

KOCKA PÅ SVENSKA

med Micke, Ungmartha & Björn



svenska **nu**

FÖLJ OSS!



GÖR DITT EGET MELLANMÅL!

Det behöver inte vara krångligt eller ta mycket tid att leva hälsosamt och må bra.

För att orka med en hel dag i skolan och med dina fritidsaktiviteter behöver du fylla på med energi mellan måltiderna. Ett bra mellanmål ska helst gå **snabbt** att laga, men det ska också vara **nyttigt** och **gott**.

Ett av våra favoritmellanmål är smoothies – de är nyttiga och fyller magen. En smoothie kan du variera på många olika sätt. Men vi rekommenderar också att du **prövar på** energibollar, en mättande mellanmålsmacka, eller att baka själv. Ibland kan det också vara på sin plats att fylla magen med något sött och gott, som en chokladboll.

Vi hoppas att vårt recepthäfte ska **inspirera** och **motivera** dig till att kocka på svenska. Här hittar du många recept på allt från nyttiga mellanmål till världens godaste varma choklad.

LYCKA TILL!

**FÖRUTOM ATT ÄTA NYTTIGT OCH GOTT
ÄR DET OCKSÅ VIKTIGT ATT DU SOVER
ORDENTLIGT OCH RÖR PÅ DIG –
GÄRNA UTMOMHUS.**



Michael "Micke" Björklund är en glad och rolig kock som kommer från den lilla byn Tjudö på Åland. Han är krögare på Smakbyn på Åland och har tidigare utsetts till Årets Kock i både Sverige och Finland. Micke tycker om att laga mat på riktiga råvaror och satsar på att lyfta fram den nordiska maten, råvarorna och producenterna.

Micke har under flera år turnerat för Svenska nu med sin populära smoothieworkshop, och därmed träffat tusentals skolelever runtom i hela Finland. Här lär Micke dig allt du behöver veta om smoothies.

BLÅBÄRSSMOOTHIE MED CITRON

INGREDIENSER

- 1,5 dl blåbär
- 1 tsk saft från citron
- 2,5 dl naturell yoghurt
- 1 dl mjölk
- Istärningar
- Honung efter smak

GÖR SÅ HÄR

Mixa 1 dl blåbär, citronsaft, yoghurt och mjölk. Häll upp i glas, lägg i resten av blåbären, istärningar, eventuellt honung och servera med en lång sked.

BANAN- OCH HALLONSMOOTHIE MED KOKOS

INGREDIENSER

- 1 banan
- 1 dl inhemska frusna hallon
- 1,5 dl vaniljkvarg
- 1 dl mjölk
- Honung
- Garnering: Kokos

GÖR SÅ HÄR

Skiva en banan och blanda med frusna hallon. Täck frukt- och bärblandningen med vaniljkvargen. Häll i mjölken, lite honung och mixa. Häll upp i glas. Garnera med lite kokos i varje glas.

BLÅBÄRSSMOOTHIE
MED CITRON

BANAN- &
HALLON-
SMOOTHIE
MED KOKOS



ÄPPEL- OCH KANELSMOOTHIE

INGREDIENSER

- 1 skalat och urkärnat äpple
- 1 dl turkisk yoghurt
- 0,5 tsk kanel
- Lite färskpressad äppelmust
- Sirap

GÖR SÅ HÄR

Skär äpplet i bitar och mixa tillsammans med yoghurt, kanel och lite äppelmust. Häll upp i glas och häll lite sirap över. Garnera gärna med äpple och pudra kanel över.

JORDGUBBSSMOOTHIE MED MYNTA

INGREDIENSER

- 1,5 dl frysta jordgubbar
- 4 blad mynta, finskuren
- 2,5 dl naturell yoghurt
- 1 dl soja- eller mandelmjök

GÖR SÅ HÄR

Mixa jordgubbar, mynta, yoghurt och mjök. Häll upp i glas och njut!

MANGOSMOOTHIE

INGREDIENSER

- 1 dl frusna mangofiléer
- 1 banan
- 1 dl kvarg
- 1 dl mjök

GÖR SÅ HÄR

Mixa alla ingredienser, häll upp i glas och njut!

JORDGUBBSSMOOTHIE
MED MYNTA

MANGO-
SMOOTHIE

ÄPPEL- &
KANEL-
SMOOTHIE





Anna-Karin Mellblom jobbar för Ungmartha och håller workshoppen Nyttigt och gott från Norden för Svenska nu. Hon kommer ursprungligen från Skåne i Sverige. Hennes intresse för mat väcktes i ung ålder. Anna-Karin har utbildat sig till kock och kostrådgivare i Finland, där hon nu är bosatt.

”Mitt jobb är varierande och givande. Ibland försöker jag locka dagisbarn att prova helt nya smaker, ganska ofta pratar jag på högstadieskolor om varför kroppen mår bra av viss mat och sämre av annan. En hel del av min tid går åt till att hålla matlagningskurser för vuxna och seniorer. Det är jättekul alltihop.”

MÄTTANDE MELLANMÅLSMACKA

INGREDIENSER

- 1 påse skivad skärgårdslimpa, 325 g (rågbröd passar också utmärkt)
- 1 påse kallrökt renhack, 150 g
- 1 burk naturell färskost, 200 g
- 1 msk gräslök
- 1 msk persilja
- 1 ask körsbärstomater, 250 g
- 1 gurka

GÖR SÅ HÄR

Hacka persilja och gräslök fint. Häll renhacket och färskosten i en stor bunke, lägg i hackad gräslök och persilja. Rör om. Skär tomaterna i fyra delar och skiva gurkan. Bred renhacksröran på en skiva skärgårdslimpa. Dela skivan i två om mindre portioner önskas, och dekorera med tomat och gurka.

MÄTTANDE
MELLANMÅLSMACKA



KORVBRÖD UTAN KORV

INGREDIENSER

- 1 korvbröd (gärna bakat på surdeg)
- 1 salladsblad (eller några blad färsk spenat)
- 1 burk smetana, 120 g
- 1 ask surkål, 400 g
- 1 msk solrosfrö

GÖR SÅ HÄR

Blanda ner en burk smetana i en ask surkål, rör om ordentligt. Lägg först salladsbladet (eller spenat) i korvbrödet och klicka sedan över 2 msk av surkålsröran och toppa med solrosfrön.

ENERGIBOLLAR

INGREDIENSER

- 2 dl lingon (gärna färska, men frysta eller torkade går också bra. Även tranbär eller vinbär passar.)
- 2 dl havregryn
- 2 dl solrosfrö
- 50 g mörk choklad
- 1 msk honung
- Lakritspulver att rulla bollarna i

GÖR SÅ HÄR

Bryt chokladen i mindre bitar och lägg sedan alla ingredienserna i en matberedare och kör alltsammans till en smidig röra. Rulla röran till bollar med händerna, rulla bollarna i lakritspulver och ställ svalt en stund.

Se bild på sidan 12

KORVBRÖD
UTAN KORV





ENERGI-
BOLLAR

PROTEINRIK MELLANMÅLSDRYCK

INGREDIENSER

- 1 dl ekologisk naturell yoghurt
- 1 dl kolsyrat mineralvatten
- 2 msk inhemska jordgubbar
- 1 msk frysta inhemska bär (blåbär, hallon, tranbär, lingon eller vinbär)

GÖR SÅ HÄR

Blanda jordgubbar och yoghurt med en stavmixer. Tillsätt sedan mineralvatten och rör om. Toppa med frysta bär.





Björn Ekstrand är kock, bor på Åland och är kursledare på Svenska nu:s populära chokladworkshop. Genom åren har Björn jobbat som kock med all typ av restaurangmat, catering, kursverksamhet och evenemang.

I Björns workshop får eleverna ta del chokladens ursprung samt smaka på allt från vitchoklad till 100 % mörk choklad. Eleverna tävlar även i dofter och smaker! Björn har hållit workshoppen i flera år och tycker fortfarande att det är lika roligt att få träffa glada och intresserade elever. Här delar chokladexperten Björn med sig av några riktigt goda recept.

LJUVLIG VARM CHOKLAD

INGREDIENSER

4 portioner

- 1,25 dl vispgrädde
- 75 g finhackad mörk choklad (54 % kakao)
- 3,75 dl mjölk
- Garnering: kakao

GÖR SÅ HÄR

Vispa grädden med elvisp i en mellanstor skål tills den är lagom fast. Lägg chokladen i en värmetålig kanna eller liten kastrull. Hetta upp mjölken i en liten kastrull på medelhög värme tills den nästan börjar sjuda. Häll mjölken över chokladen. Låt stå i en minut och rör sedan om tills chokladen har smält. Häll genast upp chokladmjölken i fyra muggar. Toppa med en stor klick vispgrädde och pudra över lite kakao om du vill.

LJUVLIG VARM
CHOKLAD



BJÖRNS CHOKLADBOLLAR

INGREDIENSER

- 100 g mjukt smör
- 1,5 dl strösocker
- 3 dl havregryn
- 1 tsk vaniljsocker
- 3 msk kakao
- 2 msk kallt kaffe
- Kokosflingor

GÖR SÅ HÄR

Blanda smör, socker och havregryn i en bunke. Blanda i vaniljsocker och kakao, tillsätt sist kallt kaffe. Forma smeten till bollar och rulla dem i kokos. Förvara i kylskåp.



VÄRLDENS SNABBASTE DESSERT

INGREDIENSER

1 portion

- 2 dl tjock naturell yoghurt (10 %)
- 2 msk honung
- 3 msk valnötter

GÖR SÅ HÄR

Rosta valnötterna i en torr stekpanna tills de fått lite färg. Låt dem svalna. Lägg yoghurten i en fin skål, ringla över honungen och nötterna. Servera!



VÄRLDENS BÄSTA CHOKLADMOUSSE

INGREDIENSER

- 3,5 dl grädde
- 1 msk socker
- 2 äggulor
- 200 g mörk choklad (50–60 %), finhackad
- 1 dl mjölk
- 1 msk honung
- $\frac{1}{2}$ gelatinblad

SÅ GÖR DU

Blötlägg gelatinet i kallt vatten. Vispa grädden lätt men luftigt, ställ den kallt.

Koka upp mjölken med honung och socker. Ta kastrullen från plattan och rör ner gelatinet. Tillsätt chokladen och rör tills det smält.

Nu kommer det knepiga, rör ner äggulan i chokladblandningen snabbt men utan att vispa! Vänd ner den vispade grädden och ställ kallt minst ett par timmar men gärna över natten.



Man kan även fylla tårtor med denna mousse, men då måste man göra det direkt man vänt ner grädden och sedan ställa i kylan för att stelna.



SVENSKA NU 2019

i samarbete med Ungmartha
Svenskanu.fi / ungmarta.fi

Recept: Anna-Karin Mellblom,
Michael Björklund, Björn Ekstrand

Foto: Karin Lindroos

Form: Magnus Lindström

Tryck: Grano

DET HÄR RECEPTHÄFTET ÄR FÖR
DIG SOM VILL KOCKA NÅGOT
GOTT OCH LÄRA DIG SVENSKA!



svenska **nu**