

ÖSTGÖTA YOGHURT

NATURELL & VANILJ

Nyhet!

Varsågod!
11 goda
recept för
sommaren



ÖSTGÖTA MJÖLK

Pösiga apelsinplättar med chokladkolasås och vispgrädde

Ljuvliga plättar med mild apelsin smak. Med ljummen chokladkolasås och kall vispad grädde blir det kalas! Men de är också goda att servera till lunch eller frukost med lite keso och färska sommarbär.

1 stort ägg	Chokladsås
2 dl Östgöta Yoghurt Naturell	1,5 dl Östgöta Grädde
3 dl vetemjöl	1 dl sirap
2 tsk bakpulver	1 dl socker
1 msk vaniljsocker	1 msk kakao
yttersta skalet från en stor apelsin	2 tsk vaniljsocker
1 msk smält smör	

Blanda ingredienserna till såsen i en liten kastrull. Låt koka på svag värme i ca 10 minuter, tills den tjocknat något. Ställ åt sidan – är den kall vid servering så ljumma på den i micron. Vispa samman ägg och yoghurt. Blanda mjöl med bakpulver och vaniljsocker. Vänd ner i yoghurtsmeten. Blanda ner smör och apelsinskal. Hetta upp en stekpanna eller plättlagg med lite smör. Klicka ut smeten och grädda plättar på svag värme. Servera med chokladkolasås och vispad grädde.

Till servering 2 dl Östgöta Grädde eller 250 gram keso och färska bär

Tips! Plättarna går att göra i förväg. Värm dem en aning i micron innan servering. Visserligen förlorar de lite frasighet på ytan, men de är underbara ändå! Ta med ett gäng kalla på picknicken och servera som små "smörgåsar" med en klick vaniljkesella eller vispad grädde.

Sommarmellis

Barnen vill ha något i magen nu! För stranden väntar. Här är ett gott och nyttigt mellanmål som du snabbt slänger ihop. Blanda ihop redan på morgonen och ha på lut i kylskåpet, då behöver du bara skära frukten. Mellanmål, lätt dessert, picknickgott – du väljer.

4 dl Östgöta Yoghurt Vanilj
250 gram keso – en liten burk
1 tsk vaniljsocker
4 msk russin
1 stor banan
200 gram färska jordgubbar
kanel

Blanda Östgöta Yoghurt Vanilj, keso, vaniljsocker och russin. Lägg upp i skålar. Skiva frukten och fördela den på yoghurtröran. Dofta över lite kanel.

Saftig vanilj- och bittermandelkaka

En ljuvlig mjuk kaka som bli särskilt saftig av att den innehåller yoghurt. Servera den med en klick grädde och solvarma jordgubbar

3 ägg
2,5 dl socker
2 msk vaniljsocker
150 gram smält smör
4 – 4,5 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
4 rivna bittermandlar
2 dl Östgöta Yoghurt Vanilj

Vispa ägg och socker vitt och pösigt. Blanda mjöl med bakpulver och mandel. Vänd ner mjölet, växelvis med yoghurten, i äggsmeten. Håll i det avsvalnade smöret.

Smörj och bröa en avlång sockerkaks-form. Grädda kakan i 150 grader i ca en timme.

Till servering Östgöta Grädde och färska jordgubbar

Blåbär- och yoghurtkaka med smultäcke

Ger ett lyxigt intryck, men är enkel att göra. Blåbärspaj med lite kolasmakande smultäcke och saftig sockerkaka – två härliga klassiker i ett.

100 gram smör	Smultäcke
2 dl socker	75 gram smör
2 msk vaniljsocker	1,5 dl vetemjöl
3 ägg	1 dl farinsocker
2,5 dl Östgöta Yoghurt Naturell	1 msk vaniljsocker
5 dl vetemjöl	
2 tsk bakpulver	
200 gram blåbär	
1 tsk malen ingefära	

Smörj och bröa en form med löstagbar kant – 24 cm i diameter. Rör smör, socker och vaniljsocker vitt och poröst. Knäck i äggen och blanda noga efter varje. Blanda mjöl med bakpulver och ingefära. Rör ned mjölet, växelvis med yoghurten i äggsmeten.

Blanda ingredienserna till täcket tills att det blir en smulig deg. Häll smeten i formen. Fördela bären ovanpå, avsluta med att strö över smultäcket. Grädda i 175 grader i ca 40 minuter. Servera gärna ljummen med en klick Östgöta mjölk vispgrädd.

Smal vanilj- och kardemummapudding med limemarinerade jordgubbar

På sommaren vill man ha lätta, fräscha desserter. Den här desserten är god, lagom sylrig och innehåller dessutom få kalorier.

1 dl Östgöta mjölk 3%	Limemarinerade jordgubbar
6 dl Östgöta Yoghurt Naturell	500 gram färska jordgubbar
2 msk florsocker	1 lime – skal och saft
1 msk vaniljsocker	3 msk socker
3 krm kardemumma	
4 gelatinblad	

Blötlägg gelatinbladen i rikligt med vatten i cirka fem minuter. Värm mjölk, kardemumma och socker, smält gelatinbladen i vätskan (låt den inte bli för varm). Tillsätt yoghurten, rör om och fördela puddingen i 4 glas. Låt kallna i kylskåp tills de stannat, 2-3 timmar.

Skiva jordgubbarna. Lägg dem i en skål. Pressa över limejuicen och blanda ner skal och socker. Rör försiktigt. Ställ in i kylan, men ta gärna fram bären lite innan servering, då kommer smakerna mer till sin rätt.

Servera puddingarna med jordgubbar och smulat digestivekex.

Till servering 4 digestivekex (ev. osötade)

Yoghurtsåser till sommarens grill!

Senap, parmesan - och timjansås

4 portioner

Mycket god att servera till grillad fläskfilé eller kyckling. Även god till en bit stekt torsk och potatismos.

3 dl Östgöta Yoghurt Naturell
3 msk majonäs – gärna lätt
2 msk riven parmesan
2 msk sötstark senap
1 tsk torkad timjan
1 pressad vitlöksklyfta

Örtig fisksås med kaviar

4 portioner

En sås som passar utmärkt till grillad lax eller räkor. Även god till rökt fisk och nykott färskpotatis.

3 dl Östgöta Yoghurt Naturell
3 msk majonäs – gärna lätt
2 tsk hummerfond
1 tsk citronpeppar
2 msk smörgåskaviar
1 msk hackad dill
1 msk klippt gräslök
1 msk persilja

Kryddig yoghurt- och paprikasås med hetta

4 portioner

Till kyckling, fläsk, nöt, fisk eller varför inte som dipsås till grönsakerna?

3 dl Östgöta Yoghurt Naturell
3 msk majonäs – gärna lätt
3 msk ajar relish
0,5-1 tsk sambal olek
1 stor pressad vitlöksklyfta
1 tsk soja
1 tsk curry
3 krm spiskummin
1,5 msk persilja

Gör så här! (gäller alla yoghurtsåser) Blanda alla ingredienser och ställ kallt i 1-2 timmar.

Gammeldags våfflor med vanilj och kanel 12 st

Ursprungligen gjordes dessa våfflor med surmjölk, men i detta recept används Östgöta Yoghurt Vanilj. Grädda och känn hur doften av vanilj och kanel sprids i köket. Dessutom är dessa våfflor även riktigt goda att avnjuta kalla. Så varför inte göra dem i förväg och njuta dem efter grillfesten?

2 dl Östgöta Yoghurt Vanilj
4 ägg
150 gram smält avsvolat smör
5 dl mjöl
1 msk vaniljsocker
2,5 tsk bakpulver
1,5 tsk kanel

Dela äggen i gulor och vitor. Blanda gulorna med Östgöta Yoghurt Vanilj och smält smör. Blanda mjöl med bakpulver, vaniljsocker och kanel. Rör ned detta i äggsmeten. Låt stå i ca tre timmar.

Vispa vitorna fast. Vänd varsamt ner dem i smeten. Grädda i våffeljärn penslat med lite smör, och lägg dem eftersom på galler att kallna.

Till servering. Östgöta Grädde och sylt eller färska bär. Har du frysta bär i frysen? Tina dem och blanda med lite florsocker.



Smoothie med kiwi, banan och jordgubbar

2 stora glas

Smoothie är ett underbart mellanmål. Gott, nyttigt och mättande

3 dl Östgöta Yoghurt Naturell
2 kiwi
200 gram färska jordgubbar (frysta går bra, men låt dem i såna fall tina en aning)
1 banan
1-2 tsk vaniljsocker
(om behovet finns)

Skala kiwin och dela i mindre bitar. Skär jordgubbarna och bananen grovt. Kör alla ingredienser med stavmixer eller i matberedaren. Servera.

Smoothie med hallon, mango och banan

2 stora glas

Härligt tropiska smaker. Vill man så kan man tillsätta lite kanel innan man mixar.

3 dl Östgöta Yoghurt Naturell
200 gram färska hallon (frysta går bra, men låt dem tina en aning)
200 gram fryst mango
(inte helt fryst)
1 banan
1-2 tsk vaniljsocker
(efter behov)
Eventuellt kanel

Dela bananen grovt. Blanda alla ingredienser. Kör med stavmixer eller i matberedare. Servera.

Tips! Båda ovanstående smoothies kan enkelt göras till dessertsoppor. Tillsätt 1,5 dl Östgöta Grädde innan du mixar, söta eventuellt ytterligare. Häll i skålar och servera med mandelbiskvier. Räcker då till 3-4 portioner.