

16 SMAKER

Från Satakunta



Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT



Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT

**VÄLFÖRSEDD MAT- OCH
LIVSMEDELSBOD**

Satakunta är den självutnämnda finska matboden. Satakuntas producenter – jordbrukare, trädgårdsmästare och fiskare – har alltid kunnat producera högkvalitativa råvaror som vi alla kan njuta av. Produkterna kan avnjutas både som färdiglagad mat och som resultatet av små och stora beredningsföretags skicklighet.

Grunden för Sikses parasta-löftet är att göra ett bra jobb varje dag för utmärkt mat. Oavsett om det handlar om högkvalitativa råvaror, miljövänliga produktionsmetoder, hälsosam mat, produktutveckling, sortiment eller enkel åtkomst, görs allt med stort hjärta.

SMAKERUPPLEVELSER PÅ TALLRIKEN

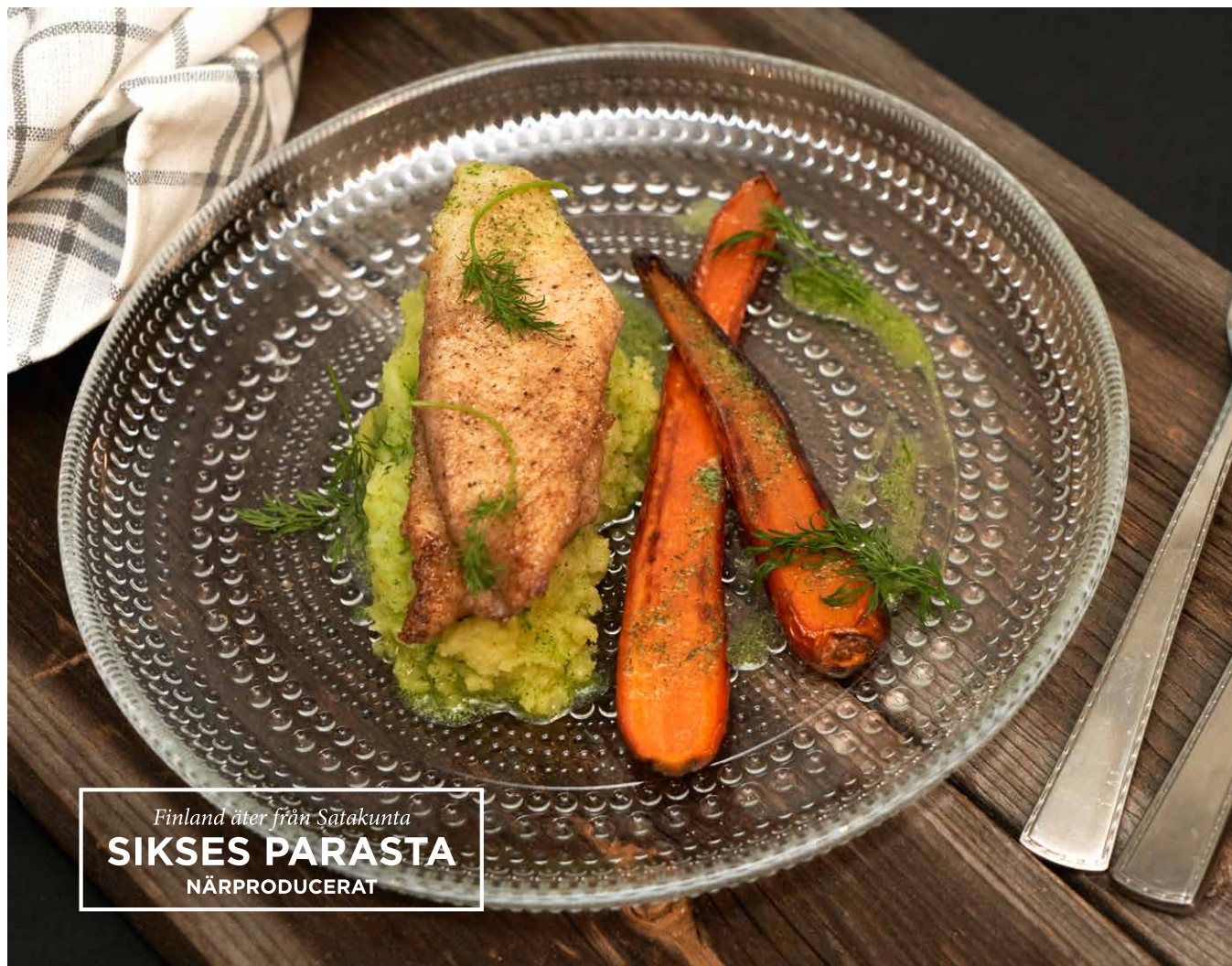
Mat är alltmer en del av vår nationella identitet. En mängd olika bär, svampar, vilt etc. ger rätterna sin egen unika smaker. Vi har skapat 16 olika smakerupplevelser från Satakunta, som alla återspeglar regionens råvaror och speciella egenskaper. Slutresultatet är ett samarbete mellan många topptalanger. Den gemensamma nämnaren i allt vi gör har varit smakernas äkthet och renhet.

16 SMAKER

Från Satakunta

POMARKKU Gös från Isojärvisjön, rostade morötter, smörpotatismos	4
SÄKYLÄ Crème Ninón, salviaolja och honungspicklad fänkål	5
EURAÅMINNE Lammtartar, picklad kål och havtornsmajonnäs	6
ULVSBY Morotsvåfflor med citrusfärskost	7
KANKAANPÄÄ Marinerad Highland-nöt, ekologisk tomatsalsa och sallad	8
NAKKILA Bondböna-morots-kåldolmar	9
BJÖRNEBORG Strömmingsburgare	10
HARJAVALTA Marinerad tidig potatis, kallrökt lax och havretunnbröd	11
VITTIS Grisytrefilé med spenatstuvad potatis	12
RAUMO Fylld höns-schnitzel och örtrisotto	13
SIIKAIS Viltcarpaccio, kornrisotto och vilda örter	14
KOKEMÄKI Bärgalette	15
KARVIA Mjölkglass och blåbärscrumble	16
SASTMOLA Sikcheviche med havtornssylt	17
JÄMIJÄRVI Korv med rotsaker och porcherat ägg	18
EURA Vitello fungo	19

Receptfilmerna finns tillgängliga på vår Youtube-kanal.
Alla recept är avsedda för fyra (4) personer.
Välkommen till en smakerresa i Satakunta!



RÅGPANERAD GÖS FRÅN ISOJÄRVISJÖN, ROSTADE MORÖTTER, SMÖRPOTATISMOS OCH DILL

GÖSFILÉER

- 4 gösfiléer (ca 140 g / filé)
- rågmjöl
- salt
- svartpeppar
- 2 msk smör
- 2 msk rypsolja

1. Skär bort fiskbenen från gösfiléerna med ett v-snitt.
2. Skär filén i tre lika stora bitar.
3. Krydda fiskbitarna med salt och svartpeppar.
4. Mjöla runt om med rågmjöl.
5. Häll smör och olja i en stekpanna och stek fisken tills den är nästan genomstekt.

- 4 små morötter
- 1 msk smör
- 1 msk rypsolja
- salt

1. Förvärm ugnen till 180 grader.
2. Tvätta morötterna väl men skala dem inte. Lägg morötterna hela på en plåt och tillred i ugnen tills de är mjuka, ca 45 minuter.
3. Skär upp och krydda snittytan lätt med salt.
4. Häll smör och olja i en stekpanna och stek morötterna tills de är väl brynta.

SMÖRPOTATISMOS MED DILL

- 800 g mjölig potatis
- 150 g smör
- 1 dillkruka (spara några kvistar för dekoration)
- ½ ts salt

1. Skala potatisen och koka dem i vatten tills de börjar gå sönder. Häll bort kokvattnet.
2. Mjuka upp smöret, smält det inte. Tillsätt dill och mixa med stavmixer till en slät puré.
3. Ta undan två matskedar dillsmör och tillsätt resten i potatisen.
4. Salta potatisen och mosa den med en potatisstöt. Smörpotatismosen får innehålla några små bitar.
5. Hetta upp smörpotatismoset i en kastrull tills smöret just och just smälter. Ringla dillsmör över smörpotatismosen när du sätter ihop rätten

Lägg först smörpotatismos på tallriken när du sätter ihop rätten. Ringla smält dillsmör över smörpotatismoset, lägg fiskbitarna på smörpotatismoset. Lägg morötterna bredvid smörpotatismoset och garnera med dillkvistar.



Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT

CRÉME NINÓN, SALVIAOLJA OCH HONUNGSPICKLAD FÄNKÅL

CRÉME NINÓN

- 2 schalottenlökar
- 20 g smör + 20 g smör för färdigställande
- 1 dl vitt vin
- 2 dl hönsbuljong (2 dl vatten + ½ kycklingbuljongtärning eller 1 tsk hönsbuljong)
- 2 påsar (å 200 g) frysta örter
- 2 dl vispgräddde salt och svartpeppar

Dessutom:

- 1 liten fänkål
- 1 kallt vatten
- ½ salviakruka
- 1 dl rypsolja
- en nypa salt

1. Gör först fänkålen i ordning. Skär tunna strimlor av fänkålen med hjälp av en mandolin eller en kniv.
2. Lägg fänkålsstrimlorna i iskallt vatten och kyl tills de ska serveras.
3. Blanda salviabladd och olja i en skål och mixa med en stavmixer till en slät puré. Krydda med en nypa salt.
4. Tillred sedan soppan. Hacka schalottenlöckarna
5. Sätt 20 g smör i en kastrull och fräs löken i smöret. Låt inte löken bryna.
6. Tillsätt vitt vin och låt koka upp tills endast lite vätska återstår.
7. Tillsätt hönsbuljong och örter och låt sjuda på svag värme i 2–3 minuter.
8. Tillsätt grädden och låt sjuda i ytterligare 2 minuter.
9. Häll soppan i en blender och mixa

till en slät puré. Du kan också använda en stavmixer för att mixa purén. Sila soppan i en kastrull eller skål.

10. Strax före servering kan du fortfarande "köra" soppan med en stavmixer för att göra den fluffig.

11. Häll soppan i en skål, låt fänkålsstrimlorna rinna av på ett hushållspapper och placera på soppan.

12. Ringla salviaolja över soppan och garnera med salviabladd.

Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT



LAMMTARTAR, PICKLAD KÅL OCH HAVTORN SMAJONNÄS

LAMMTARTAR

- 400 g lammyttrefilé eller innerstek
1 msk dijonsenap
1 tsk salt
svartpeppar

Dessutom:

- 1 liten rödlök
bladpersilja för dekoration
(Kapris för dekoration)

1. Rengör köttet från hinnorna och skär det i små tärningar med en vass kniv.
2. Tillsätt kryddorna och blanda väl. Ställ i kylskåp tills servering.
3. Hacka rödlöken.

HAVTORN SMAJONNÄS

- 1 äggula
1 tsk dijonsenap
1 tsk socker
2 msk frysta havtornsbär
1 dl rypsolja

1. Blanda äggula, dijon och socker i en skål.
2. Lägg havtornsbären och oljan i en mixer och mixa till en slät smet. Du kan också använda en stavmixer.
3. Tillsätt havtornsoljan till äggula-dijon-sockerblandningen i ett tunt band, vispa kraftigt hela tiden.

PICKLAD KÅL

- Pickelbuljong:
0,5 dl spritättika
0,5 dl socker
2 msk honung
1,5 dl vatten

ca 150 g huvudkål

1. Blanda ingredienserna i spadet, koka upp och låt svalna.
2. Använd en mandolin eller en kniv och skär kålen i så tunna strimlor som möjligt.
3. Tillsätt kålen i spadet och låt den kryddas i fem minuter före servering.

Lägg tartar i mitten av tallriken för att förbereda rätten. Låt kålstrimlorna rinna av på ett hushållspapper och lägg dem runt tartaren. Spritsa eller använd en liten sked för att breda ut havtornsmajonnäs över köttet. Garnera med persilja och kapris om du vill. Servera genast.



Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT

MOROTSVÅFFLOR OCH CITRUSFÄRSKOST

VÅFFELDEG

- 50 g smör
- 1 ¾ dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 dl riven morot
- 1 msk socker
- 2 dl mjölk

1. Smält smöret.
2. Riv morötterna.
3. Blanda mjöl, bakpulver, rivna morötter och socker i en skål.
4. Tillsätt mjölk och smält smör.
5. Rör försiktigt, vispa inte.

Det gör inget om degen innehåller små klumpar.

6. Låt degen vila medan du bereder citrusfärskosten.

CITRUSFÄRSKOST

- 200 g naturell färskost
- skal av en halv citron
- riven
- rivet skal av en halv apelsin eller mandarin
- 1 msk mjölk
- 1 tsk vaniljsocker

1. Tvätta citronen och apelsinen/mandarinen väl.

2. Blanda alla ingredienser och blanda väl.

Smörj våffeljärnet före den första gräddningen. Grädda våfflorna.

Om du inte har ett våffeljärn kan du också steka små plättar i en stekpanna.

Servera med citrusfärskost.



Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT

MARINERAD HIGHLAND-NÖT, EKOLOGISK TOMATSALSA OCH SALLAD

- 400 g Highland innerstek
eller yttrefilé
2 msk sesamolja
salt
svartpeppar
1–2 salladspåsar t.ex. isbergssallad
och friseesallad
färs koriander för dekoration

1. Skär köttet på längden i två lika tjocka strimlor enligt fibren.
2. Bred ut sesamolja över köttet och krydda med relativt mycket salt och svartpeppar.
3. Bryn köttet ordentligt i en het stekpanna.
4. Tillred i 150 graders ugn tills inner-temperaturen är 55 grader.
5. Tillsätt marinaden till köttet och rulla köttet i marinaden.

6. Låt marinera i kylen minst 3 timmar eller helst till nästa dag.
7. Skär i tunna skivor och servera med sallad och tomatsalsa.

MARINAD:

- 3 msk Ponzu-sås med citron
2 msk mirin
2 msk sesamolja
1 msk rörsocker
2–3 salladslökar
2 vitlöksklyftor
en bit färs ingefära

1. Hacka salladslök och vitlök. Skala och skiva ingefäran.
2. Blanda alla ingredienser tillsammans.

EKOLOGISK TOMATSALSA:

- 2 tomat
3 salladslökar
2 msk olivolja
1 msk rödvinsättika
½ tsk salt
svartpeppar

1. Ta bort tomaternas innanmäte och tärna dem.
2. Hacka salladslöken.
3. Blanda alla ingredienser och låt kryddas i 15 min. före servering.



Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT

BONDBÖNA-MOROTS-KÅLDOLMAR

- 1 liten kål
1 l grönsaksbuljong (1 l vatten +
2 grönsaksbuljongtärningar)
sirap
(smörklickar)

1. Koka upp grönsaksbuljongen.
2. Skär bort 3 cm av kålstjälken och ta bort 12–14 st. kålblad. Om det är svårt att få bort bladen från kålen intakt, koka kålen hel i cirka fem minuter.
3. Koka kålbladen i grönsaksbuljongen i 2–3 minuter och låt rinna av på ett hushållspapper.
4. Skär bort den tjockaste bladroten, fyll och linda.
5. Lägg dolmarna i en smord ugnform, ringla över sirap och toppa med några klickar smör om du vill.

6. Tillsätt 1 dl av kålspad på ugnsför-
mens botten och grädda i 200 graders
ugn i ca 35 min.

FYLLNING AV BONDBÖNOR

- 4 dl kålfond
2,5 dl krossade bondböner
2 morötter
1 stor lök
2 tomater
1 tsk chilipulver
2 tsk salt

1. Lägg krossade bondböner i en skål, häll kålkokspadet över bönorna och rör om. Låt svälla i 10 min.
2. Riv moroten och hacka löken och tomaterna.
3. Lägg först lök och den rivna moroten

- i en stekpanna och fräs en stund.
4. Tillsätt de tärnade tomaterna och kryddorna och fräs i några minuter.
5. Kombinera blandningen med det svällde bondbönskrosset och rör om.



STRÖMMINGSBURGARE, TOMATMAJONNÄS OCH HALVTORKAD TOMAT

KORNBRÖDSSEMLOR (12 ST.)

- 0,25 l mjölk
- 0,25 l vatten
- 25 g jäst
- 1 tsk salt
- 3,5 dl kornmjöl
- 6,5 dl vetemjöl

1. Tillsätt jäst och salt till den ljumma vätskan.
2. Tillsätt först kornmjöl i vätskan och fortsätt sedan att tillsätta vetemjöl tills degen är smidig och mjuk.
3. Jäs degen övertäckt med en duk på en varm plats i ca en halvtimme.
4. Knåda den jästa degen på ett mjölat bord och dela degen i 12 delar. Rulla bitarna till runda semlor och lägg dem på en bakplåt.
5. Tryck semlorna lite ihop och stick med en gaffel. Låt bröden jäsas på bakplåten i ca en halvtimme.
6. Grädda bröden i 225 graders ugn i ca 20 minuter.

TOMATMAJONNÄS

- 2 små tomater, innanmätet avlägsnat
- 2 dl majonnäs av hög kvalitet
- 1 dl färsk basilika
- 1 vitlöksklyfta
- svartpeppar

1. Ta bort tomaternas innanmäte och tärna dem.
2. Hacka fint basilikabladen och vitlöken.
3. Blanda ingredienserna och krydda med svartpeppar.

HALVTORKADE TOMATER

- 2 tomater
- ½ dl olivolja
- salt
- svartpeppar

1. Skiva tomaterna och lägg dem på en bakplåt.
2. Ringla olivolja över tomaterna och krydda med salt och svartpeppar.
3. Grädda i 120 graders ugn i ca 3 timmar

STRÖMMINGSBIFFAR

- 16 st. strömmingsfiléer
- salt
- svartpeppar
- salladslök
- 2 dl kornmjöl
- smör och olja för stekning

1. Bred ut kornmjölet i en vid skål eller på en tallrik.
2. Lägg strömmingsfiléerna på mjölet med skinnsidan mot mjölet.
3. Krydda filéerna med salt och svartpeppar.
4. Hacka salladslöken och lägg ovanpå de åtta filéerna.
5. Vänd hälften av filéerna över varandra för att göra strömmingsbiffar.
6. Vänd ännu filéerna i mjölet för att säkerställa att de är väl mjölade.
7. Stek biffarna i en stekpanna i en smör- och oljeblandning tills de är genomstekta och krispiga.

Sätt ihop hamburgarna:

1. Dela kornsemlorna och rosta dem snabbt i en stekpanna eller på grillen
2. Lägg en klick tomatmajonnäs på brödets botten, sedan strömmingsfiléerna, därefter tomatmajonnäs, halvtorkade tomater, hackad salladslök och till sist locket på.

Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT



MARINERAD TIDIG POTATIS, KALLRÖKT LAX OCH HAVRETUNNBRÖD

200 g tidig potatis

MARINAD

½ dl rypsolja
1/4 dl vittvinsättika
1 tsk socker
1 tsk dijonsenap
svartpeppar från kvarn
2 hackade salladslökar

1. Koka potatisen och låt dem svalna
2. Tärna potatisen
3. Blanda ingredienserna till marinaden

och blanda med potatisen. Låt kryddas i 1–2 timmar.

120 g kallrökt lax

HAVRETUNNBRÖD

125 g havregryn
2,5 dl surmjölk
salt
1 dl vatten
1,5 dl vetemjöl
30 g mjukt smör

1. Värm surmjölken och tillsätt havreflingorna. Rör om väl och låt svalna.
2. Tillsätt salt och vatten och rör om.
3. Tillsätt en del av vetemjålet och blanda.
4. Tillsätt smör och resten av mjölet. Baka omedelbart med hjälp av mjölet.
5. Forma degen till en rulle, skär den i bitar och rulla bitarna till tunna plattor.
6. Lägg på en bakplåt och grädda i 250 graders ugn i ca 12 min.



Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT

GRISYTTREFILE INLINDAD I BACON OCH OST OCH SPENATSTUVAD POTATIS

GRISYTTREFILÉ

ca 500 g grisytrefilé
1 pkt bacon
50 g inhemsk hårdost
salt
svartpeppar

1. Ta bort hinnan från grisfilén och skär den itu på längden i lika tjocka strimlor.
2. Krydda ordentligt med salt och svartpeppar.
3. Bred ut baconet på en bakplåt och riv osten över.
4. Lägg grisfiléerna i mitten av baconet

och rulla ihop till ett tätt paket.
5. Grädda i 160 graders ugn tills inner-
temperaturen är 62 grader.
6. Låt vila i 10 minuter innan servering.

SPENATSTUVAD POTATIS

ca 700 g fast potatis
2 dl vispgrädde
100 g färskost
1 påse djupfryst spenat
salt
svartpeppar

1. Skala potatisen och koka tills den är mjuk. Kyl ordentligt.

2. Tärna potatisen.
3. Blanda alla ingredienser i en teflon-
panna eller kastrull och koka tills bland-
ningen blir stuvningsliknande

Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT



FYLLD HÖNS-SCHNITZEL OCH ÖRTRISOTTO

ÖRTRISOTTO

- 3 dl (ca 260 g) Arborio risottoris
- 2 msk olivolja
- 1 lök
- 1 dl vitt vin
- 0,5 dl kycklingfond eller 2 hönsbuljong-
- tärningar
- 1 l vatten
- 100 g smör
- 0,5 basilikakruka
- 0,5 persiljekruka
- 100 g riven parmesanost

1. Blanda kycklingfond eller hönsbuljongtärningar med vatten och koka upp. Håll varm.
2. Hacka löken. Häll olivoljan i en tjockbottnad kastrull och fräs löken i oljan på medelhög värme tills den mjuknat. Låt inte löken bryna.
3. Tillsätt riset och fräs en stund tills ytan på riset börjar bli klar.
4. Tillsätt vinet och låt sjuda, tills vinet

nästan helt absorberats av riset.

5. Sänk värmen. Tillsätt en slev kycklingfond i taget och koka upp på svag värme. När vätskan har absorberats i riset, tillsätt nästa slev.
6. Fortsätt så, tills riset är kokt.
7. Ta bort kastrullen från värmen, tillsätt det tärnade smöret och vispa hela tiden.
8. Tillsätt slutligen riven parmesan och servera genast.

FYLLD HÖNA

- 400–600 g urbenad höns-schnitzel (för vegetarisk version en zucchini)
- 100 g bruna eller vanliga champinjoner
- 1 lök
- 2–3 vitlöksklyftor
- 2 msk olivolja
- 200 g färskost
- 0,5 persiljekruka
- salt
- svartpeppar

1. Öppna hönorna på en skärbräda och krydda med salt och svartpeppar på båda sidor.
2. Hacka löken och svamparna. Häll olivoljan i en stekpanna och fräs löken och svamparna tills de mjuknar.
3. Krydda med salt och svartpeppar.
4. Finhacka persiljan och tillsätt i blandningen.
5. Tillsätt färskosten i kastrullen och låt sjuda tills blandningen är en tjock stuvning.
6. Fördela stuvningen på hönorna och rulla ihop.
7. Lägg rullarna på en ugnsplåt och grädda i 180 graders ugn i ca 15. minuter, tills de är genomgräddade.



Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT

VILTCARPACCIO, KRÄMIG KORNRISOTTO OCH VILDA ÖRTER

KORNRISOTTO

- 1 dl kornpärlor
- En halv lök
- olja
- 2 dl grönsaksbuljong
- 1 dl vispgrädd
- Salt
- svartpeppar
- örter

1. Skölj kornpärlorna väl och låt rinna av.
2. Hacka löken och fräs den i olja i en kastrull i någon minut.
3. Tillsätt korngröden och bryn dem en stund.
4. Tillsätt hälften av grönsaksbuljongen i pannan, sänk värmen något och koka tills kornet har absorberat vätskan.
5. Tillsätt resten av grönsaksbuljongen

och fortsatt tillredningen.

6. När vätskan har absorberats av kornet igen, tillsätt grädden i pannan.
7. Låt koka tills kornrisotton är tjock.
8. Krydda med salt och svartpeppar samt örter, t.ex. salvia.

VILT CARPACCIO

- ca 200 g hjort- eller älgfilé
- eller stek
- salt
- svartpeppar

1. Skär en långsmal, tunn köttbit längs med fibren.
2. Krydda ordentligt med mycket salt och svartpeppar.
3. Låt kryddas i minst 15 min.
4. Skär köttet i tunna skivor mot fibren

och krydda skivorna med salt och svartpeppar.

VINÄGRETT TILL VILDÖRTER

- 0,5 dl rypsolja
- 2 msk äppelciderättika
- 1 tsk socker

1. Blanda ingredienserna tillsammans

Vilda örter för dekoration, t.ex.
maskrosblad och maskrosblommor
rölleka
våtarv
rödklöverblommor

Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT



BÄRGALETTE

1 pajbotten

- 1 pajdeg (fryst)
- 2 dl sylt efter eget val
- 4 msk majsstärkelse (5 msk om du använder frysta bär)
- 1 msk Socker

3 askar (å 250 g) med bär

- 1 ägg för smörjning
- 1 msk socker

(vaniljsås)

1. Kavla ut den smälta pajdegen på ett bakplåtspapper som är något större än den pajform du använder.
2. Använd en kniv för att skära bakplåtspapperet till en degform och lägg i en pajform.
3. Värm 2 dl av den sylt du väljer i mikrovågsugn i 30 sekunder, så att den blir rinnande.
4. Tillsätt 4 msk majsstärkelse och 1 msk socker. Blanda väl. Om du använder frysta bär, öka mängden majsstärkelse till 5 matskedar.
5. Fördela syltblandningen på pajbotten.

6. Lägg bären ovanpå syltblandningen. Om du använder frysta bär, undvik att vätska hamnar i pajen.
7. Lyft degens kanter några centimeter över bären och skrynkla ihop den för att hålla degen på plats.
8. Pensla degens kanter med ägg och strö lite socker på den smorda kanten.
9. Grädda galetten i 200 graders ugn i ca 25 min., tills degkanterna fått en fin brun yta.
10. Servera galetten kyld, t.ex. med vaniljsås.

Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT



MJÖLKGLASS OCH BLÅBÄRSCRUMBLE (BLÅBÄRSMJÖLK 2.0)

MJÖLKGLASS

8 dl mjölk
75 g / knappt 1 dl socker
1 dl kondenserad mjölk
20 g/2 msk glukossirap
(1 gelatinblad)

1. Mät upp 7,5 dl mjölk och 0,5 dl i separata koppar.
2. Blanda 7,5 dl mjölk och socker i en kastrull, koka upp och koka på svag värme i ca fem minuter.
3. Tillsätt glukos och kondenserad mjölk och rör om. Koka inte längre.
4. Om du vill att glassen är fastare, tillsätt nu ett blötlagt gelatinblad.

5. Tillsätt 0,5 dl kall mjölk och rör om.
6. Låt blandningen svalna en stund innan du häller den i glassmaskin.
7. Häll blandningen i glassmaskinen och låt den snurra i 60 minuter, tills blandningen är fryst.
8. Lägg i en lockförsedd behållare och ställ i frysen i ca en timme före servering.
9. Om du inte äger en glassmaskin kan du hälla den färdiga glassblandningen i en vid behållare och ställa behållaren i frysen.
10. Rör om blandningen en gång i timmen tills blandningen har fryst och stelnat.

BLÅBÄRSCRUMBLE

50 g smält smör
0,5 dl farinsocker
1 ¼ dl havregryn
250 g blåbär

1. Blanda smält smör, farinsocker och havregryn i en skål och blanda.
2. Hetta upp ugnen till 180 grader.
3. Bred ut havreblandningen på bakplåtspapper och grädda i ugnen i ca 20 min., tills havregrynen börjar få lite färg.
4. Häll havreblandningen i en skål och tillsätt blåbären. Spara några blåbär till dekoration om du vill.
5. Rör ner blåbären i crumblen.



Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT

SIKCHEVICHE, SVARTBRÖD OCH HAVTORNSSYLT

HAVTORNSSYLT

2 dl havtorn
2 msk vatten
50 g/4 msk syltsocker

1. Blanda ingredienserna i en liten kast-rull och värm långsamt.
2. Koka blandningen i ca 5. minuter och låt svalna.

SIKCHEVICHE

150 g vild sik utan skinn
saften av 2 lime
2 msk olivolja
½ tsk salt
en liten bit röd chili
en halv rödlök
färsk koriander

1. Ta bort sikens fiskben genom att plocka.
2. Tärna fisken och finhacka chili, röd-lök och koriander.
3. Blanda alla ingredienser i en skål, smaka av och låt stå i kylskåpet i en halvtimme.

Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT



KORV MED ROTSAKER OCH PORCHERAT ÄGG

KORV OCH ROTSAKER

ca 800 g rotsaker, t.ex. morot,
kålrötter, potatis och rödbetor
olja
salt
svartpeppar
1 rödlök
2 pkt Jämin Rahtipalvi-korv

1. Skär rotfrukterna i jämnstora bitar och lägg på en bakplåt. Placera rödbetorna en bit ifrån de övriga ingredienserna för att undvika missfärgning.
2. Ringla lite rypsolja över rotsakerna och krydda med salt och svartpeppar.

3. Tillred i 200 graders ugn ca 25 min. tills rotsakerna är färdiga.
4. Skär rödlöken i små bitar och tärna korven. Stek i en stekpanna.
5. Blanda rotfrukterna och korven.

PORCHERAT ÄGG

1 l vatten
0,75 dl spritättika
4 ägg
en nypa salt
svartpeppar

1. Koka upp vattnet och tillsätt ättikan.
2. Söndra ägget i en skål eller ett glas så att gulan förblir hel.
3. Rulla kokvattnet med en sked och tillsätt ägget i kokvattnet.
4. Om du vill ha ett rinnande porcherat ägg är tillredningstiden 4. minuter, om du vill ha ett fastare ägg är tillredningstiden ca 6. minuter.
5. Lyft upp de porcherade äggen för att rinna av på papper.
6. Vid servering, skär på hälft och strö över lite salt och svartpeppar.



Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT

VITELLO FUNGO ELLER KALVFILE, SVAMPKRÄM OCH PICKELSALLAD

KALV

500 g kalvyttrefilé
salt
svartpeppar

1. Rensa kalvfilén från hinnor och skär den i två bitar.
2. Krydda med salt och svartpeppar på båda sidor.
3. Placera stektermometern i den tjockaste delen av köttet och ställ in måltemperaturen på 54 grader.
4. Tillred i 180 graders ugn ca 20 min. tills innertemperaturen är 54 grader.
5. Låt svalna och skär i tunna skivor mot fiberriktningen.

SVAMPKRÄM

1 ask / 200 g bruna champinjoner
salt
svartpeppar
1 äggula
1 msk dijonsenap
1 tsk socker
1,5 dl rypsolja
0,5 tsk salt
1 msk vittvinsättika

1. Skiva svampen och stek den i olja i en stekpanna tills den har fått färg och är mjuk. Lägg svampen på ett hushållspapper och låt svalna i kylskåpet.
2. Lägg äggula, dijonsenap och socker i en skål.
3. Tillsätt oljan i en tunn stråle under ständig vispning.

4. Tillsätt salt och ättika och rör om.
5. Blanda svamp och majonnäs och mixa med stavmixer till en slät smet.

PICKLAD SALLAD

3 msk pumpasallad
ca 1. dl saltgurka
2 salladslöksstjälkar
ca 0,5 dl finhackade färska örter
en nypa salt

1. Skär saltgurkorna i tärningar.
2. Låt pumpasalladen och saltgurkan rinna av i ett durkslag.
3. Hacka salladslöksstjälkarna och örterna.
4. Blanda ingredienserna och krydda lätt med salt.

Finland äter från Satakunta
SIKSES PARASTA
NÄRPRODUCERAT



**BESTÄLL
NYHETS-
BREVET**



Den europeiska landsbygds
utvecklingsfond av jordbruk:
Europa investerar i landsbygds-
regioner

Finansiering från Programmet för
utveckling av landsbygden i Fastlands-
finland via Satakunta NTM-center.

ProAgria
Länsi-Suomi

Satafood

Pyhäjärvi-instituutti
Puhdas vesi, paremmat evokset

siksesparasta.fi