

FÄRSKOSTBURKEN

Överraska dig själv genom att göra egen färskost hemma!

Färskost är en mycket mångsidig produkt. Dess smak går att kombinera på flera olika sätt, både med sött och med salt. Man kan använda den till alla olika måltider – från frukost till middag.

Vi kan äta färskost varje dag! Tack vare dess höga vattenhalt har färskost den lägsta fettprocentandelen av alla ostar.

Att äta färskost är ett enkelt och hälsosamt sätt att addera mejeriprodukter till din kost.

Visste du att...

Mejeriprodukter är en viktig kalciumkälla i vår kost då de besitter de optimala förutsättningarna för en god upptagning av kalcium.

De förser oss med proteiner av hög kvalitet, liknande fisk eller kött.

De är en viktig källa till lösbara vitaminer (A och D) och B-vitaminer, såväl till mineraler som fosfor, zink och magnesium.

Två till fyra portioner av mejeriprodukter per dag rekommenderas.
En portion motsvarar ca 100 g.

Att göra färskost hemma går både snabbt och enkelt!

FÖRVARING

- Osten ska alltid hållas kyld (2-4 grader).
- Osten håller i ett par dagar (maximalt 3 dagar). Använd inte utgången mjölk.
- Täck osten i kylan då den lätt absorberar lukt från övriga varor.

REKOMMENDATIONER

- Skölj av produkten innan du använder den för första gången
- Går att använda i mikro, kyl och diskmaskin
- Använd inte grilläget i mikron
- Placera inte produkten över en direkt värmekälla
- Hantera produkten med värmeskydd när den är varm (t.ex. grytvantar)
- Diska inte locket med skursvampar eller med produkter som har sträv/skrovlig yta
- Använd inte vassa redskap när du hanterar produkten

Använd ingredienser efter den ostsmak du eftersträvar

Mjölk – använd ko- eller getmjölk. Färsk mjölk kondenserar när du adderar en syrlig ingrediens om mjölken har nått 92 grader.

Syrlig ingrediens – vinäger (ger grövre konsistens, mer kompakt), citron/lime (ger blötare och mjukare konsistens), yoghurt (ger krämig konsistens).

HUR DU GÖR

Steg 1

Alternativ 1

1l mjölk → 800 W, 14 min

Addera 30 ml (2 msk) citron, eller 20 ml (1 msk + 1 tsk) vinäger

Rör om!

Alternativ 2

750 ml mjölk samt 375 g yoghurt → 800 W, 14 min

Rör om!

Om du märker att mjölken inte har kondenserat när du adderat den syrliga ingrediensen, ställ in burken i mikron igen i ca 1-2 minuter på 800 W.

Steg 2

Låt vila i 30 min

Addera eventuellt socker (2 msk) eller salt ($\frac{3}{4}$ msk) eller efter smak

Steg 3

Ställ durkslaget i diskhon och häll i den kondenserade mjölken

Rör om och låt rinna av

Steg 4

Ställ ned durkslaget i burken, sätt på locket och placera i kylan i 1 h

Steg 5

Klart!