

Vinter nr 1/19



köket

Frukost
HELA DAGEN



Rädda
MATEN!

Rädda maten!

Livet rullar på med storköp, fartfyllda vardagar och familjemedlemmar med olika smak. Resultatet blir kanske rester och slaka morötter längst ner i grönsakslådan. För att rädda ledsna örter och ostar med skidbacke från att slängas har vi gjort recept som är perfekta för rester. Maten kommer att bli precis lika god som vanligt men du behöver tänka i nya banor. Kanske byta en sorts ost mot en annan eller ta en grönsak du har hemma istället för den som står i receptet. Tillsammans kan vi rädda maten och minska på svinnet.

Arla-kockens tips för att minska matsvinnet:

- » **Hacka och frys in örter** som ledsnat eller mixa en prästo, en mild pesto på stekt vitlök och prästost (se recept s 3).
- » **Frys in överbliven kokt pasta.** Fyll på med pasta allteftersom det blir över. Perfekt till gratänger (se recept s 4).
- » **Riv överbliven ost och frys in.** Perfekt till lasagne och gratänger.
- » **Skär krutonger av torrt bröd** och frys in. Smörstek dem till sallader eller mixa i matberedare och gör t ex citronkrisp (se recept s 4).
- » **Taco = restfest.** Ta fram rester och skär grönsaker som behövs ätas upp. Lägg till tacobröd, gräddfil, ost och tacosås.
- » **Tärna, koka och frys in rotfrukter** som mjuknat. Gott i grytor och soppor.
- » **Pizza = bästa resträddaren.** Har du deg och ost kan du lägga på nästan vad som helst, en slatt köttfärsås, skivad potatis, stekt falukorv eller grönsaker etc.



Fler smarta tips hittar du på
arla.se/matsvinn



Pasta med prästo & vitlöksstek svamp | 4 port

300 g pasta
400 g svamp
1 vitlöksklyfta
1 chilipeppar
1 msk Arla Köket®
Smör- & rapsolja
salt & svartpeppar
2 dl Arla® vispgrädde
65 g sallad, t ex rucola

Prästo:
25 g nötter
1 vitlöksklyfta
1 dl olivolja
50 g Arla Präst®,
riven
¾ dl färska örter,
t ex persilja
1 krm svartpeppar

Rosta nöterna i en torr stekpanna. Lägg åt sidan. Skala och finhacka vitlöken till präston och fräs den i lite av oljan i stekpannan. Mixa vitlök, nötter, ost, örter, peppar och resten av oljan till en prästo. Tillsätt mer olja för lösare konsistens. Koka pastan men spara 1 dl av pastavattnet. Strimla svampen och stek ca 10 min tills den fått färg. Finhacka vitlöken. Kärna ur och finhacka chilin. Tillsätt vitlök, chili och smör- & rapsolja. Sänk värmen och stek ca 5 min tills svampen mjuknat. Salta och peppra. Tillsätt grädden och pastavattnet och blanda med pastan. Låt allt bli varmt. Toppa med prästo och rucola.

Använd de örter och nötter du har hemma. Prova byt ut svampen mot skivad zucchini eller aubergine.

Vegogryta med svamp | 4 port

1 kg rotfrukter, t ex sötpotatis eller pumpa
200 g svamp
2 msk Arla Köket®
Smör- & rapsolja
2 dl Arla Köket® lätt
crème fraiche cheddar
& karamelliserad lök

½ tärning grönsaksbuljong
1 burk kikärtor
2 msk frön
½ dl hackade örter
salt och svartpeppar

Skala och skär rotfrukterna i bitar ca 3x3 cm. Skär svampen i mindre bitar och fräs i en gryta i hälften av smör- & rapsoljan ca 5 min. Salta, ta upp och lägg åt sidan. Fräs rotfrukterna i resten av smör- & rapsoljan ca 5 min. Tillsätt svampen, crème fraiche, ca 2 dl vatten och buljongtärning. Koka på svag värme tills grönsakerna är precis mjuka. Blanda ner avrunna kikärtor och krydda med salt och peppar. Toppa med frön och örter. Servera med kokt ris eller kokta gryner.





Citronkrisp Fräs 1 ½ dl panko i smör tills det är gyllenbrunt. Låt svalna och blanda med skalet från 1 citron och hackad bladpersilja.

Mac and cheese med rödbetar, spenat & citron | 4 port

250 g pasta, t ex makaroner	½ tsk salt
½ gul lök	140 g Kvibille®
1 vitlöksklyfta	Ädel Mild, grovt smulad
2 msk Arla® Svenskt Smör	65 g bladspenat
1 ½ msk vetemjöl	3 förkokta rödbetor i klyftor
5 dl Kelda® matlagningsgrädde	

Sätt ugnen på 200°. Koka pastan knappt klar, spola i kallt vatten och låt rinna av. Hacka lök och vitlök. Smält smör i en liten kastrull och fräs löken mjuk. Rör ner mjölet, fräs ytterligare 1–2 min och vispa ner grädden. Sjud 3–5 min tills såsen tjocknat. Tillsätt salt och hälften av ädelosten. Blanda sås med pasta och spenat. Häll över allt i en smord ugnform. Tryck ner rödbetsklyftor i gratängen. Toppa med resten av ädelosten. Grädda mitt i ugnen ca 25 min. Strö över citronkrisp vid servering.

Taco med paneer och raita | 4 port

2 förp Apetina® Paneer	Rödkållsallad:
2 pkt små tortillabröd	400 g rödkål
250 g cocktailtomater	1 citron, finrivet skal och saft
1 kruka färsk koriander	½ tsk salt
Yoghurtmarinad:	Äppleraita:
2 dl Arla Köket® turkisk yoghurt	3 dl Arla Köket® turkisk yoghurt
1 lime, finrivet skal och saft	1 rött äpple, rivet
2 vitlöksklyftor, pressade	½ vitlöksklyfta, pressad
1 msk honung	1 kruka färsk mynta, hackad salt
½ msk finrivn ingefära	
2 tsk garam masala	
2 tsk malen gurkmeja	
1 tsk salt	

Rör ihop yoghurtmarinaden. Dela osten i tärningar och vänd ner i marinaden. Ställ i kyl minst 30 min. Sätt ugnen på 225°. Sprid ut osttärningarna på en plåt med bakplåtspapper. Tillaga mitt i ugnen 15–20 min tills osten blivit gyllene. Skiva rödkålen tunt och blanda med citronskal och -saft och salt. Rör ihop ingredienserna till raitan. Fyll tortillabröden med osten, rödkållsallad, raita, tomat och mynta.



Byt ut äpplet i raitan mot rivna morötter, hackad lök, riven gurka, riven zucchini eller kokosflingor.

Sallad med rödbetor, hummus & vitost | 4 port

1 kg rödbetor
100 g repad grönkål
150 g rödkål
1 citron, finrivet skal
och saft
1 granatäpple
1 burk Apetina® vitost
tärnad i olja,
vitlök & örter, 265 g
salt & svartpeppar
bröd

Hummus:
1 burk kikärtor
2 vitlöksklyftor,
skalade
4 msk tahini
1 tsk malen
spiskummin
1 krm rökt
paprikapulver

Koka rödbetorna mjuka i saltat vatten. Skala dem under rinnande vatten och skär i klyftor. Riv grönkålen i mindre bitar, strimla rödkålen fint. Blanda kålen med hälften av citronsaften. Massera lite så att kålen mjuknar. Kärna ur granatäpplet. Häll av kikärtorna, men spara lite av spadet. Mixa alla ingredienser till hummusen. Späd ev med spadet till en slät röra. Smaka av med resterande citronsaft, salt och peppar. Lägg hummus på tallrikar. Toppa med kål, citronskal, granatäpplekärnor, ost och olja från osten. Servera med bröd.



Testa att mixa ned kokta morötter, kokta rödbetor eller bakad sötpotatis i hummusen.

Enkel pizza med mild ädelost, potatis & fikon | 4 port

1 färdig pizzadeg á 550 g

140 g Kvibille® Ädel Mild

2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche

2 mjöliga potatisar

75 g flower sprouts eller repad grönkål

140 g tärnat bacon

4 färska fikon

ev ½ tsk grovkrossad rosépeppar

Sätt ugnen på 225°. Smula ner hälften av ädelosten i crème fraichen och bred över pizzadegen. Skiva potatisarna så tunt som möjligt. Fördela över pizzan. Grädda mitt i ugnen 20–25 min. Plocka bladen från flower sprouts. Fräs bacon i en torr panna 4–5 min. Tillsätt flower sprouts och fräs hastigt. Skär fikonen i kvartar. Toppa pizzan med bacon, flower sprouts, resterande ädelost, fikon och ev rosépeppar.

En vardagspizza med wow-faktor! Variera toppingen efter det du har hemma för tillfället. Fikon kan t ex bytas ut mot päron och bacon mot kapris.



Tips! Ställ in plåten i ugnen och låt den bli het innan du lägger pizzadegen på den. Då blir botten riktigt krispig.



NYHETER, IDÉER, TRENDER OCH TIPS. JA, ALLT ROLIGT OCH SPÄNNANDE SOM RÖR MATLAGNING OCH DET GODA LIVET I KÖKET OCH RUNT MATBORDET.



Testa vår app!

Du kan ha alla Arlas recept på fickan för att söka middagstips direkt i mobilen.

TRÄFFA NYA FAMILJEN
LAKTOSFRÍ MJÖLK-
& HAVREDRYCK

#INSTAMATEN

Följ @arlaköket

Toppar listan just nu gör:

Ägg Benedict • Crepes med nutella
Palak paneer • Boeuf Bourguignon
Kokossoppa med squash

Årets Kock David Lundqvist har myntat hashtaggen #hållkäftenmat – mat som är så god att du blir mällös. Läs mer på Instagram: @david_j_lundqvist

NYHET!

Kvibille® Ädel Mild är en mild och krämig ädelost som passar fint till matlagning, t ex till en helt vit ädelostsås. Mögelkulturen är vit istället för den blå som används till övriga Kvibille® Ädel.



Prova nya Arla Ko Laktosfri Mjolk- & Havredryck!
En unik blandning av 50% laktosfri mjölkdryck och 50% havre-dryck. Full av näring och innehåller inga artificiella tillsatser. Drycken har en rund och len mjölksmak kombinerad med toner från havre. Lika god att dricka, som till gröten och i kaffet!

Frukost

HELA DAGEN

Frukost är vårt favoritmål på dagen. Inget smakar så gott som den goda ostmackan eller yoghurtskålen på morgonen. Men varför begränsa sig till morgonen? Gemensamt för dessa recept är att de är nyttiga och mättande och passar perfekt som energi-boost under hela dagen.

En vacker smoothie
proppad med antioxidanter
och fibrer!

Visste du att!

Forskning visar att frukosten ger oss bättre upplevd livskvalitet, kognitiv förmåga och möjlighet att prestera! Läs mer på arla.se/halsa



Bärsmoothie med ingefära och rödbeta | 2 glas

2 ½ dl Arla® Laktosfri Mjölk-
& Havredryck Till Kaffet
1 kokt rödbeta
225 g frysta hallon och blåbär
1 citron, finrivet skal och saft

½ msk färsk ingefära,
finriven
1 msk honung
1–2 kiwi

Tärna rödbetan och mixa med mjölk-
och havredryck, bär, citronskal och
-saft, ingefära och honung. Mosa kiwin
i botten på glaset. Häll smoothie över
kiwin och servera genast.



Mixa blåbär med syrlig yoghurt, söt banan & exotisk kokosmjölk till en färgstark & mättande bowl med mumsig topping.

Smoothiebowl med blåbär | 2 port

- 2 dl frysta blåbär
- 1 banan
- 2 dl Arla Köket® grekisk yoghurt
- 1 dl kokosmjölk

- Tillbehör:
- 1 msk flytande honung
 - ½ dl kokoschips
 - 1 dl blåbär
 - 1 tsk chiafrön
 - 1 dl hallon
 - 2 msk granola
 - ev 1 tsk blåbärspulver

Mixa ingredienserna till smoothien i en mixer och håll upp i skålar. Toppa med tillbehören och servera genast.

En blandning mellan gröt och kaka. Perfekt när du behöver ladda med protein och kolhydrater.



Muggkaka med blåbär & kanel | 1 port

- 1 dl havregryn
- ½ banan
- 1 ägg
- 1 msk kokosflingor
- 1 tsk malen kanel
- ½ dl blåbär
- ½ msk Arla Köket® Smör-&rapsolja
- ½ dl Arla® mild kvarg naturell

Blanda havregryn, banan, ägg, kokosflingor och kanel. Mixa blandningen slät och rör ner blåbären. Smörj en mugg med smör-&rapsolja, håll i smeten. Tillaga i mikron 1,5–2 min på medelhög effekt. Servera kakan med kvarg.

Tycker du gröt är trist? Då har du inte provat den här havregrynsgröten som smakar äppelpaj.



Avokadomacka med cottage cheese | 2 port

2 brödskivor
20 g Bregott®
1 avokado
½ lime, saften
2 krm salt

Topping:
KESO® Cottage Cheese
granatäpplekärnor
ev. hampfrön

Rosta och bred smör på bröden.
Dela avokadon och mosa köttet
med limesaft och salt. Bred röran
på brödet. Lägg på cottage cheese,
granatäpplekärnor och hampfrön.



Strö över lite
chili flakes för
extra sting!

Havregrynsgröt med kanelstekta äpplen & granola | 2 port

2 dl havregryn
1 krm salt
4 ½ dl vatten

Kanelstekta äpplen:
1 äpple
2 msk Arla®

Svenskt Smör
1 tsk malen kanel
1 msk flytande honung

Blanda alla ingredienser till gröten i en kastrull och sjud ca 3 min under omrörning. Kärna ur äpplena och skär dem i klyftor. Stek dem i smör i en stekpanna på medelvärme tills de är mjuka och har fått lite färg, ca 5 min. Tillsätt kanel och honung mot slutet. Servera gröten i tallrikar, toppa med de stekta äpplena, nötter och granola. Servera värmd, vispad mjölk till.

Tillbehör:
4 msk grovhackade hasselnötter
1 dl granola
4 dl Arla® mjölk

Overnight oats med rårörda hallon & mandel | 2 port

2 dl havregryn
2 dl Arla® mjölk
½ dl solroskärnor
½ dl pumpakärnor
1 tsk flytande honung

Rårörda hallon:
100 g hallon
1 tsk flytande honung

Blanda alla ingredienser till gröten i en skål eller portionsskålar och ställ in i kylan över natten. Rör ihop hallon och honung. Servera gröten med rårörda hallon, pumpakärnor och mandel. Ringla över honung.

Topping:
2 msk grovhackad mandel
pumpakärna
flytande honung

Gröt som får svälla över natten blir en bra start på dagen för morgontrötta frukostälskare eller en energigivande mellis för folk i farten.



En extra lyxig variant
på amerikanska fluffiga
pannkakor.

Chokladpannkakor med kardemummayoghurt | 12 st

2 ½ dl Arla® Laktosfri
Mjölk-&Havredryck
Choklad
2 ägg
25 g Arla®
Svenskt Smör
2 dl vetemjöl
1 msk florsocker
½ msk kakao

4 tsk bakpulver
½ tsk salt
Kardemummayoghurt:
2 dl Arla Köket®
grekisk yoghurt,
laktosfri
1 tsk malen karde-
mumma
1 msk honung

Topping:
skivade bananer
kokoschips
kondenserad
kokosmjölk
eller lönnsirap
blandade bär
t ex hallon
och blåbär

Smält smöret. Vispa ihop med chokladdryck och ägg i en skål. Blanda mjöl, socker, kakao, bakpulver och salt i en annan skål. Vänd ner äggsmeten i mjölblandningen och rör så att allt precis blandas. Stek några pannkakor i taget på medelvärme 1–2 min per sida i lite smör. Rör ihop kardemummayoghurten. Toppa pannkakorna med kardemummayoghurt, banan, kokoschips, kondenserad kokosmjölk och bär.



Fler frukosttips hittar du på
arla.se/frukost

MÅNDAGSVEGO!

Är du sugen på mer grönsaker i ditt liv? Starta veckan med en grön måndag!



Sötpotatisbiffar med krämig ostyoghurt | 4 port

250 g sötpotatis
½ gul lök, hackad
1 vitlöksklyfta, pressad
1 burk kikärtor
1 ägg
2 dl havregryn
¾ dl vetemjöl
½ tsk salt
2 tsk sambal olek
1 msk Arla® Svenskt Smör

Ostyoghurt:
150 g Apetina® vitost
1 dl Arla Köket® turkisk yoghurt
1 krm svartpeppar

Tillbehör:
1 rödlök
65 g blandad grönsallad
50 g ärtskott

Skala och finriv potatisen. Krama ur all vätska. Häll av kikärtor och lägg i en bunke. Tillsätt lök och vitlök. Mixa till en jämn smet. Blanda ner resten av ingredienserna. Forma till 8 biffar och stek i smör ca 4 min på varje sida. Smula osten och blanda med yoghurt. Smaka av med lite svartpeppar. Skala och skiva rödlöken tunt. Servera biffarna med sallad, ostyoghurt, lök och ärtskott.

Servera biffarna i pita-bröd eller med bulgur. För en matigare sallad, vänd ner förkokta linser.

Med brynt smör för
hollandaisen en nötig smak.

ÄGGSALLAD MED
SASHIMI PÅ LAX

UGNSBAKADE
ÄGG MED TOMAT &
KNAPRIG SKINKA

Glad Påsk

Alla goda recept hittar du på arla.se/pask



FATTIGA RIDDARE
MED VIT
CHOKLADKRÄM

GALETTE MED
VITOST & ÄGG

Sparris med pocherat ägg & hollandaise noisette | 8 port

1 kg gröna sparrisar
8 ägg
1 tsk salt
1 liter vatten
2 msk ättiksprit 12%

1 dl hackade rostade
hasselnötter
1 dl plockad körvel
skalet av 1 citron

Hollandaise:
400 g Arla® Svenskt
Smör
6 äggulor
4 msk vatten

2 msk pressad citron
2 krm salt

Börja med såsen. Bryn smöret i en kastrull, häll av och låt svalna något. Vispa äggulor, vatten och citronsaft på medelvärme tills det tjocknar och har en temperatur på ca 65°. Dra av från värmen. Droppa ner smöret lite i taget under ständig vispning. Smaka av med salt. Knäck äggen och håll försiktigt ner i kokande saltat vatten med ättika. Låt sjuda ca 4 min. Ta upp äggen med en hålslev och lägg på ett fat. Ta bort den nedre hårda delen på sparriserna. Koka ca 2 min i lättsaltat vatten. Lägg upp direkt på fat. Klicka såsen på sparriserna, toppa med äggen, citronskal, nötter och körvel.

Rostad majssallad med kryddstekt paneer & limes dressing | 4 port

1 förp Apetina® Paneer

Arla® Svenskt Smör, till stekning

½ citron, finrivet skal och saft

Marinad:

½ citron, finrivet skal och saft

1 msk olja

1 vitlöksklyfta, pressad

salt och svartpeppar

Limesdressing:

2 ½ dl Arla Köket® turkisk yoghurt

1 lime, finrivet skal och saft

2 tsk flytande honung

salt & svartpeppar

Sallad:

450 g frysta majskorn

1 msk matolja

25 g Arla® Svenskt Smör

2 tsk röktt paprikapulver

salt & svartpeppar

3 skivor surdegsbröd

2 tomater, tärnade

200 g Apetina® vitost

krämig hel bit

Tärna paneerosten, ca 2x2 cm. Blanda ingredienserna till marinaden och lägg ner paneerosten.

Ställ i kylen minst 30 min, men gärna längre. Blanda ingredienserna till dressingen. Hetta upp

olja i en stekpanna. Stek majsen på hög värme tills den är gyllenbrun. Rör ner smör och röktt

paprikapulver. Smaka av med salt och peppar. Riv brödet i bitar och stek i en stekpanna

med smör. Blanda majs och bröd på ett stort fat. Stek marinerad paneer i

lite smör tills den börjar få färg. Ta från värmen och blanda

med citronskal och -saft. Toppa majssalladen med

paneerost, tomat och smulad vitost.

Servera med dressingen.



Kombinationen rökig paprika, söt majs och salt-syrliga ostar är en riktig succé!

www.arla.se

