



Tio recept för alla hemmakockar



Spagetti Bolognese

30 min
4 portioner

INGREDIENSER:

400 g malet kött av gris och nöt 9,5 %
500 g tomatkross (i tetra)
1 finhackad gullök
salt och svartpeppar
500 g spagetti
4/5 kruka färsk basilika
1 kruka färsk timjan
1 kruka färsk persilja

TILL SERVERING:

kokt spagetti
parmesanost
resten av färsk basilikan (1/5 kruka)

BLEV DET MAT ÖVER?

Undvik svinn genom att äta upp resterna senare! Kom dock ihåg att låta maten svalna och hettas 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. Det bästa sättet att veta matens temperatur är att använda sig av en termometer avsedd för matlagning. Man kan också hettas upp maten tills den börjar koka. Mat som har värmts upp igen en gång ska inte kylas ned och värmas upp en andra gång.

GÖR SÅ HÄR:

Bryn köttfärsen och löken. Krydda med salt och peppar.

Tillsätt krossade tomater och låt såsen sjuda. Det räcker med en kort stund, men om såsen får sjuda länge blir smaken ännu fylligare.

Tillsätt de hackade örterna mot slutet av sjudningen.

Servera bolognesesåsen med kokt pasta.

Toppa spagetti bolognese med riven parmesan och färsk basilika.



Kyckling-caesarburgare

10 min
2 portioner

INGREDIENSER:

300 g kycklingfiléstrimlor
citron och peppar enligt smak
1 msk olja
0,5 dl riven parmesan
1 dl majonnäs
50 g sallad
2 hamburgerbröd

GÖR SÅ HÄR:

Värm oljan i en stekpanna och bryn kycklingfiléstrimlorna i 2 minuter. Sänk värmen och fortsätt steka i ungefär 6 minuter till. Vänd om kycklingen ibland.

Medan kycklingen steks, riv parmesan fint ner i majonnäsen. Blanda till en jämn röra.

Skölj salladen, låt den rinna av och riv eller strimla den.

Rosta snittytorna på hamburgerbröden en liten stund i en torr stekpanna.

Fyll bröden med parmesanmajonnäs, sallad och kyckling.

TIPS!

Färdigt kryddade eller marinerade produkter ger extra smak och sparar också tid. Till kyckling-caesarburgare passar Atrias Filéstrimlor av Kyckling med Citron & Peppar, 300 g, extra bra.



Plättbakelser

10 min
4 portioner

INGREDIENSER:

1 förpackning/380 g plättar/tunna pannkakor

1 burk kvarg

1 burk vispgrädde

vanilj

Bär och frukter efter egen smak, till exempel mango, jordgubbar, blåbär, hallon, kiwi eller banan

GÖR SÅ HÄR:

Vispa grädden till ett fast skum och blanda ner kvargen.

Smaksätt med vanilj.

Förbered frukterna genom att skiva eller tärna dem.

Lägg plättarna på ett fat och spritsa eller bred ut kvarg- och gräddblandningen ovanpå.

Lägg bär och frukt i ett fint lager på bakelserna.

VINKKI!

Förutom vanliga plättar eller pannkakor finns det plättar med många olika smaker i butikerna. Genom att testa nya smaker kan du hitta en ny favorit.

Till det här receptet rekommenderar vi särskilt Atrias Kvargplättar Kakao-Hallon, 380 g.



Vuolu-tortillor med jordgubbssalsa

15 min
8 portioner

INGREDIENSER:

4 fullkornsvetortillor
1 förpackning Atria Vuolu Kycklingsfilé Mjukt Rök, 200 g
8 tsk crème fraîche
isbergssallad

Jordgubbssalsa

100 g färska jordgubbar
1 msk vårlök
1 msk färsk koriander
1 tsk rybsolja
1/4 tsk chilipulver
1/4 tsk socker
salt

JORDGUBBAR PASSAR I MÅNGA OLIKA RÄTTER!

Tortillorna fylls med kyckling och salsa gjord på jordgubbar. Det låter kanske lite mexikanskt, men det här fräscha mellanmålet görs av finländska råvaror.

GÖR SÅ HÄR:

Gör först jordgubbssalsan. Rensa jordgubbarna och skär dem i små bitar. Hacka salladslöken och koriandern.

Blanda jordgubbarna, vårlöken, koriandern och rybsoljan i en skål.

Krydda med chilipulver och socker. Tillsätt vid behov en liten nypa salt.

Halvera tortillorna och lägg fram alla ingredienser.

Fyll tortillorna med sallad, salsa, kycklingfilé och crème fraîche. Vik eller rulla dem till trianglar och ät genast.



Nachoplåt med köttfärs

30 min
4 portioner

INGREDIENSER:

400 g nötfärs, 10 %
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 msk olja
1 tsk salt
1 tsk paprikapulver
svartpeppar från kvarn
200 g nachochips
1 rödlök
1 tomat
1 burk ostsås, 300 g
200 g riven ost

Till toppen

2 msk jalapeñoskivor
färsk koriander
1 burk crème fraîche, 200 g

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.

GÖR SÅ HÄR:

Hacka den gula löken och vitlöken. Fräs dem i olja i en stekpanna och tillsätt köttfärsen. Bryn köttfärsen och krydda med salt, paprikapulver och svartpeppar.

Lägg nachochipsen på en plåt med bakplåtspapper. Lägg på den stekta köttfärsen, strimlad rödlök och tärnad tomat. Ringla över hälften av ostsåsen och strö till sist över den rivna osten.

Grädda nachoplåten i 200 grader i cirka 10–15 minuter, tills osten har smält och fått fin färg.

Toppa med jalapeñoskivor och färsk koriander. Lägg crème fraîche och resten av ostsåsen ovanpå, eller servera dem vid sidan om som dip.



Kyckling- och avokadosallad med limedressing

25 min
4 portioner

INGREDIENSER:

Limedressing

0,5 dl limejuice
0,5 dl olivolja
2 msk honung
2 msk hackad koriander
1 hackad vitlöksklyfta
2 hackade jalapeñoskivor

Dessutom

1 pkt Atria Vuolu Kycklingsfilé Svartpeppar 200 g
4 skivor bacon
1 röd paprika, i stora bitar
1 gul paprika, i stora bitar
2 avokador, i skivor
1 ask körsbärstomater, halverade
1 dl rostade solrosfrön

Till servering

mâchesallad, rucola eller basilika

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 med tvål och vatten efter att ha behandlat rått kött. Det är också viktigt att man använder skilda köksredskap vid behandling av 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!

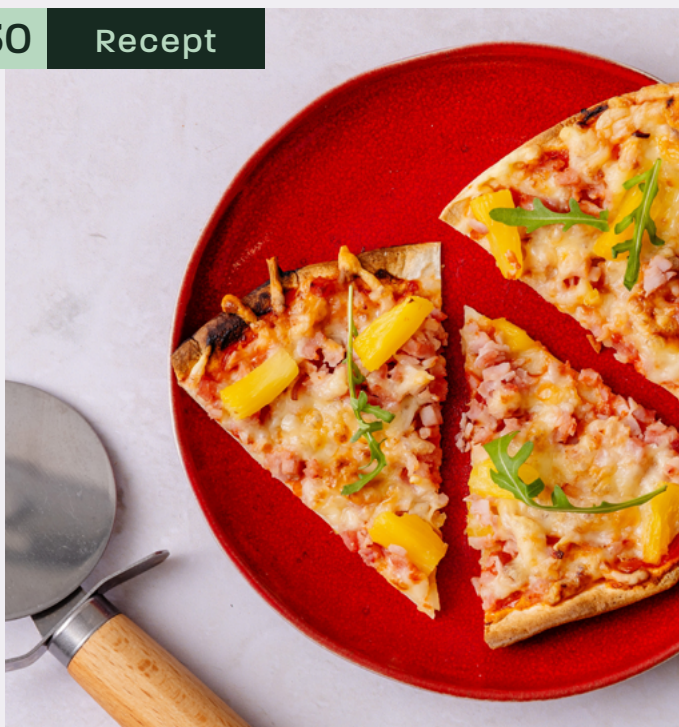
GÖR SÅ HÄR:

Blanda ihop ingredienserna till dressing. Lägg Vuolu-kycklingfilébitarna i dressing och låt dem få smak.

Stek baconet krispigt i en stekpanna och låt det rinna av på hushållspapper. Bryt baconet i ganska stora bitar.

Diska inte stekpannan. Fräs i stället paprikabitarna i samma panna tills de mjuknar lite men fortfarande har kvar sin färg. Låt dem svalna.

Lägg salladens ingredienser på ett stort, platt fat. Ringla över rikligt med den kryddiga limedressing. Toppa med färska örter eller smakrika salladsblad.



Tortillapizzor

15 min
4 portioner

INGREDIENSER:

1 förpackning Atria Rökta Strimlor, 250 g
4 tortillor
1 dl ketchup
1 dl ananasbitar
150 g riven ost

GÖR SÅ HÄR:

Bred ketchup på tortillorna.

Lägg på Atrias rökta strimlor, ananasbitar och riven ost.

Tillaga tortillapizzorna i en airfryer på 200 grader eller i ugnen på 225 grader i ungefär 6–8 minuter.



Minipizzor av spenatplättar

15 min
4 portioner

INGREDIENSER:

400 g spenatplättar
1 förpackning rökt skinka i skivor
1 dl ketchup
1 burk ananasbitar
100 g riven mozzarella
torkad oregano

GÖR SÅ HÄR:

Bred ett tunt lager ketchup på spenatpannkakorna. Lägg på en vikt skinkskiva, ananasbitar och riven ost.

Värm i mikrovågsugnen eller i ugnen tills osten har smält. Strö oregano ovanpå.

BARA FANTASIN SÄTTER GRÄNSER!

Nästan vilken ingrediens som helst som du gillar passar som fyllning på pizza. Kolla vad som finns i kylskåpet innan du skriver en inköpslista. Använd grönsaker, kött eller andra matrester som blivit över som pizzafyllning. På det sättet minskar du matsvinnet och får samtidigt en god pizza.



Hornet-plåt

55 min
4 portioner

INGREDIENSER:

- 1 förpackning Atria Hornet Eldig Marinerad Kyckling Vingbit 900g
- 1 kg fasta potatisar, halverade
- 2 lökar, i stora klyftor
- 200 g körsbärstomater
- 200 g fetaost

Dippsås

- 200 g grekisk yoghurt
- 1–2 msk hackad bladpersilja
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 2 tsk flytande honung
- en nypa salt
- en nypa grovmalen svartpeppar

TIPS!

Du kan också göra en Hornet-plåt för 1–2 personer i en airfryer. Lägg Hornet-vingarna i ett lager i airfryerkorgen, så att de inte ligger ovanpå varandra. Klyfta några potatisar och en lök och lägg dem ovanpå vingarna. Tillaga i 180 grader i cirka 20 minuter. Vänd runt ingredienserna en gång under tillagningen. Lägg sedan i en handfull körsbärstomater och en liten bit fetaost. Fortsätt tillaga i cirka 5 minuter, tills Hornet-vingarna är genomstekta. Innertemperaturen ska vara 75 grader.

GÖR SÅ HÄR:

Lägg potatisarna och lökklyftorna på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olja, salt och peppar. Lägg Hornet-vingarna på plåten tillsammans med potatisen och löken.

Tillaga i ugnen på 225 grader i cirka 20 minuter. Lägg sedan körsbärstomaterna på plåten och smula över fetaosten. Fortsätt tillaga i ytterligare 15–20 minuter.

Blanda ihop ingredienserna till dippsåsen och servera den till Hornet-plåten.



Pyttipanna

15 min
2 portioner

INGREDIENSER:

300 g kokt potatis
1–2 msk olja
100 g stjälkbroccoli
1 förpackning/cirka 280 g kalkonknackkorv
1/2 lök
1/2 tsk paprikapulver
1/4 tsk grovmalen svartpeppar

Ärtröra

100 g frysta ärter
2 msk olja
1 msk citronsaft
en nypa salt

GÖR SÅ HÄR:

Skär potatisen i tärningar, med eller utan skal enligt din smak. Värm oljan i en stor stekpanna och lägg i potatisen. Stek i ungefär 2 minuter och vänd om ibland.

Medan potatisen steks, skär stjälkbroccolin och kalkonknackkorven i bitar. Tärna löken.

GÖR DEN SOM DU VILL!

Pytt i panna är en populär finländsk vardagsrätt som går snabbt att laga och brukar passa hela familjen. Den är god precis som den är, men den är också lätt att variera enligt egen smak och med ingredienser som finns hemma. När du lagar pytt i panna med kompisar är det enkelt att lägga till grönsaker, till exempel paprika i bitar. Du kan också krydda med olika örter eller kryddpastor. Gör till exempel en texmex-version: tillsätt färdig tacokrydda och majs-korn. Servera med salsa och nachochips.

Tillsätt lite mera olja i pannan, stjälkbroccolin, knackkorven och löken. Stek på medelvärme i ungefär 8 minuter och vänd om ibland. Krydda mot slutet med paprikapulver och grovmalen svartpeppar.

Servera pyttipanna till exempel med stekt ägg, ketchup och majonnäs. Du kan också göra en fräsch grön ärtröra som tillbehör:

Tina ärterna enligt anvisningarna på förpackningen. Lägg ärterna, oljan, citronsaften och saltet i en smal skål. Mixa med stavmixer till en jämn röra. Tillsätt vid behov lite mera olja för att få lagom konsistens. Servera ärtröran till pytt i panna.