

# Avrunda med en efterrätt



*Läckra efterrätter  
med bär*

## Till läsaren

Arktiska Aromer rf anordnade 2007 i samarbete med olika rådgivningsorganisationer en recepttävling med namnet Avrunda med en efterrätt. Kravet var att recepten skulle innehålla bär i olika former, t.ex. som juice, kross, pulver eller sås.

Målet var att påminna människor om att efterrätter och bär av tradition hör den finländska matkulturen till. Färgglada bär passar utmärkt till såväl vardagliga som lite festligare efterrätter. Bär innehåller vitaminer, mineralämnen, fiber och polyfenoler och gör kosten lättare. Därför rekommenderar Arktiska Aromer att vi äter två deciliter eller ca 100 gram bär varje dag.

Av de sammanlagt 83 recept som skickades till tävlingen valdes de bästa ut till finalen. Restonomstuderanden vid yrkeshögskolan i Kajana tillredde rätterna som tävlingens jury sedan bedömde. Speciell vikt lades vid nya idéer, lätta och entydiga recept, utseende, smak och struktur. Juryn bestod av representanter för Arktiska Aromer och Lantbruks- och hushållskvinnor i Kajana samt restaurangchefen från Vuokatti idrottsinstitut.

Arktiska Aromer vill tacka alla som skickade in recept till tävlingen samt sina samarbetspartners för information och medverkan i juryn. De bästa recepten har tagits med i denna broschyr. Mer tips på hur du kan använda bär hittar du på våra webbsidor.

Bekanta dig med recepten och kom ihåg att äta 2 dl bär varje dag.

Bär är vackra och välsmakande. De gör kosten lättare och bidrar till välmående!

**Arktiska Aromer rf**

**Ät 2 dl bär  
varje dag**



## Tranbär-äppelparfait glutenfri

Recept: Marja Lahtinen

- 1 dl äppeljuice
- 2 dl socker
- 2 st äggulor
- 1 msk konjak eller calvados
- 1 tsk kardemumma
- 2 dl tranbärspuré  
(eller lingonpuré)
- 1 dl äppelpuré
- 5 dl vispgräde

Koka upp äppeljuice och socker i en kastrull. Vispa äggulorna i en skål tills de är fluffiga, sätt skålen i vattenbad. Håll den varma juicen i en tunn stråle i och fortsätt att vispa tills smeten tjocknar och blir ogenomskinlig. Låt smeten kallna. Vispa grädden till ett fast skum. Smaka av med konjak och kardemumma. Rör ner tranbärspurén samt äppelpurén i äggsmeten och rör ner den vispade grädden i klickar. Håll smeten i en rund parfait- eller kakform. Du kan också använda en silikonform. Låt stå i kylan till följande dag. Stjälp upp parfaiten på ett serveringsfat och låt stå i rumstemperatur cirka en halv timme före servering. Garnera med tranbär eller med tranbärssås (mosa 4 dl tranbär, 2 dl socker och 2 dl vatten).





## Pascha med bär glutenfri

Recept: Riitta Ryyti

250 g kvarg  
1 dl vispgrädde (20 %)  
1 äggula  
1 påse söta torkade blåbär (50 g)  
1 påse söta torkade tranbär (50 g)  
1/3 dl socker  
1 tsk vanillinsocker  
2 tsk citronjuice

### Till garnering:

Vispgrädde: spritsa vispad grädde över torkade söta tranbär.

Blanda kvarg, äggula och socker samt vanillinsocker. Vispa grädde och rör ner den i kvargblandningen. Tillsätt resten av ingredienserna och rör till en jämn smet. Häll massan i en sil med filter eller i ett durkslag som har beklättts med silkdud (gasbinda). Låt stå i kylskåp och rinna av till följande dag.

Stjälp upp paschan på ett serveringsfat och garnera kanterna med torkade tranbär och med spritsad grädde.

**Obs!** Paschan sötas så småningom medan den står i kylskåp: de torkade och söta bären mjuknar och gör massan sötare.



## Rönnbärsparfait med sås av vit choklad

glutenfri

Recept: Johanna Jakonen

2 dl rönnbärspuré  
1-1,5 tsk kanel  
1,5 dl florsocker  
2 äggvitor  
2 äggulor  
1 dl florsocker  
1 tsk vaniljsocker  
2 dl vispgrädde

### Vitchokladsås:

150 g vit choklad  
1,5 dl grädde  
2 msk rönnbärsjuice

Smaksätt rönnbärspurén med kanel och rör ner 1,5 dl florsocker.

Vispa äggvitorna till ett fast skum, liksom äggulorna med florsocker och vaniljsocker. Vispa grädden. Blanda rönnbärspurén med äggulesmeten, grädden och till sist med äggviteskummet. Skölj en kakform med kallt vatten och håll i smeten. Ställ formen i kallt.

Doppa formen snabbt i hett vatten innan servering och stjälp upp parfaiten på ett fat. Garnera med rönnbär. Servera med mandelspån eller havreflarn samt vitchokladsås.

### Vitchokladsås:

Lägg chokladbitarna i en liten bunke tillsammans med grädde och smält i vattenbad. Smaksätt med rönnbärsjuice.





### **Snabb hallonglass** glutenfri

Recept: *Tanja Kaikkonen*

- 400 g frusna hallon
- 1 dl florsocker
- 4 st äggvitor
- 2 dl vispgrädde
- 2 tsk vaniljsocker

Blanda alla ingredienserna i en mixer eller matberedare tills du har fått en jämn glassmassa. Servera genast eller frys ner. Garnera med hela hallon.

## Lingonpäron

glutenfri, mjölkfri, äggfri

Recept: *Tanja Kaikkonen*

- 2 fasta päron
- 1 dl rörsocker
- 1,5 dl lingonjuice
- 1,5 dl vatten
- 2 st stjärnanis
- 5 st grön kardemumma

Skala päronen och skär dem mitt itu. Skrapa bort kärnorna. Smält rörsocker i en kastrull tills det har fått en fin gyllenbrun färg. Häll i lingonjuice, vatten och kryddorna och kok upp tills sockret är upplöst. Lägg i päronhalvorna, koka på svag värme i cirka 15 minuter tills päronen är mjuka (koktiden beror på hur mogna päronen är). Ta upp päronen ur sockerlagen. Låt sockerlagen koka upp igen i cirka fem minuter tills den tjocknar lite. Passera genom sil och häll såsen över päronen. Servera rumsvarma lingonpäron med vispgrädde eller vaniljglass.

Rörsocker kan ersättas med vanligt kristallsocker eller farinsocker. Grön kardemumma kan utelämnas eller ersättas med kanelstång.





## Blåbärsyoghurtglass med blåbärssås glutenfri, äggfri

Recept: Tanja Kaikkonen

1 gelatinblad  
4 dl tjock naturell yoghurt  
(10% fett, t.ex. turkisk eller grekisk yoghurt)  
0,5 dl honung  
1 dl florsocker  
2 tsk vaniljsocker  
0,5 dl vispgrädd  
3 dl frusna blåbär

### Blåbärssås:

4 dl blåbär  
2 msk farinsocker  
0,5 dl vatten  
2 tsk majsstärkelse  
2 tsk vaniljsocker

Lägg gelatinbladet i blöt i kallt vatten i cirka 5-10 minuter. Blanda ner honung, florsocker samt vaniljsocker i yoghurten. Värm upp grädden och smält gelatinbladet i den. Rör om ordentligt. Rör ner gelatingrädden i den smaksatta yoghurten. Häll i frusna blåbär. Låt stå i frysen i ett par timmar eller över natten. Rör försiktigt några gånger medan yoghurten står i frysen så att blåbären blandas jämnt i glassmassan. Ställ glassen i kylan cirka 15 minuter före servering, på det sättet är det lättare att dela upp den i portioner. Servera med varm blåbärssås. (Gelatin gör att glassen inte tinas upp snabbt. Den kan vid behov också utelämnas.)

### Blåbärssås:

Mixa blåbär med stavmixer och passera dem genom sil. På sått sätt får du en jämn och fin puré, sammanlagt ca 2,5 dl. Värm upp blåbärspuré, vatten och farinsocker i en kastrull. Blanda i majsstärkelse i lite kallt vatten, och häll i en tunn stråle ner i den varma blåbärspurén. Koka upp en liten stund tills såsen tjocknar. Lyft kastrullen från spisen och smaksätt såsen med lite vaniljsocker. Servera såsen varm tillsammans med blåbärsyoghurtglass.





## Bärtryffel 12 st

glutenfri, äggfri

Recept: Tanja Kaikkonen

100 g mörk choklad  
2 msk lingonjuice  
2 msk honung  
20 g smör  
1 tsk vaniljsocker  
1 msk torkade bär  
1 dl kakaopulver

Krossa chokladen grovt. Värm lingonjuice och honung i en kastrull och blanda ner den krossade chokladen. Rör om på mycket svag värme tills chokladen har smält och massan är jämn. Lyft från spisen och rör ner det rumsvarma smöret, vaniljsockret samt de torkade bären. Rör om till en jämn smet och låt stelna i kylan i ett par timmar.

Forma smeten till runda kulor med en tesked. Sikta kakao över tryfflarna eller rulla dem i kakao. Lägg upp dem på ett serveringsfat. Förvara i kyl. Ta ut kulorna från kylan fem minuter före servering och servera som efterrätt tillsammans med gott kaffe eller te.



## Chokladkaka med bär glutenfri

Recept: Tanja Kaikkonen

### Kaka:

60 g smör  
70 g mörk choklad  
1 ägg  
0,5 dl kristallsocker  
0,5 dl farinsocker  
0,5 dl potatismjöl  
0,5 dl kakaopulver  
1,25 dl torkade bär

### Sås:

100 g naturell yoghurt, 10% (turkisk eller grekisk)  
1 msk flytande honung  
1 tsk vaniljsocker

Smält smör och choklad i en kastrull och rör om tills blandningen är mjuk. Akta så att choklad inte bränns i botten. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda potatismjöl och kakao. Häll smör-chokladblandningen i äggskummet, sikta ner potatismjöl och kakao genom en sil och blanda med smeten. Tillsätt till sist de torkade bären. Rör om ordentligt, men inte för mycket. Häll allt i en väl smord och bröad form. Grädda i 170 grader i ca 20 minuter. Kakan ska inte vara genomgräddad utan den ska kännas lite "rå" när den tas ur ugnen. Låt svalna. Servera med yoghurtsås.

Blanda ihop alla såsingredienser och låt smaken neutraliseras i kylan före servering.

Om du vill att kakan är helt glutenfri, använd glutenfritt skorp mjöl. I denna kaka används inget bakpulver eller soda, vilket gör att kakan blir tät och saftig.



## Solstråle

glutenfri, äggfri

Recept: *Kirsti Eskelinen*

200 g kvarv  
200 g havtornspuré  
50 g mörk choklad  
0,5 dl solrosfrön  
4 msk socker eller flytande  
honung enligt egen smak

Rosta solrosfröna i en het torr stekpanna tills de fått en ljusbrun färg. Krossa chokladen grovt. Blanda ihop alla ingredienser. Garnera med krossad choklad eller krossade frön. Serveras avkyld i höga glas.

## Bärgott

mjölkfri, äggfri

Recept: *Kirsti Eskelinen*

1 dl spelt (korn)  
1 dl hjortron  
1 dl gröna vinbär och vita eller  
röda vinbär  
3-4 msk flytande honung  
0,5 tsk kardemumma

Låt spelt ligga i blöt (3 dl vatten) i 5-6 timmer eller över natten (eventuell överflödigt vätska kan du hälla i gröten eller använda till bakning). Blanda i bären men var försiktig så att du inte rör för mycket. Tillsätt kardemumma och honung. Servera med vispad grädde smaksatt med socker eller honung och färgad med tranbärspulver.





## Rönnbär- yoghurtgelé

glutenfri, äggfri

Recept: Johanna Jakonen

5 dl	naturell yoghurt
1,5-2 dl	grädde
1-2 dl	socker
0,5-1 tsk	kanel
0,5 dl	äppelmos
1,5 dl	sockrad rönnbärsmos
8	gelatinblad

Lägg gelatinbladen i blöt i kallt vatten. Vispa grädden till ett fast skum. Blanda ner socker, kanel, äppelmos, rönnbärsmos och grädde i yoghurt.

Lös gelatinbladen upp i lite kokande vatten och tillsätt sedan de upplösta bladen i den övriga blandningen i tunn stråle. Häll blandningen i ett serveringsfat och ställ i kylan tills den stelnat. Garnera för servering med chokladspån och rönnbär. Du kan också hälla lite saft ur rönnbären på ytan.

## Blåbärsfrestelse

äggfri

Recept: Riitta Ryyti

8 st	rågekex
1 burk	kvarg
1 dl	vaniljsås
ca 0,5 dl	socker
1 tsk	vaniljsocker
2 dl	blåbär
1 påse	chokladblåbär
(100 g, en del till garnering)	

Blanda ner socker och blåbär i kvargen. Rör till en jämn smet. Vispa vaniljsåsen och rör ner den i kvargblandningen. Smula kexen grovt. Fördela efterrätten i skålar. Häll först i kvargblandning, sedan kexsmulor och till sist chokladblåbär. Garnera med chokladblåbär!



## Bärmix äggfri

Recept: Marja Lahtinen

3-4 dl krusbär  
2 dl lingon  
ca 0,5 dl socker  
1 tsk kanel

### Rågbrödsmix:

3 dl rågbrödssmulor  
0,5 dl smält smör  
1 msk apelsinjuice  
0,5 dl socker

Blanda brödsmulorna med smält smör, apelsinjuice och socker. Smörj ugnnsformen. Häll lingon och krusbär i ugnnsformen och tillsätt socker och kanel. Strö rågbrödsmixen över. Grädda i 200 grader i 15-20 minuter.

Serveras varm till exempel med vaniljsås eller mjuk vaniljglass.





## Ugnspannkaka med kvarg och bärkompott glutenfri

Recept: Arja Heimovirta

4 ägg  
2 dl socker  
250 g kvarg  
3 dl fettfritt mjölkpulver  
1 dl vatten  
4 dl vispad vispgrädde

### Bärkompott:

250 g frysta bär (jordgubbar och vinbär)  
1 dl socker  
0,5 dl vatten  
(2 msk jordgubbslikör)

Vispa ägg, socker och kvarg. Tillsätt mjölkpulver och vatten i blandningen. (Använd inte laktosfattigt mjölkpulver, eftersom det gör pannkakan brun.) Rör ner den vispade grädden till sist. Häll smeten i en smord ugnform. Grädda i vattenbad i 150 grader ca 1,5 timme tills den stelnat till en krämig konsistens och ytan fått en fin brun färg. Täck med folio under gräddningen så att ugnspannkakan inte blir för brun. Servera med bärkompott.

### Bärkompott:

Bryn sockret i en stekpanna tills det fått en ljusbrun färg. Tillsätt vatten, likör och frusna bär. Koka i några minuter.



## Bärgratin glutenfri

Recept: Terttu Laaksonen

En klick smör

1 äpple

4 dl lingon (eller tranbär)

2 msk socker

2 msk honung

2 msk smaksatt sirap, t.ex. rödvinssirap

0,5 tsk kanel

1 tsk riven färsk ingefära

### Glasyr:

1,5 dl matlagingsgrädde

1 tsk vaniljsocker

2 ägg

2 msk socker

en klick smör på pannen

Dela äpplet i klyftor och lägg klyftorna i pannen. Värm en stund och tillsätt ingefära och kanel. Koka klyftorna i ca fem minuter. Tillsätt lingon, sirap, honung och socker. Låt alltsammans koka upp en liten stund. Rör om samtidigt. Smaka av och justera smaken med socker. Häll smeten i en ugnform eller i fyra portionsformer.

### Glasyr:

Koka upp grädden i en kastrull. Vispa äggvitorna och 1 msk socker. Häll den heta grädden ner i äggulorna. Vispa hela tiden. Koka upp försiktigt tills blandningen tjocknar. Tillsätt vaniljsocker. Vispa äggvitor och 1 msk socker pösigt. Häll äggviteskummet i blandningen. Häll glasyren på äppel- och bärblandningen. Grädda i ugnen i 200 grader i ca 10 minuter (eller i grillen) tills ytan har fått färg.

Du kan också använda andra bär: hallon, vinbär, blåbär eller olika bärblandningar, färska eller frys-ta. Smaksatt sirap kan vid behov ersättas med honung eller vanlig sirap. Också färsk ingefära kan ersättas med ingefärspulver. Servera t.ex. med glass.



## Avrunda med en efterrätt

Till läsaren.....	2
Tranbär-äppelparfait .....	3
Pascha med bär.....	4
Rönnbärsparfait med sås av vit choklad.....	5
Snabb hallonglass.....	6
Lingonpäron .....	7
Blåbärsyoghurtglass med blåbärsås .....	8
Bärtryffel.....	9
Chokladkaka med bär .....	10
Solstråle.....	11
Bärgott .....	11
Yoghurtgelé med rönnbär.....	12
Blåbärs-gott.....	12
Bärmix .....	13
Ugnspannkaka och bärkompott.....	14
Bärgatin.....	15



Arktiska Aromer rf  
Kauppakatu 20  
89600 Suomussalmi  
tfn (08) 6155 5590  
fax (08) 6155 5592  
info@arctic-flavours.fi  
www.arktisetaromit.fi

