

Energi för vinteräventyr!

Äventyrliga dagar inne och ute kräver goda mellanmål. Här bjuder vi på snabba, smarriga mackan och smoothien. Med folie och termos kan du lätt ta med dem i ryggsäcken också!

Grillad meximacka / 1 st

Meximackan barnen gillar till max!

- 2 tunna skivor falukorv
- 3/4 dl Arla Köket riven ost, texmex
- 2 skivor bröd
- 1/4 tsk tacokrydda

1. Lägg korv och ost på en brödskiva.
2. Krydda med tacokrydda och lägg på den andra brödskivan.
3. Grilla i smörgåsgrill eller våffeljärn 2–3 min. Dela mackan i halvor.

Barnsligt lätt!

Mixa 1/2 banan
med 1 1/2 dl
jordgubbsfil. Voitä,
en smoothie!

Vinter nr :1/06



Barnens favoritmat!

Mat som barn älskar och en dagmamas bästa tips

Tema: Asien

En enkel smakresa

Grön special!

Vardagstoppen

5 goda gröna rätter

Arla Kökets vårnummer är festklätt! Vi bjuder på hobby-festfixarnas härliga franska buffé och deras tips på hur de får till festen utan catering. Som grand finale har vi ett desserttema. Väl mött i början av mars.

Arla Forum 020-99 66 99 www.arla.se

Receptet på matglada barn!

Hur gör de som har matglada barn? Vi har träffat Helena, en dagmamma som lyckats, och bett att få hennes bästa tips och trix. Maten vi bjuder på passar hela familjen, men flirtar främst med barnens smaklökar. Kryddtipsen är tänkta för både nyfikna barn och vuxna.



Djungelkyckling / 4 port

Bananer och curry är exotisk gott som gör succé bland barn.

- 4 kycklingfiléer, ca 500 g
- smör- & rapsolja
- 1/2 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 tsk curry
- 4 dl Kelda matlagningsgrädde
- 1 1/2 msk konc kycklingfond

1. Skär kycklingen i strimlor.
2. Bryn kycklingen i smör- & rapsolja i en stekpanna. Krydda med salt och peppar.
3. Rör i curry, grädde och fond. Låt allt koka 3–4 min. Servera med ris, skivad banan, minimajs och ärtor.

Kryddtips! Toppa med en klick stark mango chutney.



Potatissoppa med klick / 4 port

Barn gillar soppa!

- 3–4 potatisar av mjölig sort, ca 350 g
- 1 gul lök
- smör- & rapsolja
- 8 dl vatten
- 3 hönsbuljongtärningar
- 2 1/2 dl Kelda matlagningsgrädde

Klick:

- 4 dl Keso cottage cheese, naturell
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 1 krm salt

1. Skala och skiva potatisen och löken.
2. Fräs löken i smör- & rapsolja i en kastrull. Tillsätt potatis, vatten och buljongtärningar.
3. Låt soppan koka ca 15 min. Mixa soppan.
4. Tillsätt grädden och koka upp.
5. Smaksätt cottage cheese med vitlök och salt, servera till soppan.

Kryddtips! Strö över hackad gräslök eller finstrimlad purjolök.





Carbonaragrätäng / 4 port

Älskade smaker i ny form!

250 g pasta, t ex tagliatelle
200 g rökt skinka
2 dl frysta gröna ärtor
5 dl Kelda ostsås
1 dl Arla Köket riven ost, gratäng

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Koka pastan. Skär skinkan i tärningar.
3. Lägg pastan i en smord ugnssäker form.
Strö över skinka och ärtor.
4. Häll över såsen och strö över osten.
5. Gratinera i övre delen av ugnen ca 15 min.
Servera gärna en sallad till.

Tips! Koka extra pasta ena dagen och gör gratängen nästa.

Lasagne pronto / 4 port

Två såser i en gör en snabb lasagne!

400 g nötfärs
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
smör- & rapsolja
1 burk krossade tomater, 400 g
1 grönsaksbuljongtärning
5 dl Kelda ostsås
9 lasagneplattor
1 dl Arla Köket riven ost, gratäng

1. Sätt ugnen på 225°. Finhacka all lök.
2. Bryn färsen i smör- & rapsolja i en stekpanna. Tillsätt löken och låt fräsa med.
3. Rör i tomatkross, smulad buljongtärning och ostsås. Låt såsen koka någon minut.
4. Varva sås och lasagneplattor i en smord ugnssäker form. Strö över osten.
5. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min.

Turbotips! Med färskas lasagneplattor gräddas lasagnen på halva tiden.



Cornflakesfisk / 4 port

Var lite knasig, bjud på denna krispiga nyhet! Tokrolig variant på mandelfisken som så många gillar.

500 g fiskfilé, t ex torsk eller sej
4 msk smör- & rapsolja
1/2 dl ströbröd
2 dl corn flakes
2 krm salt
1 pressad vitlöksklyfta

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Lägg fisken i en ugnssäker form.
3. Blanda smör- & rapsolja, ströbröd, flingor, salt och vitlök. Krossa ev flingorna lite. Fördela över fisken.
4. Stek i mitten av ugnen ca 20 min.
Servera med potatis och rårivna morötter.

9 Låt barnen vara med i köket! Ett perfekt tillfälle att få tid tillsammans och barn gillar ju att känna sig delaktiga. Dessutom är det kreativt med dofter, smaker och färger. Ett tips är att ta fram en matkniv och låta barnen skära korven eller hacka gurkan. Kul för små fingrar.!



Korv- och makaronisoppa / 4 port

Värm 1 liter Kelda tomatosoppa tillsammans med 200 g falukorv i små bitar i en kastrull. Lägg i 2 dl kokta makaroner.



Busenkla korvgrytan / 4 port

Bråttom? Lugn, den här är snabb och god.

400 g falukorv
1 gul lök
smör- & rapsolja
1 burk krossade tomater, 400 g
1 dl Kelda mellangrädde
1/2 tsk salt
1 krm peppar

1. Skär korven i strimlor. Skala och riv löken.
2. Stek korven i smör- & rapsolja i en stekpanna.
3. Rör i lök, tomatkross och grädde. Smaksätt med salt och peppar. Låt koka ca 1 min. Servera till kokt ris och grönsaker.

Kryddtips! Strössel av rivet citronskal, finhackad vitlök och persilja ger det lilla extra!

Bustips! Att stansa ut falukorvshjärtan med en liten pepparkaksform är skoj för barnen. Spillet från stansningen kan du förstås också strimla ner.

Bamse-biff / 4 port

Stora familjebiffen och goda såsen, allt i en panna. Hur enkelt som helst!

400 g nötfärs
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 1/2 msk potatismjöl
4 dl Kelda matlagingsgrädde
smör- & rapsolja
1 msk kinesisk soja

1. Blanda färsen med salt, peppar, potatismjöl och 1 dl av grädden.
2. Hetta upp smör- & rapsolja i en stor stekpanna. Platta ut färsen direkt i pannan till en stor biff.
3. Stek färsen ca 4 min. Dela färsen i 4 delar och vänd dem. Stek ca 4 min till.
4. Häll i resten av grädden och soja runt biffen. Låt puttra i 3–4 min. Kokt potatis och grönsaker är gott till.

Kryddtips! Strö över hackad lök, ättiksgurka, persilja, kapris eller oliver.





Vilda grytan / 4 port

Renskav är perfekt för barn – tunt, gott och små bitar. Lite gelé i såsen gör susen!

- 2 paket fryst renskav, à 240 g smör- & rapsolja
- 4 dl Kelda matlagingsgrädde
- 1 1/2 msk vetemjöl
- 1 köttbuljongtärning
- 1 msk kinesisk soja
- 2 msk vinbärsgelé eller -saft

1. Stek fryst renskav i smör- & rapsolja i en stekpanna tills det får färg.
2. Vispa ihop grädde, mjöl, smulad buljongtärning, soja och gelé i en gryta.
3. Låt det koka upp under vispning. Lägg över renskavet i grytan.
4. Låt det koka i såsen ca 5 min. Rotsaker och potatis passar bra till.

Kryddtips! Strö över hackade enbär, persilja och timjan.

Kycklingklubbor med dipp / 4 port

Fiffiga fredagsmiddagen. Ugnen gör allt jobb.

- 4 färska kycklingklubbor, ca 900 g
- 6–8 stora potatisar
- 3 msk smör- & rapsolja
- 1 1/2 tsk salt
- 1 msk kinesisk soja
- 1 krm svartpeppar

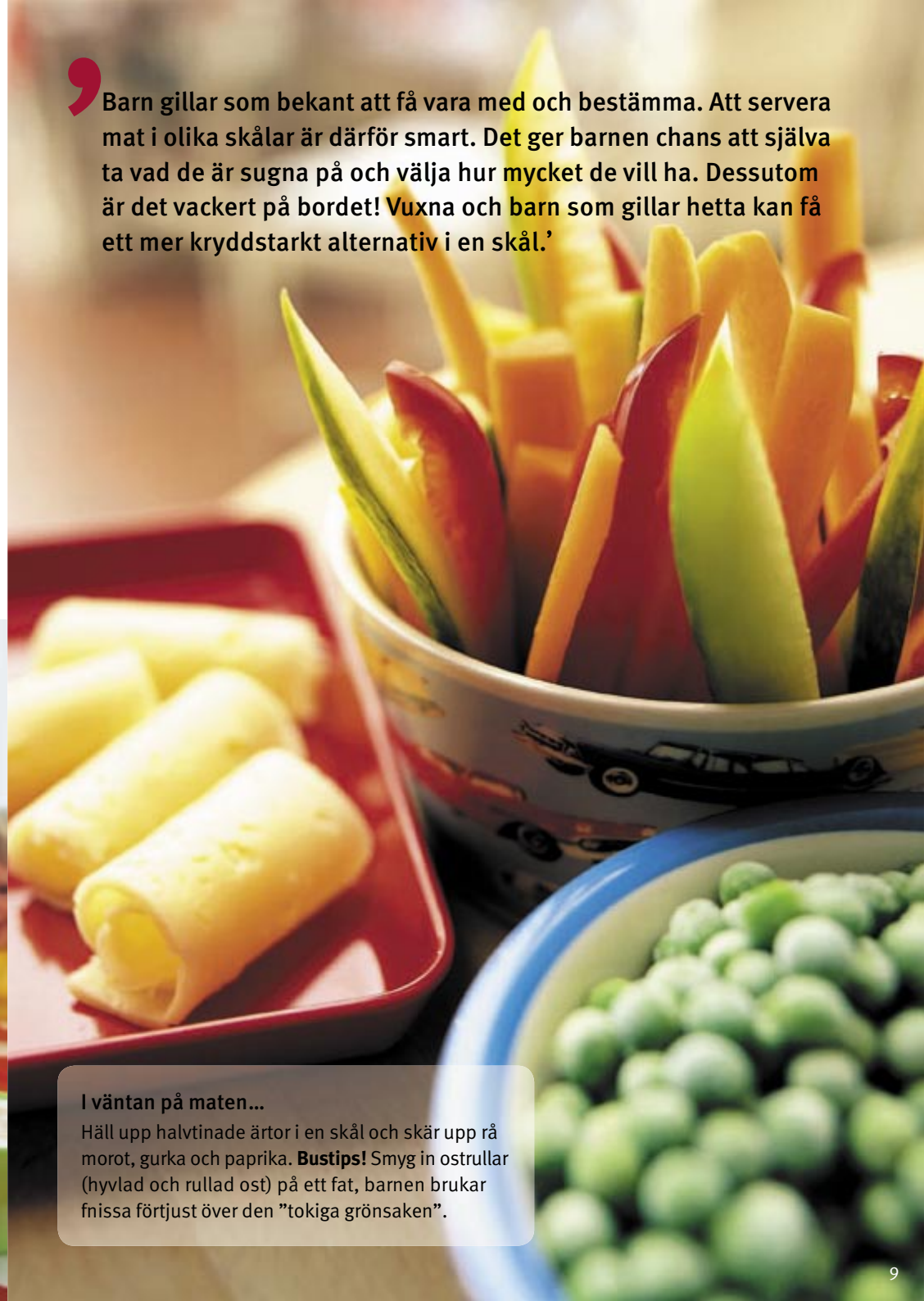
Sötstarka dippen:

- 2 dl Arla Köket lätt crème fraiche
- ev 1 pressad vitlöksklyfta
- 2 krm salt
- 1–2 msk sweet chilisås

1. Sätt ugnen på 175°. Dela kycklingklubborna. Tvätta potatisen och skär den i klyftor.
2. Lägg potatis och kyckling på en plåt med bakplåtspapper.
3. Pensla allt med smör- & rapsolja och krydda med salt. Pensla dessutom kycklingen med soja och krydda den med peppar.
4. Stek i mitten av ugnen ca 40 min.
5. Rör ihop dippen. Servera med grönsaker.



Barn gillar som bekant att få vara med och bestämma. Att servera mat i olika skålar är därför smart. Det ger barnen chans att själva ta vad de är sugna på och välja hur mycket de vill ha. Dessutom är det vackert på bordet! Vuxna och barn som gillar hetta kan få ett mer kryddstarkt alternativ i en skål.



I väntan på maten...

Häll upp halvtinade ärtor i en skål och skär upp rå morot, gurka och paprika. **Bustips!** Smyg in ostrullar (hyvlad och rullad ost) på ett fat, barnen brukar fnissa förtjust över den ”tokiga grönsaken”.

Att äta mat handlar inte främst om att äta upp allt som finns på tallriken. Måltiden med barn har större betydelse än så. Den handlar om att ha trevligt tillsammans – se varandra och lyssna på varandra – att umgås. Att försöka undvika mattjat är alltså en god idé.

Tacopinnar / 4 port

Populär smak i ny form. Pinnar är lättare att rulla in i bröd än färsröra.

400 g nötfärs
1 pressad vitlöksklyfta
1 tsk salt
1 msk tacokrydda
1 dl Kelda lagalätt
smör- & rapsolja

Tillbehör:

4–8 mjuka, små tortillabröd
tomatsalsa på burk
hackade grönsaker, tex paprika, tomat,
lök, sallad

1. Blanda färs, vitlök, salt, tacokrydda och gräddmjölk till en jämn smet.
2. Forma färsen till avlånga bullar.
3. Stek dem runt om i smör- & rapsolja i en stekpanna ca 5 min. Rulla in tacopinnar och de goda tillbehören i bröden.



Hemliga fiskpaket / 4 port

Alla gillar vi paket! Fyll och variera gärna med spännande (grön)saker också.

500 g fiskfilé, t ex torsk eller sej
1–2 tomater
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar
1/2 dl smör- & rapsolja

Tillbehör:

kokt potatis, hackade färska örter, riven
pepparrot

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Dela fisken i 4 bitar. Skiva tomaten. Lägg fisken på 4 bitar smörpapper.
3. Lägg på tomat och krydda med salt och peppar. Ringla över smör- & rapsolja.
4. Vik ihop till fina paket. Lägg dem på en plåt.
5. Tillaga i mitten av ugnen ca 15 min. Öppna paketen och servera med tillbehören.



Italiensk fiskboll / 4 port

Den populära pizzasmaken passar även till fiskbullar. Pasta är oväntat gott till!

- 2 burkar fiskbullar i buljong, à 375 g
- 3 dl Kelda tomatsoppa
- 1 tsk oregano
- 1 dl Arla Köket riven ost, pizza

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Låt fiskbullarna rinna av.
3. Häll soppan i en ugnssäker form. Lägg i fiskbullarna.
4. Strö över oregano och ost.
5. Gratinerar i övre delen av ugnen 10–15 min. Servera med kokt pasta och vitkålssallad.

Tips! Variera genom att byta fiskbullar mot 500 g fiskfilé. Öka på tiden i ugnen med ca 5 min.



Tunna ugnspannkakan / 4 port

Lite tunnare, lite fräsigare. Blir garanterat en ny storfavorit.

- 2 1/2 dl vetemjöl
- 6 dl mjölk
- 3 ägg
- 1/2 tsk salt
- 200 g rimmat fläsk eller rökt skinka
- 2–3 msk smör- & rapsolja

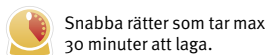
1. Sätt ugnen på 225°.
2. Vispa ut mjölet i hälften av mjölken till en slät smet. Vispa i resten av mjölken.
3. Vispa i ett ägg i taget och salta.
4. Skär fläsket i tärningar.
5. Ringla smör- & rapsolja i en långpanna, ca 30 x 40 cm. Lägg i fläsket och rör om.
6. Stek fläsket i mitten av ugnen ca 10 min. Skinkan behöver inte stekas först.
7. Häll pannkakssmeten i långpannan och grädda i mitten av ugnen 20–25 min. Lingonsylt och rårivna morötter är klassiskt gott till.

Dagmammans tips!

1. Har dina barn svårt för lökbitar i maten? Riv löken istället! Då får du den goda smaken, utan bitar. (Att riva ned små godsaker och nyttigheter är fiffigt till mycket, såsom morot i köttfärsås...)
2. Döp maten efter hjältar och annat spännande. Sjörovarfisk låter roligare än fiskgratäng, eller hur?
3. Visa och berätta om nya ingredienser innan de står på bordet. Det blir mycket mer spännande (och pedagogiskt) så. Truga aldrig med nyheter. Servera dem flera gånger istället.
4. Råa grönsaker är faktiskt mer poppis än tillagade.
5. Lagar du pizza eller gratäng, spara ett barnhorn som inte är så kryddat. Kan lätt märkas ut med en trätandpetare.



Grön special Vardagstoppen!



Snabba rätter som tar max 30 minuter att laga.



Smala rätter med max 550 kcal och 17 gram fett per portion.



Gröna rätter med mejeri-produkter och ägg.

Tips! Prenumerera på våra smarta matsedlar på www.arla.se! Du kan välja mellan till exempel gröna, smala och snabba recept. Alla är lika enkla att lyckas med.



Paprikagulasch / 4 port

4 paprikor i olika färger
2 vitlöksklyftor
1 tsk timjan
1 msk smör- & rapsolja
1/2 tsk salt
2 1/2 dl Kelda matlagningsgrädd
1 dl mild ajvar relish
1/2 dl Arla Köket riven ost, mager

1. Kärna ur och skär paprikorna i bitar. Skala och hacka vitlöken.
2. Fräs paprika och vitlök med timjan i smör- & rapsolja i en gryta. Krydda med salt.
3. Häll på grädd
relish. Låt det koka några minuter. Servera med pasta och lite riven ost.



Fänkålsgröda / 4 port

2-3 fänkål, ca 500 g
2 gula lökar
1 msk smör- & rapsolja
1/2 tsk salt
1 burk svarta bönor, ca 400 g
4 dl Kelda tomatsoppa
1/2 dl grovhackad basilika

1. Skär fänkålen i bitar. Skala och klyfta löken.

2. Fräs fänkål och lök i smör- & rapsolja i en gryta ca 5 min. Salta.
3. Skölj bönorna i kallt vatten och låt dem rinna av.
4. Rör ner bönor och soppa i grytan. Låt det koka några minuter. Strö över basilikan. Servera med ris.



Grekisk potatisgratäng / 4 port

800 g kokt potatis
2 vitlöksklyftor
1 msk smör- & rapsolja, oliv
1 burk krossade tomater, 400 g
1 grönsaksbuljongtärning
2 1/2 dl Kelda ostsås

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Skär potatisen i bitar. Skala och hacka vitlöken.

3. Fräs vitlök i smör- & rapsolja i en stekpanna. Tillsätt tomatkross och smulad buljongtärning. Koka någon minut.
4. Varva potatis och tomat-sås i en ugns-säker form. Häll över ostsåsen. Grädda i övre delen av ugnen ca 15 min. Servera med sallad, lök och oliver.



Quorngröda / 4 port

300 g frysta quornbitar
1 purjolök
1 msk smör- & rapsolja
2 1/2 dl Kelda kokos
2 msk sweet chilisås
1/2 tsk salt

1. Skölj och strimla purjolöken.
2. Stek quorn i smör- & rapsolja i en stekpanna. Lägg i purjolöken och låt den fräsa med.

3. Tillsätt kokosmjölk, sweet chilisås och salt.
4. Låt allt koka på svag värme ca 1 min. Servera genast med ris, sallad och limeklyftor.



Avokadobulgur / 4 port

3 dl bulgur
6 dl grönsaksbuljong
2 avokado, à 120 g
150 g Apetina feta, 10%
250 g Keso mini cottage cheese
1/2 pressad vitlöksklyfta
1 krm salt
1/2 krm svartpeppar

1. Koka bulgur i buljongen.
2. Dela, skala och tärna avokadorna. Dela osten i grova bitar.
3. Blanda bulgur, avokado och ost.
4. Smaksätt cottage cheese med vitlök, salt och peppar. Servera med en sallad, gärna med apelsin i.



Tema: Asien

Nu i vinterkylan bjuder vi på en smakresa till de hett efterlängtrade asiatiska breddgraderna. Finessen med de här recepten är att de tar en bråkdel av flygtiden och de är mycket billigare än biljetten. Dessutom passar de sunda nyårslöften. Smaklig resa!



Japansk kräftwok med wasabitopp / 4 port

Tina 250 g frysta, kokta kräftstjärtar. Koka ca 200 g platta risnudlar. Stek 500 g frysta wokgrönsaker i smör- & rapsolja. Rör i 1 1/2 dl teriyakimarinad, de avrunna nudlarna och kräftstjärtar och värm. Strö över 1/2 dl rostade sesamfrön. Blanda 250 g Keso mini cottage cheese med 1/2 tsk wasabipasta och 1 msk hackad inlagd sushiingefära. Servera till woken.

Het thaicurrybiff / 4 port

Lite currypasta och saken är biff.

500 g lövbiff
1 liten purjolök
smör- & rapsolja
2 tsk grön currypasta
2 1/2 dl Kelda kokos rivet skal och saft av 1 lime
2 dl gröna ärtor
1 msk thailändsk fisksås
3/4 tsk salt
1 tsk råsocker
3 msk hackad koriander

1. Skär köttet i strimlor. Strimla purjolöken.
2. Bryn köttet i smör- & rapsolja i en wok eller stor stekpanna. Låt purjolök och currypasta fräsa med.
3. Rör i kokosmjölk, lime, ärtor, fisksås, salt och socker. Låt koka ca 3 min. Blanda i koriander. Servera med ris.



Sesamlax med shiitakesås / 4 port

Champinjoner funkar också fint i såsen.

4 bitar benfri laxfilé, ca 600 g
2 msk smör- & rapsolja
rivet skal av 1 apelsin
1 tsk salt
2 msk sesamfrö

Shiitakesås:

2 dl finhackad shiitakesvamp, ca 75 g
smör- & rapsolja
2 dl Arla Köket matyoghurt
1 tsk japansk soja
1/2 pressad vitlöksklyfta
2 msk hackad koriander eller gräslök

1. Fräs svampen i smör- & rapsolja. Låt kallna. Blanda med resten av ingredienserna till såsen.
2. Sätt ugnen på 225°. Lägg laxen i en smord ugnssäker form.
3. Blanda smör- & rapsolja, apelsinskal och salt. Pensla laxen och strö över sesamfrö.
4. Stek laxen i mitten av ugnen 12–15 min. Servera med sås, ris och ärtor.





Citrongräskyckling med nötter / 4 port

Krämig kyckling med alla asiatiska favoritsmaker.

- 4 kycklingfiléer, ca 500 g
- 3 vitlöksklyftor
- 1/2 burk citrongräs i lag, à 110 g
- 2 msk thailändsk fisksås
- 1 purjolök
- 1 röd chilifrukt
- smör- & rapsolja
- 2 1/2 dl Kelda kokos
- 1 dl torrostade jordnötter
- 1 dl strimlad thaibasilika eller koriander

1. Skär kycklingfiléerna i små bitar. Skala och hacka vitlöken. Banka lätt på citrongräset. Blanda kyckling, vitlök, citrongräs och fisksås.
2. Strimla purjolöken. Kärna ur och strimla chili.
3. Bryn kycklingen med marinad i smör- & rapsolja i en wok eller stor stekpanna.
4. Tillsätt purjolök och chili. Rör i kokosmjölk. Låt allt koka några minuter.
5. Ta upp citrongräset. Blanda i jordnötter och thaibasilika. Servera med ris.

Wokad frukt med kokoslick / 4 port

Värmande dessert som är full av vitaminer.

- 1 papaya, ca 200 g
- 2 gröna äpplen
- 1 liten burk skivad ananas, ca 230 g
- 2 msk smör- & rapsolja
- 1 1/2 tsk malen ingefära
- 1 msk råsocker
- pressad saft av 1 lime

- Kokoslick:**
- 3 msk kokosflingor
 - 250 g Keso mini cottage cheese

1. Rosta kokosen i en torr, varm stekpanna. Låt svalna. Blanda kokos och cottage cheese.
2. Skala och kärna ur papayan. Kärna ur äpplena. Spara ananaslagen. Skär all frukt i bitar.
3. Hetta upp smör- & rapsolja, ingefära och socker i en wok eller stekpanna. Lägg i äppelbitarna och stek ca 1 min.
4. Häll på 3 msk ananaslag och limesaft. Blanda i resten av frukten och varm. Servera fruktwoken med kokoslick.



Köksfläktar

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök.

Hur stor är en portion?

Det är faktiskt skillnad mellan *portion* och *person*. Hur mycket mat du behöver för att känna dig mätt beror på kön, ålder och hur mycket du rör på dig. Vuxna som sitter still på jobbet kan bli mätta på en portion, små barn orkar däremot inte en hel och tonårsskilar behöver säkerligen mer. Stirra dig inte blind på antal portioner, utan tänk på vilka som ska äta maten.



En stor mini-nyhet!

Vår populära Keso mini cottage cheese, med bara 1,5% fetthalt, blir större. Nu kan du köpa med dig hela 500 gram sundhet hem från affären!

Varsågod! En mer exotisk vardag

Nu kommer Kelda med en till soppa som både piffar upp och förenklar vardagen. En slät, fyllig karibisk kycklingsoppa med smak av ananas, röd curry och ingefära. God som den är, men ännu godare med några tillbehör.



Majs- och kycklingsoppa / 2 port

- 1 dl stekt eller grillad kyckling i bitar
- 5 dl Kelda karibisk kycklingsoppa
- 1 dl majsorn

1. Värm kyckling och soppa i en kastrull.
2. Häll i majs och servera.

Tips! Strö över ärtor, hackad gräslök eller färsk koriander.



Mer favoritmat serveras på www.arla.se!

Låter inte Nalle Puh-bröd (med honung, solroskärnor och russin) och Randiga pizzen som säkra favoriter? På www.arla.se hittar du fler rätter som säkert blir poppis bland barnen. Välkommen!