



MELLANMÅLS-
recept

Lätt som en plätt

ungMartha



Inledning

Du behöver ett ordentligt mellanmål efter skolan för att orka med dina hobbyer och läxor.

Ett mellanmål kan vara en frukt, en smörgås och ett glas mjölk. Men varför inte baka dina egna semlor, mellanmåls muffins eller mixa ihop en färggrann bärsmoothie?

I det här recepthäftet hittar du enkla och snabba recept på bland annat fyllda pitabröd, hemgjord mysli, vispgröt, havreflarn och goda sallader. Att laga mellanmålet själv är både roligt och nyttigt!

Kapitel

1. Viktiga råd i köket
2. Smoothies, gröt & mysli
3. Snabba sallader
4. Dipp, dressing & guacamole
5. Semlor, pitabröd & bullar

Viktiga råd i köket



1. Kom ihåg att tvätta händerna innan du börjar laga mat.
2. Var försiktig med vassa knivar i köket. Gå inte omkring med en kniv i handen och peka aldrig med en kniv mot någon!
3. Läs igenom hela receptet noga och plocka fram alla ingredienser innan du börjar tillreda maten.
4. Var försiktig med spis och ugn så att du inte bränner dig. Använd pannlappar när du sätter in och tar ut mat och bakverk ur ugnen. Stäng av ugnen och spisen efter användning.
5. Använd mått när du mäter upp ingredienserna. Tänk på att de ska vara exakt mängd, alltså strukna mått. Det betyder att man sätter i lite mera mjöl än vad som är meningen, och sen försiktigt stryker bort det som är överst längs måttets kant. Använd fingret.
6. Be om hjälp av en vuxen när du ska använda elvispen, stavmixern eller matberedaren.
7. Efter receptets namn ser du hur många portioner receptet ger.
8. Kom ihåg att skölja grönsaker och frukt.
9. Håll köket städlat och rent.
10. Hälsosam mat håller dig mätt längre!



Ha skoj i köket och prova dig fram med nya recept och ingredienser - matlagning är roligt!



Smoothies, gröt & mysli



Gröt

10 minuter, 4 portioner

1 liter vatten

1 tsk salt

4 dl havre-, råg- eller fykornsflingor

1. Häll vatten i kastrullen och koka upp. Blanda i flingorna och saltet.
2. Låt gröten småkoka i cirka 8-10 minuter. Rör om emellanåt så att den inte kokar fast i botten.
3. Ät gröten med mjölk och bär. Ett syrligt äppelmos smakar också gott till gröten.

Havre- & jordgubbsmoothie

10 minuter, 2 portioner

2 dl havredryck

2 dl jordgubbar

1 banan

2 msk havreflingor

1. Blanda ner alla ingredienser i en mixer.
2. Kör på full effekt tills smoothien är slät.
3. Häll upp på glas och njut!



Tips

Det blir godast då du mixar syrliga bär med söta bär. Till exempel svarta vinbär med hallon eller röda vinbär med jordgubbar.

Blåbärs- & banansmoothie

En mellanmålsdryck med inhemska bär, frukt och yoghurt ger mycket energi och vitaminer. Man kan variera mellan olika frukter och bär från fruktskålen eller frysen.

10 min, 2 portioner

1 banan

2 dl frysta blåbär

2 dl naturell yoghurt

2 dl juice (apelsin, äpple, ananas eller blandfrukt)

2 msk honung

2 msk solrosfrön

1. Skala bananen och skär den i mindre bitar.
2. Mixa ihop banan, frysta blåbär, naturell yoghurt, juice och honung i en djup skål. Mosa med en stavmixer eller i en matberedare.
3. Häll upp den färdiga smoothien i stora glas.
4. Strö över solrosfrön.



Bärkvarg

10 minuter, 4 portioner

1 burk kvarg (250 g)

1 dl grädde

3 dl bär

(1-2 msk honung)

1. Vispa grädden till skum.
2. Rör ner kvargen i grädden.
3. Blanda ner bären och rör om. Smaka av.
4. Söta vid behov med inhemsk honung.



Vispgröt

När man gör vispgröt är det bra att tillreda en större sats så man kan äta den i flera dagar. Det är viktigt att låta gröten kallna innan man börjar vispa den.

1 timme 20 minuter, 8 portioner

1 liter utspädd lingonsaft

1 ½ dl mannagryn

2 dl lingon

1 dl socker

1 nypa salt

1. Koka upp saften i en stor kastrull. Vispa i mannagrynen, socker och en nypa salt.
2. Koka gröten på medelvärme i ca 10 minuter. Rör om då och då med en träslav.
3. Mosa lingonen med en stavmixer eller stöt. Rör ner bärmoset i gröten. Låt gröten kallna i ungefär 1 timme.
4. Häll upp gröten i ett stort kärl och låt kallna i vattenbad. Då gröten kallnat, vispa den pösigt med en elvisp. Servera med kall mjölk eller havredryck.



Hemgjord mysli

När man tillreder sin egen mysli kan man välja mellan olika ingredienser. Man kan bra byta ut mängderna om man tycker mera om något än något annat. Förvara den färdiga myslin i en burk med lock.

30 minuter, cirka en liter mysli

4 dl havreflingor

4 dl rågflingor

1 dl solrosfrö

1 dl vetekli

1 dl vetegroddar

1 dl pumpafrön

1 dl krossade nötter (hasselnöt, valnöt, pinjenöt eller paranöt)

1 dl hackade torkade frukter (aprikos, russin, fikon, banan, äpple eller plommon)

Några matskedar honung (valfritt)

1. Värm ugnen till 175 grader.
2. Krossa eller hacka nötter. Lägg flingor, frön och nötter i långpannan. Vänta med russin och torkad frukt, de ska inte rostas. Rör ner lite honung om du vill ha en sötare mysli.
3. Rosta i långpanna i ungefär 15 minuter. Rör om då och då så det inte blir bränt. Hacka under tiden de torkade frukter du vill ha i.
4. Ta ut myslin och låt den svalna. Tillsätt russin och hackade torkade frukter när myslin har svalnat. Förvara myslin torrt och lufttätt, till exempel i en eller flera burkar.

Hemgjord fil

Filen kan inte ätas genast. Det tar ett dygn för den att bli klar. Filen görs i fyra skålar eller återanvända filburkar.

1 dygn, 4 portioner

4 tsk fil

8 dl lättmjölk

1. Ta fram fyra lika stora skålar eller återanvända filburkar.
2. Sätt en tesked fil i varje skål eller burk och häll över 2 dl mjölk. Rör om försiktigt.
3. Täck skålen/skålarna med en ren kökshandduk och ställ den/dem på ett varmt ställe i köket.
4. Låt filen stå i ett dygn tills den stelnat. Förvara den färdiga filen i kylskåp.
5. Ät filen med till exempel fruktbitar, bär, kanel eller hemlagad mysli.



Tips

Pröva gärna att byta ut manna-grynen mot speltmanna eller havremanna.



Fräscha
sallader



Färggrann pastasallad

45 minuter, 2 portioner

4 dl färdigt kokt pasta
(t.ex. skruvar, penne eller makaroner)
Salladsdressing (se sid 16)

100 gram rökt skinka

1 tomat

1/2 gul eller röd paprika

50 gram bondost eller mozzarellaost

2 dl majsborn från konservburk eller frysta

1. Koka pastan.
2. Blanda dressingen i en liten skål. Häll dressingen över den nykokta, avrunna pastan. Låt kallna.
3. Ta fram ett skärbräde. Skär skinkan i små tärningar eller rutor. Dela tomaterna och skär dem i mindre bitar, skär paprikan i smala strimlor och osten i små kuber.
4. Öppna majsburken eller fryspåsen med upptinade majsborn och blanda majsbornen i pastan. Rör försiktigt ihop alla ingredienser med pastan. Servera salladen med grovt rågbröd.

Hur man kokar pasta

1. Läs på pastapaketet hur mycket vatten och pasta du behöver.
2. Häll vatten i en kastrull, sätt locket på.
3. Ställ kastrullen på spisen och låt vattnet koka upp. Blanda i en nypa salt. Lägg i pastan, rör om med en trägaffel.
4. Låt pastan koka utan lock i så många minuter som det står på förpackningen. Ställ in klockan!
5. När pastan är färdig, lyft kastrullen från plattan. Häll pastan försiktigt i ett durkslag i diskhon, låt vattnet rinna av.
6. Skölj med kallt vatten om du vill och blanda i lite olja, så att pastan inte klibbar ihop.

Fruktsallad med honung och nötter

Fruktsalladen innehåller mycket vitaminer och fibrer. Den kan serveras till mellanmål eller efterrätt och den är alltid lika populär. Man väljer de frukter man gillar bäst.

25 minuter, 3 portioner

2 kiwifrukt

1 äpple

1 banan

1/2 färsk ananas eller 1 liten konservburk ananas i bitar

1 apelsin

2 dl apelsinsaft
(färskpressad eller köpt)

3 msk naturell yoghurt

3 msk rinnande honung

3 msk valnötter, hasselnötter eller mandlar

1. Ta fram ett skärbräde. Skala kiwifrukterna, äpplet, bananen, ananasen och apelsinen. Skär frukterna i lika stora bitar.
2. Lägg allt i en skål. Häll saften över salladen.
3. Hacka nöterna i små bitar.
4. Dela fruktsalladen i tre portionsskålar. Klicka över 1 matsked yoghurt per portion och låt 1 matsked honung rinna över yoghurten. Strö över nöterna.

Tips

Om du är allergisk mot nötter går det bra att byta ut dem mot solrosfrön.



Haussallad

20 minuter, 2 portioner

2 dl upptinade räkor eller

100 g varmrökt lax

1 litet äpple

1/2 citron

1/2 burk grynost (125 gram)

1 kruka salladsblad eller

1/2 huvud isbergssallad

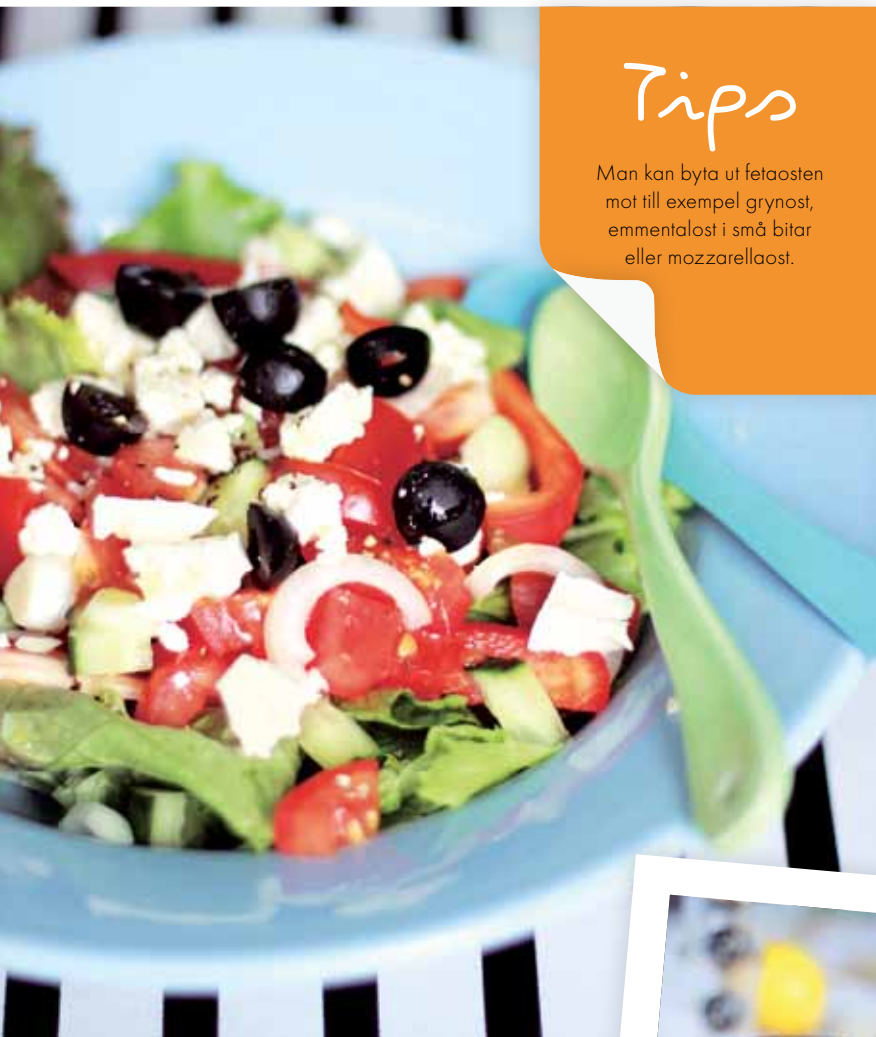
Örtsås (se sida 16)

1. Skala och skär äpplet i små tärningar. Pressa citronsaften över äppelbitarna så att de inte blir bruna.
2. Riv salladsbladen i mindre bitar och lägg i en skål.
3. Om du använder frysta räkor, så tina dem i ett durkslag under kallt rinnande vatten tills isen har smultit. Låt räkorna torka på ett hushållspapper på en tallrik. Blanda i alla ingredienser, till sist laxen eller räkorna.
4. Häll över örtsås eller annan salladsdressing (se sida 16) och servera med en bit grovt bröd.



Tips

Man kan byta ut fetaosten mot till exempel grynost, emmentalost i små bitar eller mozzarellaost.



Grekisk sallad

20 minuter, 2 portioner

Salladssås

1/2 röd paprika
1/2 röd eller gul lök
2 tomater
1/2 gurka

2 msk vinäger
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar
4 msk olivolja
1/2 tsk oregano

Cirka 100 g fetaost
skuren i mindre bitar

8 st svarta oliver

1 kruka gröna salladsblad eller

1/2 huvud isbergssallad

1. Ta fram ett skärbräde och en liten vass kniv. Klyv paprikan. Ta ut de små kärnorna och skär halva paprikan i mindre bitar. Skala och skär löken i två delar. Skär den ena halvan av löken i tunna skivor.
2. Skölj tomaterna och gurkan och skär dem i små kuber. Riv salladsbladen och sätt dem i en stor salladsskål. Dela de övriga grönsakerna över salladsbladen. Fördela fetaosten över salladen.
3. Såsen: Blanda vinäger, salt, peppar och oregano i en liten skål. Häll i oljan till sist. Rör om ordentligt.
4. Häll såsen över grönsakerna. Servera salladen med bröd.

Hur man kokar potatis

1. Tvätta potatisen (om du vill kan du också skala den).
2. Sätt potatisen i en medelstor kastrull och fyll på med vatten så att det nätt och jämnt täcker potatisen.
3. Koka upp vattnet och salta med en halv tesked salt. Låt koka i cirka 20-40 minuter tills potatisen känns mjuk (prova med en gaffel).
4. Häll ut det varma vattnet och låt potatisen svalna om den ska användas i sallad.



Potatissallad

Potatisen 45 minuter, såsen 10 minuter, 2 portioner

5 medelstora kokta potatisar

1 litet äpple

1/2 gurka

Citronsås eller gräddfilksås (se sida 17)

1. Använd överbliven kokt potatis då du lagar potatissallad. Skala och skär potatisen i cirka 2 centimeter stora tärningar och sätt i en skål.
2. Tvätta gurkan och äpplet och tärna.
3. Tillred endera såsen (citronsås eller gräddfilksås) och häll över de övriga ingredienserna, vänd om.





Dipp, dressing &
guacamole



Grönsaker med dipp

10 minuter, 2 portioner

Man kan dippa nästan vilka grönsaker som helst, exempelvis blomkål, kålrot, gurka och morötter, både till vardags och till fest!

2 morötter
1/2 kålrot
1/4 blomkålshuvud
1/2 paprika
1/4 gurka

1. Skala morötterna, kålroten och gurkan.
2. Skär dem i 4 cm långa stänger.
3. Skölj paprikan och skär den i två delar. Ta ut kärnorna och skär i tunna strimlor. Bryt blomkålsbuketter i mindre bitar.
4. Placera alla grönsaker vackert i en skål och dippa i ört- eller senapssås.

Salladsdressing

2 minuter, 2-3 portioner

1 msk balsamvinäger
1 krm salt
1 krm vit- eller svartpeppar
1 krm socker
1/2 dl olivolja

Blanda ihop alla ingredienser och häll över salladen.

Örtsås/dipp

2 minuter, 2 portioner

1/2 burk gräddfil eller lätt crème fraîche
2 msk finklippt dill, persilja, gräslök eller basilika
2 tsk citronsaft
1 krm socker
1/2 krm salt och peppar

Klipp örterna med en sax i ett glas. Blanda ihop alla ingredienser.

Senapssås

2 minuter, 2 portioner

1/2 burk gräddfil
1 msk majonnäs
1 tsk mild senap
1 msk kapris eller finskuren kryddgurka

Blanda ihop alla ingredienser.

Currysås

2 minuter, 2 portioner

1/2 burk gräddfil
1 tsk majonnäs
1/2 tsk curry
1 krm salt

Blanda ihop alla ingredienser.

Tips

Du kan smaksätta salladen med till exempel 1 tesked mild eller söt senap och 1 tesked honung eller 1 tesked torkad basilika, salladsörter eller dragon.

Tips

Gräddfil får inte röras för länge, då blir den tunn som mjölk.



Citronsås

- 1 msk hackad gräslök eller dill
- 1 msk pressad citron
- 1 tsk honung
- 3 msk olivolja
- 1 krm salt
- 1 krm svartpeppar

Hacka gräslöken eller dillen och sätt i en skål. Rör i pressad citronsaft, honung, olivolja, salt och svartpeppar och rör om väl.

Gräddfilsås

- 1/2 burk gräddfil
- 1/2 skalat äpple, skuret i mindre bitar
- 3 msk kryddgurksallad
- 1 krm salt
- 1/2 tsk svartpeppar
- 1/2 tsk socker
- 1 msk färska örter
(t.ex. timjan, basilika, dill eller gräslök)

Skala äpplet och skär det itu. Ta ut kärnhuset med en liten kniv och skär halva äpplet i mindre bitar. Blanda äpple, kryddgurka, gräddfil, salt, peppar och socker i en skål. Klipp eller skär örterna smått och blanda i såsen.



Guacamole

5 minuter, 2 portioner

- 1 avokado
- 1 tomat
- 4 msk citronsaft
- Lite salt och peppar

1. Skär tomaten i små bitar.
2. Klyv avokadon och ta ur kärnan med hjälp av en sked.
3. Gröp ut fruktköttet med en sked och sätt i en skål.
4. Mosa avokadon med en gaffel.
5. Blanda ihop alla ingredienser och servera på bröd, i wraps eller i pitabröd.





Semlor, pitabröd &
bullar

Grahamssemlor

1 timme och 30 minuter, 20 semlor

5 dl vatten

50 gram jäst

2 teskedar salt

1 msk honung

2 msk olja

1 dl havrekli

5 dl grahamsmjöl

5 dl vetemjöl

Tips

Om du använder torrjäst så motsvarar en påse 50 gram färsk jäst. Torrjästen ska blandas ut i en liten mängd mjöl. Degspadet ska vara aningen varmare, 42 grader.

1. Häll upp 5 deciliter kallt vatten i en kastrull och värm upp till fingervarmt, 37 grader. Om du har mikrovågsugn så kan du värma upp vattnet i en liten skål. Vattnet får aldrig vara för varmt, det skall vara ljummet.
2. Smula jästen i vattnet och rör om med en träsvlev.
3. Blanda i olja, salt och honung. Häll i havrekli och rör om.
4. Fortsätt att blanda i grahamsmjöl och vetemjöl, lite åt gången.
5. Knåda degen med ena handen tills degen lossnar från degbunkens kant. Om degen känns för klabbig så kan du tillsätta lite mera mjöl medan du fortsätter att knåda i cirka 10 minuter.
6. Låt sedan degen jäsa i 30 minuter tills den blivit dubbelt så hög i bunken som är övertäckt med en bakduk.
7. Sätt ugnen på 225 grader.
8. Forma degen till en lång korb och skär ut 20 lika stora bitar. Rulla varje bit till en semla och sätt dem på en plåt med bakplåtspapper.
9. Låt semlorna jäsa ännu i 30 minuter under bakduken. Sätt plåten i ugnen och grädda semlorna i cirka 10 minuter.

Tips

Om man inte har grahamsmjöl och havrekli så kan man byta ut det mot vanligt vetemjöl. Du kan också pröva på speltmjöl. Blanda då hälften vetemjöl och hälften speltmjöl. I stället för att göra semlor kan man forma degen till en brödlimpa. Limpan gräddas i cirka 30 minuter i 200 grader.





Hembakade pitabröd

1 timme och 30 minuter, 8–10 bröd

Pitabröd är ett runt och ihåligt bröd. Man skär upp ena sidan av brödet så att det blir som en ficka i brödet. Fickan kan fyllas med till exempel grönsaker, ost, skinka, grillad kyckling, ägg – det man själv tycker bäst om.

3 dl vatten

25 gram jäst (en halv jästbit)

1 matsked socker

1 1/2 tsk salt

Cirka 8 dl vetemjöl

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Värm vattnet till 37 grader (fingervarmt) i en kastrull eller i en skål i mikrovågsugnen. Häll över i en stor skål och rör ner jäst, socker och salt. Rör om så att jästen löser upp sig.
3. Blanda i vetemjålet lite åt gången och knåda till en mjuk deg som inte är klibbig.
4. Låt degen jäsa i en degbunke under en bakduk i cirka en halvtimme.
5. Tag upp degen på mjölat bakkbord och knåda den en stund.
6. Dela den i 8–10 delar. Forma eller kavla till små runda, platta kakor.
7. Låt pitabröden jäsa i 15 minuter på ett bakplåtspapper. Ställ in en plåt i ugnen för att den skall bli het.
8. Ta ut den heta plåten ur ugnen och dra över bakplåtspapperet med pitabröden på plåten. Grädda pitabröden i 15 minuter.

Fyllda pitabröd

10 minuter, 1 portion

Pitabrödet är bäst om det är varmt. Om det hembakade pitabrödet är kallt eller du har köpt brödet i butiken så kan du värma det i brödrosten eller i mikrovågsugnen. Du behöver inte smör eller margarin till pitabrödet om du använder någon av såserna från sida 16.

Pitabröd med skinka och ägg

2 skivor rökt eller kokt skinka

2 stycken 4 cm långa gurkstänger

1 msk naturell färskost

1 hårdkokt ägg (se äggkokning, sida 24)

1 salladsblad

Hårdkoka ägget, låt svalna, skala och skär i skivor. Rosta pitabrödet och bred färskosten i pitabrödet. Placera först salladen i brödet, sedan skinkskivorna, ägget och gurkstängerna.

Pitabröd med kalkon och avokado

3 kalkonskivor

1 tomat

1/2 avokado skuren i tunna skivor

2 salladsblad

2 msk örtsås (se sida 16)

1. Rör ihop såsen. Skär tomaten i tunna skivor.
2. Skär avokadon i två delar och ta ut kärnan med hjälp av en sked. Gröp ur avokadohalvan med hjälp av en sked.
3. Placera salladsbladen i pitabrödet, sedan kalkonskivorna, tomatskivorna och avokadon, till sist örtsåsen.



Tips

Om avokadon inte är tillräckligt mogen utan ännu hård, sätt den tillsammans med ett äpple i en plastpåse och låt stå ett par dagar. Det gör att avokadon mognar snabbare.

Rieska

8 stycken, 25 minuter

6 dl potatismos

1 tsk salt

1 dl mjölk

5 dl kornmjöl

1. Ställ ugnen på 250 grader. Blanda ihop potatismos, salt, mjölk och kornmjöl i en djup skål.
2. Dela degen i 8 bitar. Tryck ut varje degbit på ett mjölat bord så att degen blir ca 2 centimeter tjock. Tryck hål med en gaffel i varje rieska och lägg dem på en ugnsplåt med bakplåtspapper.
3. Grädda i 6 minuter. Servera rieskorna varma med smör.



Tortillabröd

45 minuter, 6 bröd

5 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

1/2 tsk salt

2 msk smör

2 dl vatten

1. Blanda ihop mjöl, bakpulver och salt i en stor skål. Häll i vatten och rumsvarmt smör.
2. Arbeta ihop till en deg och knåda i 5 minuter.
3. Forma degen till en lång korv och dela den i 6 delar. Kavla ut varje del till en pappers-tunn rund platta på ett mjölat bakbord.
4. Grädda i en gjutjärnspanna utan olja på medelstark värme i cirka 2 minuter på var sida. Låt svalna under en bakduk så att de inte blir hårda.
5. Man kan nu fylla de platta bröden med olika pålägg och rulla ihop till en ficka eller en rulle.

Wraps med rökt renkött & potatissallad

10 minuter, 2 portioner

Wrap betyder att "linda in" på engelska. Man kan använda vetetortilla, som man lagar själv eller köper färdigt från butiken. Man kan också laga wraps med lappländskt tunnbröd.

2 skivor mjuk vetetortilla, hemlagad eller köpt

6 skivor rökt renkött

Cirka 2 dl potatissallad (se sida 13)

4 gröna salladsblad

2 msk gurksallad

1. Sätt brödet på ett skärbräde. Lägg tre rökta renköttsskivor i mitten på ett av tunnbröden. Bred ut potatissalladen på köttet.
2. Placera gurkan och salladsbladen ovanpå. Rulla till en strut eller rulle. Linda smörpapper och en servett runt rullen, så faller inte innehållet ut.



Tips

Du kan byta ut renköttet mot skuren kalkon eller prickig korv.





Hur man kokar ägg

1. Lägg ägget i en liten kastrull.
2. Häll i vatten så att det täcker ägget.
3. Ställ kastrullen på spisen och låt vattnet koka upp.
4. Ställ in äggklockan på den tid du vill ha:
3 minuter - löskokt
5 minuter - halvkokt
10 minuter - hårdkokt.
5. När ägget är färdigt, stäng av plattan och låt kallt vatten rinna över ägget. Ägget är klart.

Räk- & äggfyllda tunnbröd

30 minuter, 2 portioner

- 2 tunnbröd
- 75 g upptinade räkor
- 2 kokta ägg
- 1/2 tsk citronpeppar
- 100 g färskost
- 4 salladsblad
- 2 tsk klipt dill

1. Hårdkoka äggen.
2. Tina upp de frysta räkorna. Sätt dem i ett durkslag och skölj dem under kallt rinnande vatten tills isen har smultit. Lägg hushållspapper på en tallrik och häll räkorna på det och låt vattnet rinna av.
3. Skär räkorna och de hårdkokta äggen i mindre bitar.
4. Blanda räkor, ägg, citronpeppar och dill i en skål.
5. Bred färskost på brödet. Lägg salladsbladen ovanpå och sedan räk- och äggblandningen. Linda smörpapper och en servett runt rullen så faller inte innehållet ut.

Ugnspannkaka med skinka och ost

40 minuter, 16 bitar

- 5 ägg
- 1 liter mjölk
- 3 dl vetemjöl
- 3 dl speltmjöl
- 250 g rökt skinka
- 2 dl riven ost (emmentaler)
- 1/2 tsk salt
- Oregano

1. Vispa ihop ägg, mjölk, vetemjöl, speltmjöl och salt i en skål till en jämn smet. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skär skinkan i 1 centimeter stora bitar.
3. Smöra en långpanna med smör eller olja och häll i smeten. Fördela skinkan och osten jämnt över smeten. Grädda pannkakan i 225 grader i 25-30 minuter.
4. Servera med säsongens grönsaker. Tomat på sommaren och riven morot på vintern.



Omelett

15 minuter, 2 portioner

4 ägg

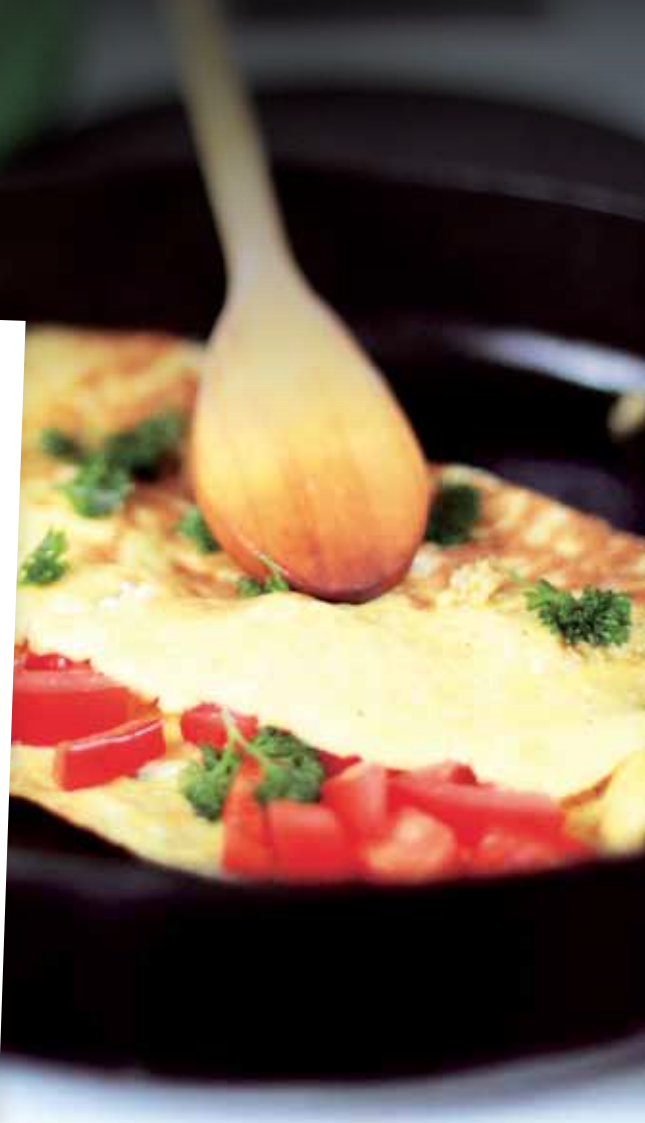
½ dl vatten

1 krm salt

1 krm svartpeppar

1 msk smör

1. Knäck äggen i en skål. Vispa ihop ägg, vatten, salt och peppar lätt, så att allt blandas.
2. Klicka en msk smör i en panna. Då smöret blivit ljusbrunt och slutat bubbla, häll i omelett-smeten och sänk värmen. Omeletten är klar när den fortfarande är krämig på ytan och har släppt i kanterna.
3. Ät omeletten naturell eller fyll med det du gillar, exempelvis tomatärningar, stekt svamp, skinka, knäckkorv eller gröna ärtor.



Morotsscones

35 minuter, 4 scones

3 dl vetemjöl

3 dl havreflingor

1 msk bakpulver

1 tsk salt

¾ dl rybsolja

2 dl rivna morötter

2 dl surmjölk eller kvarg

1. Tvätta, skala och riv morötterna grovt med ett rivjärn.
2. Sätt ugnen på 225 grader. Klä en ugnsplåt med bakplåtspapper.
3. Blanda mjöl, havreflingor, bakpulver och salt i en djup skål. Rör ner rybsoljan i blandningen och rör om ordentligt så att det blir en grymig massa. Rör ner rivna morötter och håll i surmjölken.
4. Dela degen i 4 delar. Pressa ut degen försiktigt på bakplåten, använd lite havreflingor så att det inte klibbar fast. Degen ska vara cirka 2 centimeter hög.
5. Grädda i mitten av ugnen ca 15 minuter. Låt sconesen svalna innan du serverar dem.



Fylld smörgås

10 minuter, 1 portion

2 skivor fullkornsrågbröd

1 tsk smör

1 stekt ägg

2 paprikaringar

1. Placera det stekta ägget på brödet.
2. Tillsätt paprikaringarna, sätt "locket" på.

Varm pizzasmörgås i våffeljärn eller smörgåsgrill

10 minuter, 1 portion

2 skivor fullkornsbröd
Smör för brödet

1 msk tomatketchup

3 skivor mozzarella
eller vanlig hårdost

2 skivor skinka

2 skivor tomat

1/2 tsk pizzakrydda
eller oregano

1. Bred smör på brödet och klicka på ketchupen och bred ut.
2. Lägg på 2 skivor ost, skinka, tomatskivor och resten av osten och strö till sist över kryddan. Lägg på locket.
3. Värm ett våffeljärn. Värm smörgåsen i våffeljärnet tills osten börjar bubbla. Lyft upp den färdiga smörgåsen med en stekspade och stäng av våffeljärnet. Servera med ett glas kall mjölk.

Varm grönsakssmörgås i våffeljärn

15 minuter, 2 portioner

4 skivor fullkornsbröd
eller rågbröd
smör för brödet

1 stor morot

1/4 paprika

1/4 gul lök

1 msk crème fraiche

4 skivor ost

Örtsalt

1. Bred smör på brödskiivorna.
2. Skala och riv moroten. Skär paprikan och löken i små bitar. Blanda grönsakerna med crème fraiche och krydda med örtsalt.
3. Fördela grönsaksröran på två brödskiivor. Täck med ost och sätt till sist på de två andra brödskiivorna som lock.
4. Värm våffeljärnet. Lägg i brödet och värm tills osten har smultit. Lyft upp den färdiga varma smörgåsen med en stekspade.
5. Kom ihåg att stänga av våffeljärnet när du är klar.



Mellanmåls muffins

30 minuter, 8–10 stycken

2 dl vetemjöl
2 dl vetekli
1 dl solrosfrön
1/4 tsk salt
1 tsk bakpulver
1 tsk kanel
1 dl olja
1/2 dl farinsocker
1 1/2 dl surmjölk
1 ägg
1/2 dl sirap

1. Sätt ugnen på 200 grader. Smörj muffinsformarna om du har en muffinsplåt. Om du använder pappersformor, placera ut dem dubbla på en ugnsplåt.
2. Blanda ihop vetemjöl, vetekli, solrosfrön, salt, bakpulver och kanel i en djup skål.
3. Vispa olja, farinsocker, surmjölk, ägg och sirap i en annan skål.
4. Rör den flytande smeten i de torra ingredienserna och blanda snabbt ihop degen.
5. Fyll muffinsformor och grädda dem i cirka 15 minuter. Känn med en kaksticka om de är färdiga.
6. Servera med smör eller färskost och honung.



Apelsinkex

45 minuter, 24 kex

3 1/2 dl vetemjöl
1 dl olja
1 1/2 dl socker
Skal från en apelsin
2 tsk malen ingefära, kanel eller kakaopulver

1. Ställ ugnen på 200 grader. Häll mjölet i en stor skål och tillsätt ingefära, kanel eller kakao. Tvätta apelsinen med varmt vatten och riv skalet försiktigt på ett rivjärn på de finaste hålen.
2. Gör en grop i mitten av mjölet och tillsätt oljan, sockret och apelsinskalet.
3. Knåda ihop degen.
4. Gör små bollar av degen och platta till dem lite med en gaffel. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.
5. Lägg dem i den varma ugnen. Grädda dem i cirka 20 minuter.



Äppelplättar

1 timme, 6–8 stora plättar

2 ägg 2 små äpplen
4 dl mjölk 2 msk olja för stekning
1 1/2 dl vetemjöl Några skedar flytande honung
1/2 krm salt Plättpanna, stekspade

1. Knäck äggen i en djup skål. Vispa upp ägg, tillsatt mjölk, vetemjöl och salt så att smeten blir slät. Låt den stå och vila i 15 minuter.
2. Skala och riv äpplena på ett rivjärn.
3. Blanda ner dem i smeten.
4. Värm plättpannan på spisen på medelvärme. Pensla lite olja i varje plättform i plättpannan.
5. Lägg 2 matskedar plättsmet i varje plättform. Låt plätten stekas och vänd den med en stekspade när den börjar bli torr på övre sidan. Stek plätten ännu i 30 sekunder på andra sidan.
6. Lägg de färdigt stekta plättarna på en tallrik. Håll dem varma under en bakduk eller ett lock. Servera plättarna med glass, naturlig yoghurt eller crème fraîche och rinnande honung.



Haureflarn

20 minuter, 30 stycken

3 dl havregryn 1/2 dl grädde
2 dl socker 1 1/2 dl vetemjöl
1/2 dl sirap 1/2 tsk bakpulver
150 g smält smör

1. Sätt ugnen på 175 grader. Ta fram bakplåtar och lägg på bakplåtspapper.
2. Blanda ihop alla ingredienser till smeten. Lägg klickar stora som en tesked på plåtarna med stora mellanrum.
3. Grädda varje plåt i ungefär 8 minuter eller tills flarnen är ljusbruna.
4. Låt svalna på plåt några minuter.







Bullar

2 timmar, 20 bullar

5 dl mjölk

50 g jäst

1 ägg

2 dl socker

1 tsk salt

2 tsk kardemumma

100 g smält smör eller olja

12 dl vetemjöl

Ägg för pensling och pärlsocker eller farinsocker för garnering.

1. Värm upp mjölken i en kastrull till 37 grader (fingervarmt) och håll i en bakbunke. Smula ner jästen och blanda med mjölken med en trägaffel.
2. Tillsätt ägg, socker, salt, kardemumma och rör om ordentligt.
3. Mät upp mjölet och tillsätt lite i gången i mjölkblandningen och rör om. När degen börjar kännas tjock så kan du använda en hand att knåda degen med. Blanda i så mycket mjöl att degen känns smidig och inte fastnar i kanterna på bunken.
4. Smält smöret och låt det svalna en stund. Tillsätt smöret i degen och knåda ordentligt.
5. Låt degen jäsa under en bakduk i cirka 45 minuter.
6. Placera degen på ett mjölat bord och knåda den en liten stund.
7. Forma bulldegen till en korv och dela den i cirka 24 lika stora bitar. Forma dem till runda bullar.
8. Lägg bullarna på en bakplåt klädd med bakplåtspapper och låt dem jäsa igen under en bakduk i cirka 30 minuter. Värm under tiden ugnen till 225 grader.
9. Knäck ett ägg i en liten skål och rör om med en gaffel. Pensla bullarna med ägget och strö över pärlsocker.
10. Grädda i mitten av ugnen i cirka 8-10 minuter. Låt bullarna svalna under en bakduk och servera med kall mjölk.

Tips

Av samma deg kan du baka örffilar, bostonkaka, vaniljsnurror, kvarkbullar eller bärpiroger.





ungMartha

UngMartha & Finlands svenska Marthaförbund rf

Reviderad upplaga 2012

Lönnrotsgatan 3 A 7, 00120 Helsingfors | Tfn 010 279 7250

ung.martha.fi | martha.fi

TEXT & RECEPT Louise Mérus & Elisabeth Eriksson | FOTO Karin Lindroos
GRAFISK FORMGIVNING Adverbi | TRYCK 2012 Oy FRAM Ab | UPPLAGA 2500

BROSCHYREN HAR GETTS UT MED STÖD AV
Lisi Wahls stiftelse | Föreningen för främjande av huslig utbildning | Svenska kulturfonden