



SMAKRIKT FRÅN

EU ★

MAT

KASSEN



4

HUVUDRÄTTER & TILLBEHÖR

- 5 Chili con carne
- 5 Bondpaj
- 5 Potatis-grönsakspurésoppa
- 6 Makaronilåda
- 6 Burgare
- 7 Ärtbullar
- 9 Gnocchis
- 9 Vitsås på olika sätt
- 9 Ostsås
- 9 Spenatsås
- 9 Svampsås
- 9 Äggsås
- 10 Potatispannkaka
- 10 Pizzapannkaka

11

GRÖT, MELLANMÅL & EFTERRÄTTER

- 11 Rågröt
- 11 Yoghurttrifle
- 11 Mysligröt
- 13 Pannkaka
- 13 Plättar
- 13 Spenatplättar

14

SALTA & SÖTA BAKELSER

- 14 Havretunnbröd
- 14 Potatistunnbröd
- 15 Morotstunnbröd
- 15 Myslibröd
- 17 Mac & cheese
- 17 Svamppaj (och skinkpaj)
- 18 Äppelpaj
- 18 Havrekex
- 18 Myslistänger

Torrmjök används antingen blandat med vatten till mjök eller direkt blandat med andra ingredienser.

MJÖLK AV TORRMJÖLK

FETTFRI TORRMJÖLK
2 dl torrmjök i 1 liter vatten

LAKTOSFRI LÄTT TORRMJÖLK
2,5 dl torrmjök i 1 liter vatten

→ Ägg kan ersättas i lådor med torrmjök och vatten: 1 dl torrmjök och 2 dl vatten

I soppor, puréer och gröt lönar det sig att tillsätta torrmjölken i slutet av tillredningen. På så sätt brinner maten inte så lätt i botten.

Huvudrätter & tillbehör

Du kan använda eventuell överbliven sås i bondpaj. Prova också som fyllning i tortillor eller salta plättar.

CHILI CON CARNE

1 burk köttkonserv
1 msk olja
1 lök
2 vitlöksklyftor
1 burk krossade tomater
1 burk bönkonserv (till exempel kidneybönor)
4 dl vatten
1 tsk salt
2 tsk örtekrydda
0,5 tsk grovmalen svartpeppar
chili (enligt tycke)
makaroner

- Tärna köttkonserven i små bitar och steka i olja.
- Skala och finhacka löken och vitlöksklyftorna. Tillsätt löken i stekpannan och låt den bli mjuk.
- Tillsätt krossade tomater och bönor som har fått rinna av. Tillsätt vattnet i tomatkrossburken och blanda med i såsen. Krydda med salt, örtekrydda, svartpeppar och chilipulver enligt tycke. Låt såsen sjuda i pannan i ungefär 20 minuter. Servera med kokta makaroner.

SHEPARD'S PIE

1,5 dl potatismospulver
6 dl hett vatten
400 g frysgrönsaker
3 dl chili con carne -sås
1 ägg
1 dl riven ost
1 tsk grovmalen svartpeppar
1 tsk örtekrydda

- Blanda potatismospulvret i hett vatten i en skål tills det är helt jämt.
- Strö ut frysgrönsakerna i en smörad ugnform. Häll på såsen. Blanda ägget, riven ost och kryddor i potatismoset. Tillsätt moset i formen och bred ut jämnt över grönsakerna och såsen.
- Grädda i ugnen på 200 grader i 20-30 minuter, tills ytan fått färg.

Tillsätt lite grädde eller smält- eller färskost för en matigare soppa.

POTATIS-GRÖNSAKSPURÉSOPPA

1 stor lök
olja
500 g grönsaker (till exempel morot, kålrot, palsternacka och/eller blomkål)
1,5 l vatten
1 tärning grönsaksbuljong
1 påse (100 g) potatismospulver
0,5 tsk grovmalen svartpeppar

- Skala och finhacka löken. Hetta upp en skvätt olja i kastrullen och fräs löken i det.
- Lägg till de skivade grönsakerna, hälften av vattnet och buljongtärningen. Koka tills grönsakerna har mjuknat. Mosa till en slät puré med stavmixer.
- Lägg till resten av vattnet och låt koka upp. Lägg till potatismospulvret i soppan under omrörning och låt tjockna. Krydda och smaka, tillsätt kryddor vid behov.

I stället för chili con carne kan du också använda grönsaks-, fisk- eller köttsås.

MAKARONILÅDA

1 burk köttkonserv (eller 400 g malet kött)

1 lök

1 tsk salt

1 tsk grovmalen svartpeppar

5 dl makaroner

2 msk vetemjöl

2 dl mjölkpulver + 1 l vatten (eller 1 l mjölk)

- Sätt på ugnen på 200 grader. Smörja ugnformen med olja.
- Tärna köttkonserven i mindre bitar. Finhacka löken. Bryn köttet och löken i stekpannan och krydda. Mät upp okokta makaroner i ugnformen. Tillsätt mjölet och köttet och rör om. Blanda i mjölkpulvret i vattnet och håll i ugnformen. Rör om.
- Grädda lådan på 200 grader i mitten av ugnen i ungefär 45 minuter.
- Ta lådan ur ugnen och låt dra ungefär 10 minuter innan servering.

BURGARE

SEMLOR

2 dl havreflingor

3 dl semlemjöl

1 påse torrjäst

1 tsk salt

2 tsk socker

4 dl vatten

2 dl vetemjöl

0,5 dl olja

1 burk köttkonserv

1 ägg

6 surskorpor

olja

sallad

tomat

majonnäs



- Baka först semlorna. Blanda ihop havreflingor, semlemjöl, torrjäst, salt och socker. Värma upp vattnet lite varmare än fingervarmt och blanda ihop med mjölblandningen. Mät upp vetemjålet och oljan i degen till sist. Rör om tills degen är jämn. (Degen blir som tjock gröt.) Täck över med en duk och låt jäsa på ett varmt ställe ungefär halv timme.
- Baka ungefär 15 semlor och sätt dem på ett bakplåtspapper på ugnsplåten och låt dem jäsa tills ugnen är varm. Grädda i mitten av ugnen på 250 grader i ungefär 15 minuter.
- Skär 4-5 lika stora skivor ur köttkonserven.
- Knäck ägget i en djup tallrik och bryt strukturen med en gaffel.
- Sätt surskorporna i en påse och krossa dem i så små bitar som möjligt. Håll surskorpskrosset på en annan tallrik. Rulla köttskivorna först i ägget och sedan i surskorpsmjölet.
- Stek i stekpannan i rikligt med olja på mild värme tills biffarna får en vacker brun stekyta, ungefär 2-3 minuter per sida.
- Skär semlan itu. Sätt majonnäs, den varma biffen och andra fyllnader på botten.

ÄRTBULLAR OCH POTATISMOS

2 vitlöksklyftor

1 burk ärtsoppa

1-3 dl vetemjöl

2 finkrossade surskorpor

2 tsk grovmalen svartpeppar

1-2 tsk chilipulver

ÄVEN

vetemjöl och olja för stekning

- Finhacka vitlöksklyftorna. Blanda ihop alla ingredienser i en skål och knåda tills degen är jämn. Observera, att mängden av vetemjöl beror på strukturen av den valda ärtsoppan. Tillsätt alltså vetemjöl en deciliter i taget tills degen går att forma lätt.
- Forma små bullar av massan och rulla dem i vetemjöl.
- Hetta upp rikligt med olja i stekpannan och stek bullarna ungefär 10 minuter så att de får en vacker brun stekyta. Lyfta bullarna från stekpannan på en bit hushållspapper och låt rinna av en stund. Servera med potatismos och yoghurt- eller gräddfilsdipp.





GNOCCHIS

ungefär 5 dl överblivet potatismos

1 ägg

1 msk olja

3 dl vetemjöl

- Om du har överblivet potatismos, låt det bli rumstempererat på bordet om du har förvarat det i kylskåpet. Blanda ägget och oljan i moset. Tillsätt vetemjölet gradvis tills blandningen blir degigt och någorlunda fast.
- Strö lite mjöl på arbetsytan och fortsätt att knåda degen på bordet. Degen är färdig när den hålls ihop.
- Baka tumstjocka stänger. Skär stängerna i ungefär 1 cm stora bitar. Rulla bitarna till bollar och tryck med fingret en grop i mitten av bollen eller laga ränder med gaffeln.
- Låt koka i kastrullen i vattnet några minuter, tills gnocchis stiger upp till ytan. Låt rinna ur i ett durkslag. Tillsätt en skvätt olja så att gnocchis inte fastnar i varandra.
- Bjud som sådan eller stekta i pannan med sås. Gnocchis smakar också gott med riven ost, vitlök, svartpeppar och örtekrydda.

VITSÅS PÅ OLIKA SÄTT

1 dl torrmjöl

5 dl vatten

2 msk smör eller margarin

0.5 dl vetemjöl

0.5 tsk salt

0.5 tsk grovmalen svartpeppar

- Blanda torrmjölen och vattnet till mjölk.
- Smälta smöret i kastrullen och koka upp mjölet i den.
- Tillsätt mjölken långsamt under konstant omrörning. Låt såsen koka några minuter. Krydda såsen.
- Man kan laga olika varianter av såsen genom att tillsätta ingredienser med olika smak i den färdiga såsen. Nedan finns några alternativ. Bjud såsen med kokt pasta, potatis eller gnocchis.

OSTSÅS

2 dl riven ost

SPENATSÅS

1 påse avfrostad frysspenat

SVAMPSÅS

2-3 dl stekta svampar (t.ex. soppar, kantareller, trattkantareller eller odlade champinjoner)

1 finhackad och stekt lök

ÄGGSÅS

2 finhackade, hårdkokta ägg

POTATISPANNKAKA

6 dl vatten
1.5 dl torrmjök
3 ägg
1 dl potatismospulver
2 dl vetemjöl
0.5 tsk salt
0.5 dl olja

- Blanda ihop vattnet och torrmjölken. Tillsätt äggen och rör om.
- Blanda ihop de torra ingredienserna och blanda i äggmjölken. Tillsätt oljan till slut.
- Häll smeten på bakplåtspapper på en ugnsplåt och grädda i ugnen på 225 grader i ungefär 30 minuter tills pannkakan har stelnat och ytan har fått färg.
- Potatispannkakan är god med till exempel sallad, tonfisk, grynost eller som en godbit med sylt.

PIZZAPANNKAKA

6 dl vatten
1.5 dl torrmjök
4 ägg
3 dl vetemjöl
1 tsk salt
0.5 dl olja
0.5 burkar köttkonserv
1 liten lök
1 tomat
1 paprika
2 dl riven ost
2 tsk örtekrydda
1 tsk grovmalen svartpeppar

PÅ YTAN
rucola eller färsk basilika

- Blanda ihop vattnet och torrmjölken. Tillsätt äggen och rör om. Tillsätt vetemjölet och salt och till slut oljan. Blanda smeten så att den blir jämn och låt stå medan du förbereder fyllningarna.
- Tärna köttkonserven. Skala, klyv och strimla löken.
- Stek köttbitarna i en het stekpanna tills de fått lite färg. Tillsätt löken och stek ännu några minuter.
- Skiva tomaten och skär paprikan i bitar.
- Häll smeten på bakplåtspapper på en ugnsplåt. Stek pannkakan i ugnen på 200 grader i 15 minuter.
- Ta ut pannkakan och strö på riven ost, kött-lök-blandningen, tomaterna och paprikorna samt kryddorna. Stek i ytterligare 15 minuter tills ytan fått lite färg. Låt stå en stund före serveringen. Strö på lite rucola eller färsk basilika.

FÄRSKGRÖT

1 banan eller 2 dl bär
4 dl vatten + **1 dl torrmjök**
4 dl havreflingor
0.5 dl socker

- Mosa bananen eller bären. Blanda ihop vattnet och torrmjölken. Tillsätt blandningen i banan- eller bärmoset.
- Tillsätt havreflingorna och rör om.
- Låt gröten stå i kylskåpet några timmar eller över natten.

MYSLIGRÖT

1 l vatten
2 dl havreflingor
2 dl mysli
0.5 tsk salt
0.5 tsk kanel

- Koka upp vattnet i en kastrull. Tillsätt havreflingorna och myslin. Koka på mild värme i ungefär 20 minuter. Krydda med salt och kanel. Servera med bär eller skivade frukter.

Resten av gröten kan användas i semlor.

YOGHURTRIFLE

5 surskorpor
2 msk fett
1 dl havreflingor
1.5 msk socker
0.5 tsk kanel
5 dl yoghurt
1 banan

- Krossa surskorporna grovt. Hetta upp fett i stekpannan. Tillsätt surskorpskrosset, havreflingorna, sockret och kanelen. Stek tills det blir en krispig blandning som liknar knaprig mysli. Låt svalna.
- Skiva bananen. Sätt upp i ett stort fat eller i mindre portions-skålar lager av yoghurt, surskorpsblandning och banan.

Ett foto av Yoghurtrifle hittar du på sida 19.



Receptet för
potatispanna-
kakan hittar du
på sida 10.



SPENATPLÄTTAR

Tillsätt 0.5 påse av
avfrostad frysspenat i
smeten (ungefär 75 g).
Servera med
lingonsylt.

PLÄTTAR

2 ägg
5 dl vatten
1 dl torrmjök
2.5 dl vetemjöl
0.5 dl olja
0.5 tsk salt
Fett till stekning

→ Vispa sönder äggens struktur. Blanda i mjölken. Tillsätt vetemjölet, oljan samt saltet och rör om tills smeten är jämn. Låt svälla i 30 minuter. Steka plättar av smeten i en het stekpanna. Du kan använda smör, margarin eller olja till stekning.

PANNKAKA

Från plättsmeten lagar du lätt en pannkaka. Om du har en 50–60 cm bred spis, räcker 1,5 gånger receptet för plättsmeten till en pannkaka. Häll smeten på en ugnsplåt på bakplåtspapper och grädda i ugnen på 225 grader i ungefär 30 minuter tills pannkakan har stelnat och ytan har fått färg. Servera med sylt och vispgrädde.



Receptet för
pizzapannkaka
hittar du på
sida 10.

Du kan också lämna smeten ganska lös och breda ut den på ett bakplåtspapper på ugnsplåten.

HAVRETUNNBRÖD

3-6 dl havregrynsgröt

2-4 dl vetemjöl

2-3 dl vatten

1 tsk salt

2 msk olja eller smält smör

- Blanda ihop alla ingredienser till en jämn smet. Använd vetemjöl enligt hur mycket gröt du har. Smeten får vara mjuk. Klicka ut smeten med en sked på bakplåtspapper på en ugnsplåt och platta till dem med mjölade händer.
- Nagga med en gaffel och grädda i ugnen på 250 grader i ungefär 15 minuter.

POTATISTUNNBRÖD

0.5 dl potatismospulver

2 dl hot water

3 dl semlemjöl eller vetemjöl

1 ägg

en nypa salt

- Blanda snabbt ihop alla ingredienser till en smet. Klicka ut smeten med en sked på bakplåtspapper på ugnsplåten och platta till dem med mjölade händer. Nagga med en gaffel och grädda i ugnen på 250 grader i ungefär 15 minuter.

Tillsätt 1 dl **avfrostad frysspenat** eller **förvällda nässlor** i tunnbrödsmeten.

MOROTSTUNNBRÖD

4 dl riven morot

2 dl vatten

1 msk torrmjök

5 dl semlemjöl

0.5 tsk salt

0.5 dl olja

- Blanda de andra ingredienserna i morotsrivet. Klicka ut smeten med en sked på bakplåtspapper på en ugnsplåt och platta till dem med mjölade händer. Nagga med en gaffel och grädda i ugnen på 250 grader i ungefär 15 minuter.

MYSLIBRÖD

6 dl vetemjöl

1-2 dl mysli

2 tsk salt

1 påse torrjäst

3.5 dl kallt vatten

- Blanda ihop alla ingredienser i en skål till en lös deg. Täck över skålen med plastfolie och låt jäsa i rumstemperatur 2-3 timmar.
- Häll degen på ett mjölat underlag. Vänd degen några gånger och forma till ett bröd. Lyft brödet på en ugnsplåt täckt med bakplåtspapper som du har värmt upp i ugnen.
- Grädda i ugnen på 220 grader i 30 minuter.



MAC & CHEESE MUFFINS (12 ST)

400 g makaroner

3 msk margarin eller smör

4 msk vetemjöl

5 dl hett vatten

1 dl torrmjök

0.5 tsk grovmalen svartpeppar

200 g riven ost

- Koka makaronerna enligt förpackningen tills de är nästan kokta. Låt rinna av i ett durkslag.
- Smält fett i kastrullen och tillsätt vetemjålet. Koka ett par minuter på medelvärme under konstant omrörning.
- Blanda i torrmjölken i hett vatten under snabb vispning. Koka upp under konstant omrörning så att såsen blir jämn. Krydda.
- Vänd i hälften av den rivna osten och alla de kokta makaronerna.
- Dela smeten i små muffinsformar. Strö på resten av osten och grädda i ugnen på 220 grader i ungefär 30 minuter.
- Låt svalna och njut. Muffins passar till exempel med grönsaksपुरésoppa.

Med samma recept kan du också laga en skinkpaj. I stället för svamparna sätter du 150 g strimlad skinka och en hackad paprika.

SVAMPPAJ

BOTTEN

1 dl potatismospulver

3 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

150 g margarin eller smör

1 dl vatten

FYLLNING

1 lök

2-3 dl färdigt beredda, hackade svampar, till exempel soppar, kremlor, kantareller eller trattkantareller

1 msk olja

0.5 tsk salt

1 burk gräddfil

2 ägg

1-2 dl riven ost

1 tsk örtekrydda

en nypa salt och grovmalen svartpeppar

- Laga först pajbotten. Mät upp de torra ingredienserna i en skål och arbeta in fett med fingrarna. När blandningen har en smulig konsistens tillsätt vattnet och rör om tills degen är jämn.
- Platta till degen på botten och kanterna av en pajform. Lyft formen i kylskåpet och låt stelna medan du förbereder fyllningen.
- Skala, klyv och finhacka löken. Låt löken och svamparna sjuda i stekpannan med en skvätt olja.
- Bred ut den svalnade svamp-lökblandningen på pajbotten.
- Blanda ihop resten av ingredienserna och häll i formen på svamp-lökblandningen.
- Grädda i ugnen på 200 grader i ungefär 30-40 minuter. Låt dra en stund före serveringen.

ÄPPELPAJ

BOTTEN

1,5 dl socker
4 dl vetemjöl
0.5 tsk salt
2.5 tsk bakpulver
2 tsk kanel
2.25 dl vatten
1 dl olja
3-4 äpplen i bitar

Du kan
ersätta äpplen
med frysta eller
färska bär.

BLANDNING FÖR SMULORNA

1.5 dl havreflingor
0.5 dl smält fett
1 tsk kanel
1 msk socker
en nypa salt

- Laga först pajbotten. Blanda ihop de torra ingredienserna. Tillsätt vattnet och oljan och rör om snabbt till en jämn deg.
- Bred ut i en pajform täckt med bakplåtspapper. Tillsätt äppelbitarna på pajbotten.
- Blanda ihop ingredienserna till smulorna och strö dem på pajen.
- Grädda i ugnen på 200 grader i 20-25 minuter.
- Låt dra en stund före serveringen.

HAVREKEX

2.5 dl havreflingor
0.5 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1.25 dl socker
1 ägg
1 dl vatten

- Blanda ihop de torra ingredienserna. Tillsätt ägget och vätskan och rör om tills smeten är jämn.
- Klicka ut smeten på bakplåtspapper på ugnsplåten, lämna rejält med utrymme emellan eftersom kexen breder ut sig i ugnen. Grädda i ugnen på 225 grader i 5-7 minuter.

MYSLISTÄNGER

1 stor banan
1 dl havreflingor
1.5 dl mysli
1 tsk olja
en nypa kanel

- Mosa bananerna.
- Blanda i de andra ingredienserna i bananmoset.
- Forma 8 stänger av smeten på bakplåtspapper på en ugnsplåt. Grädda i ungefär 20 minuter i ugnen på 200 grader.

Receptet för
Yoghurttrifle
hittar du på
sida 11.



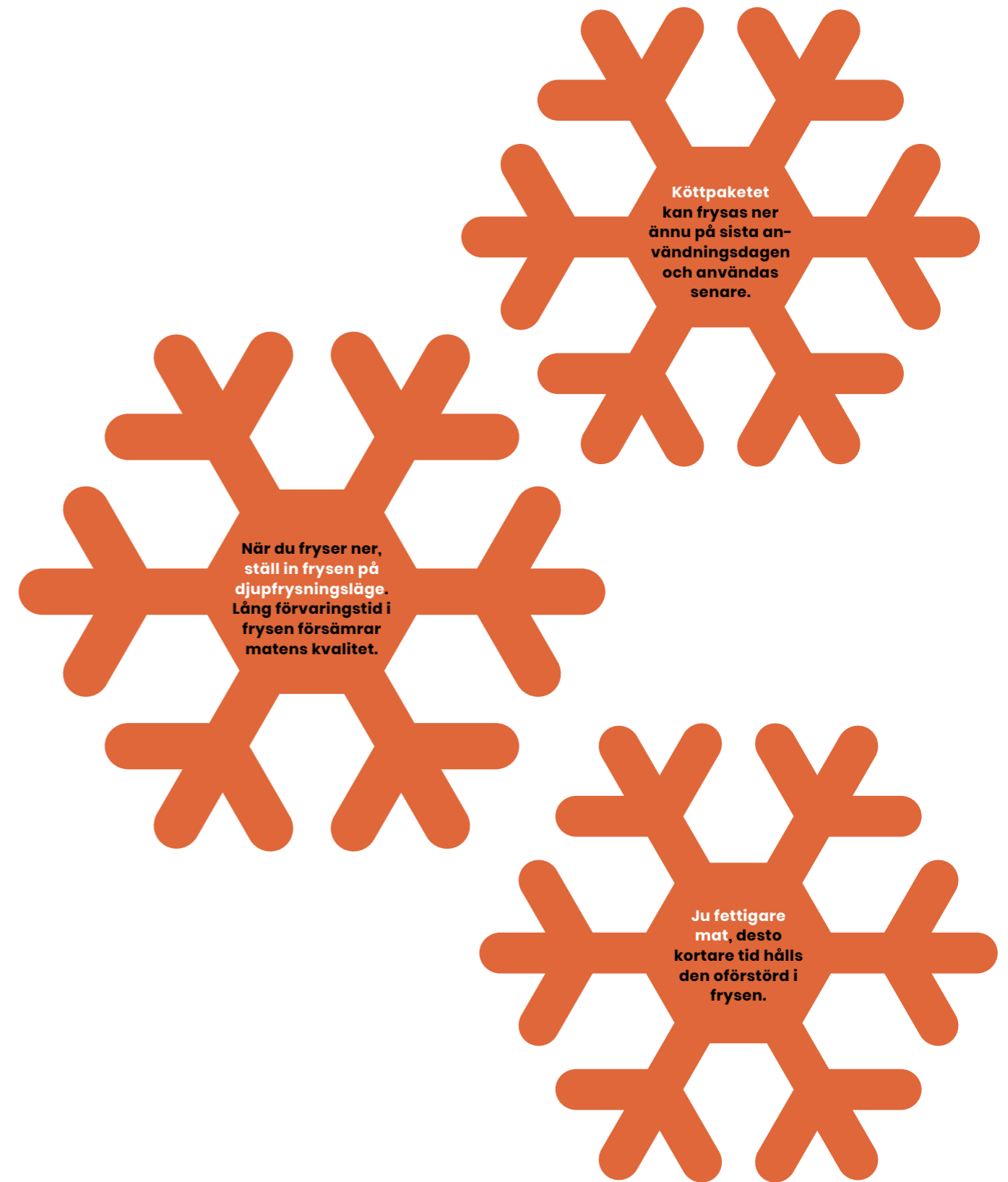
NÄR DU FÖRVARAR LIVSMEDEL PÅ RÄTT SÄTT, HÅLLER DE LÄNGRE OCH DU UNDVIKER MATSVINN.

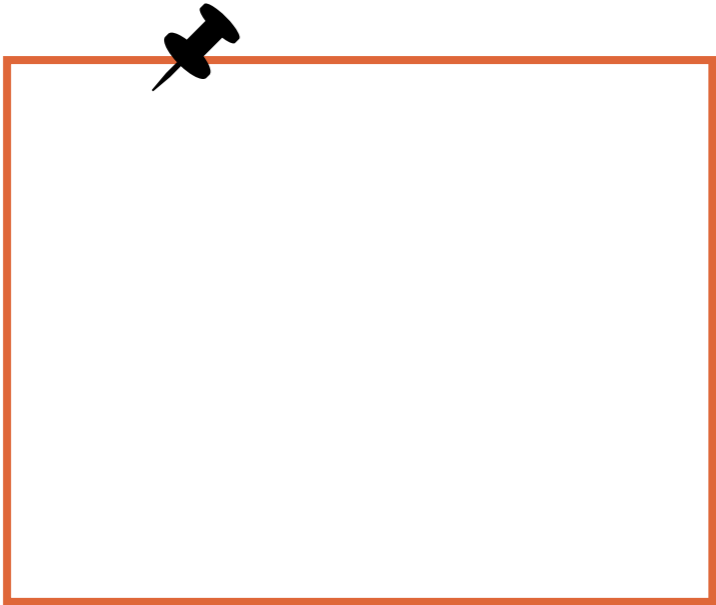
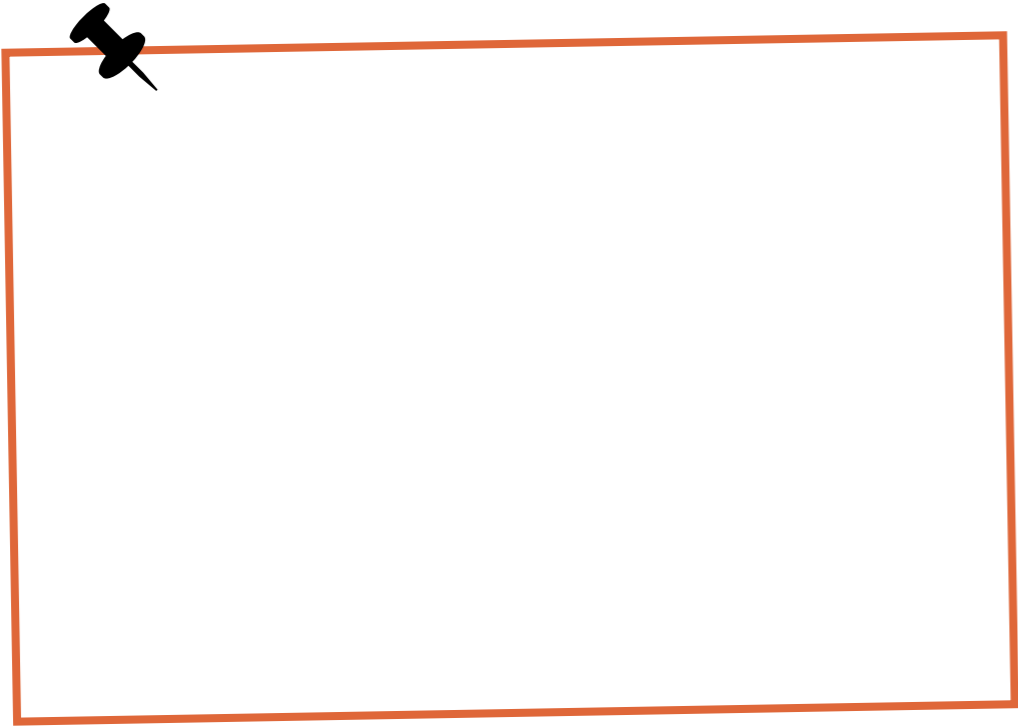
- Håll matskåpen rena och i ordning. Så vet du också vad du har i skåpen.
- Kolla kylskåpsinnehållet varje vecka. Använd först öppnade förpackningar till matlagning. Kasta bort förstörd mat.
- En öppnad förpackning försämrar matens hållbarhet. Förvara de öppnade förpackningarna väl stängda också i skåpet för torrvaror.
- Lätt förstörda livsmedel förvaras i kylskåpet i ungefär 5 grader. Kolla temperaturen i ditt kylskåp då och då.
- Kyl ner maten väl före du sätter den i kylskåpet, till exempel i ett kallvattensbad. Färdig mat kan förvaras i kylskåpet 2-3 dagar.



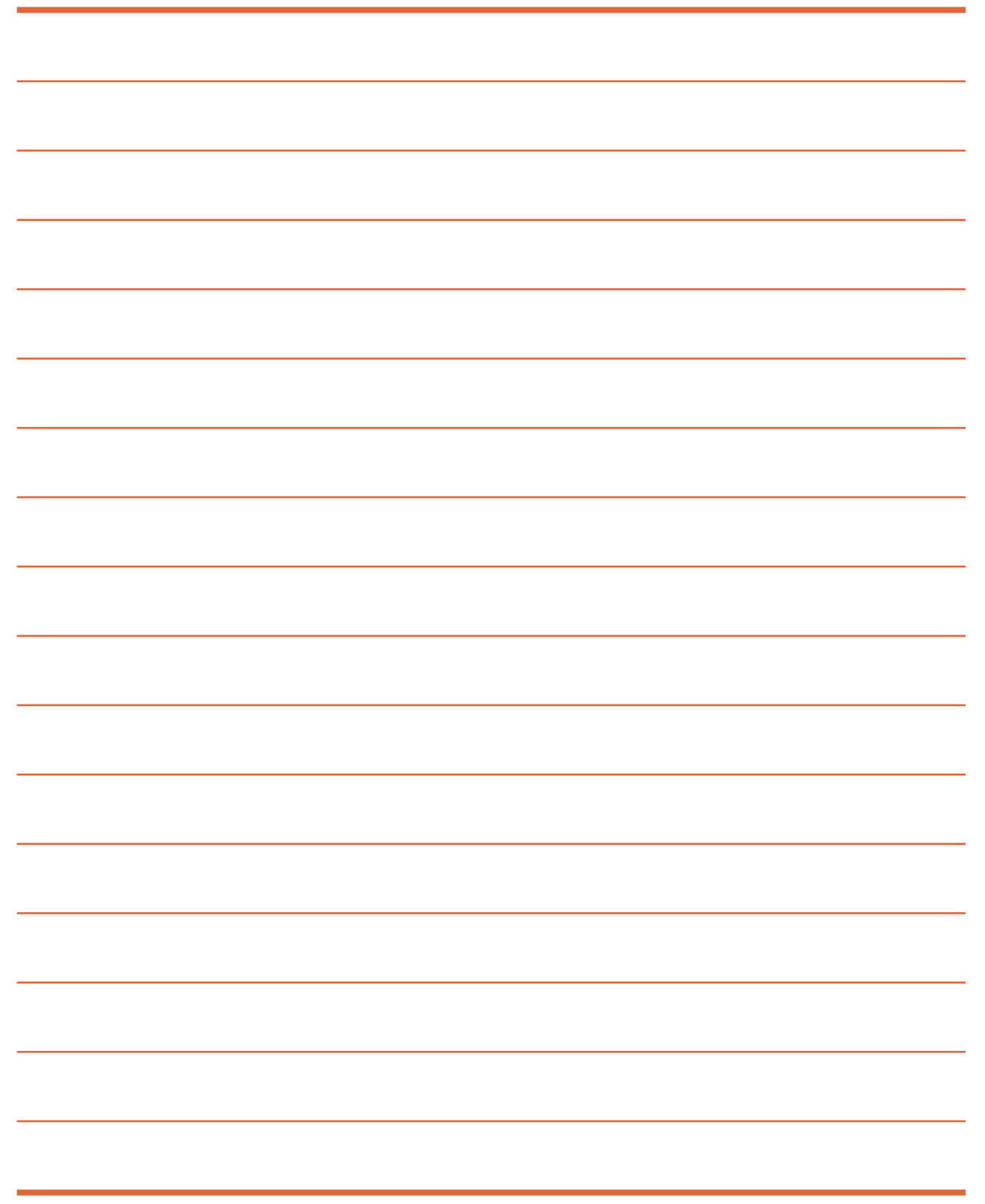
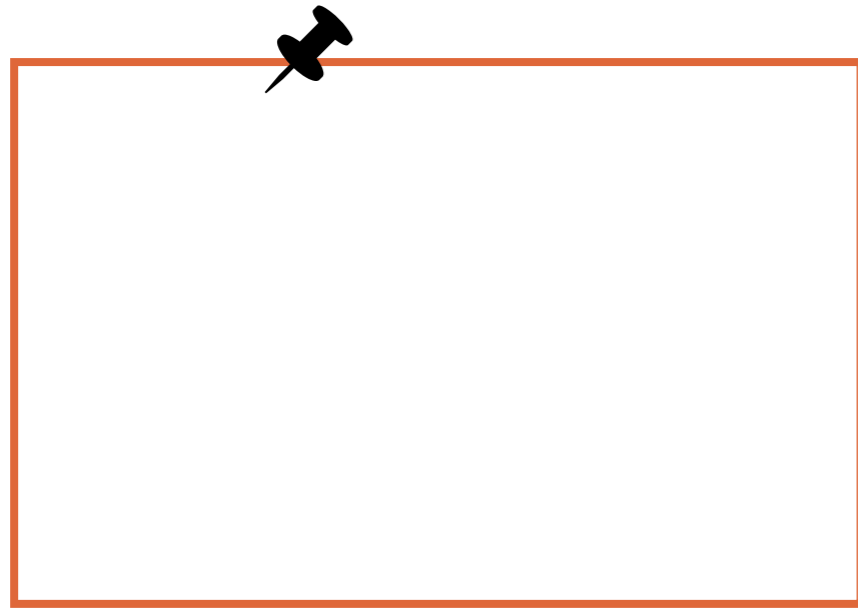
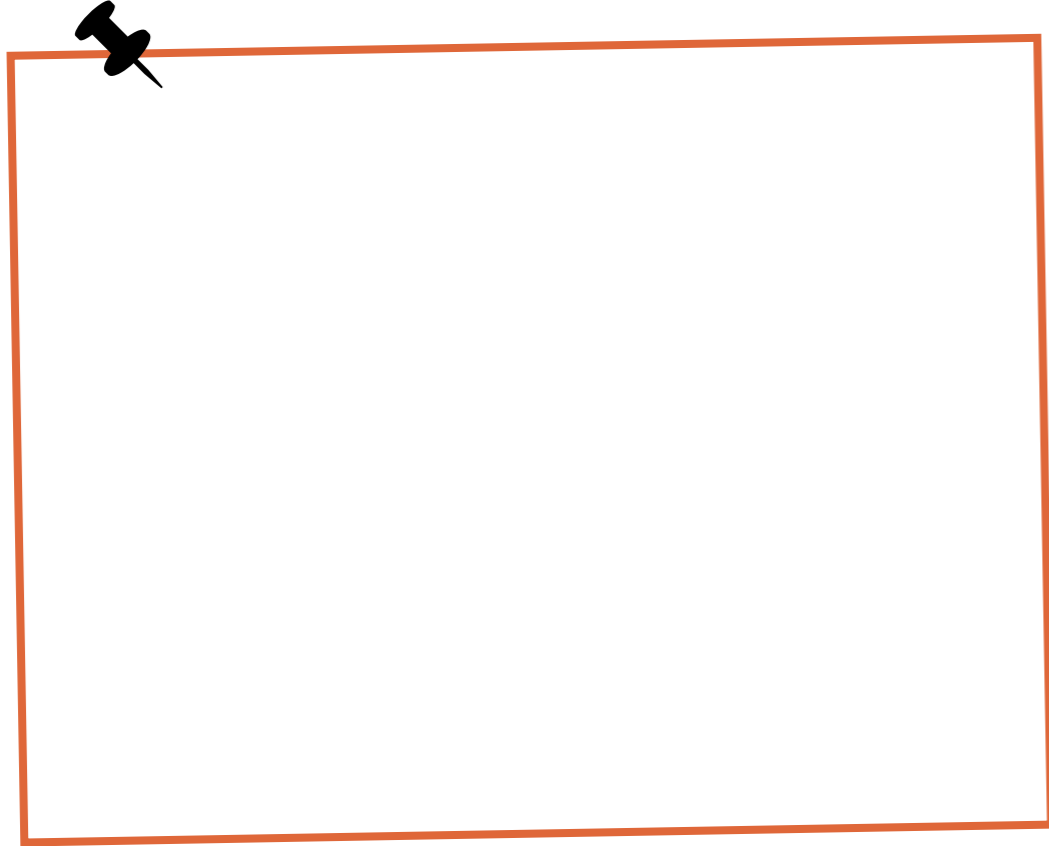
LIVSMEDEL HAR OLIKA DATUM, TOLKA DEM RÄTT:

- **Bäst före – datum:** produkten blir inte lätt förstörd och den kan användas även efter datumet har gått ut.
- **Sista användningsdag – datum:** produkten blir lätt förstörd och skall inte användas efter datumet har gått ut.





A series of horizontal orange lines spanning the width of the page, providing a ruled area for writing notes.





LIVSMEDELSVERKET



Europeiska unionen

Fonden för europeiskt bistånd till dem som har det sämst ställt (FEAD)