



**MÄSTERKOCKENS
ASIATISKA
KYCKLING**

Mysmat



BOOSTA MED grönt!

BOOSTA med grönt

Våra OS-stjärnor vet hur viktigt det är att ladda upp med bra mat. Prova att boosta dig själv med en riktig energikick! Färgglad, naturlig mat med massor av nyttigheter gör dig både piggare och gladare. Här får du sköna recept för en hälsosam dag.

Fröcrunch med kanel | ca 4 dl

Knaprigt rostade frön smakar gott som topping på en blandning av cottage cheese och yoghurt.

1 dl havrekärnor	1 dl linfrön	1 msk Arla® Smör&rapolja	KESO® cottage cheese
1 dl melonkärnor	1 tsk kanel	2 msk flytande honung	Arla® mild yoghurt naturell
1 dl pumpakärnor	2 krm flingsalt		

Sätt ugnen på 175°. Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Rör ner smör-&rapolja och honung. Bred ut på bakplåtspapper på en plåt. Rosta i mitten av ugnen 12-15 min. Rör om ett par gånger. Låt kallna. Rör ihop lika mängd cottage cheese och yoghurt i en tallrik. Servera med fröcrunch och klyftor av apelsin och grapefrukt.

Sojabönsoppa | 2-3 port

En grön vitaminkick med sojabönor och rotselleri mixade till en värmande soppa.

½ purjolök	250 g sojabönor
1 bit rotselleri, ca 200 g	1 dl hackad bladpersilja
1 msk Arla® Smör- &rapsolja	1 krm salt
3 dl Arla® mjölk	1 krm peppar
6 dl grönsaksbuljong	

Skiva purjolöken. Skala och skär rotsellerin i små bitar. Fräs det i smör- &rapsolja. Till-sätt mjölk, buljong och sojabönor. Koka ca 3 min. Rör ner persilja och mixa soppan slät. Smaka av med salt och peppar.

Vegobiffar med citron-gräsröra | 4 port

Mjuka inuti och frasiga utanpå är de saftiga quinoabiffarna. Perfekta tillsammans med den uppfriskande röran.

2 dl quinoa tricolore	½ citrongräs
2 ägg	250 g KESO®
2 dl hirsflingor	cottage cheese
½ purjolök	rivet skal och saft
½ dl Arla® Smör- &rapsolja	av 1 lime
100 g Arla Köket®	3 betor, gärna
riven ost mager	blandade färger
1 tsk salt	salt
1 krm svartpeppar	ärtskott

Koka quinoan enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna något. Rör ihop ägg och 1 dl hirsflingor i en bunke och låt stå ca 10 min. Finstrimla purjolöken. Fräs den mjuk i lite av smör- &rapsoljan. Rör ner quinoa, purjolök och ost i äggblandningen. Smaka av med salt och peppar. Låt vila ca 10 min. Banka citrongräset och hacka det fint. Blanda med cottage cheese och limeskal. Smaka av med salt. Skala och skiva betorna så tunt som möjligt och krama ihop med limesaft och salt. Forma åtta biffar av smeten. Vänd dem i hirsflingor. Stek dem frasiga i smör- &rapsolja ca 2 min på varje sida. Servera varma med sallad och citrongräsröra. Garnera med ärtskott.



Rostad sötpotatis med spenatpestokräm | 4 port

Matig vegorätt med sötpotatis, rostade nötter och smakrik kräm med färsk spenat.

1 kg sötpotatis	250 g Arla Köket
3 dl rostade hasselnötter	Kesella® kvarg
1 tsk salt	140 g babyspenat
2 msk Arla® Smör- & rapsolja oliv	1 vitlöksklyfta
2 dl Kvibille Präst® vällagrad, riven	50 g rödbetsgroddar
	½ tsk salt
	1 krm svartpeppar

Sätt ugnen på 225°. Tvätta och klyfta sötpotatisen. Lägg den och 1 dl nötter i en långpanna. Salta och pensla med smör- & rapsolja. Rosta i mitten av ugnen ca 25 min. Mixa resten av nöterna fint. Blanda med ost, kvarg, 100 g spenat och grovhackad vitlök. Mixa till en kräm. Smaka av med salt och peppar. Servera sötpotatisen med krämen, resten av spenaten och t ex rödbetsgroddar.



Fisk i paket med rucola | 4 port

Fast, fin torskrygg och krämiga rotfrukter. Toppa med knaprig sallad och ät direkt ur paketet.

4 bitar torskrygg à 150 g	75 g sockerärter
1 palsternacka	70 g rucola
2 morötter	2 msk svarta sesamfrön
200 g Arla Köket® färskost rucola pesto	1 krm vitpeppar
1 tsk salt	
pressad saft av 1 citron	

Sätt ugnen på 150°. Skala rotfrukterna, lägg en morot åt sidan. Grovriv resten och rör ihop med färskosten. Klicka röran mitt på 4 ark bakplåtspapper. Lägg på fisken. Salta och häll över hälften av citronsaften. Vik ihop och vrid ändarna till paket. Baka fisken i mitten av ugnen ca 20 min. Gör långa remsor av moroten med en potatisskalare. Strimla sockerärterna. Blanda morot, sockerärter, rucola, sesamfrön, vitpeppar och resten av citronsaften. Servera till fisken.



Havtornsmjolk | 2 glas

Det nordiska superbäret sägs innehålla lika mycket C-vitamin som en apelsin.

- 3 dl Arla® mjölk
- 1 ½ dl frysta havtorn
- 1 dl Arla Köket Kesella® kvarg
- 3 msk honung

Mixa alla ingredienser till en slät dryck. Häll upp i glas och toppa med havtorn.



Grönkålstwister | 2 glas

Vitamindrink med grönkål och smak av äpple.

- 1 mogen avokado
- 4 dl God Morgon® äppeljuice
- ½ dl cashewnötter
- 100 g fryst hackad grönkål
- rivet skal och saft av ½ lime

Halvera, skala, kärna ur och skär avokadon i bitar. Mixa den med juice, nötter, grönkål och lime till en slät dryck. Häll upp i glas och toppa med cashewnötter och limeskal.



Chiakick | 2 glas

Försvinnande god med blåbär och chia - det lilla hälsofröet från Sydamerika.

- 4 dl Arla® mild yoghurt naturell
- 2 msk chiafrön
- 2 dl frysta blåbär
- 2 msk honung

Blanda yoghurt med frön och låt stå ca 5 min. Mixa alla ingredienser till en slät dryck. Häll upp i glas och toppa med blåbär och chiafrön.



..... Tranbärsboost | 2 glas

Tranbär har en frisk smak som liknar lingon. Perfekt ihop med sötare frukter som banan.

- 2 dl God Morgon® Cranberry boost
- 2 dl Arla® mjölk
- 2 dl frysta hallon
- 1 dl havregryn
- 1 banan
- 1 msk honung

Mixa alla ingredienser till en slät dryck. Häll upp i glas och toppa med hallon och havregryn.

MÄSTERKOCKENS ASIATISKA KYCKLING

Hennes matfilosofi är enkel – det ska vara smakrikt, spännande och gott. Sveriges Mästerkock 2013 Jennie Walldén, född i Korea, lagar ofta kyckling. Här berättar hon om sina favoriter från Asiens alla hörn.

Five Spice-krydda | ca 1 dl

Klassisk kryddblandning till Pekinganka, men även god till t ex fläskfilé och wok.

4 tsk hel vitpeppar eller
szechuanpeppar
4 stjärnanis

4 tsk fänkålsfrön
2 tsk hel kryddnejlika
4 tsk malen kanel

Mortla de hela kryddorna till ett fint pulver. Blanda med kanel och förvara i en burk med lock.

Pekingkyckling | 4 port

En enkel variant på Pekinganka med klassiska tillbehör. Rulla in i tortillabröd och njut!

1 hel kyckling, ca 1,4 kg	Tillbehör: 8 små tortillabröd
3 msk Arla® Smör- &rapsoolja	1 dl hoisinsås
1 dl Five spice-krydda, se sid 6	½ gurka
1 dl hoisinsås	10 cm purjolök, endast den vita delen

Sätt på ugnen på 200°. Klipp eller skär kycklingen efter ryggbenet. Vik ut, tryck till och lägg kycklingen med skinnsidan upp i en ugnssäker form. Blanda smör-&rapsoolja med kryddan och pensla kycklingen runtom. Stek i mitten av ugnen 30 min. Ta ut kycklingen och pensla med hoisinsåsen runtom. Fortsätt steka ytterligare 30 min. Innertemperaturen ska vara 70° vid benet. Skär gurka och purjolök i stavar. Bena ur och skiva kycklingen tunt. Låt alla göra egna rullar genom att lägga kyckling och tillbehör på tortillabröd.

Asiatiska kycklingbiffar med krispig sallad | 4 port

Biffarna tar fint upp de asiatiska kryddorna med lite sting. Jag gör dem även med fiskfärs ibland.

500 g kycklingfärs	Sallad:
1 citrongräs	1 gurka
1 röd chili	150 g rädisor
2 värlökar	2 tsk fisksås
8 haricots verts	2 tsk socker
2 msk röd currypasta	pressad saft av 1 lime
1 ägg	1 dl salta jordnötter
3 msk majsstärkelse	2 dl Arla Köket®
2 msk fisksås	crème fraiche gourmet
Arla® Smör-&rapsoolja	ingefära&chili

Börja med salladen. Skala, dela, kärna ur och skär gurkan i tärningar. Skär rädisorna i kvartar. Rör ihop fisksås, socker och limesaft och blanda med gurka, hackade jordnötter och rädisor. Låt stå i kyl. Banka citrongräset och hacka det fint. Kärna ur chilin. Strimla chili, lök och haricots verts fint. Blanda alla ingredienser till biffarna. Forma till små biffar och stek dem i smör-&rapsoolja ca 2 min på varje sida. Servera med salladen och crème fraiche.





Koreansk het kyckling med sesamwokade grönsaker | 4 port
Sötsalt, het kryddblandning som ger goda koreanska smaker.

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 4 kycklingklubbor | 2 dl Arla Köket®
crème fraiche |
| Kryddblandning: | 1 broccoli |
| 2 msk honung | ½ liten purjolök |
| 1 msk japansk soja | 1 morot |
| 1 msk oystersauce | 1 röd paprika |
| 3 rivna vitlöksklyftor | 3 msk oystersauce |
| 2 tsk vitvinsvinäger | 2 tsk honung |
| 1 ½ msk sambal oleek | 1 msk sesamolja |
| 3 msk Arla® Smör-
&rapsoolja | 1 msk rostade
sesamfrön |
| ½ tsk salt | |
| 1 krm peppar | |

Sätt ugnen på 200°. Lägg kycklingen i en ugnssäker form. Rör ihop kryddblandningen och pensla kycklingen runt om. Stek den i mitten av ugnen ca 45 min. Koka upp vätskan från formen och crème fraiche i en kastrull. Ansa och dela grönsakerna i bitar. Woka dem hastigt i smör- & rapsoolja och tillsätt övriga ingredienser. Servera med jasminris.

Chilipicklad gurka | ca 2 dl

Min variant av koreansk pressgurka. Jag har bytt ut det koreanska chilipulvret i originalet mot chiliflakes och paprikapulver.

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1 gurka | 1 tsk salt |
| 2 salladslökar | 1 ½ tsk chiliflakes |
| 1 tsk ättiksprit, 12 % | ½ tsk paprikapulver |
| 2 tsk socker | |

Skär gurkan i tunna skivor och strimla salladslöken. Lägg det i en bunke. Blanda ättika, socker, salt och chilipulver och håll i bunken. Lägg något tungt ovanpå, t ex ett litet fat med en mortel på. Låt stå i kyl 20 min. Håll av överflödigt vätska innan servering.

Asiatisk yoghurt dip | ca 2 dl

Svalkande sås med mynta och ingefära som passar till de flesta asiatiska rätter.

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| 2 dl Arla Köket®
matyoghurt | 1 tsk riven ingefära |
| 3 kvistar färsk mynta | ½ tsk salt |

Hacka myntan och blanda med matyoghurt, ingefära och salt. Låt stå kallt.





Chicken Tikka Masala | 4 port

Familjens favorit som uppskattas både till vardag och fest. Med mitt recept får du enkelt till en härlig curry från grunden.

500 g kycklingfilé
3 tsk spiskummin
1 tsk gurkmeja
1 tsk chilipulver
1 kanelstång
2 gula lökar
1 röd paprika
1 kruka koriander
2 msk Arla® Smör-
&rapsoolja
4 pressade vitlöks-
klyftor

1 msk rivn ingefära
1 burk krossade
tomater, ca 400 g
1 dl Arla Köket®
vispgrädde
1 tsk salt
2 krm svartpeppar
1 dl Arla Köket®
matyoghurt
Asiatisk yoghurt-dip,
se sid 8

Skär kycklingen i bitar. Blanda samman kryddorna. Skala och skär lökarna i tunna skivor. Skär paprikan i bitar. Ta bort och spara bladen på koriandern och hacka stjälkarna. Stek lök och paprika i smör- &rapsoolja tills de är mjuka. Tillsätt kyckling, vitlök, ingefära och kryddblandning. Stek ytterligare 5 min. Häll i tomatkross, grädde, korianderstjälkar, salt och peppar. Låt koka på svag värme ca 10 min. Rör ner matyoghurten. Strö över korianderblad och servera med Asiatisk yoghurt-dip och t ex mango chutney och naanbröd.

TID FÖR Semlor

Ta dig tid att baka dina egna semlor! Med den här degen blir de lätta och luftiga. Fyll dem på klassiskt vis eller prova några godingar i ny tappning.

Grunddeg semlor | 18 stora eller 60 små

Förvånas inte över den stora jästmängden.

Den gör semlorna extra höga och luftiga.

75 g jäst	½ tsk salt
3 dl Arla® mjölk	1 msk stött kardemumma
150 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt	11-12 dl vetemjöl special
1 ägg	½ tsk hjorthornssalt
1 dl strösocker	1 uppvispat ägg till pensling

Smula jästen i en bunke. Värm mjölken till max 37°. Häll den över jästen och rör om. Tillsätt smör, ägg, socker, salt, kardemumma och nästan allt mjöl blandat med hjorthornssalt. Arbeta degen smidig. Låt jäsa övertäckt ca 50 min.

Ta upp degen på mjölad arbetsbänk. Dela den i 18 stora eller 60 små bitar och rulla till runda bullar. Lägg dem på plåtar med bakplåtspapper och låt jäsa övertäckta ca 30 min.

Sätt ugnen på 225°. Pensla bullarna med ägg och grädda i mitten av ugnen, stora bullar 8-10 min, små bullar 4-6 min. Skär av ett litet lock på varje bulle och gröp ur en del av inkråmet.

Gör något av förslagen på fyllningar.

Klassisk fyllning

Originalen med mjuk mandelmassa, nyvispad grädde och trekantslock.

300 g mandelmassa, riven
1 dl Arla® mjölk
5 dl Arla® vispgrädde
florsocker

Gör stora semlor enligt grundreceptet. Blanda inkråmet med mandelmassa och mjölk. Fyll bullarna med blandningen. Vispa grädden. Spritsa eller klicka på semlorna. Lägg på locken och sikta över florsocker.





Semellängd med choklad | 4 längder

Maffiga semlor formade som längder med fyllig chokladsmak.

1 sats grunddeg för semlor
1 dl kakao

Fyllning:

5 dl Arla® vispgrädd

½ dl kakao

1 dl florsocker

300 g mandelmassa, riven

1 dl Arla® mjölk

florsocker och kakao

Gör grunddegen men välj den mindre mängden mjöl och blanda med kakao. Låt jäsa övertäckt 50 min. Dela degen i 4 bitar. Forma dem till längder och lägg på plåt med bakplåtspapper. Låt jäsa övertäckta ca 40 min. Sätt ugnen på 200°. Pensla längderna med uppvispat ägg. Grädda i mitten av ugnen 15-17 min. Låt kallna på galler. Blanda grädd, kakao och florsocker i en bunke. Låt stå i kyl ca 30 min. Skär av lock på längderna. Gröp ur inkråmet och blanda med mandelmassa och mjölk. Fyll längderna med blandningen. Vispa chokladgrädden och spritsa eller klicka ut på längderna. Lägg på locken och sikta över florsocker och kakao. Skär varje längd i 5-6 bitar.



Saffran- och apelsinfyllning

Små minisemlor med uppriskande apelsin i mandelmassan och lätt ton av saffran i grädden.

Saffransgrädd:

5 dl Arla® vispgrädd

½ pkt saffran

1-2 msk florsocker

½ msk saft av apelsin

Apelsinfyllning:

300 g mandelmassa, riven

1 dl Arla® mjölk

rivet skal och saft av 1 apelsin

florsocker

Gör små semlor enligt grundreceptet. Blanda ingredienserna till saffransgrädden i en bunke. Låt stå i kyl ca 20 min. Blanda inkråmet med mandelmassa, apelsinskal och saft. Fyll bullarna med blandningen. Vispa grädden och spritsa eller klicka på semlorna. Lägg på locken och sikta över florsocker.

Lysande CITRON!

Nästan allt smakar bättre med citron. Den gula lilla godingen lyser upp i köket både med sin saft och sitt skal. Riv ner det väldoftande skalet i glassen och i kakan. Låt några droppar syrlig saft balansera sältan i såsen. Uppfriskande gott!



Citronyoghurtglass | 8 port

En len, sötsyrlig glass. Färskosten gör den mjuk att skopa upp direkt från frysen.

200 g Arla Köket® färskost yoghurt
rivet skal och saft av 1 liten citron
2 äggulor
1 ½ dl strösocker
1 krm vaniljpulver
3 dl Arla® vispgrädde

Rör ihop färskost, citron, äggulor, socker och vaniljpulver. Vispa grädden. Rör ner den i smeten. Håll smeten i en form som rymmer ca 1 ½ liter. Frys i minst 6 tim.



Lammstek med citron- och gräddkockt kronärtskocka | 6–8 port

Festlig söndagsstek med smakrik sky där du tar tillvara på både citronsaften och skalet.

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------------|
| 900 g lammstek | 5 dl Kelda® matlagningsgrädde |
| 2 stora vitlöksklyftor | 3 msk konc kalvfond |
| 3 msk hackad timjan | 2 burkar kronärtskockshjärtan |
| rivet skal och saft av 2 citroner | i marinad à 300 g salt och svartpeppar |
| 2 msk Arla® Smör- & rapsolja oliv | |
| 1 msk flingsalt | |

Sätt ugnen på 175°. Skala och finhacka vitlöksklyftorna. Blanda dem med 2 msk timjan, rivet skal av 1 citron, smör- & rapsolja och flingsalt. Gnid in steken med blandningen. Lägg den i en ugnssäker form. Stek i mitten av ugnen tills inntertemperaturen är 56°, ca 1 tim. Koka ihop stekskyn med grädde och fond i en kastrull, ca 5 min. Tillsätt avrunna kronärtskockor, resterande timjan och citron. Koka ytterligare 3–5 min. Smaka av med salt och peppar. Skär steken i skivor. Servera med gräddkockta kronärtskockor.

Citronkaka med frosting | ca 10 bitar

En saftig sockerkaka spritsad med härligt mycket citronfrosting.

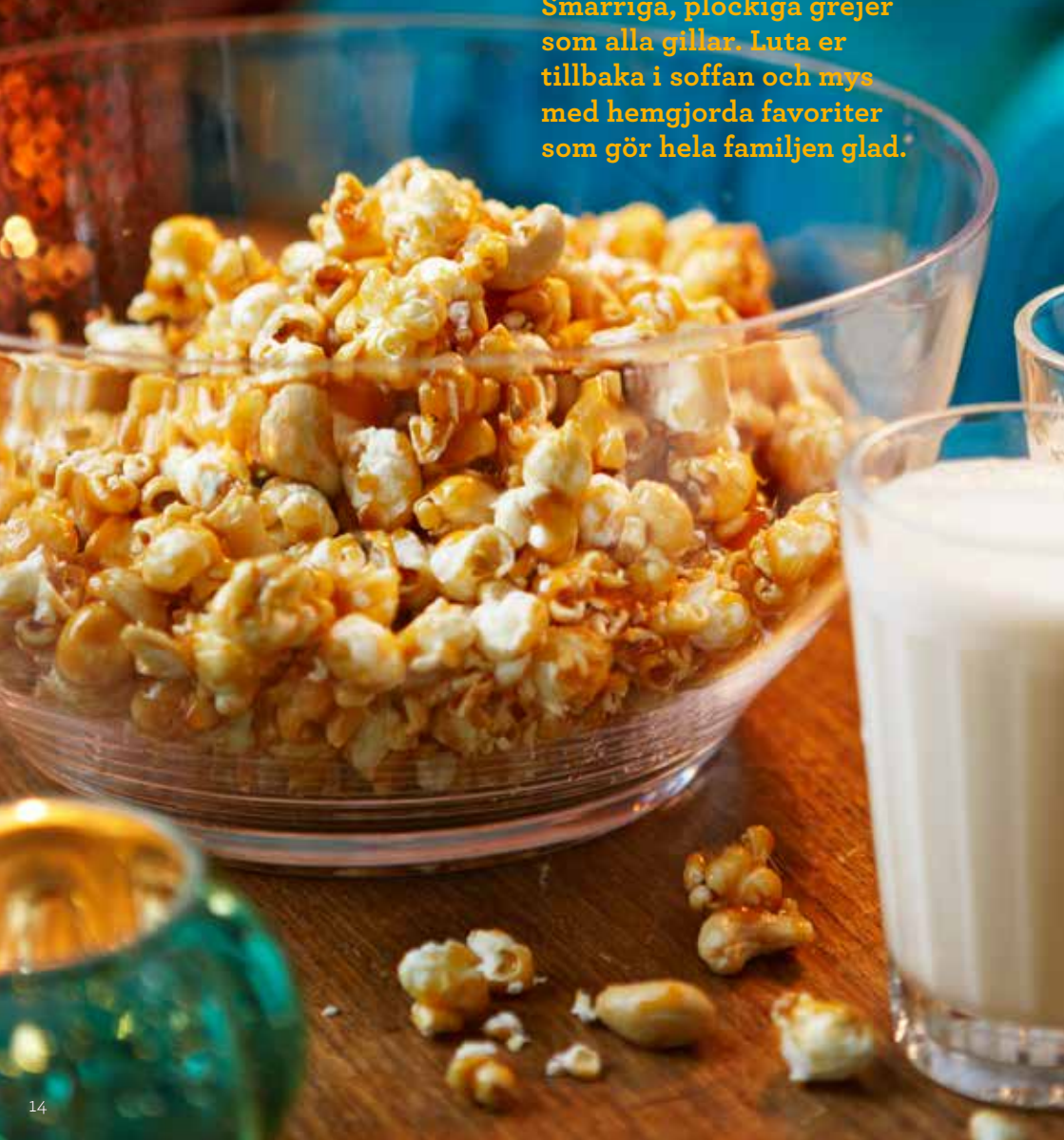
- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 100 g Arla® Svenskt Smör | Frosting: |
| 1 dl Arla® mjölk | 400 g Arla Köket® |
| 3 ägg | färskost naturell |
| 3 dl strösocker | 100 g Arla® Svenskt |
| rivet skal | Smör, rumsvarmt |
| av 1 stor citron | 2 dl florsocker |
| 4 dl vetemjöl | 1 krm vaniljpulver |
| 2 tsk bakpulver | rivet skal och saft |
| | av 1 citron |
| | ev citronmeliss |

Sätt ugnen på 175°. Smörj och bröa en rund form, gärna med kokos. Smält smöret och håll i mjölken. Vispa ägg och socker pösigt. Rör ner citronskal och mjölet blandat med bakpulver. Häll smeten i formen. Grädda i mitten av ugnen ca 30 min. Låt kakan kallna. Vispa frostingens fluffig. Spritsa toppar av frostingens eller bred ut den över kakan. Garnera ev med citronmeliss.



Mysmat

Ikväll är det lättfixad mat framför tv:n som gäller. Smarriga, plockiga grejer som alla gillar. Luta er tillbaka i soffan och mys med hemgjorda favoriter som gör hela familjen glad.



Sötsalta karamellpopcorn | 6 port

Salt, sött och knaprigt tv-godis! Poppa egna eller köp färdiga popcorn.

1 ½ liter poppade popcorn	100 g saltade rostade cashewnötter
2 dl strösocker	2 krm flingsalt
100 g Arla® Svenskt Smör	

Smält sockret gyllenbrunt utan att röra i det. Använd en rymlig kastrull. Tillsätt smöret och rör snabbt till en jämn smet. Vänd ner popcorn och nötter och blanda väl. Häll ut på en plåt. Smula över flingsalt och låt stelna.

Bananmilkshake | 4 glas

Luftig milkshake med klassisk smakkombination. Färdigmixad på ett kick.

2 bananer
5 dl vaniljglass
6 dl Arla® mjölk

Skala och skiva bananerna. Mixa ingredienserna till en slät shake. Häll upp i glas och servera med sugrör.

Krämiga burritos | 4 port

Med fruktig curry och krämig ost i fyllningen blir dessa gratinerade burritos något extra.

400 g nötfärs	1 tsk salt
1 röd paprika	1 krm peppar
1 grön jalapeño	8 mjuka tortillabröd
1 msk Arla® Smör- & rapsolja	200 g Arla Köket® riven ost tex mex
1 burk kidneybönor, ca 400 g	2 dl Arla® gräddfil
200 g Arla Köket® färskost fruktig curry	

Sätt ugnen på 250°. Kärna ur paprika och jalapeño. Skär paprikan i bitar och hacka jalapeñon. Bryn köttfärsen i smör- & rapsolja. Tillsätt paprika och jalapeño och stek ytterligare någon min. Skölj börnorna och rör ner dem och färskosten. Salta och peppra. Fördela blandningen på tortillabröden. Strö över hälften av osten. Rulla ihop till täta rullar och lägg i en ugnssäker form. Strö över resten av osten. Gratinerar i mitten av ugnen i 5-8 min tills de har fått fin färg. Servera med gräddfil och en krispig sallad.





Dubbelbakad potatis med bacon och ost | 4 port

Enkla att förbereda och bara att gratinera. Ät dem till kambenen eller med en god sallad.

- 4 bakpotatisar
- ½ purjolök
- 140 g tärnat bacon
- 1 dl Arla Köket® lätt crème fraiche paprika&chili
- 200 g Arla Köket® riven ost gratäng
- 1 krm salt

Sätt ugnen på 200°. Baka potatisarna i mitten av ugnen tills de är mjuka, ca 1 tim. Låt svalna något. Sätt ugnen på grill, 225°. Skiva purjolöken tunt. Stek baconet och tillsätt purjolöken. Fortsätt steka tills löken är mjuk. Halvera, gröp ur potatisarna och mosa ihop inkråmet med purjofräs, crème fraiche, hälften av osten och salt. Fördela i skalthalvorna och strö över resten av osten. Gratinerar i mitten av ugnen 8-10 min.

Kamben med BBQ-sås | 4 port

Möra kamben med rökiga kryddor och ton av äpple. Perfekta att dipa i den lite heta såsen.

- ca 1,2 kg kamben
- ½ tsk malen spiskummin
- Marinad:
- 1 tsk salt
- ½ dl konc JO® äpple
- BBQ-sås:
- ½ dl Arla® Smör- &rapsoolja
- 3 dl Arla® gräddfil
- ½ dl mörkt muscovadosocker
- 2 msk barbequesås
- 1 krm cayennepeppar
- ½ msk rökt paprikapulver
- 1-2 krm salt
- 1 tsk anchochilipeppar

Rör ihop ingredienserna till såsen och ställ kallt. Sätt ugnen på 150°. Rör ihop marinaden. Pensla på båda sidor av köttet. Lägg dem med köttssidan nedåt i en rymlig ugnssäker form. Stek i mitten av ugnen 45 min. Vänd kambenen och pensla på lite av marinaden från formen. Strö över lite extra muscovadosocker och salt. Stek i ytterligare ca 50 min. Servera med såsen och gärna Dubbelbakad potatis med bacon och ost.





Mjukglass med fluffig kolagrädde | 8 port

Krämig glass varvad med kolagrädde. Toppa med sockersalta mandlar.

- 5 dl Arla Köket® mjukglass vanilj
- 2 dl Arla® vispgrädde
- ½ burk karamelliserad mjölk, ca 200 g
- 1 dl strösocker
- 1 dl saltade rostade mandlar
- 30 g Arla® Svenskt Smör

Börja med att göra mjukglassen enligt anvisning på förpackningen. I glassmaskin, ca 30 min eller i frys, ca 4 tim. Blanda försiktigt ihop grädde och karamelliserad mjölk. Ställ i kyl medan glassen fryser. Smält sockret i en panna tills det får ljusbrun färg, utan att röra. Rör snabbt i mandlar och smör. Häll upp på bakplåtspapper att stelna och hacka sedan grovt. Vispa gräddblandningen fluffig. Vispa glassen krämig. Varva kolagrädde och glass i glas. Strö över mandelhack.



Familjepizza bianca | 4 port

Bianca är pizza utan den traditionella tomat-såsen. Enkel att göra med färdig pizzadeg. Här får du tre förslag på smarriga toppingar. Välj din egen favorit eller gör alla. Njut bums!

Black and white | 4 port

1 färdig pizzadeg	1 dl ljusa russin
150 g Castello® Black	flingsalt
150 g Castello® White	nymald svartpeppar
1 päron	

Sätt ugnen på 250°. Rulla ut degen på en plåt med bakplåtspapper. Skär osten i bitar och fördela på botten. Skiva päronet. Lägg på päron och strö över russin. Grädda i mitten av ugnen 7–10 min tills den har fått fin färg. Strö över flingsalt och peppar.

Caprese och mozzarella | 4 port

1 färdig pizzadeg	1 dl svarta oliver
200 g Arla Köket® riven ost mozzarella	2 msk olivolja
2 tomater	1 dl basilikablåd
1 vitlöksklyfta	flingsalt
	nymald svartpeppar

Sätt ugnen på 250°. Rulla ut degen på en plåt med bakplåtspapper. Strö över ost. Grädda i mitten av ugnen 7–10 min tills den har fått fin färg. Skär tomaterna i små bitar. Skala och finhacka vitlöksklyftan. Rör ihop tomat, vitlök, oliver och olja. Fördela blandningen på den varma pizzen. Strö över flingsalt och peppar, och lägg på basilikablåd.

Kronärtskocka och tryffelost | 4 port

1 färdig pizzadeg	½ dl pinjenötter
150 g Castello® White Truffle	några kvistar färsk rosmarin
1 burk kronärtskocks- hjärtan i marinad, ca 300 g	rivet skal av 1 citron
	flingsalt
	nymald svartpeppar

Sätt ugnen på 250°. Rulla ut degen på en plåt med bakplåtspapper. Skär osten i bitar och fördela på pizzabotten. Lägg på kronärtskockor, pinjenötter och rosmarin. Grädda i mitten av ugnen i 7–10 min tills den har fått fin färg. Strö över flingsalt, peppar och citronskal.

Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER



Ananasspett med vaniljyoghurt | 4 port

Rosta 1 dl kokosflingor lätt i torr, varm stekpanna. Blanda med rivet skal av 1 lime.

Skala och skär 1 ananas i bitar.

Trä upp på spett. Strö över kokosen.

Dippa i Yoggi® madagaskar vanilj.

Mjolk

– NATURENS EGEN SPORTDRYCK

Sveriges Olympiska Kommité rekommenderar

OS-stjärnorna att dricka mjölk både före och efter träning för att nå toppresultat. Naturliga proteiner, kolhydrater och mineraler gör mjölken till en smart sportdryck – oavsett träningsnivå.

Prova själv får du se!



Nyhet!

Vanilj är den nya smaken på vår mjölkdryck med extra mjölkprotein. Perfekt för dig som tränar och vill bygga muskler.



Nya tips till ostbrickan!

Njut av nya, smakfulla ostar från Castello® White med smak av tryffel, grönpeppar och en naturell i ny rund form. Prova dem till rostade nötter med honung. Fler tips till ostbrickan finns på arla.se/castello.



#LOVEFRUKOSTVINNAREN 2013

Visste du att var femte 16-23 åring skippar frukosten? Men *Therese Klockare*, 17-årig idrottstjej från Lindsberg, älskar den. Med sin bild på favoriten – vaniljyoghurt, frysta hallon och fullkornsflingor i glas – vann hon Arlas instagramtävling #lovefrukost.

LADDA UPP PÅ MORGONEN

I februari går vinter-OS i Ryssland. OS-idrottarna är duktiga frukostätare och vet hur viktigt ett rejält morgonmål är för att orka prestera. Många av oss svenskar äter för lite på morgonen, framförallt av protein. En frukost bör innehålla 20–30 g protein.

Läs mer om bra frukostar på arla.se/matochhalsa.



Cheesecake | 10 bitar

En amerikansk klassiker med krämig färskost och gräddfil. Toppa gärna med rårörda hallon.

10 digestivekex
75 g Arla® Svenskt Smör
400 g Arla Köket®
färskost naturell
2 ägg
¾ dl strösocker
3 dl Arla® gräddfil
½ dl florsocker
1 msk vaniljsocker

Till servering:
125 g hallon
2 msk florsocker

Sätt ugnen på 175°. Krossa eller mixa kexen fint. Smält smöret och rör ner smulorna. Tryck ut smulblandningen på botten i en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Grädda i mitten av ugnen ca 5 min. Vispa ihop färskost, ägg och socker till en jämn smet. Häll smeten i formen. Grädda 20–25 min. Låt kakan svalna ca 10 min. Rör ihop gräddfil, florsocker och vaniljsocker. Bred ut det på kakan och grädda i ytterligare 10–15 min. Låt kakan kallna. Rör ihop hallon och socker och servera till cheesecaken.

