

## Tomatsoppa 10 port

250 g lök  
3-4 st vitlöksklyftor  
2 st chili  
rypsolja  
1,2 kg tomat  
1 brk tomatkross  
1 ½ l hönsbuljong  
färsk timjan  
svartpeppar  
salt  
2 dl socker  
2 msk tomatpuré  
färsk basilika  
creme fraiche

1. Skala och finhacka lök. Skär tomaterna i mindre bitar.
2. Dela chilin och tag ut fröna. Skär den smått.
3. Fräs lök, vitlök och chili en liten stund i olja. Tillsätt tomaterna och fräs ytterligare en stund.
4. Tillsätt tomatkross och buljong. Låt sjuda ca 20 min.
5. Mixa soppan. Krydda och avsmaka.  
Servera soppan med en klick kall creme fraiche och garnera med färsk basilika.

## God vitkålssallad 10 port

400 g vitkål  
100 g champinjoner i skivor  
100 g tomat  
50 g paprika gul  
50 g paprika röd  
50 g lök  
persilja hackad

1. Skölj grönsakerna.
2. Strimla vitkål, paprika och lök och lägg i en skål.
3. Tillsätt de avrunna champinjoner och blanda ihop.
4. Strö över hackad persilja.  
Servera med en god dressing.

## Tomatkompott 10 port

5 st tomat  
1 st scharlottenlök  
½ msk olivolja  
1 msk tomatpuré  
1 msk vitbalsamico  
1 klyfta vitlök  
1 msk honung  
salt  
socker  
vinäger  
svartpeppar

1. Skälla och tag bort kärnhuset i tomaterna. Skär dom i tärningar.
2. Skala och hacka scharlottenlöken fint.
3. Sautera scharlottenlöken i olivolja och tillsätt tomatpuré, vitlök, vinäger och honung.
4. Tag bort från värmen och tillsätt tomatbitarna.
5. Krydda med salt, socker, vinäger och svartpeppar.

## Tomatsmör

250 g rumstempererat smör  
3 st tomat  
3 msk färsk timjan eller basilika  
1 klyfta vitlök  
2 tsk god senap  
citronsaft och rivet citronskal  
svartpeppar

1. Skälla tomaterna och tag bort kärnhuset. Skär i små tärningar.
2. Rör smöret en stund och tillsätt övriga ingredienser. Avsmaka.  
Servera till grillad eller stekt fisk.


REGIONPRODUCERAD MAT I ÖSTERBOTTNISKA STORKÖK



Svenska yrkesinstitutet  
www.syi.fi



# TOMATER



## Mustig potatisgratäng 10 port

1,5 kg potatis  
500 g tomater  
150 g morötter  
150 g lök  
150 g röd paprika  
3 klyftor vitlök  
rypsolja  
dragon  
svartpeppar  
salt  
ca. 6 dl matlagingsgrädde

1. Skala och skiva potatis och lök. Strimla morot och paprika och skär tomaterna i små tärningar.
2. Fräs lök, morot, vitlök och paprika några minuter. Tillsätt tomaterna och kryddor.
3. Varva i smord form potatis och grönsaksröra. Häll över grädde.
4. Grädda i ugn 200 grader ca 50 min.

## Potatissallad Eriksson 10 port

1 kg potatis kokt kall  
250 g rädisor  
300 g körsbärstomater  
200 g purjolök  
250 g fetaost  
färsk basilika  
färsk timjan  
färsk rosmarin  
Garnering:  
persilja  
olivolja

1. Skär potatis i tärningar, tomater och rädisor i klyftor. Strimla purjolöken.
2. Varva eller blanda alla ingredienser i en skål.
3. Strö över hackad persilja och häll över olivolja.  
Gott att servera till rökt lax eller broiler.

## Tomat-pumpasalsa 10 port

1 kg pumpa  
500 g tomat  
honung  
socker  
salt  
basilika  
dragon  
rypsolja

1. Skala pumpa och skär den och tomaterna i tärningar.
2. Stek pumpan utan att den tar färg tills den är nästan mjuk.
3. Tillsätt tomattärningarna. Stek tills de är mjuka.
4. Krydda och avsmaka.

## Tomat-olivsemlor

1 l vatten  
100 g jäst  
1 msk salt  
3/4 dl rypsolja  
1 ½ msk färsk basilika  
150 g oliver m. paprikafyllning  
600 g tomat  
1 ½ -2 kg vetemjöl

1. Skölj och tag bort fröhuset i tomaterna.
2. Skär tomater och oliver i små tärningar. Basilika finstrimlas.
3. Häll fingervarmt vatten i en degbunke.
4. Smula ner jästen och rör om.
5. Tillsätt salt, olja, tomat och oliver.
6. Rör om och tillsätt mjölet.
7. Knåda tills degen släpper kanterna.
8. Låt jäsa ca. 15 min.
9. Tag upp degen och knåda den smidig.
10. Forma till semlor, lägg på plåt och låt jäsa.
11. Grädda i ugn 200 grader tills semlorna fått vacker färg.  
Servera med mozzarella ost

## Tomat-zuccinilasagne 10 port

200 g lasagneplattor  
500 g tomater  
500 g zucchini  
150 g purjolök  
vitlökspulver  
basilika  
oregano  
svartpeppar  
örtsalt

Ostsås:  
8 dl vatten  
2 dl matlagingsgrädde  
300 g riven ost  
30 g maizena  
salt  
vitpeppar

1. Skär tomater och zucchini i tjocka skivor. Strimla purjolöken.
2. Häll vatten och matlagingsgrädde i en kastrull. Koka upp och avred med maizena.
3. Låt sjuda några minuter. Tillsätt riven ost. Krydda och avsmaka.
4. Varva i smord form som vanlig lasagne. Krydda mellan varje varv.
5. Grädda i ugn 200 grader ca 40 min.

## Tomat-groddsallad 10 port

400 g tomater  
200 g böngroddar  
100 g rödlök  
örtkryddor  
rypsolja  
persilja hackad

1. Skala rödlöken och skär den och tomaterna i skivor och lägg i en skål.
2. Varva ingredienserna och häll till sist över rypsolja och strö över persilja.