut grytan från ugnen.



Sista finishen. Sätt på ugnens grillfunktion. Låt kikärtorna rinna av och tillsätt dem i grytan. Smula sönder fetaosten och strö den över grytan. Ställ tillbaka grytan i ugnen och låt grädda utan lock tills fetaosten fått lite färg. Strö över hackad persilja och servera med kokt mathavre.

Till fyra portioner behöver du:

- 4 morötter
- 1 palsternacka
- 250 g rotselleri
- 2 gulbetor eller samma mängd kålrot
- 2 rödlökar
- 3 msk rybsolja
- 1tsk malen kanel
- 1tsk malen koriander
- 1tsk salt
- ¼tsk svartpeppar
- ½–1msk harissakräm
- 1msk flytande honung
- 1burk (500g) tomatås (passata)
- 1–2dl vatten
- 1burk kikärtor
- 1pkt fetaost eller veganskt alternativ till fetaost
- ½ krukpersilja

SOM TILLBEHÖR:
mathavre eller liknande



Höstens godaste svamppasta

Recept **MINNA RAUTIO-PAKASTE** Foto **MARI LAHTI**

Kantareller eller trattkantareller kan enkelt förvandlas till en aningen finare svamppasta. Grönkål och timjan sätter pricken över i:et.



Förbered svamparna och grönsakerna.

Borsta rent svamparna med en bakpensel och skär dem i lagom stora munsbitar. Skala och hacka löken. Skala vitlöksklyftorna och skär dem i skivor. Skölj och torka grönkålen, skär bort hårda bladskäft och skär bladen i strimlor. Plocka av bladen från timjanstjälken.



Fräs i en stekpanna.

Hetta upp lite vatten i stekpannan. När vattnet dunstat av tillsätt svamparna. Fräs svamparna tills största delen av vätskan har kokat bort. Tillsätt olja, timjan, salt och peppar. Fortsätt fräsa en stund.



Koka pasta. Koka upp vatten och tillsätt salt. Lägg i pastan och koka enligt anvisningarna.



Tillred såsen. Lägg grönkålsstrimlorna i pannan och rör om en stund. Tillsätt grädden och låt såsen sjuda tills pastan är färdig. Sila pastan och tillsätt en deciliter av kokvattnet i pannan. Smaksätt såsen med citronsaften.



Blanda ihop ingredienserna.

Blanda ihop den varma såsen och pastan i en kastrull. Servera med vegansk ost eller parmesan.

Till fyra portioner pasta med skogssvamp behöver du:

1 l färsk skogssvamp (t.ex. kantareller eller trattkantareller)
1 lök
2 vitlöksklyftor
150 g grönkål
2 msk olivolja
5 stjälkar färsk timjan
1 tsk salt
¼ tsk svartpeppar
1 burk (2 dl) havregrädde
1 dl av kokvattnet från pastan
1 msk citronsaft
400 g linguine- eller fettucinepasta

SÅSEN KRÖNER SVAMPFÅNGSTEN

Skogssvamparnas umami-smak är svår att överträffa. Till pasta passar det bäst med snabblagade svampsorter. Testa också med till exempel färticka och blek taggsvamp.



Havtorn spetsar smoothien

Recept **HANNA HURTTA**
Bild **MARI LAHTI**

En smoothiebowl på mandelmjök passar även veganer.

Just nu är den bästa tiden att tanka energi med kustens superbär havtorn. En fräsch smoothiebowl av havtorn kompletteras av en mjuk chiapudding.

Börja med chiapuddingen:

Det tar cirka fyra timmar för puddingen att stelna till gelé. Mixa chiafrön, mandelmjök och honung och krydda med en nypa vaniljpulver. Har du inget vaniljpulver hemma kan du ta vaniljsocker som är lite mildare. Smaka av och ställ puddingen i kylskåpet. Smoothien smakar alldeles utmärkt även utan pudding om du inte skulle orka laga den just nu.

Frys in bananerna:

Skala och skiva bananerna och ställ dem i frysen i cirka fyra timmar. Bär och frukter går fint att ha färska i smoothien men banan blir bäst när den fryses in. Då blir smoothien tjock och luftig.

Blanda smoothien:

Mät upp havtorn, bananskivor och mangotärningar i en mixer. Det är praktiskt med frysta mangotärningar men färsk, mogen mango funkar också. Krydda

Vitaminbomb!

I havtorn finns mer nyttiga näringsämnen än i andra vilda bär.

med en nypa gurkmeja och en matsked honung eller lönsirap. Tillsätt mandelmjölken och mixa till en slät massa. Vid behov kan du sätta till lite mer mandelmjök men bara så mycket att konsistensen förblir så pass tjock att smoothien går att äta med sked.

Häll upp i skålar:

Dela smoothien i två skålar och tillsätt chiapudding. Toppa portionerna med bär efter smak och tycke, granola, kokosflingor och myntablad.

Till en chiapudding för två behöver du:

3 msk chiafrön
En nypa vaniljpulver
1 msk honung eller lönsirap
1 ½ dl mandelmjök

Till smoothien:

2 bananer
150 g frysta mangotärningar eller färsk mango
1 dl färska eller frysta havtorn
½ tsk gurkmejapulver
1 msk honung eller lönsirap
1-2 dl mandelmjök

Toppa med:

bär (havtorn, blåbär, jordgubbar)
granola eller müsli
kokosflingor
färsk mynta



Besegra vintermörkret

Ugnsbakade saftiga päron får en trevlig knaprighet av granola och en mild kick av ingefärrsirap. Lättlagat och läckert!

Recept **HANNA HURTTA**
Bild **KIRSI-MARJA SAVOLA**

Tillred ingefärrsirapen:

Skölj ingefäran och skär den i små bitar. Lägg bitarna i en kastrull tillsammans med sockret och vattnet. Låt koka på låg värme i cirka 20 minuter. Sila bort bitarna och låt svalna.

Gör i ordning päronen:

Skölj päronen och skär dem i halvor. Kärna ur med en sked. Lägg päronhalvorna i en ugnform och lägg en liten smörklick på var och en av dem. Strö över socker och kanel. Tillred i 175 grader i en halvtimme.

Sätt samman portioner:

Sätt päronen i serveringsskålar och skeda på yoghurt. Strö över rikligt med granola och toppa med ingefärrsirap och citronmelissblad.



Njut av varje droppe!

Använd resten av ingefärrsirapen i mocktails eller med glass. Förvara i kylskåp.

För fyra personer behöver du:

4 små päron
en klick smör
1 ½ tsk socker
¼ tsk kanel
turkisk yoghurt
granola
några blad citronmeliss

Till ingefärrsirapen:

25 g ingefära
1 ½ dl socker
1 ½ dl vatten

Granola, eller rostad müsli, gör du lätt också själv.



Äpplet överraskar som nachos

Höstens äpplen kan bli till många sorters delikatesser, men den här har du knappast smakat på. Äppelnachos är en superlättagad efterrätt eller ett mumsigt tillugg som stjälar ditt hjärta.

Recept **HANNA HURTTA** Bild **KIRSI-MARJA SAVOLA**

Perfekt smak-kombination!

Kolasåsen och chokladen ger sötna, myntan, lingonen och äpplet fräschhet.



Börja med kolasåsen:

Smält sockret i en kastrull och blanda i grädden under vispning. Låt koka i cirka fem minuter. Vispa ner smöret och saltet. Låt svalna.



Förbered äpplen och chokladen:

Ta bort kärnhusen och skär äpplena i tunna skivor. Hacka chokladen till ett grovt kross med en kniv.



Gör i ordning nachofatet:

Lägg ut äppelskivorna på fatet. Häll rikligt med kolasås på dem och strö över chokladkross, lingon och nonpareller. Avsluta med färsk mynta.

Till ett fat äppelnachos behöver du:

500 g äpplen
50 g choklad (t.ex. hasselnötschoklad)
kolasås
lingon
nonpareller
myntablad

Kolasås:

2 dl socker
2 dl vispgrädd
1 msk smör
(en nypa salt)

Gena genom att använda färdig kolasås.



Gröt med smak av morotskaka

Den trendiga färskgröten är superlätt att laga och passar fint som frukost, mellanmål eller matsäck på en utflykt i naturen. En smak av morotskaka gör gröten oemotståndlig.

Recept **HANNA HURTTA** Bild **MARI LAHTI**

Testa även med andra nötter och bär.



Börja med morötterna: Skala och råriv morötterna på den fina sidan av ett rivjärn.



Rör ihop grötens ingredienser: Blanda ihop morotsrivet, havreflingorna, linfrökrosset, mandarinsaften, havremjölken, honung, kaneln och vaniljpulvret.



Låt gröten tillreda sig själv: Ställ gröten i kylan, helst över natten eller i minst en timme.



Duka fram vackert: Fördela gröten i två skålar och fullända portionerna med yoghurt, krossade pekannötter, blåbär och granatäppelkärnor.

För två portioner behöver du:

1 medelstor morot
2 dl havreflingor
2 msk linfrökross
1 mandarinsaft
2 ½ dl havremjök
1 msk honung
½ tsk kanel
En nypa vaniljpulver eller
1 tsk vaniljsocker

Garnera med:

naturell yoghurt
pekannötter
blåbär
granatäppelkärnor



En nyttig delikatess!

En gröt på hälsosamma ingredienser skonar magen och ger energi.

SERVERA SOM DU VILL

Du kan servera efterrätten i glas eller i en stor skål. Det kan också vara skoj att ha de olika ingredienserna i separata skålar så att alla kan skapa sin egen portion.

Smak av hösten

Lingon och äpplen är säsongens godaste smakar. Havreflingor rostade med socker i stekpanna ger denna lättlagade efterrätt en härlig frasighet.



Börja med att ta fram äpplen och lingon. Skär äpplen i tärningar. Smält smöret i en kastrull och fräs äppeltärningarna tills de är mjuka. Krydda med kanel.



Fortsätt med havreflingorna. Rosta dem och pekannötterna i en torr stekpanna på mellanvärmes tills flingorna fått lite färg. Blanda i sockret och kardemumman och fortsätt steka tills sockret börjar smälta och blandningen är lagom frasig. Låt svalna.



Gör i ordning portionerna. Vispa vaniljsåsen till ett skum. Varva äpplen, lingonen, havreblandningen och vaniljskummet i glas eller skålar. Toppa med vaniljskum och dekorera med lingon. Servera genast.

Till fyra portioner behöver du:

- 1 pkt (200 g) frysta (eller färska) lingon
- 4-5 inhemska äpplen
- 2 msk smör
- 1 tsk kanel
- 4 dl stora havreflingor
- 1 dl hackade pekannötter
- 3 msk farinsocker
- ½ tsk kardemumma
- 1 pkt (2 dl) vispbar vaniljsås

Recept **MINNA RAUTIO-PAKASTE**
Foto **MARI LAHTI**

Mockarutor + rocky road = ett drömpar

När två klassiker möts är resten mumsig historia. Rocky road-glasyn höjer de traditionella mockarutorna till en ny nivå.

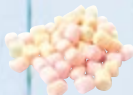
Recept **HANNA HURTTA** Bild **MARI LAHTI**



Börja med botten. Smält smöret. Vispa upp äggen och sockret till skum. Blanda ihop vetemjålet, kakaopulvret och bakpulvret. Tillsätt de torra ingredienserna, mjölken och smöret i ägg-sockerskummet. Klä en cirka 30 x 40 cm stor bakplåt med bakplåtspapper och håll på smeten. Grädda i 200 grader i cirka 20 minuter eller tills kakan är färdig.



Fortsätt med glasyn. Mät upp kaffet och smöret i en kastrull och värm upp tills smöret har smält. Låt svalna. Rör i florsocker och kakaopulvret. Bred glasyn över kakan.



Fullborda med garnering. Strö marshmallower, salta nötter, torkade tranbär och nonpareller på kakan. Ställ den i kylskåpet i minst en kvart för att glasyn ska stelna. Skär kakan i rutor och servera.

För en bakplåt med mockarutor behöver du:

200 g smör
4 ägg
2 ½ dl socker
3 dl vetemjöl
1 dl mörkt kakaopulver
2 tsk bakpulver
1 ½ dl mjölk

Glasyr:

½ dl kaffe
60 g smör
4 dl florsocker
3 msk mörkt kakaopulver

Garnering:

små marshmallower
salta nötter
torkade tranbär
nonpareller

Salta nötter
och sötsaker är
en fängslande god
kombination.



Alla kommer
att bli
förtjusta!

Mockarutorna är en
fyllig delikatess som
passar utmärkt att
serveras på en julfest
eller nyårsbjudning.

Trendig pistagetiramisu

Pistage är en trendsmak som kommit för att stanna. Kombinerad med hallon gör den tiramisun till en superdelikatess som till och med kan ersätta tårtan på kaffebordet.

Recept **RIIKKA KAILA** Foto **MARI LAHTI**

Börja med botten. Ta fram en form som är cirka 20 x 25 cm stor. Lägg ut kexen i ett lager.

Gör i ordning bärfyllningen. Mosa hallonen med en sked. Tillsätt vattnet och sockret. Bred ut hallonmoset jämnt på kexlagret.

Häll på krämen. Vispa grädden till ett tjockt skum. Blanda i mascarponeosten och pistagekrämen. Häll blandningen över kexen och hallonen och bred ut den jämnt. Ställ tiramisun i kylen och låt den stelna i minst fyra timmar.

Sista finishen. Toppa tiramisun med krossade pistagenötter och hallon.

Till 6–8 portioner behöver du:

- ½ paket (å 100 g) savoiardikex
- 250 g hallon (färska eller frysta inhemska bär)
- 2 msk vatten
- 1 msk florsocker
- 1 paket (2 dl) vispgrädde
- 1 paket (250 g) mascarponeost
- 1 dl (ca 125 g) pistagekräm

DEKORERING:

- ca ½ dl krossade pistagenötter
- 100–200 g färska hallon

PROVA MED CHOKLAD I STÄLLET FÖR PISTAGE

Tiramisu smakar himmelskt också i en version med hallon och vitchoklad. Ersätt pistagekrämen med 100 gram smält vitchoklad och toppa tiramisun med mörkt kakaopulver i stället för krossade pistagenötter innan du placerar hallonen.