

Potatissemlor 25 st

1 l vatten
100 g jäst
100 g potatisflingor
1 msk salt
1 dl linfrö
1,5 dl solrosfrö
2 dl havregryn
2 dl havrekli
800 g vetemjöl

1. Häll fingervarmt vatten i en degbunke.
2. Smula ner jästen och rör om.
3. Tillsätt de övriga ingredienserna och arbeta degen tills den släpper kanterna.
5. Låt jäsa ca 15 minuter.
6. Tag upp degen och knåda den smidig.
7. Forma till semlor, lägg på plåt och låt jäsa.
8. Grädda i ugn 200 grader tills semlorna fått vacker färg

Biff Norrgård 10 port

200 g skorpmjöl
3,5 dl vatten
100 g lök
800 g maletkött
100 g potatisflingor
2 st ägg
grillkrydda
salt
paprikapulver
rypsolja

1. Blötlägg skorpmjöl i vattnet.
2. Skala och finhacka löken.
3. Blanda alla ingredienser väl.
4. Stek en liten biff för provsmakning för att se om biffen håller ihop och att det smakar gott.
5. Forma till biffar och stek i panna.

Morotssemlor

2 dl morotssaft
8 dl vatten
100 g jäst
1 msk salt
100 g riven morot
1 ½ dl potatisflingor
2 dl havregryn
1 dl havrekli
½ dl solrosfrö
½ dl linfrö
½ dl rypsolja
ca 650 g vetemjöl

1. Häll fingervarmt vatten och morotssaft i en degbunke.
2. Smula ner jästen och rör om.
3. Tillsätt de övriga ingredienserna och arbeta degen tills den släpper kanterna.
4. Låt jäsa ca 15 min.
5. Tag upp degen och knåda den smidig.
6. Forma till semlor, lägg på plåt och låt jäsa.
7. Grädda i ugn 200 grader tills semlorna fått vacker färg.

Morot och purjolöksbiff 10 port

1,25 kg morot
300 g purjolök
250 g potatisflingor
6 st ägg
100 g maizena
salt
dragon
socker
rypsolja

1. Skala och riv morötterna. Skölj och finstrimla purjolöken.
2. Blanda alla ingredienser väl i en skål.
3. Forma till biffar och stek dom i panna tills de fått vacker färg.

REGIONPRODUCERAD MAT I ÖSTERBOTTNISKA STORKÖK




Svenska

yrkesinstitutet
www.syi.fi



POTATISFLINGOR



Drömfärs 10 port

800 g maletkött
300 g malen rökt skinka
100 g lök
rypsolja
2 dl potatisflingor
2 st ägg
1 dl vichyvatten
salt
vitpeppar
rosmarin
vatten

Garnering:
ca.300 g tomat
200 g riven ost

1. Skala och hacka löken. Fräs den en stund i panna och låt den svalna.
2. Lägg maletkött i en bunke och blanda om.
3. Tillsätt de övriga ingredienserna och blanda väl. Smeten skall vara ganska lös.
4. Platta ut smeten i smord form.
5. Grädda i ugn 200 grader tills färsen är nästan färdig.
6. Tag ut färsen ur ugnen och lägg på skivade tomat och strö över riven ost. Gratinera färsen en stund tills den fått lite färg.

Pannkaka á la Norrgård 1 gn-plåt

1,6 l mjölk
5 st ägg
1,5 tsk salt
2 dl vetemjöl
3 ½ dl potatisflingor
½ dl socker

1. Häll mjölk i en skål och vispa i äggen.
2. Tillsätt övriga ingredienser och vispa väl.
3. Smörj en gn-plåt och strö lite vetemjöl i botten.
4. Grädda i ugn 200 grader ca 30 min.

Grekisk paj 1 gn-plåt

Botten:
180 g smält smör
2,5 dl potatisflingor
1 tsk bakpulver
3 dl vetemjöl
3 st ägg

Fyllning:
400 g maletkött
salt
svartpeppar
100 g rödlök
200 g fetaost
200 g hot tomatsalsa
rypsolja

Äggstanning:
5 st ägg
5 dl 5% grädd
svartpeppar

1. Bryn maletkött i stekpanna. Krydda.
2. Skala och skiva rödlök.
3. Blanda ingredienserna till pajbotten väl och tryck ut smeten på en gn-plåt. Formen behöver ej smörjas då det är fett i degen.
4. Bred över tomatsalsa och täck botten med maletkött, skivad rödlök och fetaost.
5. Vispa ihop ägg och grädd och häll det över pajen.
6. Grädda i ugn 200 grader ca 30 min.

Skördepaj 1 pajform

Botten:
1 dl (90 g) smält margarin
1 dl potatisflingor
1 tsk bakpulver
2 dl vetemjöl
1 tsk vitlökssalt
½-1 dl vatten

Fyllning:
150 g palvad skinka i strimlor
150 g morot
100 g lök
150 g körsbärstomater
4 dl gräddmjölk
3 st ägg
salt
svartpeppar
oregano
80-100 g riven ost

1. Skala och finstrimla morötterna. Hacka löken och halvera körsbärstomaterna.
2. Fräs morot och lök en liten stund.
3. Blanda ingredienserna till pajbotten väl och tryck ut smeten i en form.
4. Täck botten med skinka, morot, lök och körsbärstomater. Strö över svartpeppar och oregano.
5. Vispa ihop gräddmjölk, ägg och salt. Häll det över pajen och strö över riven ost.
6. Grädda i ugn 200 grader ca 30 min.

Husets fiskbiff 10 port

800 g fiskmassa (gädda och forell)
230 g tonfisk
100 g potatisflingor
2 msk maizena
2 st ägg
50 g lök
salt
dill
citronpeppar
vitpeppar
rypsolja

1. Skala och hacka lök.
2. Blanda alla ingredienser väl i en skål.
3. Forma till biffar och stek i panna.