



# Tio recept för alla hemmakockar



## Hurry Curry

30 min  
Ca 3–4 pers.

### DET HÄR BEHÖVER DU:

Cirka 300 g tunt strimlat nöt- eller fläskkött

100 g torkade aprikoser i skivor

1 tsk kokosmjölk

2 tsk curry

Smaka av med svartpeppar och salt

Olja till stekning

Serveras med ris

Om du vill kan du tillsätta färsk koriander

### DAGS ATT SÄTTA IGÅNG MED MATLAGNINGEN:

Stek köttstrimlorna i olja tills de är genomstekta. Tillsätt de andra ingredienserna och låt koka en stund.

Servera med kokt ris och eventuellt färsk koriander.

### BLEV DET MAT ÖVER?

Undvik svinn genom att äta upp resterna senare! Kom dock ihåg att låta maten svalna och hetta upp den så snabbt som möjligt. Mikroberna ökar snabbare i 6–60 grader. Mat som blir över ska kylas ned så att den blir ännu svalare helst inom högst fyra timmar. Om maten värms upp igen måste den hettas upp till över 70 grader. Mat som har värmts upp igen en gång ska inte kylas ned och värmas upp en andra gång.



## Grillbiff med läcker majonnäs

20 min  
6 pers.

### DET HÄR BEHÖVER DU:

cirka 800 g nötytterfilé (i bit)  
salt  
malen svartpeppar från kvarn  
olivolja

### Läcker majonnäs:

2 dl majonnäs  
4 msk srirachasås  
2 msk honung

### DAGS ATT SÄTTA IGÅNG MED MATLAGNINGEN:

Skiva ytterfilébitarna i biffar och låt biffarna ligga i rumstemperatur en halvtimme innan stekning. Torka biffarnas ytor torra med hushållspapper innan du steker dem. Lägg på en het grill eller stek i olja i panna först på ena sidan tills den röda köttsoften börjar sippra ut och vänd sedan. Krydda grillbiffarna med salt och peppar och fortsätt tillaga tills köttsoften börjar sippra ut på den här sidan. Dra av från grillen, slå in i löst foliepaket och låt vila i minst fem minuter före servering.

När du låter köttet stå och dra utjämnas innertemperaturen och köttsofterna stannar till. En tumregel för hur länge det ska stå och dra är ungefär halva tillagningstiden. Om du steker biffarna i fyra minuter ska de stå och dra i två minuter. Köttet fortsätter tillagas lite grann när det står och drar. Det innebär att du kan dra av köttet av värmen en stund innan den önskade temperaturen har uppnåtts.

Tillaga en läcker majonnäs som tillhör till biffen genom att blanda sriracha och honung med majonnäsen. Vid behov kan du smaksätta med salt. Servera med pommes frites.

### TÅLAMOD I KÖKET!

Inte ens det bästa köttet ger bästa möjliga slutresultat om spisen inte hettas upp tillräckligt, biffens yta inte torkas noggrant före stekning eller den inte får stekas färdigt i fred. Vätska på köttytan förhindrar stekning och överflödiga vändningar eller tryck får köttet att förlora sin saftighet och ger sämre stekyta.

### VÄLSTEKT ELLER MEDIUM?

En inhemsk nötköttbiff kan gott tillagas med olika stekgrad eftersom man har tagit hänsyn till kylkedja och livsmedelshygien. Den ena äter sin biff nästan rå och den andra välstekt – genom att prova dig fram hittar du den stekgrad du gillar bäst! Du kontrollerar den bäst med en stektermometer. Biffar som är mer än 2 cm tjocka är alltid bra att stekas med termometer.

**RÅ:** 50 grader, tydligt röd inuti, stektid 1–2 minuter per sida – känns som tummuskeln när tumme och pekfinger hålls ihop.

**MEDIUM:** 55 grader, rödaktig inuti, stektid 2–3 minuter per sida – känns som tummuskeln när tumme och långfinger hålls ihop.

**VÄLSTEKT, ALLTSÅ WELL DONE:** cirka 68 grader, inte alls röd, stektid 4–5 minuter per sida – känns som tummuskeln när tumme och lillfinger hålls ihop.





## Ramen

30 min  
4 pers.

### DET HÄR BEHÖVER DU:

400 g strimlat fläskkött  
2 dl kantareller eller trattkantareller  
2 msk olja  
3 cm bit hackad ingefära  
1 hackad vitlöksklyfta  
1,5 l kött- eller kycklingbuljong  
1–2 tsk sesamolja  
3 msk soja  
1 skivad purjolök (den vita delen)  
300 g ramennudlar eller vanliga nudlar  
4 kokta ägg  
1 påse hackad salladslök

### DAGS ATT SÄTTA IGÅNG MED MATLAGNINGEN:

Stek det strimlade fläskköttet och svampen i olja i kastrull. Tillsätt vitlök och ingefära. Håll ned buljong, sesamolja och soja. Koka upp. Tillsätt nudlar och purjolök. Blanda och smaka av.

Håll upp soppan i skålar och lägg en ägghalva i varje skål. Toppa med salladslök. Njut av soppan med pinnar och sörpla i dig buljongen.

### TIPS!

Måltiden blir utmärkt picknickmat om du blandar och värmer upp ingredienserna i buljongen (köttbuljong, sesamolja och soja) i termosflaska och packar de hackade grönsakerna, nudlarna, rått strimlat fläskkött och de kokta äggen separat. Börja med att bryna strimlorna och grönsaksblandningen i kastrull i stormkök eller över öppen eld. Tillsätt sedan den varma buljongen, nudlarna och purjolöken. När nudlarna är klara kan du avnjuta dem med ett ägg. Tänk på kylkedjan och att du packar det strimlade köttet kallt!

**OBS!** Fläskkött ska helst tillagas så det har en innetemperatur på 70 grader trots att risken för salmonella är minimal i inhemskt kött. Tänk på det här om du gör biffar: ytterfilé har lägre fetthalt än innerfilé. Därför blir den lättare torr om den tillagas för länge.



## Höstgryta

40 min  
4 pers.

### DET HÄR BEHÖVER DU:

1 kg rostbiff av nötkött  
1 gul lök  
1 tsk margarin  
4 dl köttspad  
400 g soppsgrönsaker  
2 dl matlagingsgrädde  
100 g mjukost  
5 st. kryddpepparkorn  
1 tsk salt

Om du vill kan du garnera med persilja.

### DAGS ATT SÄTTA IGÅNG MED MATLAGNINGEN:

Hacka löken och strimla köttet.  
Hetta upp margarinet i grytan och bryn köttstrimlorna och löken.  
Tillsätt köttbuljongen och låt köttet sjuda i cirka 20 minuter.  
Tillsätt soppsgrönsaker, matlagingsgrädde, mjukost och kryddor.  
Låt sjuda cirka 15 minuter under lock.  
Smaka av och avsluta med att strö över hackad persilja.

### SÅ HÄR STRIMLAR DU NÖTSTEKEN

Leta upp köttfibrerna, dvs. de små strecken som går åt samma håll längs köttet. Börja med att göra fingertjocka strimlor av biten i fibrernas riktning. Strimla sedan skivorna genom att skära dem i motsatt riktning som fibrerna. Den renläriga strimlingen främjar att köttet blir mört och genomstekt.





## Fyllda spett

35 min  
4 pers.

### DET HÄR BEHÖVER DU:

1 lök  
2 vitlöksklyftor  
1/2 röd mild chili  
ca 700 g köttfärs  
1 ägg  
1/2 tsk rökt paprikapulver  
1/2 tsk chilipulver  
1–1,5 tsk salt  
1 tsk spiskummin  
malen svartpeppar från kvarn  
2–5 hackade korianderkvistar

### Fyllning:

100 g rökt ost

### DAGS ATT SÄTTA IGÅNG MED MATLAGNINGEN:

Ta ut filén i rumstemperatur (högst en halvtimme före tillagning). Hacka löken, vitlöken och chilin och fräs sedan i olja. Låt svalna en stund och blanda med köttfärsen. Tillsätt även resten av ingredienserna till spetten och blanda till en jämn smet. Skär stänger av den rökte osten i lillfingertjocklek och trä dem på spett. Snurra köttfärsen runt oststången så att osten täcks. Grilla i drygt tio minuter eller tills osten börjar smälta och bubbla ur spetten.

Servera spetten med dipp du gillar.

### DEN GODA MEN KÄNSLIGA KÖTTFÄRSEN!

Köttfärs blir lätt förstört eftersom det har behandlats mer än helt kött. Eftersom malningen spräcker muskelceller så har köttet mer yta som är gynnsam för mikrober. Kom därför ihåg att kontrollera sista förbrukningsdatum på paketet och tillaga köttfärsen samma dag som du öppnar paketet. Köttfärs som har köpts över disk har inte förpackats lufttätt och måste tillagas så snart som möjligt efter inköpstillfället, helst redan samma dag. Tillagad köttfärs kan förvaras i kylskåp i ett par dagar.



## Kycklingköttbullar i hoisinsås

30 min  
4 pers.

### DET HÄR BEHÖVER DU:

400 g kycklingfärs  
1 ägg  
1–2 krossade vitlöksklyftor  
1 tsk ingefärs pasta eller riven ingefära  
1 tsk soja  
1 tsk fisksås  
1 kruka hackad koriander  
1–2 st. hackade chilifruktar  
1 tsk salt

### För stekning:

0,5 dl sesam- eller rapsolja  
3 msk hoisinsås  
2 msk sesamfrön

### Till servering till exempel

kokt ris och picklade grönsaker

### EXTRASMAK MED KRYDDOR

Kycklingfärs är ett mildt och mångsidigt alternativ till de mer bekanta färsorterna nöt- och fläskfärs. Den är dock ganska mild i smaken. Därför kan man höfta med kryddorna. Som smakvärldar lämpar sig såväl asiatiska som till exempel klassiska franska eller rejäla amerikanska smaker. En mildare smakvärld komponeras med till exempel färska örter medan olika typer av chilipastor gör den mer kryddstark.

### DAGS ATT SÄTTA IGÅNG MED MATLAGNINGEN:

Blanda ihop ingredienserna till smeten och grädda en provköttbulle i stekpannan eller mikron. Kontrollera smaken och krydda extra vid behov.

Rulla små köttbullar av smeten. Hetta upp oljan och stek köttbullarna gyllenbruna i små omgångar. När du har stekt alla köttbullar kan du lägga tillbaka dem i pannan. Tillsätt hoisinsåsen och sesamfröna. Rulla köttbullarna för att såsen och fröna ska fastna. Stek på mild värme i ytterligare ett par minuter.

Servera med till exempel ris och picklade grönsaker.





## Kycklingklubbor på bädd av rotfruktssalsa

50 min  
4 pers.

### DET HÄR BEHÖVER DU:

800 g kycklingklubbor  
360 g strimlade rotfrukter  
250 g krossade tomater  
1 dl vatten  
1 msk citronsaft  
0,5 tsk sambal oelek  
1 tsk torkad oregano  
1 tsk torkad basilika  
1 tsk torkad timjan  
1 tsk salt

### DAGS ATT SÄTTA IGÅNG MED MATLAGNINGEN:

Sätt ugnen på 160 grader.  
Tina de strimlade rotfrukterna. Blanda strimlor, krossade tomater, vatten, citronsaft, chilipasta och kryddor i en ugnform. Tillsätt kycklingklubborna. Tillaga i ugn i cirka 45 minuter tills kycklingklubborna är genomstekta.

Servera till exempel med kokt ris och sallad.

### ALLTID GENOMSTÉKT KYCKLING!

Risken för salmonella i inhemskt kött är minimal. Trots det ska kyckling alltid genomstekas till en innertemperatur på minst 75 grader.





## Kyckling- och couscoussallad med honung

30 min  
25 pers. (tillbehör till annan mat)

### DET HÄR BEHÖVER DU:

#### Sallad

3,75 dl couscous (4 dl tillagad)  
Cirka 1 kg strimlad kycklingfilé  
(till exempel i honungsmarinad eller naturell)  
2,5 msk rapsolja  
2,5 msk balsamvinäger  
2,5 st. gul lök  
2,5 dl crème fraîche  
2,5 st. grön paprika  
2,5 tsk (220 g) konserverad mango eller persika  
2 krukor eller påsar isbergssallad  
Eventuellt en kruka rucola

#### Sås

500 g lätt gräddfil  
8 msk grön pestosås  
2,5 tsk socker  
5 tsk citronsaft

### KORSKONTAMINERING ÄR EN RISK!

Korskontaminering innebär att mikroberna förflyttas från råa till tillagade råvaror till exempel via händer eller köksredskap. Därför är det viktigt att tvätta händerna efter att ha behandlat och använt olika redskap med rått kött. Om du skär gurka till salladen på samma skärbräda och med samma kniv som rå kyckling överför du även mikrober till den färdiga salladen som du ändå inte tillagar som du gör med kycklingen!

### DAGS ATT SÄTTA IGÅNG MED MATLAGNINGEN:

Tillaga couscousen enligt anvisningarna på förpackningen och låt svalna. Blanda ingredienserna till gräddfilssåsen. Bryn kycklingstrimlorna lätt i olja, smaksätt med balsamvinäger, salt och peppar. Tillsätt hackad lök och crème fraîche, låt koka upp i några minuter. Tärna paprika och mango. Skölj salladsbladen och hacka dem. Strö ut hälften av isbergssalladsbladen på botten och sidorna i ett lågt serveringsfat. Tillsätt eventuellt mer rucola. Rör ihop färdigkokt couscous, paprika- och mangotärningar samt resten av salladsbladen. Blanda ner såsen och häll över blandningen på salladsbädden. Precis innan serveringen tillsätter du de varma kycklingstrimlorna.



## Medwurstpizza med läcker kant

cirka en timme  
4 pers.

### DET HÄR BEHÖVER DU:

#### Pizzabotten

2 dl vatten  
drygt 1 tsk bakpulver  
½ tsk salt  
1 tsk socker  
2 msk olja  
cirka 5 dl vetemjöl

#### Fyllning

300 g riven mozzarella  
1 frp medwurst  
2 dl tomatsås (t.ex. färdig tomatpastasås eller passerad tomat smaksatt med salt, svartpeppar, basilika och en nypa socker)  
1 kruka färsk mejram  
(Oliv)olja att smörja kanterna med

### FYLL EFTER ÖNSKEMÅL!

Pizza är roligt att laga tillsammans eftersom var och en kan göra sin egen version. Kantfyllningen kan även bestå av bacontärningar, färskost och örter. Som pizzatopping kan man använda till exempel lök, oliver, körsbärstomater eller zucchini – våga prova olika smakkombinationer!

### PIZZAFEST!

Pizza passar perfekt att servera på avspända fester med en god sallad! Men kom ihåg att serveringen inte får stå framme i rumstemperatur i mer än två timmar. Om festen är utomhus på sommaren ska du ställa maten i skuggan och låta den stå framme ännu kortare tid. Överbliven mat från festen är tryggast att slänga.

### DAGS ATT SÄTTA IGÅNG MED MATLAGNINGEN:

Börja med att baka pizzabotten. Sätt ugnen på 220 grader. Lös upp bakpulver, salt och socker i fingervarmt vatten. Tillsätt olja och mjöl. Knåda degen spänstig och låt den jäsa en stund. Kavla ut degen på bakplåtspapperet som du har lagt på ugnsplåten. Även om pizzakanten alltid är god kan även den få det lilla extra! I det här receptet används medwurst och ost för att göra kanten smakrik och saftig. Dela upp degen i fyra bitar och kavla ut delarna till runda pizzabottnar. Pensla kanten (ca 5 cm) med vatten. Strö ett jämnt lager av riven ost och strimlad medwurst på den smala delen av kanten. Vänd över degkanten och tryck ihop fogen med fingrarna. Bred ut tomatsåsen mitt på pizzabotten och strö ut riven ost och strimlad medwurst. Avsluta med att strö mejram på pizzan.

Pensla kanterna med olja. Gör små snitt på kanten med en vass kniv. Grädda i 220 grader i ca 15 minuter.





## En god köttfärslimpa

70 min  
6 pers.

### DET HÄR BEHÖVER DU:

800 g köttfärs  
4 skivor torkat bröd  
En stor gulbeta (200 g)  
4 äggulor  
2 tsk salt  
0,5 tsk malen muskotnöt  
0,5 tsk malen vitpeppar  
0,5 tsk malen svartpeppar  
0,25 tsk malen nejlika  
4 dl vispgrädde  
3 msk smör

### KRYDDA EFTER EGEN SMAK!

Till exempel en nötfärsbiff räcker ofta att kryddas med bara salt och peppar. Fläsk och kyckling är dock ganska milda i smaken, så där kan man ta ut svängarna med kryddorna! Just med köttfärs fungerar vilka kryddor som helst. Till exempel den här köttfärslimpan kan kryddas efter smak!

### DAGS ATT SÄTTA IGÅNG MED MATLAGNINGEN:

Hemligheten med den här köttfärslimpan är den rivna rotfrukten. Om du vill kan du byta ut gulbetan mot till exempel rödbeta eller palsternacka – det blir en god köttfärslimpa i vilket fall!

Hacka brödet grovt med kniv. Ställ åt sidan en stund. Skala gulbetan och riv den så fint som möjligt. Blanda riven gulbeta och köttfärs. Vispa sedan ned äggulor och kryddor med elvisp. Tillsätt grädden lite i taget under omrörning.

Fördela smöret i bitar i en 25 cm lång brödform. Forma köttfärsen så den får plats i formen. Rulla den i ströbröd och lyft försiktigt över den i formen.

Stek köttfärslimpan i 200 grader i ugnen i cirka 60 minuter tills den är genomstekt och har fått en vacker yta.

Servera till exempel med potatissmos, kokta ärtor och sallad.

## Länkar och källor

När studiematerialet togs fram har man förutom att prata med Atrias experter även använt sig av information om konsumtionsval, råvaror, matens miljöpåverkan, livsmedelshygien och matlagning från flera finländska aktörer, till exempel Finlands miljöcentral, Naturresursinstitutet, Miljöministeriet, Sitra, Lihatie-dotusyhdistys och Föreningen Matinformation.

### **ÖVRIGT STUDIEMATERIAL FÖR HUSLIG EKONOMI (PÅ FINSKA):**

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/verkkomateriaaleja-kotitalouden-opetuksen-tueksi>

Matinformation: Lupa kokata – elintarvikehygienian perusteet (Tillstånd att laga mat – grunderna i livsmedelshygien):  
<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/lupa-kokata-elintarvikehygienian-perusteet>

Studiematerialet Kött på tallriken från Atria är ett koncept avsett för undervisningen i huslig ekonomi i högstadiet vars mål är att upplysa om den finländska köttproduktionskedjan samt köttträtter och deras tillverkning som en del av mångsidig kost.

Atria Finland 2020.





