



FÖRENINGEN
NORDEN

NORDISKT GÄSTABUD 2017

Förslag till veckomeny

- med Finland 100 år som tema

Maanantai /Måndag- Kalakeitto / fisksoppa

Tiistai /Tisdag– Makaronilaatikko / makaronlåda

Keskiviikko /Onsdag - Pinaattiletut /
Spenatplättar

Torstai /Torsdag - Hernekeitto / ärtsoppa

Perjantai /Fredag – Unimakkara ja perunamuusi
/ ugnskorv med potatismos

MÅNDAG

Kalakeitto – fisksoppa

10 portioner

1,5 l fiskbuljong

10 hela kryddpeppar

3 lökar

1 kg potatisar

150 g purjolök

4 morötter

800 g fryst fisk

8 dl mjök

dill och andra kryddor

Instruktioner

Skala och skära potatisar samt morötter. Hacka lök och purjolök. Tillsätt grönsakerna till den kokande fiskbuljongen och koka de ca 15 minuter. Tillsätt fisken och låt den sjuda tills grönsakerna är mjuka. Krydda efter smak. Servera med rågbröd.

För vegetarisk soppa, uteslut fisken och ersätt fiskbuljong med grönsaksbuljong.

TISDAG

Makaronilaatikko – makaronlåda

10 portioner

400 g makaroner

2 l vatten

2 lökar

600 g köttfärs

1,3 l mjölk

5 ägg

2 msk salt

1 msk paprikapulver

(2 dl riven ost)

Instruktioner:

Koka makaronerna 8-10 minuter i saltat vatten. Stek köttfärs och hackad lök på stekpannan. Blanda köttfärs, lök och makaroner. Smörj en ugnform med smör och häll i makaronmassan. Vispa mjölk, ägg och kryddorna i en skål och häll den till formen. Häll eventuellt ost uppe på lådan. Grädda makaronlådan i 175 grader ca 1 timme. Servera med rivna morötter

För vegetarisk pudding, använd sojafärs.

ONSDAG

Pinaattiletut – Spenatplättor

10 portioner

*300 g fryst spenat
10 dl mjölk
ca 10 dl vetemjöl
2 tsk salt
4 ägg
olja
smör till stekning*

Instruktioner:

Tina spenaten. Vispa ägg, salt, mjöl, spenat och olja i en skål. Låt smeten stå en halvtimme. Stek båda sidor av plättarna i smör. Servera med lingonsylt, kokta ägg och sallad.

TORSDAG

Hernekeitto – ärtsoppa

10 portioner

500 g torkade ärter

3 l vatten

600 g köttfärs

1 lök

1 msk senap

peppar

salt

mejram

Skölj ärter och kasta bort de som är dåliga. Häll ärterna i en stor kastrull och mät 3 l vatten på. Låt de stå över natten i rumstemperatur. Byt vatten innan du börjar koka soppan. Hacka lök och tillsätt till kastrullen. Låt soppan koka ca 2 timmar. Soppan formar skum, skumma bort det t.ex. med en sked Stek köttfärs på stekpannan och tillsätt till den kastrullen med senap, peppar, salt och mejram när soppan är färdig. Servera med rågbröd

För vegetarisk, ersätt köttfärs med sojafärs eller uteslut den.

FREDAG

Uunimakkara ja perunamuusi – ugnskorv med potatismos

10 portioner

3 st länkkorv (finsk motsvarighet till falukorv)

1,5 kg potatisar

ca 6 dl vatten

ca 2 tsk salt

4-6 dl mjölk

Instruktioner

Grädda korvarna i 200 grader ca 20-30 minuter. Skala och hacka potatisar. Koka potatisbitarna i ca 20 minuter. Mosa potatisen, tillsätt salt och varm mjölk. Blanda. Servera med sallad.