



#1 2024



MORGONLYX & MIDDAGSGOTT
FRUKOSTFEELING • MAXAD VEGOMAT

MER FRUKOST TILL FOLKET

"Mamma, din morgonenergi
matchar inte min!"

Yngsta sonens ord är ingen underdrift. Jag är den enda morgonpigga i min familj och har supermycket energi tidigt på dagen. Men vi har hittat en rutin som passar alla. Jag väcker övriga familjemedlemmar och frågar vad de vill ha till frukost. Sedan steker jag pannkakor, brer färskostbaguetter eller ordnar annat de önskar och serverar på sängen. Jag får utlopp för min energi och för mitt trötta lilla gäng blir det en mycket uppskattad och lugn start på dagen.

I detta nummer av Arla Mat slår vi ett slag för mysiga och stärkande morgnar. Vi lagar frukost- och brunchrätter för dig som är på språng och för dig som har hela helgförmiddagen på dig. Recepten är lite oväntade och extra lockande, utan att vara krångliga. Alla är ju inte morgonpigga.

Du hittar också vegetariska middagar fyllda med smak och protein. Mysiga kvällar är också viktigt!

Karolina Sparring

Karolina Sparring,
kock på Arla Mat



LYFT MORGONEN MED FRUKOST

Börja dagen med mer kraft och unna dig en god frukost eller brunch. Gör en härlig smoothie och ta med om tiden är knapp. Laga läckrare gröt som lånar smaker av äppelkaka. Lyxa till det med knallgröna spenatvåfflor med löjrom och smetana. Eller duka upp oemotståndliga pannkakstacos på frukostbrickan, garanterat gott och smulfritt!



PANNKAKSTACOS

- 3 dl vetemjöl
- 1 msk strösocker
- 2 tsk bakpulver
- ½ tsk salt
- 1 ägg
- 3 ½ dl Arla Ko® mild yoghurt
naturell, filmjolk eller mjölk
- ½ dl Arla Köket® Smör- & rapsolja
+ extra till stekning

TILL SERVERING:

- 2 dl Arla® Mild kvarg jordgubb
- 1 dl granola
- blandade färska bär
- lönnsirap
- myntblad

Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Dela ägget i gula och vita. Rör ner yoghurt, äggula och smör- & rapsolja i bunken. Vispa till en slät smet. Vispa äggvitan till ett hårt skum och vänd ner i smeten. Hetta upp lite smör- & rapsolja i en stekpanna. Stek små pannkakor på medelvärme i omgångar. När det bildas bubblor på ovasidan är det dags att vända. Vik ihop pannkakorna lite lätt och fyll dem med kvarg, granola, bär och ringla över lönnsirap. Toppa med myntblad.

Förvandla dina
amerikanska pannkakor till
små söta tacobröd. Vi fyller dessa
godingar med kvarg, färska bär
och granola. Perfekt att servera
som lyxig helgfrukost!





Knallgröna spenatvåfflor — en riktigt lyxig frukost när du vill unna dig det lilla extra.



SPENATVÅFFLOR

- 50 g Arla® Svenskt Smör
- ½ dl Arla Köket® Vispgrädde
- 1 dl iskallt mineralvatten
- 70 g färsk spenat
- 1 ägg
- 2 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- ½ tsk salt

TOPPING:

- 2 avokados
- 4 rädisor
- 100 g Castello® Mature cheddar lagrad
- 2 dl Arla Köket® smetana
- 4 msk furikake
- färsk dill
- 4 msk forellrom

Smält smöret och låt det svalna. Mixa samman smör, grädde, vatten, spenat och ägg i en kann mixer. Blanda ihop mjöl, bakpulver och salt i en bunke. Vispa ner spenatblandningen och vispa till en slät smet. Låt stå kallt ca 10 min. Hetta upp våffeljärnet. Pensla laggen första gången med lite smör. Grädda våfflorna gyllene. Låt svalna på galler. Skala och skiva avokadon. Skiva rädisorna. Finriv osten. Toppa våfflorna med smetana, avokado, furikake, dill, rädisor, forellrom, ost och ev. citronklyftor.

Denna gröna, vackra smoothie är en riktigt mumsig frukt- och grönsaksboost! Lätt att mixa ihop för att sedan ta med dig ut när du har ont om tid.



SMOOTHIE ON THE GO

- 4 dl Arla® JÖRD havredryck
- 250 g fryst mango
- 1 msk honung
- 1 dl babyspenat, grovhackad
- 1 dl grönkål, grovhackad
- 1 lime, pressad saft

Mixa havredryck, mango, honung, spenat, grönkål och limesaft till en smoothie. Häll upp på flaskor och förvara kallt.





OVERNIGHT OATS MED BANAN & JORDNÖTSSMÖR

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 dl havregryn | TOPPING: |
| 1 msk chiafrön | ½ banan |
| 1 dl Arla Ko® mjölk | blåbär |
| 1 dl Arla Köket®
grekisk yoghurt | 1–2 msk jordnötssmör |
| 1 msk flytande honung | 2 msk salta jordnötter
eller kokoschips |
| ½ banan | 1 msk lönnsirap |

Blanda havregryn, chiafrön och mjölk i en skål. Rör ner yoghurt, honung och mosad banan. Ställ kallt minst 2 tim, men helst över natten. Toppa gröten med banan, blåbär, jordnötssmör, jordnötter och lönn-sirap. Om du vill lyxa till det kan du steka bananen i lite smör.

Overnight oats med banan och jordnötssmör är en riktigt smarrig start på dagen! Rör ihop allt på kvällen och toppa sedan din gröt vid servering.





CILBIR – TURKISKA ÄGG MED BRYNT CHILISMÖR

BRYNT CHILISMÖR:

25 g Arla® Svenskt Smör

1 ½ msk sambal oelek

POCHERADE ÄGG:

1 liter vatten

1 msk ättikspirit 12%

4 ägg

1 tsk salt

TILL SERVERING:

3 dl Arla® Grekisk yoghurt

flingsalt

dillvippor

1 msk rostade sesamfrön,
svarta och vita

4 skivor surdegsbröd,
rostade

Blanda 1 dl av vattnet och ättikspiriten i en skål. Knäck ner äggen med 30 sek mellanrum. Låt stå 5 min. Koka upp resterande vatten med salt. Stjälp försiktigt ner vätskan med äggen i kastrullen. Sjud i 3 min. Lyft upp de pocherade äggen med en hålslev och lägg dem på hushållspapper för att rinna av. Smält smöret i en kastrull under konstant vispning tills det har en gyllenbrun färg och nötig doft. Lägg över i en värmetålig skål så det slutar att brynas. Rör i sambal oelek och håll varmt fram till servering. Bred ut yoghurt på en tallrik. Placera de pocherade äggen ovanpå och ringla över det brynta chilismöret. Strö över salt och garnera med dill och rostade sesamfrön. Servera dina turkiska ägg med rostat surdegsbröd.





ÄPPELKAKSGRÖT

1 ½ dl havregryn steel cut oats

2 ½ dl Arla® JÖRD havredryck

2 ½ dl vatten

½ tsk salt

TOPPING:

1 äpple

1 msk Arla® Svenskt smör

½ msk malen kanel

25 g Arla® Svenskt smör

½ dl pekannötter, rostade

1 dl Arla® JÖRD havredryck

Koka upp steel cut oats, havredryck, vatten och salt i en kastrull. Låt sjuda under omrörning i ca 6 min. Skär äpplet i klyftor. Hetta upp smör i en stekpanna och stek äpplet gyllene och mjukt. Smaksätt med kanel. Smält 25 g smör i en kastrull under konstant vispning tills det har en gyllenbrun färg och nötig doft. Ta från värmen. Toppa gröten med stekt äpple, pekannötter och brynt smör. Servera med havredryck.

Varm karamelliserad grapefrukt toppad med yoghurt och rostade nötter är ett magiskt gott och enkelt sätt att lyxa till frukosten!



GRILLAD GRAPEFRUKT MED YOGHURT, NÖTTER & MYNTA

2 grapefrukter

2 msk pistagenötter

2 msk pekannötter

2 msk mandel

2 dl Arla® Grekisk yoghurt

1 kvist färsk mynta

flytande honung

Dela grapefrukten på hälften. Stek halvorna med snittytan nedåt i en het stekpanna tills de blir mjuka. Lägg upp på fat. Rosta nöterna i en het stekpanna och låt svalna. Hacka nöterna grovt. Toppa grapefrukten med yoghurt, nötter och mynta. Ringla över lite honung.



LEKFULLT TV-MYS

Gör tv-myset extra festligt med en gullig och glad enhörningstårta. Denna variant som är fylld med hallonsylt och dekorerad med smörkräm är dessutom magiskt enkel att göra. Det svåraste är sockerkaksbotten, som inte ens är svår — och som även kan "trollas fram" från en butik.



ENHÖRNINGSTÅRTA

SOCKERKAKA:

- 75 g Arla® Svenskt Smör
- 1 dl Arla Ko® mjölk
- 2 ägg
- 2 dl strösocker
- 2 tsk vaniljsocker
- 3 dl vetemjöl
- 1 ½ tsk bakpulver

SMÖRKRÄM:

- 300 g Arla® Svenskt smör, rumsvarmt
- 4 dl florsocker
- 4 äggulor
- 2 msk vaniljsocker
- 3 droppar röd hushållsfärg

MONTERING:

- 1 dl hallonsylt
- färgglatt godis, t ex kolastänger, chokladknappar, marshmallows, små maränger, strössel

Sockerkaka: Värm ugnen till 175°. Smörj och bröa en form som rymmer ca 1 ½ liter. Smält smöret i en kastrull, häll i mjölken och låt det svalna. Vispa ägg och socker ljust och pösigt, gärna med elvisp. Blanda ner vaniljsocker och mjöl blandat med bakpulver och till sist mjölkblandningen i de vispade äggen. Rör snabbt ihop till en jämn smet och häll i formen. Grädda i nedre delen av ugnen ca 35 min. Känn efter med en sticka att kakan är torr.

Smörkräm: Vispa smör och florsocker poröst, rör ner äggulorna och vaniljsockret. Ta bort ca 1 dl av smörkrämen och lägg i en separat bunke. Droppa i röd hushållsfärg och rör runt tills smörkrämen är ljusrosa.

Montering: Dela den avsvanande sockerkakan med en brödkniv. Bred på ett tunt lager hallonsylt på ena botten och lägg på den andra. Skär ut ett horn och ett öra av sockerkakan och placera ut på rätt plats. Täck hela tårtan med den ofärgade smörkrämen med hjälp av en palett. Gör en mule, ett öra och en rosa kind med den färgade smörkrämen. Gör ett öga, en näsborre och en man av valfritt godis eller spritsad choklad.



LAGA VEGO MED MYCKET PROTEIN



TAHINIPASTA MED KÅL & MANDLAR

360 g pasta
200 g grönkål eller svartkål

TAHINISÅS:

150 g Apetina® vitost
1 ½ dl ljus tahini
2 dl vatten
1 vitlöksklyfta
1 citron, finrivet skal & saft
1 dl myntablad
1 tsk flingsalt

TILL SERVERING:

100 g grovhackad mandel,
gärna marcona

Koka upp saltat vatten till pastan. Lägg alla ingredienser till såsen i en matberedare. Mixa till en slät sås. Smaka av med salt. Ansa kålen. Koka pastan al dente. Lägg ner kålen den sista minuten av kokning-
en. Blanda väl avrunnen pasta och kål med tahinisåsen. Toppa med mandlar och servera direkt.

Kicka igång våren med maxade vegetariska middagar fyllda med smak och protein. Vi låter ingredienserna samspela och toppar den heta böngrytan med mild mozzarella. Grovhackade mandlar får ge crunch åt den krämiga tahinipastan. Och den bakade sötpotatisen får komma till sin rätt med vitoströra, rostade kikärter och kryddig chimichurri. Njut i vegovardagen eller till fest!

Rätterna är lakto-ovo-vegetariska, så både mejeriprodukter och ägg kan ge en extra proteinboost.





KRÄMIG POLENTA MED BAKADE ÄGG & LAGRAD OST

8 dl vatten
2 dl polenta
100 g Castello® Kata
50 g Arla® Svenskt Smör
4 ägg

TOPPING:

100 g Castello® Kata
1 knippe salladslök
½ färsk röd chili
½ msk chili flakes
1 kruka koriander

Värm ugnen till 200°. Koka upp vatten i en ugnssäker traktörpanna eller stekgryta. Vispa ner polentan, lite i taget, och låt sjuda under omrörning tills den är krämig, ca 10 min. Ta från värmen. Grovriv osten och rör ner i polentan tillsammans med smör. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar. Gör fyra gropar i polentan med en sked. Knäck ett ägg i varje grop och baka i ugnen 12–15 min. Grovriv osten. Strimla salladslök och chili. Toppa polentan med ost, salladslök, chili, chili flakes och koriander. Servera direkt.

Krämig polenta med bakade ägg serveras gärna i samma stekpanna som den tillagas i. Ät till lunch eller som en enklare middag tillsammans med grillat bröd.



BAKAD SÖTPOTATIS MED VITOSTRÖRA, STEKTA KIKÄRTER & CHIMICHURRI

4 små sötpotatisar

VITOSTRÖRA:

150 g Apetina® vitost

1 liten vitlöksklyfta

½ krukbasilika

2 msk olivolja

STEKTA KIKÄRTER:

1 förp kikärter à 380 g

½ tsk rökt paprikapulver

½ tsk flingsalt

1 msk Arla Köket®

Smör- & rapsolja

CHIMICHURRI:

50 g bladpersilja

1 bananschalottenlök

½ färsk röd chili

½ dl olivolja

GRÖNKÅLSALLAD:

100 g grönkål

2 msk olivolja

1 tsk flingsalt

1 granatäpple

Värm ugnen till 200°. Lägg sötpotatisarna i en ugnssäker form och baka mitt i ugnen tills de är mjuka, ca 1 tim.


Vitostråra: Smula ner vitosten i en mixerbunke. Skala och skiva vitlöken. Grovhacka stjälkar och blad från basilikan. Lägg ner i mixerbunken. Tillsätt olivolja och mixa slätt. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar.

Stekta kikärter: Värm en stekpanna med Smör- & rapsolja. Skölj kikärterna och låt rinna av. Torka bort överflödigt vatten med hushållspapper. Stek kikärterna på medelhög värme tills de är gyllene. Tillsätt paprikapulver och salt i slutet. Låt svalna på hushållspapper.

Chimichurri: Finhacka bladpersilja, schalottenlök och chili. Rör ihop med olivoljan. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar.

Grönkålssallad: Plocka bort grönkålsbladen från stammen och strimla fint. Lägg i en bunke, ringla över olivolja och salt. Massera noggrant. Tillsätt granatäppelkärnor.

Vid servering: Skär ett kryss i varje nybakad sötpotatis och öppna upp försiktigt. Toppa med vitostströra, krispiga kikärter och chimichurri. Servera sötpotatisarna med salladen.



TIPS: Om du vill få till extra krispiga kikärter, låt dem gå på eftervärmnen i ugnen med luckan på glänt medan du fyller dina potatisar eller gör sallad.



ITALIENSKA BAKADE BÖNOR

- 1 fänkål
- 3 vitlöksklyftor
- 3 msk Arla Köket® Smör- & rapsolja
- 2 msk färsk rosmarin
- 1 msk kapris
- 1 tsk chili flakes
- 1 burk körsbärstomater à 400 g
- 1 tsk salt
- 1 förp cannelliniböner à 380 g
- 1 förp svarta böner à 400 g
- 70 g färsk spenat
- ½ kruka basilika

GRATINERING & TOPPING:

- 2 dl Arla® Familjefavoriter Mozzarella
- 1 portionsbaguette
- ½ kruka basilika

Värm ugnen till 225°. Skiva fänkålen. Skala och finhacka vitlöken. Hetta upp 1 msk smör- & rapsolja i en ugnssäker stekpanna. Fräs fänkål, vitlök och rosmarin 2–3 min. Tillsätt kapris, chili flakes, tomaterna och salt. Koka ca 5 min. Häll av och skölj bönorna. Rör ner bönor, spenat och basilikablada. Smaka av med salt och peppar. Strö över mozzarella. Bryt brödet i småbitar och blanda med 2 msk smör- & rapsolja. Fördela över bönorna. Gratinera mitt i ugnen ca 10 min. Toppa med färsk basilika och servera direkt.



KIKÄRTSGRYTA

- 2 gula lökar
- 3 vitlöksklyftor
- 1 aubergine
- 1 förp kikärter à 400 g
- 2 msk Arla Köket® Smör- & rapsolja
- 1 pkt saffran
- 1 msk kokhett vatten
- 2 msk tomatpuré
- 2 tsk spiskummin
- 1 tsk kanel
- 1 tsk chili flakes
- 1 burk körsbärstomater à 400 g
- 2 dl vatten
- 1 msk flytande honung
- 1 tärning grönsaksbuljong
- 2 dl Arla Köket® crème fraiche

TILL SERVERING:

- 3 dl couscous
- 1 granatäpple
- 1 kruka mynta
- 1 dl mandelspann

Skala och skiva löken. Skala och finhacka vitlöken. Skär auberginen i cm-stora bitar. Skölj kikärterna. Blanda saffran med hett vatten i ett litet glas. Hetta upp smör- & rapsolja i en stekgryta. Fräs lök, vitlök och aubergine ca 10 min på medelvärme. Tillsätt tomatpuré, spiskummin, kanel och chili flakes. Fräs ytterligare ca 3 min. Tillsätt kikärter, tomaterna, vatten, honung och smulad buljongtärning. Sjud ca 10 min. Ta från värmen och rör ner saffran och crème fraiche. Smaka av med salt och peppar. Tillaga couscous. Plocka kärnorna ur granatäpplet och grovhacka myntan. Rosta mandeln i torr stekpanna. Strö mandel, granatäppelkärnor och mynta över kikärtsgrödan. Servera med couscous.



”VÅGA GÖRA MISSTAG!”

Desirée Jaks vann Årets Kock 2023 med imponerande tillagning av hummer, pepprig rensadel och en svamprätt som bara kostade 50 kronor per portion. Hon vill gärna inspirera hemmakockar att våga mer. Och sitter man i skiten vet hon vilken sås som kan rädda en!

Vad har format dig som matlagare?

– Från början är det uppväxten på landet i Polen med min mormor. I trädgården och omgivningarna fanns mängder med grönsaker, svampar, frukter och bär som vi picklade, saftade och frös in. Jag hade aldrig köpt en pepparrot innan jag kom till Sverige, de växte vilt hos oss.

Att ta vara på råvaror i säsong var både roligt och självklart. Tiden på restaurang Agrikultur var också viktigt och att jobba med Filip Fastén, Årets Kock 2014. Jag lärde mig mycket och han brann för det jag alltid brunnit för. Det stärkte mitt intresse och mig som kock.

Du kommer att gästa alla Arla Mat-broschyrer 2024, hur vill du inspirera hemmaköken?

– För det första vill jag uppmuntra folk att våga mer och våga göra misstag. Var kreativ även när du utgår från recept. Bara för att det inte blir som man planerat kan det bli bra och man lär sig alltid något.

För det andra tycker jag att

det är viktigt med hållbarhet och att få ner matsvinnet. Börja planeringen utifrån vad som finns i kylskåpet och inte i affären. Handla i säsong, det är snällare för plånboken och miljön och dessutom godare.

För det tredje tycker jag att man ska våga byta ut mer. Har du inte paprika så ta morot, det är också sött och gott. När knappt något är i säsong här, testa burkar, konserver och frysvaror du inte brukar köpa. Det finns även mycket spännande från andra kulturers matlagning att utforska.

Finns det något du inte skulle byta ut?

– Smör! Jag älskar det och det har präglat min uppväxt. Jag har alltid haft rejält med smör på brödet och en klick i nästan allt jag lagar. Det smakar fantastiskt i sig och är en underbar smakhöjare. Smör är lika viktigt som salt för mig. Jag kan också tipsa om att brynt smör, soja och lite citron är bästa såsen om du sitter i skiten. Jag skulle aldrig byta bort smör!

5 SNABBA OM DESIRÉE:

Ålder: 28 år

Aktuell som: Årets Kock 2023, medlem i Svenska Kocklandslaget

Favorit-mejeriprodukt: Smör!

Relation till frukost: Älskar det och drar åt det salta: mackor, inlagda gurkor, ägggröra med en skvätt gräddde osv. Snabbvarianten är kopp kaffe med mjölk.

Axplock från CV:t: Restaurang Sjön i Jönköping, stjärnkrogen Agrikultur i Stockholm, OS-vinst med Stockholm Culinary team 2016, Juniorkocklandslaget 2017–2018, vinst i Nordic Young Chef 2018





JUST NU



PASSANDE PAKET

Dags att utöka! Vårt omtyckta Bregott® kommer i en ny större förpackning på 750 gram. Vi anpassar även övriga paket för att varje hushåll ska kunna hitta rätt storlek. Välj mellan 250, 500 eller 750 gram när du vill förgylla din macka.

EN JÄTTETASTY HAVRENYHET

Säg hej till Arla® JÖRD – vårt nya sortiment av havreprodukter! I Arla® JÖRD-familjen ingår fyra olika drycker och två sorters gurt, gjorda på svensk havre och utvecklade i Norden med fokus på smak. Fresh, smooth och jättetasty helt enkelt!



ARLA MAT PÅ TIK TOK


Du har väl inte missat att Arla Mat även finns på TikTok?! Kolla in matlagning när den är som godast och roligast.



LADDA GOTT OCH PROTEINRIKT

I serien Arla® Protein hittar du perfekta mellanmål för aktiva dagar. Stärk dig med goda och proteinrika puddingar, mjölkdrycker och milkshakes. Produkterna är lätta att ta med, laktosfria och finns i flera goda smaker.





Säsongens populäraste bakverk gör sig ypperligt som små munsbitar! Passa på att baka många bullar och lägg i frysen. De tinar supersnabbt och sedan är det bara att göra sista touchen med mandelmassa, nyvispad grädda och florsocker.



MINISEMLOR

25 g jäst

2 ½ dl Arla Ko® mjölk

1 ägg

1 dl strösocker

½ msk kardemummakärnor, stötta

ca 8 dl vetemjöl

½ tsk salt

75 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt

PENSLING:

1 ägg

2 msk vatten

½ krm salt

1 dl mandelspån

FYLLNING:

½ dl Arla Ko® mjölk

75 g mandelmassa av god kvalitet

½ dl mandel, grovhackad

2 dl Arla Ko® Vispgrädda
florsocker

Smula jästen i en bunke och rör ut med mjölken.

Tillsätt ägg, socker, kardemumma och mjöl. Arbeta degen ca 3 min i maskin. Tillsätt salt och smöret i mindre bitar. Arbeta degen ytterligare ca 15 min tills den är glansig och elastisk och inte känns kladdig. Ta upp degen på bänken och forma till en boll. Låt vila övertäckt ca 10 min. Dela degen i ca 40 bitar. Rulla varje bit till en slät bulle och lägg på plåtar med bakplåtspapper. Låt jäsa övertäckta 1–1½ tim tills de är ungefär dubbelt så stora. Värm ugnen till 200°. Vispa ihop ägg, vatten och salt med en gaffel och pensla bullarna. Strö över mandelspån. Grädda i mitten av ugnen ca 10 min. Låt semmelbullarna svalna på galler. Skär av ett lock på varje bulle. Gröp ur lite inkråm och blanda det med mjölk, riven mandelmassa och mandel. Fyll bullarna med blandningen. Vispa grädden och lägg en klick på varje bulle. Lägg tillbaka locken och pudra florsocker över minisemlorna.

Vi väljer papper tillverkat av material från ansvarsfulla källor eftersom vi strävar efter hållbarhet i alla våra beslut



FSC
www.fsc.org

MIX

Paper | Supporting
responsible forestry
FSC® C136210