

Rosa mellanmål!

VAR MED OCH STÖD FORSKNINGEN OM BRÖSTCANCER.

Vi stödjer Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation och skänker 1 krona för varje såld förpackning KESO® cottage cheese hallon. Smaken är på tillfälligt besök under september – oktober.



I NÄSTA NUMMER AV ARLA KÖKET® firar vi med mingel och plockiga pinchos. I stugan njuter vi av värmande vintermat och låter ingefära pigga upp smaklöckarna. Smart vardagsmat tipsar om lättfixade middagar.
www.arla.se Arla Forum 020-996699


Närmare Naturen™

Majsigt!
Lyxfrukost



LAGA
ASIATISKT

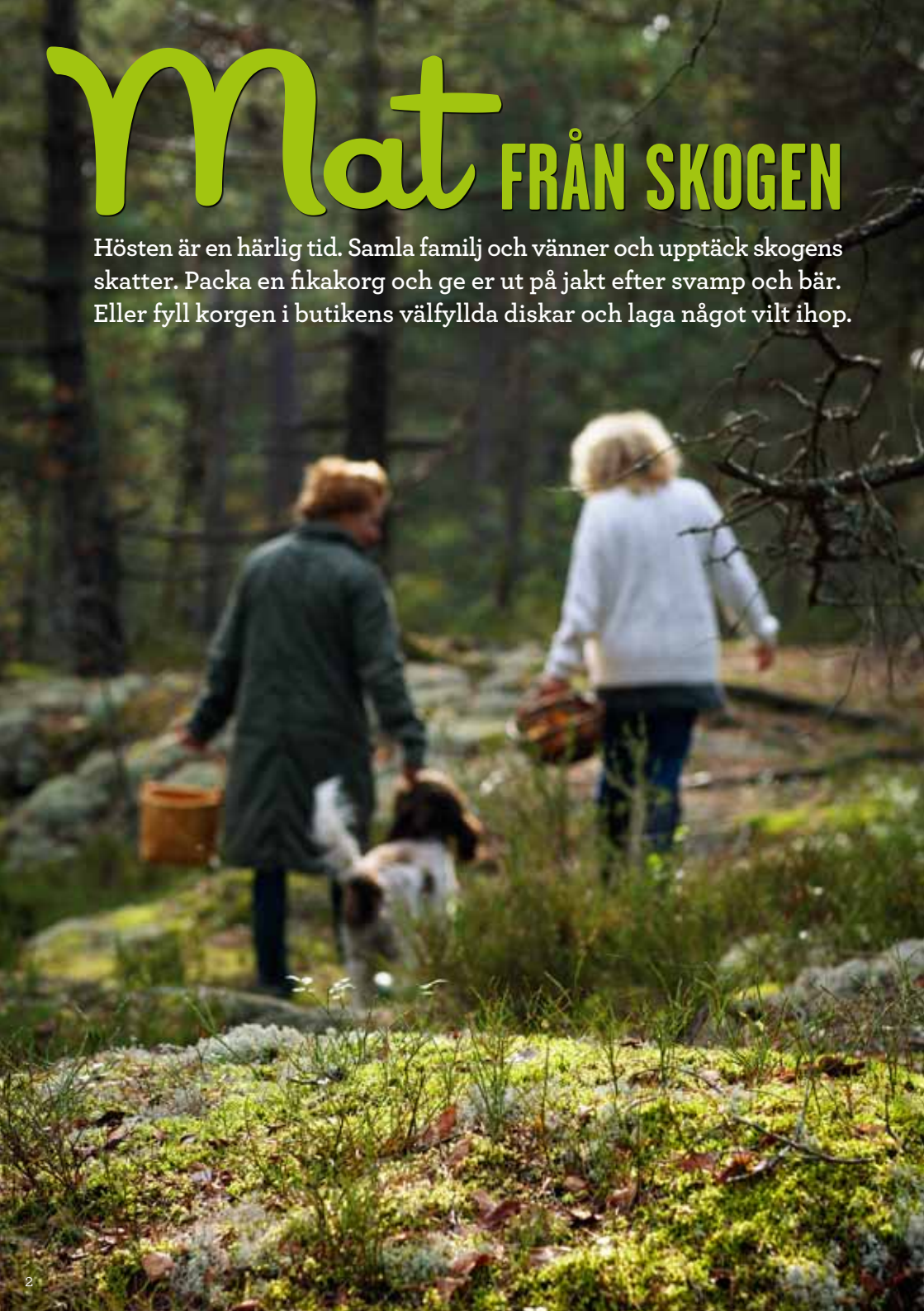


Mat FRÅN SKOGEN

LINGONMAZARINER • SVAMPLYCKA • BRIOCHER • SMÖRIGA MAJSKOLVAR • DUMPLINGS

Mat FRÅN SKOGEN

Hösten är en härlig tid. Samla familj och vänner och upptäck skogens skatter. Packa en fikakorg och ge er ut på jakt efter svamp och bär. Eller fyll korgen i butikens välfyllda diskar och laga något vilt ihop.



Små burgare av viltfärs i salladswrap | 8 st

Burgarna blir extra saftiga insvepta i salladsblad. Toppa med den krämiga såsen!

400 g viltfärs	Tillbehör:
1 tsk salt	1 dl Arla Köket®
1 tsk timjan	crème fraiche
1 tsk krossade enbär	1 tsk fransk senap
½ dl hackad gräslök	2 msk hackad
1 dl Arla Köket®	gräslök
crème fraiche	8 stora salladsblad
Arla® Smör-&rapolja	

Blanda färs, salt, timjan, enbär, lök och crème fraiche. Forma till 8 burgare. Stek dem i smör-&rapolja i en stekpanna ca 3 min på varje sida. Rör ihop crème fraiche, senap och gräslök. Servera burgarna i salladsblad med såsen.



Rödning med löjrom | 4 port

Njut av festlig höstfisk i ljuvlig gräddsås med smak av enbär.

4 rödingsfiléer, ca 600 g
1 tsk salt
2 msk vetemjöl
Svenskt Smör® från Arla
4 dl Kelda® mellangrädde
1 fiskbuljongtärning
½ tsk krossade enbär
½ dl hackad gräslök
50 g löjrom

Salta fisken och vänd den i mjölet. Stek fisken i smör i en stor stekpanna ca 3 min på varje sida. Ta upp fisken och häll i grädde, smulad buljongtärning och enbär. Låt såsen koka ihop någon minut. Servera fisken med såsen och pressad potatis. Toppa med gräslök och löjrom.



Frittata med kantareller | 4 port

Smörstekta kantareller passar fint i lättlagad frittata. God även till skinka eller korv.

1 liter kantareller, ca 250 g	1 msk kantarellfond
1 purjolök	½ tsk salt
Svenskt Smör®	1 krm svartpeppar
från Arla	6 ägg
1 dl Arla Köket®	2 dl Kvibille® Svecia
vispgräde	riven

Dela svampen i bitar och skär purjolöken i skivor. Fräs svampen i smör i en stor ugnssäker stekpanna. Rör ner purjolöken och håll på grädde, fond, salt och peppar. Låt koka ihop utan lock 2-3 min. Håll det i en bunke och låt svalna. Vispa ner äggen i svampröran. Sätt ugnen på grill 250°. Stek frittatan i smör i stekpannan ca 5 min tills den börjar stelna. Strö över osten och gratinera i ugnen tills den får färg.

Ragu på vilt med rönnbär | 4 port

En rustik vilträtt med smak av sötsyrlig rönnbärsgelé och timjan.

- 2 pkt viltskav à 240 g
- Arla® Smör-&rapsolja
- 2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche
- 1 tsk kinesisk soja
- 1 ½ tsk timjan
- 1 köttbuljongtärning
- 3 msk rönnbärsgelé
- färsk timjan

Bryn köttet i smör-&rapsolja i en stekpanna. Rör i crème fraiche, soja, timjan, buljongtärning och gelé. Låt koka ca 5 min. Strö över färsk timjan. Servera med mandelpotatismos och grönsaker.

Tips!

Bra bjudmat när man är många. Satsen kan enkelt dubblas.





Svamp och spenat med dinkel | 4 port

Bjud på en varm härlig hösträtt med skogssvamp som du själv plockat.

2 dl dinkel helkorn
svampbuljongtärning
1 liter blandsvamp,
ca 250 g
1 gul lök
Svenskt Smör®
från Arla

½ tsk salt
1 dl Arla Köket® vispgrädd
130 g babyspenat
150 g Arla Apetina® vitost
½ dl rostade grovhackade
hassel nötter

Koka vetekornen i svampbuljongen enligt anvisning på förpackningen. Dela svampen i stora bitar. Skala och hacka löken. Fräs svamp och lök i smör i en stekpanna. Salta och rör ner grädd och spenat. Låt koka 1 min. Blanda vetekornen och svampröran. Smula över ost och strö över nötterna.

Tips!

Frisk, krämig sås som är perfekt på en matig utflyktsmacka med kallskuret kött.



Tjälknöl | 8–10 port

Lättlagad stek av fryst kött som sköter sig själv i ugnen. God också till potatisgratäng.

1–1 ½ kg fryst
benfritt älg-,
hjort- eller
nötkött

Lag:
1 liter vatten
1 dl salt
2 tsk socker
1 dl färska örter

Sätt ugnen på 80°. Lägg köttet i en ugnssäker form. Stek i mitten av ugnen 8–10 tim. Koka upp lagen. Låt kallna. Lägg det varma köttet i en bunke och håll över lagen. Låt stå kallt minst 5 tim. Torka av köttet och skär det i tunna skivor. Servera med Tranbärssås och potatis.

Tranbärssås | 4 port

Krämig sås som passar till kallskuret kött t ex tjälknöl, rostbiff eller rökt lammfiol.

½ dl torkade tranbär, hackade
½ dl hackad gräslök
1 msk hackad rosmarin
2 tsk honung
2 krm salt
1 krm svartpeppar
2 dl Arla Köket® matyoghurt

Rör ihop alla ingredienserna till såsen.



Blåbärsmaräng | 6 port

En makalös maräng med uppfriskande blåbär som blir lite seg inuti och frasig utanpå.

- 3 äggvitor
- 2 dl strösocker
- 1 tsk pressad citronsaft
- 1 dl blåbär

Fyllning:

- 3 dl Arla® vispgrädde
- 4 dl bär, t ex björnbär, blåbär, hallon

Sätt ugnen på 150°. Blanda äggvitor, socker och citronsaft i en skål. Sätt den över en kastrull med sjudande vatten. Skålen ska täcka kastrullen helt. Vispa marängsmeten med elvisp tills den är tjock. Vänd ner blåbären. Klicka ut smeten på plåt med bakplåtspapper till en rund botten, ca 24 cm i diameter. Grädda i nedre delen av ugnen ca 1 tim. Låt kallna, gärna i ugnen. Vispa grädden. Garnera marängen med grädde och bär.

Mazariner med lingonfyllning | 16 st

En njutning till fikat. Ljuvliga kakor med smak av skogens röda guld.

- | | |
|--|---|
| 100 g Svenskt Smör®
från Arla,
rumsvarmt | Fyllning:
150 g riven
mandelmassa |
| ½ dl strösocker | 1 ägg |
| 1 tsk malen kanel | 1 ½ dl råroräda lingon |
| 1 ägg | 2 dl Arla® vispgrädde |
| 3 dl vetemjöl | |

Mixa eller vispa med elvisp smör, socker och kanel i en bunke. Tillsätt ägg och mjöl och arbeta ihop till en deg. Låt vila i kyl 30 min. Sätt ugnen på 200°. Blanda mandelmassa, ägg och lingon. Tryck ut degen i mazarinformar av papper eller i smorda metallformar. Lägg i fyllningen. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min. Serveras ljumma eller kalla med vispad grädde.



Lyxig frukost

Få en lyxig start på helgen. Skäm bort dig själv och andra med en lång, härlig hotellfrukost hemma. Glöm tiden och njut av nybakade briocher med hemgjord björnbärsmarmelad, pocherade ägg och kryddig café au lait. God Morgon!



Brioche | 20 st

Överraska med nygräddade, franska små bröd.

1 dl Arla® mjölk	1 ½ msk strösocker
25 g jäst	2 ägg
1 krm salt	Till pensling:
5 ½ dl vetemjöl	1 ägg
100 g Svenskt Smör® från Arla, rumsvarmt	

Värm mjölken till max 37°. Smula ner jästen i en bunke, tillsätt mjölk, salt och 2 dl av mjölet. Arbeta ihop till en lös deg. Låt jäsa under bakduk 30 min. Rör smör och socker mjukt, arbeta in det och äggen i degen. Tillsätt resten av mjölet och arbeta ihop till en smidig deg. Ta upp degen och rulla 20 stora och 20 små bollar. Lägg de stora bollarna i småbrödsformar med en liten boll på toppen. Låt jäsa under bakduk ca 30 min. Sätt ugnen på 225°. Pensla bröden med uppvispat ägg och grädda i mitten av ugnen ca 10 min. Låt svalna på galler utan bakduk.

Björnbärsmarmelad | ca 2 dl

Sagolik att klicka på brioche och rostat bröd.

250 g frysta björnbär
2 dl ljusst muscovadoråsocker
2 msk konc JO® äppeljuice

Lägg frysta bär, socker och juice i en tjockbottnad kastrull. Koka på medelvärme under lock 10 min. Ta av locket och mosa bären lätt. Koka utan lock ca 10 min, tills marmeladen är tjock och seg. Håll upp i väl rengjord burk. Låt kallna och förvara kallt.

Apelsinsallad med fiberkick | 2 port

En härligt uppfriskande och nyttig sallad i skål.

250 g KESO® cottage cheese	2 msk havrekli
1 tsk vaniljsocker	2 apelsiner
2 msk linfrön	½ granatäpple

Rör ihop cottage cheese, vaniljsocker, linfrö och havrekli i en skål. Skär bort skalet från apelsinerna och skär fruktköttet i bitar. Ta ur granatäppelkärnorna och blanda med apelsin. Servera med cottage cheese.



Pocherade ägg med lax och citronsås | 4 port

Lättlagad lyx! En kastrull med vatten, ättiksprit och lite salt är allt du behöver för att pochera äggen.

4 ägg
1 msk ättiksprit, 12%
2 tsk salt
3 dl Kelda® Mild citronsås
130 g babyspenat
½ krm cayennepeppar
200 g skivad, kallrökt lax

Koka upp 1 ½ liter vatten med ättiksprit och salt i en vid kastrull. Låt vattnet sjuda. Knäck äggen i 4 koppar. Låt ett ägg i taget sakta glida ner i vattnet. Låt sjuda ca 3 min. Ta upp med hålslev. Häll såsen i en kastrull, lägg i spenaten och koka upp under omrörning, låt sjuda 2-3 min. Smaksätt med cayennepeppar. Servera äggen med lax, citronsås och gärna rostat bröd.



Coupe med filmjök och hjortron | 4 små port

Krämt, syrligt, sött! En riktig drömstart på dagen.

- 4 dl Arla® gammaldags filmjök
- 1 dl hjortron
- 4 msk flytande honung
- 4 msk pecannötter

Häll fil i 4 glas. Fördela hjortron och det mesta av honungen på filen. Toppa med nötter och resten av honungen.

Kaffe med chokladmjök | 1 skål

eller 2 koppar

Gör som fransmännen! Njut en söt och kryddig café au lait i skål.

- 1 dl nybryggt starkt kaffe
- 3 dl Cocio Pucko® chokladmjök
- 1 krm nystött kardemumma

Värm kaffe med chokladmjök och kardemumma i en kastrull tills det börjar ryka. Vispa mjukt skummig och håll upp i skål eller koppar.



Fattiga riddare med äpple och kanel | 2 port

Med sitt krispiga inre blir riddarna helgens favorit.

- 1 rött äpple
- ½ msk malen kanel
- 2 msk råsocker
- 2 dl Arla® mjök
- 2 ägg
- 1 tsk stött kardemumma
- 4 skivor rostbröd
- Svenskt Smör® från Arla

Kärna ur och skiva äpplet tunt. Blanda med kanel och 1 msk socker. Vispa ihop mjök, ägg och kardemumma i en bunke. Lägg ihop brödskivorna 2 och 2 med äppelskivor emellan. Vänd dem i smeten och stek i smör och resten av sockret på medelvärme 2–3 min på varje sida. Låt svalna något och skär i trianglar.

Nyttiga frukostmuffins | 12 st

Frestande, matiga och saftiga muffins med knapriga frön.

3 dl fiberhavregryn	½ dl Arla® Smör- &rapsoolja
3 dl siktat dinkelmjöl	1 dl Arla® mjölk
1 dl pumpakärnor	2 ägg
2 tsk bakpulver	
1 tsk salt	
250 g Arla Köket Kesella® kvarg lätt	

Sätt ugnen på 225°. Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Tillsätt kvarg, smör- &rapsoolja, mjölk och ägg. Rör ihop till en jämn smet. Klicka ut smeten i muffinsformar. Strö ev över lite extra pumpakärnor. Grädda i mitten av ugnen 13-15 min. Låt svalna.

Tips!

Blanda de torra ingredienserna i en bunke på kvällen. Fyll på med resten av ingredienserna och grädda på morgonen.

Majsigt!

Vacker, lockande och krispig. Passa på och njut av färsk svensk majs när den är som bäst. Grillade majskolvar, en smakrik majsgröta och mumsiga majsplättar förgyller sensommaren och hösten.



Grillade majskolvar | 4 port

Bjud på solgula, krispiga majskolvar med spännande kryddsmör.

4 majskolvar

Chilismör:

100 g Svenskt Smör®

från Arla, rumsvarmt

½ röd chili, finhackad

½ tsk salt

rivet skal och
pressad saft av
½ lime

½ dl hackad
koriander eller
persilja

Blanda ingredienserna till chilismöret.

Ta bort skägget och det mesta av bladen på majskolvarna. Grilla över glöd eller under grillelement i ugnen 10–20 min.

Servera med kryddsmör.

Majsplättar med gräddfil | 4 port

Ost och majs förhöjer smaken på plättarna. Variera gärna skinkan med rökt lax.

- 1 ½ dl majs mjöl
- ½ tsk bakpulver
- ½ tsk salt
- 2 dl Arla® gräddfil
- 1 ägg
- 1 ½ dl Kvibille® cheddar riven
- 3 dl majs korn
- 2 msk Arla® Smör- & rapsolja

- Till servering:
- 4 skivor lufttorkad skinka
 - 1 dl Arla® gräddfil
 - 2 msk gräslök

Blanda mjöl, bakpulver och salt i en bunke. Tillsätt gräddfil, ägg, ost, majs och smör- & rapsolja. Rör till en jämn smet. Låt smeten svälla en stund. Stek plättar i lite smör- & rapsolja i plättlagg eller stekpanna, ca 2 min på varje sida. Servera plättarna med skinka, gräddfil och gräslök.



Majsgryta | 4 port

Vegetariskt med texmex-känsla. Salt, sött och knaprigt!

- 5 dl majs korn, ca 300 g
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk Arla® Smör- & rapsolja
- 1 burk körsbärstomater, ca 400 g
- ½ grönsaksbuljongtärning
- 1 tsk sambal oelek

- Till servering:
- 150 g Arla Apetina® vitost
 - svart quinoa
 - majschips
 - sallad

Skala och hacka vitlöken. Fräs majs och vitlök i smör- & rapsolja i en gryta. Tillsätt tomat, buljongtärning och sambal oelek. Låt koka utan lock 3–4 min. Smula över osten och servera med quinoa, chips och sallad.



smart VARDAGSMAT

Lättfixade middagar från Arla Köket®

Köp hem:



PIZZA MED JORDÄRTSKOCKOR

4 port



1 stor färdig pizzadeg • 400 g tomatås
till pizza eller pasta • 500 g jordärtskockor
200 g Arla Köket® riven ost pizza •
2 dl rucola

Sätt ugnen på 225°. Rulla ut degen på en plåt. Bred över tomatsåsen och hälften av osten. Skala och skiva jordärtskockorna tunt. Lägg på dem och resten av osten. Grädda i mitten av ugnen 10–15 min. Strö över rucola.

PASTA MED FÄNKÅL OCH LAX

4 port



250 g pasta, t ex penne • 400 g laxfilé
• 2 fänkål, ca 400 g • 4 dl Arla Köket®
lätt crème fraiche tomat&basilika
• 2 dl Kvibille® Svecia riven

Koka pastan. Strimla lax och fänkål.
Fräs i smör-&rapsoolja 2–3 min. Koka upp
crème fraiche och blanda med pastan.
Rör ner lax och fänkål. Strö över osten.

Köp hem:



Köp hem:



Köp hem 5 ingredienser och fixa middagen på 30 minuter.

Salt, peppar och Arla® smör- & rapsolja räknar vi med att du har hemma.

KYCKLINGGRYTA MED SVAMPSÅS

4 port



*400 g kycklingfilé • 200 g champinjoner
2 morötter • 2 dl Arla Köket® crème fraiche gourmet karljohan, timjan, citron
• bulgur*

Skär kyckling och svamp i bitar. Skala och strimla morötterna. Bryn kyckling och svamp i smör- & rapsolja i en gryta. Salta och peppra. Tillsätt morötter, 1 dl vatten och crème fraichen. Låt koka ca 5 min. Servera med bulgur.

Köp hem:



SÖTPOTATIS MED CHORIZOSÅS

4 port

750 g sötpotatis • 2 rödlökar • 300 g chorizo • 2 ½ dl Kelda® matlagingsgrädde • 1 ask blandad sallad, ca 140 g



Sätt ugnen på 225°. Tvätta potatisen. Skala löken. Klyfta dem och lägg på en plåt. Salta och ringla över smör- & rapsolja. Stek i mitten av ugnen 15 min. Skiva och fräs korven. Tillsätt grädde och koka ihop 3-4 min. Servera sötpotatisen med sås och sallad.

LOCKANDE SMAKER FRÅN asien

Dela med dig av dina smakminnen från semestern eller upptäck något nytt. Bjud på härliga kombinationer med chili, vitlök och ingefära. Färgstark, asiatisk mat lämnar ingen oberörd.





Asiatiska pannkakor

med banan | 8-9 st

Försvinnande goda, fräsiga pannkakor med banan och kokos. Njut!

2 nästan mogna bananer

Arla® Smör-&rapsolja

Pannkakssmet:

2 dl rismjöl

1 dl vetemjöl

1 dl kokosflingor

1 liten burk kokosmjölk, 165 ml

2 ½ dl Arla® mjölk

2 ägg

¾ tsk salt

Till servering:

vaniljglass

ljus sirap

Skala och skiva bananerna tunt. Vispa ihop smeten. Hetta upp en stekpanna med smör-&rapsolja. Häll i smet och lägg på bananskivor. Vänd pannkakan när den stelnet på ytan och stek ½ min till. Stek resten av pannkakorna på samma sätt. Servera nystekta med glass och sirap.

Citronmousse med ingefära | 4 port

Låt en uppfriskande mousse med sötsyrlig ingefära vänta på att avrunda middagen.

1 gelatinblad

1 vaniljstång

3 dl Arla® vispgrädde

rivet skal och saft av 1 citron

1 ½ dl florsocker

1 msk finstrimlad syltad ingefära + 2 msk lag

Låt gelatinbladet ligga i kallt vatten 5 min. Halvera vaniljstången och skrapa ur fröna. Vispa grädden med vaniljfrön och florsocker. Smält gelatinbladet i citronsaften i en kastrull, låt svalna något. Rör ner gelatin, citronskal, ingefära och lag i grädden. Fördela i portionsformar och låt stå i kyl minst 3 tim. Garnera ev med strimlad ingefära vid servering.



Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER



Nya exotiska såser!

Sugen på något indiskt eller thailändskt? Med färdigkryddade Kelda® Exotic sauces lagar du snabbt krämiga, smärkrika grytor.

Kyckling Tikka Masala | 4 port
Bryn 500 g kycklinginnerfilé i Arla® Smör- & rapsolja. Salta och rör ner 200 g broccoli- buketter och 2 dl purjolök i bitar. Häll på 4 dl Kelda® Tikka Masala och koka ca 5 min.
Tillsätt 2 dl frysta ärter efter halva tiden.
Servera med jasminris.



Vi firar skogen!



FN har utsett 2011 till det internationella skogsåret. Runt om i världen pågår aktiviteter under året för att uppmärksamma skogen. Här i Arla Köket® hyllar vi skogens mat. Fler recept med bär, svamp och vilt hittar du på www.arla.se.

Inget smakar som smör

Kantarellerna, fisken, kanelbullarna och smärkakorna. Ja, med smör blir allt så mycket godare. Smör är hjälten som får andra smaker att lyfta.



Visste du att...

- * Smör är en naturlig råvara som inte kan kopieras. Den görs på färsk grädde, salt och mjölksyrakultur. Inget annat.
- * Smör innehåller drygt 100 naturliga doft- och smärkämnena. Bakar du med smör kan du känna doften av knäck och kola redan när kakorna är i ugnen.
- * Pajskal får härlig smärk och spröd konsistens av smör.
- * Vill du ha smördeg med smör, måste du göra den själv. Recept finns på www.arla.se.



”Smör har många fördelar förutom smärken. När smöret har tystnat i pannan är det klart att steka. Vi väljer alltid smör när vi steker t ex fisk eller svamp.”

LENA BENSRYD, ANSVARIG FÖR PROVLAGNINGEN AV ALLA RECEPT I ARLA KÖKET