

# Hela middagen i en panna!

Nu finns en middagslösning för dig som inte hinner tänka på kryddor och recept men ändå vill laga riktigt god mat: Arla Köket panna. En smart nyhet som består av en matlagingsgräddare i bågare och en fräsch smakpasta i locket. Stek bara lite kött, kyckling, fisk eller grönsaker och blanda med den panna som du är sugen på. Välj mellan Skogssvamppanna, Pepparrotspanna och Skagenpanna.

Nyhet!



I nästa Arla Köket hjälper vi dig att fixa julen och julbordet utan stress. Dessutom blir det ett riktigt gott nytt år med vår spännande och lättlagade nyårsbuffé!

[www.arla.se](http://www.arla.se) Arla Forum 020-99 66 99

Höst nr: 4/06

TEMA:  
**Laga en panna!**



Bjud på  
**MEZE**

spännande smårätter!



Vardagstoppen  
skördespecial!



Meze är plockmat från länderna kring östra Medelhavet och Mellanöstern.



Lagar du alla 12 mezerätterna så räcker det till en middag för minst 8 personer. Om du bara vill laga en av mezerätterna, räcker recepten till 4 portioner. Du kan också välja ut några som förrätt eller tilltugg.



# Mezefest på Hantverkargatan

När Mimis och Vassi bjuder på middag ställer de ofta fram många fat på bordet. Menyn består av meze, små spännade plockrätter som man äter och umgås kring i timmar. Det här är en kväll som man njuter länge!

## Hummus | 4 port

Kikärtsröra är ett måste på mezebordet.

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1 burk kikärter, 400 g      | 1 pressad vitlöksklyfta |
| 2 msk Arla smör- & rapsolja | 1 krm mald spiskummin   |
| 1 dl Arla Köket             | 1/2 tsk salt            |
| medelhavsoghurt             | 1 krm svartpeppar       |

1. Skölj kikärterna och låt dem rinna av.
2. Mixa alla ingredienser till en röra. Garnera gärna med feferoni och citron.

## Tabbouleh med aprikoser | 4 port

Saftig bulgursallad som får extra spännande smak av fetaoost och aprikoser.

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 2 1/2 dl bulgur        | 2 dl hackad bladpersilja |
| 5 dl grönsaksbuljong   | 1 dl hackad mynta        |
| 3 schalottenlökar      | 3 msk pressad citron     |
| 50 g valnötter         | 1 krm svartpeppar        |
| 2 dl torkade aprikoser | 150 g Apetina feta       |

1. Koka bulgur i buljongen. Låt kallna.
2. Skala och hacka löken. Grovhacka nöterna och strimla aprikoserna.
3. Blanda bulgur, lök, nötter, aprikoser, örter, citronsajt och peppar.
4. Dela osten i bitar och blanda i salladen.



## Kryddig yoghurt | 4 dl

Blanda 4 dl Arla meze-yoghurt med 2 pressade vitlöksklyftor, 1 tsk mald spiskummin och 1 tsk salt. Gott till allt på mezebordet.

## Mimis meze

Många av rätterna går att förbereda dagen innan, de har vi märkt ut med en stjärna.

### Kalla rätter

Kryddig yoghurt\*  
Hummus\*  
Tabbouleh med aprikoser  
Kycklingröra med saltgurka\*  
Auberginedipp\*  
Pitasallad

### Varma rätter

Falafel\*  
Lammbullar med oliver\*  
Oxfilé med sesamfrö  
Fetafyllda smördegssrullar  
Vitlöksfrästa chilliscampi

### Dessert

Rosendipp och frukt\*  
Valnötskakor \*



”Jag älskar saltgurka!”

### Kycklingröra med saltgurka | 4 port

Kall kyckling i en krämig och smakrik yoghurt.

- 2 kycklingfiléer, ca 250 g
- 1/2 tsk salt
- Arla smör- & rapsolja, oliv
- 2 dl Arla Köket medelhavsyoghurt
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 2 krm harissa eller sambal oelek
- 1/2 dl hackad bladpersilja
- 2 saltgurkar

1. Salta kycklingfiléerna. Stek dem i smör- & rapsolja i en stekpanna ca 6 min på varje sida.
2. Låt kycklingen kallna och skär den i små bitar.
3. Blanda yoghurt, vitlök, harissa och persilja.
4. Grovhacka gurkan. Rör ner den och kycklingen i yoghurten. Garnera gärna med strimlad saltgurka.

### Pitasallad | 4 port

Matig bondsallad med rostat pitabröd.

- 2 pitabröd
- Arla smör- & rapsolja, oliv
- 1 gurka
- 4 tomater
- 1 gul paprika
- 1 rödlök
- 1 dl hackad bladpersilja
- 1/2 dl hackad mynta
- 1 msk pressad citron
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 1/2 tsk salt
- 1 krm svartpeppar

1. Skär brödet i små bitar. Stek dem i smör- & rapsolja i en stekpanna.
2. Dela och kärna ur gurka, tomater och paprika. Skala löken.
3. Skär grönsakerna i små bitar.
4. Blanda grönsaker, örter, citronsaft, vitlök, salt och peppar.
5. Blanda brödet i salladen vid servering.

### Auberginedipp | 4 port

Auberginedipp i någon form finns i alla länder runt Medelhavet.

- 2 auberginer, ca 500 g
- 1 tsk salt
- Arla smör- & rapsolja, oliv
- 1 dl Arla Köket medelhavsyoghurt
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 1 krm mald spiskummin
- 1 krm svartpeppar

1. Skiva aubergine och strö över salt. Låt dra ca 20 min. Torka av vätskan.
2. Stek aubergineskivorna i smör- & rapsolja i en stekpanna, ca 3 min på varje sida. Låt auberginen svalna.
3. Mixa alla ingredienser till en röra. Garnera gärna med paprikapulver och persilja.



**Tips!**  
Pitabröd är gott till meze. Köp färdigt eller baka själv. Recept på [www.arla.se](http://www.arla.se)



Meze är inte bara mat.  
Det är ett sätt att umgås.  
Länge och mycket!

**Tips!** Genom att först steka och sedan mixa auberginen får du fram den goda smaken.



## Falafel | ca 20 st

Vem har sagt att man måste fritera falafel? Det går lika bra att steka i smör- & rapsolja!

- 1 burk kikärtor, 400 g
- 1 gul lök
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 1 tsk mald spiskummin
- 1/2 tsk salt
- 1/2 dl hackad bladpersilja
- 2 krm harissa eller sambal oelek
- 2 msk majsstärkelse
- 3 msk Arla smör- & rapsolja

1. Skölj kikärtorna och låt dem rinna av. Skala och hacka löken.
2. Mixa kikärtor, lök, vitlök, spiskummin, salt, persilja, harissa, majsstärkelse och 1 msk smör- & rapsolja.
3. Forma smeten till små ovala, platta bullar.
4. Stek dem på medelvärme i smör- & rapsolja i en stekpanna ca 2 min på varje sida.

Massor av rätter och smaker på bordet. Det är lätt att bli förälskad i mezeköket!

## Lambullar med oliver | 4 port

Köttbullar är lika omtyckta i hela världen. Med kanel och oliver känns de härligt exotiska!

- 500 g lammfärs
- 1/2 dl Kelda lagalätt
- 2 pressade vitlöksklyftor
- 1 dl hackade oliver
- 1 ägg
- 1 tsk kanel
- 1/2 krm cayennepeppar
- 3/4 tsk salt
- Arla smör- & rapsolja, oliv

1. Blanda färs, gräddmjölk, vitlök, oliver, ägg och kryddor.
2. Forma smeten till 20 stora köttbullar.
3. Bryn köttbullarna i smör- & rapsolja i en stekpanna.
4. Sänk värmen och efterstek 5–7 min. Servera gärna med hela oliver.



## Oxfile med sesamfrö | 4 port

Kött som marineras i citron blir otroligt fräscht och gott.

- 400 g oxfile eller ryggbiff
- 2 msk Arla smör- & rapsolja
- rivet skal och saft av 1/2 citron
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 2 msk sesamfrö

1. Skär köttet i tärningar, 2 x 2 cm.
2. Blanda smör- & rapsolja, skal och saft av citron, salt, peppar och vitlök i en bunke.
3. Lägg i köttet och rör om så att allt blandas. Låt det ev marinera 1–2 tim.
4. Rosta sesamfröna i en torr, varm stekpanna 1–2 min.
5. Rör ner dem i blandningen. Stek köttet i marinaden i stekpannan ca 2 min.

**Tips!** En klick kryddig yoghurt (recept på sid 3) är gott till oxfilén.





### Fetafyllda smördegssrullar | 16 st

Smördegssrullar med fetaost är perfekt plockmat på mezebordet.

4 frysta smördegssplattor, ca 320 g  
200 g Apetina smulad feta  
2 krm svartpeppar  
1/2 dl hackad mynta  
1 ägg

1. Sätt ugnen på 225°. Halvtina smördegen och kavla ut varje platta till 14 x 26 cm. Dela varje platta i 4 delar.
2. Blanda ost, peppar och mynta.
3. Lägg en sträng fyllning på varje platta, vik in kortändarna och rulla ihop till en hård rulle.
4. Lägg rullarna med skarven nedåt på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med uppvispat ägg. Grädda i mitten av ugnen ca 10 min.

**Tips!** Om du vill laga "äkta" cigarrer använder du filodeg istället för smördeg. Kanske lite mer avancerat, men värt att testa!  
Receptet hittar du på [www.arla.se](http://www.arla.se)

### Vitlöksfrästa chiliscampi | 4 port

Snabbt, gott och lite lyxigt. Gör garanterat succé!

400 g skalad scampi eller stora räkor  
1 röd chilifrukt  
3 vitlöksklyftor  
2 tsk riven färsk ingefära  
1 tsk mald spiskummin  
3 msk Arla smör- & rapsolja  
3 msk hackad koriander  
1/2 msk pressad citron  
2 krm salt

1. Kärna ur chilin och skala vitlöken. Finhacka chili och vitlök.
2. Fräs chili, vitlök, ingefära och spiskummin i smör- & rapsolja i en stekpanna ca 1 min.
3. Lägg i scampin och stek den ca 1 min på varje sida.
4. Smaksätt med koriander, citronsaft och salt.



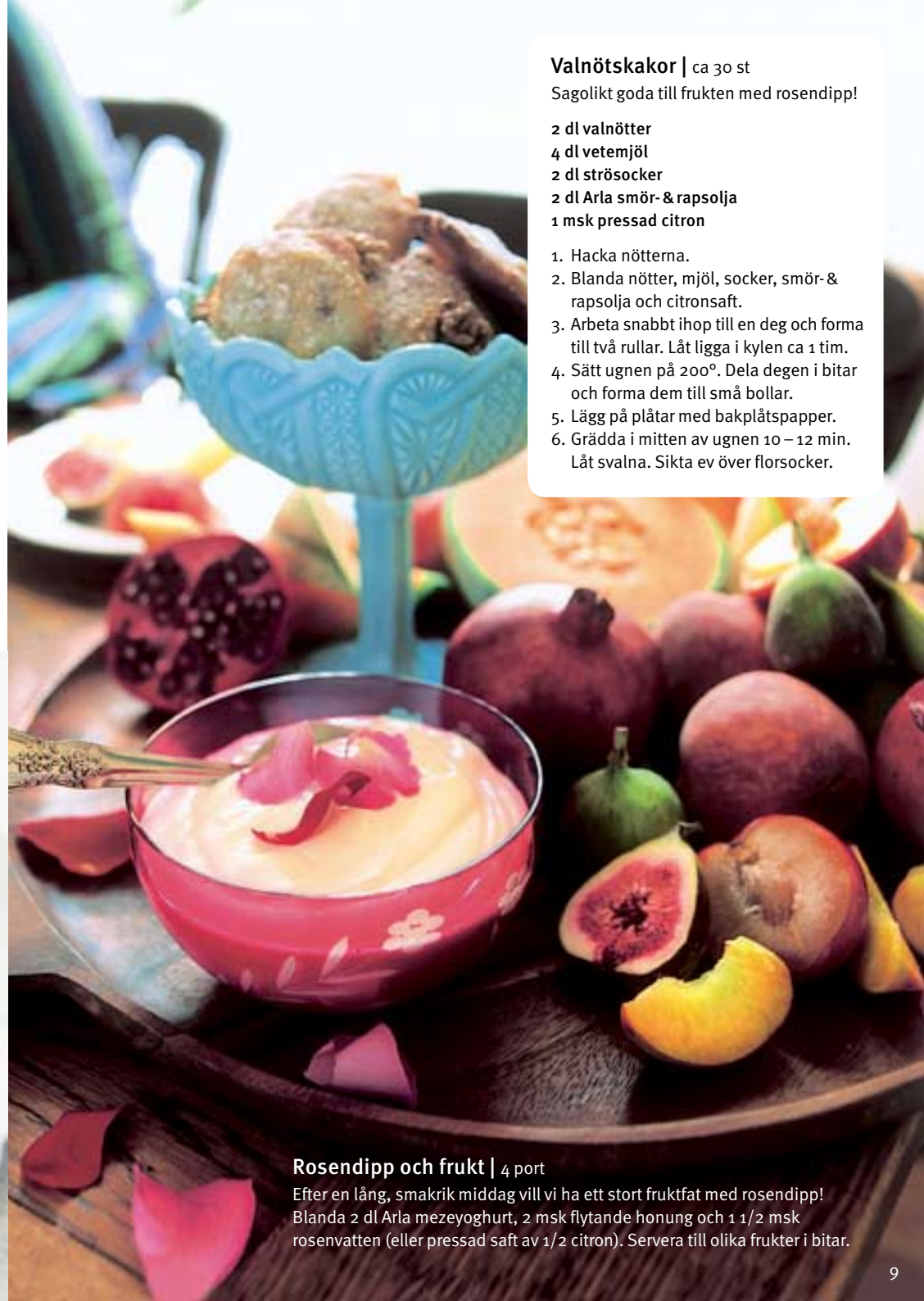
"Vi älskar att ha citron i maten. Världens bästa smaksättare!"

### Valnötsskivor | ca 30 st

Sagolikt goda till frukten med rosendipp!

2 dl valnötter  
4 dl vetemjöl  
2 dl strösocker  
2 dl Arla smör- & rapsolja  
1 msk pressad citron

1. Hacka nötterna.
2. Blanda nötter, mjöl, socker, smör- & rapsolja och citronsaft.
3. Arbeta snabbt ihop till en deg och forma till två rullar. Låt ligga i kylan ca 1 tim.
4. Sätt ugnen på 200°. Dela degen i bitar och forma dem till små bollar.
5. Lägg på plåtar med bakplåtspapper.
6. Grädda i mitten av ugnen 10 – 12 min. Låt svalna. Sikta ev över florsocker.



### Rosendipp och frukt | 4 port

Efter en lång, smakrik middag vill vi ha ett stort fruktfat med rosendipp! Blanda 2 dl Arla mezeyoghurt, 2 msk flytande honung och 1 1/2 msk rosenvatten (eller pressad saft av 1/2 citron). Servera till olika frukter i bitar.

# Skördespecial! Vardags toppen

Tips! Prenumerera på våra smarta matsedlar på [www.arla.se!](http://www.arla.se)

## Varsågod! Fem snabba och goda hösträtter.



Snabba rätter som tar max 30 minuter att laga.



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



Gröna rätter med mejeriprodukter och ägg.



## Skördepasta med oliver | 4 port



- 1 gul paprika
- 1 aubergine, ca 250 g
- 1 liten purjolök
- 1 msk Arla smör- & rapsolja, oliv
- 2 1/2 dl Kelda italiensk tomatås
- 1 dl svarta oliver
- 2 dl Arla Köket riven Kvibille Svecia

1. Kärna ur paprikan. Skär paprika och aubergine i små tärningar. Strimla purjolöken.
2. Fräs grönsakerna i smör- & rapsolja i en panna.
3. Blanda i sås och oliver.
4. Koka 2 – 3 min. Servera med pasta och ost.

## Ugnsbakad fetalax | 4 port



- 4 bitar skinn- och benfri laxfilé, 500 g
- 1 – 2 fänkål, ca 300 g
- 1 röd paprika
- 2 msk Arla smör- & rapsolja, oliv
- 1 tsk salt
- 1 msk rosmarin
- 100 g Apetina smulad feta

1. Sätt ugnen på 225°. Strimla fänkålen. Kärna ur och skär paprikan i bitar.
2. Blanda grönsaker och smör- & rapsolja i en ugnssäker form.
3. Lägg på laxen. Krydda och strö på osten.
4. Stek i mitten av ugnen ca 15 min. Servera med potatismos.



## Citronäppelpaj | 4 port



- 5 äpplen, ca 600 g
- 1 dl strösocker
- 1 1/2 dl fiberberikade havregryn
- 1 1/2 dl vetemjöl
- 1 dl Arla smör- & rapsolja rivet skal av 1/2 citron
- 2 1/2 dl Kelda vaniljsås

1. Sätt ugnen på 225°. Kärna ur och skär äpplena i bitar.
2. Blanda äpplen och hälften av sockret i en ugnssäker form.
3. Blanda gryn, mjöl, resten av sockret, smör- & rapsolja och citronskal. Smula degen över äpplena.
4. Grädda i mitten av ugnen ca 20 min. Servera med lättvispad vaniljsås.



Tips! Kelda sparrisoppa är gott före pajen.



## Örtkyckling med päron | 4 port



- 4 kycklingfiléer, ca 500 g
- 1 msk Arla smör- & rapsolja
- 3/4 tsk salt
- 1 stort päron
- 2 1/2 dl Kelda örtekryddad sås
- 3 msk rostade solroskärnor

1. Bryn kycklingfiléerna i smör- & rapsolja i en stekpanna ca 5 min på varje sida. Krydda med salt.
2. Kärna ur päronet och skär det i bitar.
3. Blanda ner sås och päron i stekpannan. Koka under lock några minuter.
4. Strö över solroskärnorna. Servera med ris och sallad.



## Vardagspizza | 4 st



- 1/2 squash, ca 200 g
- 250 g körsbärstomater
- 200 g rökt skinka
- 2 dl Arla Köket lätt crème fraiche, tomat & basilika
- 150 g Arla Köket riven ost, pizza
- 4 stora tortillabröd

1. Sätt ugnen på 250°. Skiva squashen tunt. Dela tomaterna. Skär skinkan i små bitar.
2. Blanda grönsaker, skinka, crème fraiche och ost.
3. Bred blandningen på bröden.
4. Grädda på plåtar med bakplåtspapper i mitten av ugnen ca 10 min. Servera med sallad.

# Tema: panna

Sugen på något riktigt gott efter jobbet? Eller har du bjudit hem vännerna på middag? Var lite lagom bekväm och laga hela middagen i en panna! Stek bara lite kött, kyckling eller fisk och blanda i någon av våra färdiga pannor, så lagar maten sig själv på spisen.



## Fisk- och skaldjurspanna | 4 port

Snabblagad panna med havets läckerheter.

400 g vit fiskfilé  
310 g Arla Köket skagenpanna  
100 g skalade räkor (250 g med skal)

1. Skär fisken i bitar.
2. Häll grädden och smakpastan i en panna. Rör om och låt koka 1 min.
3. Lägg i fisken och låt sjuda i såsen ca 2 min. Tillsätt räkorna. Servera med kokt ris.

## Skogsfilépanna | 4 port

En riktig bjudpanna som du kan laga på ett kick innan gästerna dyker upp.

500 g fläskfilé  
Arla smör- & rapsolja  
310 g Arla Köket skogssvamppanna  
2 msk frysta lingon  
2 msk hackad persilja

1. Skär köttet i skivor. Stek dem i smör- & rapsolja i en panna ca 2 min på varje sida.
2. Tillsätt grädden och smakpastan, rör om och koka ca 2 min.
3. Strö över lingon och persilja. Servera med kokt potatis.

”Tänk vad skönt och enkelt att laga allt i en panna.”



## Korv- och äppelpanna | 4 port

Att falukorv kan vara så gott! Det här är en vardagspanna som hela familjen kommer att gilla.

400 g mager falukorv  
1 äpple  
Arla smör- & rapsolja  
310 g Arla Köket pepparrotspanna

1. Skär korven i skivor. Kärna ur äpplet och skär det i bitar.
2. Stek korv och äpple i omgångar i smör- & rapsolja i en panna.
3. Tillsätt grädden och smakpastan, rör om och koka ca 2 min. Servera med kokt potatis.



### Kycklingpanna | 4 port

Pepparrot och purjolök smakar fint till snabbstekt kycklingfilé.

4 kycklingfiléer, ca 500 g  
1 purjolök  
Arla smör- & rapsolja  
310 g Arla Köket pepparrotspanna

1. Skär kycklingfiléerna i strimlor och purjolöken i skivor.
2. Stek först kycklingen i smör- & rapsolja i en panna ca 3 min. Rör ner purjolöken.
3. Tillsätt grädden och smakpastan, rör om och koka ca 2 min. Servera med kokt potatis.

”En härlig middagspanna med nordiska smaker”

### Lövbiffpanna | 4 port

En mustig panna med svampsås är snabblagad och uppskattad bjudmat.

500 g lövbiff  
1 liten röd paprika  
Arla smör- & rapsolja  
310 g Arla Köket skogssvamppanna  
2 msk hackad gräslök

1. Skär köttet i strimlor. Kärna ur och strimla paprikan.
2. Bryn köttet i smör- & rapsolja i en panna tills det får färg.
3. Tillsätt paprikan, grädden och smakpastan, rör om och koka ca 2 min. Rör i gräslöken. Servera med kokt potatis.

### Tips! Renskavspanna | 4 port

Byt lövbiffen mot 2 paket fryst renskav, à 240 g.



# Köksfläktar

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök.

## GODA OSTNYHETER!

I början av oktober kommer två nya rivna ostar: **Arla Köket rivna Kvibille Svecia** och **Arla Köket rivna Kvibille ädel**. Här är några tips på snabba och goda recept med rivna ost – helt oemotståndliga!



### Ostflarn

Gör dina egna ostflarn hemma i ugnen! Perfekt som tilltugg eller snacks. Lägg små högar av 1 msk

**Arla Köket rivna Kvibille Svecia** lite glest på en plåt med bakplåtspapper. Tillaga i mitten av ugnen vid 225°, 5 – 7 min. Låt dem kallna.

### Stekta äpplen med ädelost

Dela 4 små äpplen i halvor och ta bort kärnhusen. Lägg äpplena på ett ugnssäkert fat. Strö över 2 dl **Arla Köket rivna Kvibille ädel** och 1 dl grovhackade valnötter. Stek äpplena i mitten av ugnen vid 225° tills de är mjuka, 10 – 15 min. Servera som förrätt med t ex tunna skivor skinka eller som dessert med en klick mezeyoghurt.



## Nyhet! Mezeyoghurt

Nu finns en härlig nyhet för dig som använder mycket yoghurt! Nya **Arla mezeyoghurt** i 1-liters förpackning är en riktigt krämig yoghurt med 10% fetthalt. Precis som namnet antyder



passar den perfekt till typiska mezerätter och i röror och svalkande såser. Den är också jättegod som dessert eller att äta naturell som den är.

## Efter en lång mezemiddag...

... är det fantastiskt gott med kardemummakaffe! Så här enkelt gör du en kopp: Häll upp 1/2 dl starkt kaffe i ett glas eller i en kopp. Söta med lite råsocker. Fyll på med 1 dl varm mjölk som du har vispat skummig. Strö över 1/2 krm krossad kardemumma. Stick ev i en hel kanelstång att röra med.

