

**GODA
NYHETER!**



Välkommen till vårt nya kök!

Nu har våra matlagningsprodukter fått ny kostym. För att göra det lättare för dig att hitta vår köksfamilj i mejerihyllan har vår matyoghurt, Kesella kvarg och all vår crème fraîche fått nytt utseende och samlats under varumärket Arla Köket. Samtidigt presenteras också en helt ny medlem i familjen: Arla Köket vispgräddor 36%.

Nästa nummer av Arla Köket kommer i början av maj. Då äter vi ut och bjuder på sommarens fräscha mat.



Knytkalás!

Hemma hos Cattis och Lennart

Nyhet!

Vardagstoppen – enkelt och gott mitt i veckan

tema : tårta



ARLA KÖKET • VÅRT KÖK ÄR DITT KÖK

Knytkalas hos Cattis och Lennart

"Ska vi börja duka?"

När Cattis och Lennart har fest får gästerna hjälpa till. Alla tar med sin favoriträtt och gärna en extra gäst. Välkommen på vårens knytkalas!

Lätt mangodipp / ca 8 dl
Perfekt sysselsättning för nyanlända gäster.

2 mogna mangofrukter
250 g Arla Köket Kesella kvarg
1/2 – 1 tsk sambal oelek
1 tsk pressad limesaft
1/2 tsk salt

1. Skala, kärna ur och finhacka mangon.
2. Blanda med Kesella kvarg, sambal oelek, limesaft och salt.
3. Servera som dipp med grönsaker i bitar och stavar.



Rostad potatissallad /

10 bufféport

1 1/2 kg delikatesspotatis eller små potatisar

3 msk smör- & rapsolja

1 msk gourmetsalt

5 salladslökar

100 g rucolasallad

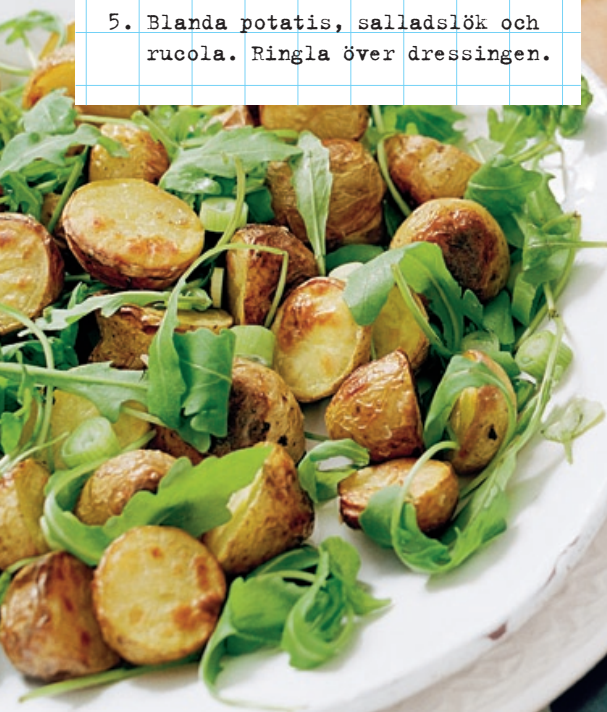
Dressing:

2 dl Arla Köket matyoghurt

2 tsk herbes de Provence

2 krm salt

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Dela potatisen och lägg den i en långpanna. Ringla över smör- & rapsolja, rör om och strö över salt.
3. Stek i mitten av ugnen ca 30 min.
4. Strimla salladslökarna. Blanda dressingen. Låt potatisen svalna.
5. Blanda potatis, salladslök och rucola. Ringla över dressingen.



Fetakyckling / 10 bufféport

Grekiska kycklingrullar med mycket smak.

900 g kycklinglårfile

3/4 tsk salt

1/2 tsk svartpeppar

150 g Apetina grekisk feta

6 stora skivor lufttorkad skinka

smör

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Vik upp kycklinglårfileerna, salta och peppra. Dela osten i bitar och lägg en bit på varje file. Vik ihop. Dela skinkan på längden och vira runt kycklingen.
3. Bryn kycklingen i smör i en stekpanna. Lägg den i en ugnssäker form.
4. Stek i mitten av ugnen ca 20 min. Låt svalna.
5. Dela kycklingen i halvor och servera på fat med grönsallad.



Supersnabba pizzabitar / 24 st

Gör många, alla älskar pizza!

3 stora tortillabröd

100 g skivad rökt skinka

1 dl italiensk tomatås

1 msk oregano

1 påse Gratella pizzaost, 200 g

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Grovhacka skinkan. Bred tomatås över bröden. Strö över skinka, oregano och ost.
3. Skär pizzorna i bitar och lägg på plåtar med bakplåtspapper.
4. Grädda i övre delen av ugnen 5–7 min.
5. Servera pizzabitarna ljumma eller kalla.

Rosa chokladmousse / 15 små glas

4 dl Arla Köket vispgrädd
200 g vit choklad
4 äggulor
1-1 1/2 krm röd karamellfärg

1. Vispa grädden.
2. Bryt chokladen i bitar och värmden i vattenbad eller i mikrovågsugn tills den precis blir mjuk. Rör så att den smälter.
3. Rör ihop äggulorna i en skål. Tillsätt chokladen under kraftig omrörning.
4. Blanda först i lite av grädden och sedan resten.
5. Rör i karamellfärg.
6. Håll upp i små glas. Låt moussen stå 2-3 timmar i kylen.
7. Garnera med strössel eller mörk choklad i bitar.

Toppentips!

Dekorera de vuxnas glas med mörk choklad och låt barnen välja strössel eller godis till sina.



"Jag vill ha allt det här på mitt kalas!"

Brytbröd med solroskärnor / 15 bitar
Superlätt och snabbt! Bara att hälla ut på plåten och grädda.

50 g jäst
5 dl ljummet vatten, 37°
2 tsk salt
250 g Arla Köket Kesella kvarg lätt
13-14 dl ljust lantbrödsmjöl
1 lätt uppvispad äggvita
1 dl rostade och saltade solroskärnor

1. Smula jästen i en bunke, häll över vattnet och rör tills jästen löser sig.
2. Tillsätt salt, Kesella kvarg och mjöl till en lös deg. Arbeta den smidig.
3. Jäs ca 1 timme under bakduk. Sätt ugnen på 225°.
4. Stjälp upp degen på en plåt med bakplåtspapper. Platta ut degen lite med mjölad hand.
5. Pensla med äggvita och strö över solroskärnor. Låt jäsa ca 15 min.
6. Grädda i mitten av ugnen ca 20 min. Låt brödet svalna på galler. Bryt eller skär det i bitar.

Färgglad lax på fat / 10 bufféport
Imponera med kalasets lättaste sås.

750 g gravad lax i skivor
2 dl Arla Köket lätt crème fraiche
1 msk fransk senap
1 pressad vitlöksklyfta
2 krm salt
1 dl rostade pinjekärnor
1 dl basilikabladd
2 dl grovriven Kvibille Präst

1. Lägg ut laxskivorna på stora fat.
2. Blanda crème fraiche, senap, vitlök och salt.
3. Ringla lite av såsen över laxen och strö över pinjekärnor, basilikabladd och ost.
4. Servera med resten av såsen.



Rabarberchutney / ca 4 dl

Sötstark röra som passar utmärkt till kyckling.

- 350 g rabarber**
- 1 gul lök**
- 2 msk smör**
- 3 dl strösocker**
- 1 kanelstång**
- 3 msk vatten**
- 1/2–1 tsk sambal oelek**

1. Skär rabarbern i skivor.
2. Skala och grovhacka löken.
3. Fräs rabarber och lök i smör i en kastrull. Tillsätt socker, kanelstång och vatten.
4. Låt koka utan lock 20–30 min tills det tjocknat. Rör då och då.
5. Smaksätt med sambal oelek. Servera ljummen eller kall som tillbehör till kyckling.

Tips! Rabarbern går att byta ut mot syrliga äpplen i små bitar.



Lars kycklingspett / 20 st

Rolig och kryddig mingelmat.

- 700 g kycklingfärs**
- 2 pressade vitlöksklyftor**
- 1 1/2 tsk salt**
- 1 tsk sambal oelek**
- 2 tsk rosmarin**
- 1 1/2 dl Arla Köket matyoghurt**

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Blanda ingredienserna till en jämn smet.
3. Forma färsen runt 20 blötlagda träspett. Lägg spetten på en plåt med smord folie.
4. Stek i övre delen av ugnen ca 10 min. Serveras ljumma.

Tips! Det går bra med annan färs också.

Recepten i det här reportaget räcker till ca 10 personer om du serverar allt som en buffé.



”Den här såsen, hur har du gjort den?”

Sugen på mer?
Fler tips och recept hittar du på www.arla.se

VARDAGS TOPPEN

Middag på momangen!



Broccolipasta med skinka / 4 port

280 g pasta, t ex tagliatelle
250 g broccolibuketter
250 g rökt skinka
2 1/2 dl Kelda lagalätt
2-3 msk skånsk senap
6 dl grovt strimlad sallad
2 dl Gratella mager ost

1. Koka pastan och lägg i broccolin när det återstår ca 3 min av koktiden.
2. Lyft upp broccolin och häll

- av vattnet från pastan.
3. Strimla skinkan.
 4. Koka upp gräddmjölk och senap i en kastrull.
 5. Blanda ner skinka, broccoli och sallad i såsen. Låt koka någon minut. Servera såsen till pastan och toppa med riven ost.

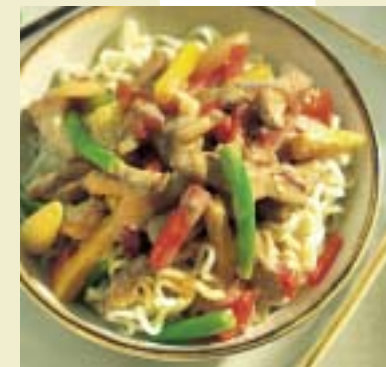


Salsakykling / 4 port

3 kycklingfiléer
1 msk smör-&rapsoolja
1/2 tsk salt
250 g äggnudlar
500 g frysta wokgrönsaker
3-4 msk tacosalsa, t ex pineapple
2 dl Arla Köket minifraiche
1 1/2 dl hönsbuljong

1. Strimla kycklingen fint.
2. Stek den i smör-&rapsoolja

- i en stekpanna. Krydda med salt och lägg åt sidan.
3. Koka nudlarna.
 4. Fräs grönsakerna i stekpanna. Blanda ner kyckling, salsa, minifraiche och buljong. Låt allt koka ihop några minuter. Servera till nudlarna.



Mexgryta / 4 port

400 g nötfärs
smör
1 tsk salt
1 burk krossade tomater
1 burk kidneybönor, ca 400 g
1 dl majsborn
1 dl vatten
2 dl Arla Köket lätt crème fraiche, paprika&chili

1. Bryn färsen i smör i en gryta.
2. Tillsätt salt och krossade tomater. Låt koka ca 5 min.
3. Skölj bönorna och låt dem och majsbornen rinna av.
4. Rör ner bönor, majs, vatten och crème fraiche i grytan. Låt koka ca 2 min. Servera med kokt ris.



Sparrissoppa med italiensk klick / 2 port

5 dl Kelda grön sparrissoppa
100 g fryst sparris

Italiensk klick:
2 skivor lufttorkad eller kokt skinka

1 dl Arla Köket Kesella kvarg
2 tsk hackad gräslök

1. Koka upp soppan.
2. Dela sparris i bitar, låt koka med i soppan några minuter.

3. Hacka skinkan fint och blanda med Kesella kvarg och gräslök. Servera i soppan med bröd till.

Tips! Dubblera bara receptet om du vill laga soppan som fyra portioner.



Biff enchilada / 4 port

500 g lövbiff
1 purjolök
smör
1/2 tsk salt
2 dl Arla Köket lätt crème fraiche, 4 peppar&vitlök
6 stora tortillabröd
1 dl Gratella gratängost

1. Sätt ugnen på 250°. Strimla köttet och purjolöken.
2. Bryn köttet i smör i en

- stekpanna. Lägg i purjolöken och krydda med salt.
3. Rör ner crème fraiche och låt allt koka ihop 1-2 min.
 4. Bred ut röran på tortillan och rulla ihop. Lägg rullarna på ett ugnssäkert fat. Strö över osten.
 5. Gratinera i övre delen av ugnen ca 5 min tills osten fått färg. Servera med sallad, paprika och tacosås.



tema : tårta

Festlig mat eller härlig efterrätt.
Det finns en tårta för alla
vårens fester!

Superlätt pannkakstårta

Grädda pannkakor och låt dem kallna. Blanda tinade, mosade hallon med Arla Köket Kesella kvarg vanilj. Lägg ihop till en pannkakstårta. Garnera med vispad grädde och hallon. **Tips!** Gå in på www.arla.se om du vill ha ett mer detaljerat recept.

Frost limetårta / 12–16 bitar
Fira valborg med lime!

300 g mandelmassa
3 ägg
4 dl Arla Köket visprädde
rivet skal och pressad saft av 1 lime
1 dl florsocker

1. Sätt ugnen på 175°. Riv mandelmassan och dela äggen. Rör ner äggvitorna i mandelmassan.
2. Häll smeten i en smord och bröad form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter.
3. Grädda i nedre delen av ugnen ca 25 min. Låt kakan kallna.
4. Vispa grädden hårt. Vispa ner limeskal, limesaft, florsocker och äggulor. Bred ut gräddblandningen över kakan i formen.
5. Frys i minst 4 tim.
6. Ta fram tårtan minst 30 min före servering. Garnera gärna med limeskivor.

Tips! Du kan göra limetårtan flera dagar i förväg. Bara att ta fram ur frysen och tina.

Valborgs-
fika

Pingst-
buffé

Lax- och löjromstårta / 12 bitar
Majtårta med en massa mums!

100 g kavring
50 g smör
4 gelatinblad
200 g kallrökt lax
1/2 dl hackad gräslök
500 g Arla Köket Kesella kvarg
2 dl Arla Köket lätt crème fraiche,
4 peppar&vitlök
100 g löjrom eller stenbitsrom

1. Mixa brödet. Smält smör och blanda med brödsulorna. Tryck ut på botten i en form med löstagbar kant, 24 cm i diameter. Ställ i kylan.
2. Lägg gelatinbladen i kallt vatten i 5 min.
3. Finhacka laxen. Blanda lax, gräslök, Kesella kvarg och crème fraiche.
4. Smält gelatinet i en liten kastrull på svag värme. Rör ner det i smeten. Häll smeten i formen och låt stelna i kylan minst 4 tim. Bred över rommen och strö över gräslök.



Rabarbertårta / 12 bitar
Tårta som kommer att få toppbetyg!

100 g smör
2 dl strösocker
2 ägg
2 dl vetemjöl
1/2 tsk bakpulver
100 g rabarber
1 tsk potatismjöl
100 g mandelmassa
florsocker

1. Sätt ugnen på 175°. Smält smöret i en kastrull. Ta den från värmen. Rör i socker, ägg, vetemjöl och bakpulver.
2. Bred ut smeten i en smord och bröad form, 24 cm i diameter.
3. Skär rabarbern i tunna bitar och blanda med potatismjölet. Lägg dem på smeten.
4. Grovriv mandelmassan och strö över.
5. Grädda i mitten av ugnen 25–30 min. Sikta över florsocker. Servera gärna med vispad grädde.

Smörgåstårta / 8–10 bitar
Vilken avslutning!

200 g Apetina grekisk feta
250 g Arla Köket Kesella kvarg
1 dl ajvar relish
8 skivor landgångsbröd

Garnering:
250 g Arla Köket Kesella kvarg
rucolasallad
körsbärstomater
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar

1. Mosa osten. Blanda med Kesella kvarg och ajvar relish.
2. Kantskär brödet. Lägg 2 skivor på ett fat.
3. Lägg på 1/3 av fyllningen. Varva bröd och resten av fyllningen, avsluta med bröd.
4. Täck med plast och låt stå i kylan till nästa dag.
5. Bred Kesella kvarg över hela tårten.
6. Garnera med rucola och körsbärstomater. Strö över salt och peppar. Servera gärna med skinka eller sallad.



KÖKSFLÄKTAR

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök

Bjud på knytis!

1. Välj ut ett tema för maten, det sätter igång fantasin hos gästerna! Det kan vara något så enkelt som en färg eller den inriktning du vill ha på maten, t ex Medelhavet.
2. Dela ut "receptuppgifter" så att alla tar med sig olika rätter. En får göra sallad, någon bakar bröd, en annan står för efterrätten osv...
3. Låt alla ta med sin mat på egna uppläggningsfat – det blir en fin mix på bordet.
4. Skriv små skyltar som beskriver maten och ställ på faten.
5. Recepttorka hos gästkokarna? Tipsa om Arlas webbkokbok eller maila receptförslag direkt från www.arla.se



Lättare köksnyheter

Svag för grädde och crème fraîche? Nu kommer två goda nyheter som gör matlagningen lite lättare: Arla Köket vispgrädde 36% och Arla Köket lätt crème fraîche 4 peppar & vitlök. Mycket smak, men mindre fett.

Tips för snyltgäster!
Vill du bli bjuden på middag? Välj en favoriträtt på www.arla.se och skicka som en frestande recepthälsning till någon som gillar att laga mat.



Tips! Variera gärna och smaksätt grädden med kanel, kardemumma, mynta, vaniljsocker eller någon annan favoritkrydda.

Visste du att...

...du aldrig behöver provlaga Arlas recept? Alla rätter är enkla att lyckas med och testas flera gånger innan de kommer ut till dig. Jättegott med så få ingredienser och moment som möjligt är mottot.

Fruktsallad med honungsgrädde

Gör en fräsch fruktsallad med t ex apelsiner, kiwi, fikon, nektariner och hallon. Vispa Arla Köket vispgrädde och blanda med flytande honung. Servera frukten i små skålar och toppa med honungsgrädden.