

**Dillkyckling** | 4 port

Snabb och god middag, inspirerad av en klassisk husmansrätt.

400 g kycklingfilé

400 g morötter

1 liten purjolök

1 ½ dl vatten

1 msk konc kycklingfond

2 dl Arla Köket® crème fraiche

gourmet dill, vinäger, svartpeppar

salt och peppar

Skär kycklingfiléerna i bitar. Skala och skär morötterna i skivor. Skär purjolöken i bitar. Koka upp vatten, fond, morötter och purjolök. Tillsätt kycklingen och låt koka 5-7 min. Rör ner crème fraiche och låt allt bli varmt. Smaka ev av med salt och peppar. Servera med kokt potatis.

## Låt Årets Kock® fixa middagen

Årets Kock® vinner inte bara äran, utan får också möjlighet att sätta smak på vår crème fraiche. Gustav Trägårdh har hjälpt oss att göra nya Arla Köket® crème fraiche gourmet dill, vinäger, svartpeppar. Njut den till ljust kött, kyckling, fisk, skaldjur eller som grönsaksdipp.

NY  
SMÅK!



I NÄSTA NUMMER AV ARLA KÖKET® grillar vi turkiskt på stranden, lagar mat från örtagården och firar sommaren med härliga hallon. Naturligtvis gör vi också livet lite lättare med Smart vardagsmat.

[www.arla.se](http://www.arla.se) Arla Forum 020-996699



Frukostdags!  
**VAKNA  
GLADARE**

Kära rödbeta  
GI på italienska

Nyhet!  
SMART  
VARDAGSMAT



# Soppfest!

Varmt och gott för många

SNABBA MIDDAGAR • HEMGJORD MÜSLI • MAFFIGA MUFFINS • MER GRÖT! • HONUNGSFIKON

# Soppfest!

## Nötsnacks | ca 30 st

Variera nötterna till välkomstdrinken.

3 dl blandade nötter      1 ägg  
1 dl havregryn            1 dl Arla® smör- &  
2 krm salt                    rapsolja  
2 dl siktat dinkelmjöl

1. Sätt ugnen på 225°. Grovhacka nötterna.
2. Blanda alla ingredienser i en bunke.
3. Häll blandningen på ett bakplåtspapper och forma det till en rund kaka ca 25 cm i diameter.
4. Grädda i mitten av ugnen ca 18 min. Låt svalna och bryt den i bitar.



## Ostgratinerad palsternacks-soppa med valnötter | 4 port

Franskinspirerad soppa med härligt mustig smak och gott täcke av bröd och ost.

400 g palsternacka      1 tsk sambal oelek  
2 gula lökar            1 dl Arla Köket®  
2 msk Arla® smör- &      crème fraiche  
                                  rapsolja                    12 skivor baguette,  
1 dl röda linser            rostade  
8 dl grönsaksbuljong    3 dl Kville®  
½ tsk salt                    cheddar riven  
1 ½ dl torrt vitt vin      1 dl valnötter

1. Skala och skiva palsternacka och lök. Fräs löken i smör- & rapsolja i en kastrull.
2. Tillsätt palsternacka, linser, buljong, salt och vin. Koka under lock ca 10 min. Tillsätt sambal oelek och crème fraiche.
3. Sätt ugnen på grill 250°. Häll soppan i 4 ugnssäkra portions-skålar. Lägg 3 skivor bröd i varje skål. Strö över ost och valnötter.
4. Gratiner i övre delen av ugnen 5-7 min tills osten har fått fin färg.



Värm upp vännerna med en riktig soppfest i väntan på våren. Bjud på ett härligt långkok eller en lyxig fisksoppa. Vill du ta en genväg, köp en färdig soppa och gör en spännande topping. Nybakat bröd och något knaprigt hör också till. Allt går att förbereda, så att du hinner vara med på festen.





### Fisksoppa med apelsin och stjärnanis | 4 port

Timjan- och vitlöksdoftande räktopping gör soppan extra festlig.

500 g fiskfilé, t ex torsk och lax	3 stjärnanis
2 purjolökar	1 tsk sambal olek rivet skal av 1 apelsin
2 msk vetemjöl	Topping:
8 dl vatten	100 g skalade räkor
4 msk konc hummerfond	2 msk hackad timjan
2 dl Arla Ko® vispgrädd	1 finhackad vitlöksklyfta

1. Strimla purjolöken grovt och skär fisken i bitar.
2. Vispa ihop mjöl och vatten i en kastrull. Koka upp under omrörning.
3. Tillsätt fond, grädde, stjärnanis, sambal olek och apelsinskal.
4. Lägg i fisk och purjolök. Låt soppan sjuda 3–5 min.
5. Grovhacka räkorna och blanda med timjan och vitlök. Toppa med räkblandningen vid servering.

### Solrosbröd | 1 st

Lättbakat bröd i annorlunda form. Servera med ost och smör.

7 dl siktat dinkelmjöl  
1 msk bakpulver  
2 dl solroskärnor  
1 tsk salt  
3 dl vatten  
½ dl Arla® smör-&rapsolja  
250 g Arla Köket Kesella® kvarg lätt  
1 dl solroskärnor till formen

1. Sätt ugnen på 200°. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Rör i vatten, smör-&rapsolja och kvarg.
2. Smörj en rund bakform, ca 1 ½ liter och ströa med solroskärnor.
3. Klicka i degen. Strö över solroskärnor.
4. Grädda i nedre delen av ugnen ca 1 tim. Stjälp upp brödet och låt det kallna.



### Sesamsticks | 20 st

Goda, spröda tilltugg på momangen.

2 mjuka, rektangulära tunnbröd	1 äggula
2 msk Arla® smör-&rapsolja	½ dl sesamfrön
	2 tsk flingsalt

1. Sätt ugnen på 250°. Lägg bröden på en plåt med bakplåtspapper.
2. Blanda smör-&rapsolja och äggula. Pensla bröden, strö över sesamfrön och salt.
3. Gratinera i övre delen av ugnen 4–5 min. Skär dem i långa bitar.

### Ost- och avokadoröra | 8 port

Smakrik röra till bröd eller som dipp.

2 avokado	rivet skal och saft av 1 lime
1 dl Arla Ko® gräddfil	1 pressad vitlöksklyfta
3 dl Kvibille® cheddar riven	salt och svartpeppar

Skala, kärna ur och mosa avokadon. Blanda med gräddfil, ost, lime och vitlök. Smaka av med salt och peppar.



## Skogssvampsoppa

med tryffelgrädde | 4 port

Med tryffelsmak och krispig skinka lyxar du enkelt till en färdig soppa.

- 50 g lufttorkad skinka i skivor
- 1 dl Arla Köket® vispgrädde
- 1 krm olja med smak av tryffel
- 2 krm salt
- 200 g blandsvamp
- 2 msk Arla® smör-&rapsolja
- 1 liter Kelda® Skogssvampsoppa

1. Sätt ugnen på 225°. Lägg skinkan på en plåt med bakplåtspapper. Rosta i mitten av ugnen ca 6 min. Låt kallna.
  2. Vispa grädden och smaksätt med olja och salt.
  3. Dela svampen i bitar. Fräs den i smör-&rapsolja i en kastrull.
  4. Häll i soppan och låt den koka upp under omrörning.
- Servera med tryffelgrädde och smulad skinka.



## Italiensk köttsoppa | 4 port

Ljuvligt långkok med smak av pesto.

- 400 g benfri högvor
- 2 gula lökar
- 2 vitlöksklyftor
- 400 g zucchini
- 2 msk Arla® smör-&rapsolja
- 2 msk tomatpuré
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 liter kalvbuljong
- 2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche
- 2 msk pesto
- Topping:
  - 1 ½ dl hackad basilika
  - 1 ½ dl grovriven Kvibille® Svecia

1. Skär köttet i små bitar. Skala och hacka lök och vitlök. Skär zucchini i bitar.
  2. Bryn kött och lök i smör-&rapsolja i en gryta. Rör i tomatpuré, salt och peppar.
  3. Häll på buljongen och låt koka ca 50 min.
  4. Tillsätt zucchini och koka 10 min till.
  5. Rör ner 1 dl crème fraiche och pesto. Låt koka upp.
- Toppa med crème fraiche, basilika och ost vid servering.



## Apelsin- och aprikospaj med chokladgrädde | 12 bitar

Avrunda med en frisk och krämig paj.

- 125 g Arla® svenskt smör
- 2 ½ dl vetemjöl
- 2 msk strösocker
- 2 msk vatten
- Fyllning:
  - 200 g torkade aprikoser
  - 3 ägg
  - 1 ½ dl strösocker
- 250 g Arla Köket Kesella® kvarg
- ½ dl vetemjöl
- rivet skal av ½ citron
- rivet skal och saft av 1 apelsin
- Till servering:
  - 2 ½ dl Arla Köket® smaksatt vispgrädde choklad

1. Hacka ihop smör, mjöl och socker. Tillsätt vatten och arbeta ihop till en deg. Tryck ut degen i en pajform, ca 23 cm i diameter. Låt vila i kyl ca 30 min.
  2. Sätt ugnen på 200°. Förgrädda pajskalet i mitten av ugnen 10 min.
  3. Strimla aprikoserna. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda ner övriga ingredienser och häll smeten i pajskalet.
  4. Grädda i mitten av ugnen ca 30 min. Låt pajen kallna.
- Servera med vispad chokladgrädde.



# Kära RÖDBETA



När åt du något rött sist? Den fina rödbetan kan sätta färg och smak på både pasta och quinoa. Här blir favoritroten också medelpunkt på buffébordet i en härlig paj. Och den hemliga ingrediensen i saftiga muffins.



## Getost- och rödbetspaj | 4-6 port

Getost och rödbetor är svårt att motstå.

150 g Arla® svenskt smör	1 krm svartpeppar
3 dl vetemjöl	3 ägg
2 msk vatten	2 dl Arla Köket® crème fraiche
Fyllning:	gourmet getost,
1 gul lök	honung, rosmarin
400 g kokta rödbetor	½ dl pumpakärnor
1 tsk salt	

1. Hacka ihop smör och mjöl. Tillsätt vatten, arbeta ihop till en deg. Tryck ut den i en pajform med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Låt vila i kyl ca 30 min.
2. Sätt ugnen på 225°. Förgrädda pajskalet 10 min.
3. Skala och hacka löken. Skala och klyfta rödbetorna. Fräs löken i smör och blanda med rödbetor, salt och peppar.
4. Rör ihop ägg, crème fraiche och rödbetsröran, håll det i pajskalet. Strö över pumpakärnor och grädda i mitten av ugnen ca 25 min. Låt pajen svalna.



## Rödbetsquinoa med kyckling | 4 port

Quinoan blir vackert röd och smakrik, njut den med ädelost.

600 g rödbetor	1 msk Arla® smör- & rapsolja
2 dl quinoa	½ rödlök
5 dl hönsbuljong	140 g Kvibille® ädel kycklingfilé
400 g tunnskuren	2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche
1 tsk salt	75 g rucola
1 krm svartpeppar	

1. Skala och skär rödbetorna i bitar. Koka quinoa och rödbetor i buljong ca 15 min.
2. Salta och peppra kycklingfiléerna. Stek dem i smör- & rapsolja 4-5 min på varje sida.
3. Skala och skiva löken tunt. Riv halva osten och blanda med crème fraiche.
4. Blanda quinoa, lök och rucola på ett stort fat. Smula över resten av osten. Servera quinoan med kycklingen och crème fraiche.

## Chokladmuffins med rödbetor | 12 st

Gudomliga chokladmuffins! Extra saftiga av rårivna rödbetor.

150 g rödbetor
200 g Arla® svenskt smör
3 dl strösocker
1 ½ dl kakao
2 tsk vaniljsocker
3 ägg
4 dl vetemjöl
½ tsk bakpulver

1. Sätt ugnen på 175°. Skala och finriv rödbetorna.
2. Smält smöret i en kastrull. Ta kastrullen från värmen.
3. Rör ner socker, kakao och vaniljsocker. Rör ner ett ägg i taget, rödbetorna och sist mjölet blandat med bakpulver.
4. Klicka ut smeten i en smord muffinsform eller i pappersformar.
5. Grädda i mitten av ugnen 18-20 min.

# smart VARDAGSMAT

Lättfixade middagar från Arla Köket®

Köp hem:



## FISK I AJVARSÅS

4 port



600 g torskrygg i portionsbitar • 3 dl vildrisemix • 2 ½ dl Kelda® mellangrädde • ½ dl stark ajvar relish • 1 zucchini, ca 400 g

Koka riset. Salta, peppra och bryn fisken i smör-&rapsolja. Blanda grädde och ajvar, håll över fisken. Låt koka 3-4 min. Skär zucchini i bitar, stek dem i smör-&rapsolja. Salta och peppra. Servera fisken med zucchini och ris.

## OST- OCH SPENATRULLAR

4 port



450 g fryst bladspenat, tinad • 4 dl Kelda® Pastasås Tomat&crème fraiche • 8 färskas lasagneplattor, ca 300 g • 150 g Apetina® vitost • 3 tomater

Sätt ugnen på 225°. Fräs spenaten i smör-&rapsolja. Salta och peppra. Rör ner 1 dl sås. Lägg spenatröran på plattorna. Smula över osten. Rulla ihop och lägg plattorna i en smord ugnssäker form. Häll över såsen. Gratiner i mitten av ugnen ca 20 min. Servera med tomater.

Köp hem:



## APELSINKOTLETTER

4 port



4 fläskkotletter • 4 dl bulgur • 2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche • rivet skal av 1 apelsin • 1 ask italiensk sallad, 140 g

Koka bulgurn. Salta, peppra och bryn kotletterna i smör-&rapsolja i en stor stekpanna. Tillsätt crème fraiche och apelsinskal, låt koka ca 5 min. Servera med bulgur blandat med sallad och apelsinklyftor.

Köp hem:



## NYTT I VARJE NUMMER!

Köp hem 5 ingredienser och fixa middagen på 30 minuter.

Salt, peppar och Arla® smör-&rapsolja räknar vi med att du har hemma.

## AVOKADOOMELETT

4 port



2 avokado • 2 tomater • 8 ägg • 250 g KESO® cottage cheese fyra sorters lök • 4 dl rucola

Skala, kärna ur och grovhacka avokadon. Skär tomaterna i bitar. Vispa ihop ägg, 1 dl vatten, salt och peppar. Stek 2 stora eller 4 små omeletter i smör-&rapsolja. Rör försiktigt i smeten några gånger. Lägg cottage cheese, avokado och tomat på omeletterna. Servera med rucola.

Köp hem:



Skäm bort familjen med hemmagjord fruktyoghurt.

## Frukostdags! VAKNA GLADARE

Morgonvanor kan vara underbara, men ibland behöver de uppdateras. Ladda frysen med färdigskuret, hembakat rostbröd. Fyll en stor burk med din egen müsli. Se till att det finns frukt och bär hemma. Kanske vaknar du lite gladare?

### Frozen yoghurt | 1 port

Häll 1 dl frysta hallon i ett glas. Låt stå 5 min. Häll på 2 dl Arla Ko® mild yoghurt vanilj och mosa med en gaffel. Strö över dinkelpuffar eller rostad müsli och njut.



### Familjerostis | 2 bröd

Skiva, frys in och ta fram morgonens rostbröd.

5 dl Arla Ko® mjölk	1 ½ tsk salt
½ dl Arla® smör- & rapsolja	10 dl vetemjöl special, ca 600 g
50 g jäst	Till pensling:
1 msk honung	1 äggvita
3 dl havrekli	2 msk vallmofrön

1. Värm mjölk och smör- & rapsolja i en kastrull till max 37°.
2. Smula ner jästen i en bunke, tillsätt degvätskan och övriga ingredienser. Arbeta degen smidig ca 10 min. Låt jäsa under bakduk ca 30 min.
3. Dela degen i två bitar och knåda ut dem till längder. Lägg dem i smorda avlånga formar, ca 1 ½ liter. Låt jäsa 20 min under bakduk. Sätt ugnen på 200°.
4. Pensla bröden med äggvita och strö över vallmofrön. Grädda bröden i nedre delen av ugnen 30-35 min. Låt svalna på galler under bakduk.



### Äppelhavregröt | 2 port

Havregryn som fått koka i juice blir en extra smakrik gröt. Perfekt med en klick smör.

4 ½ dl Rynkeby® äppeljuice
2 dl fiberhavregryn
½ tsk malen kanel
1 krm salt

Till servering:

1 msk Arla® svenskt smör
1 msk flytande honung
2 dl Arla Ko® mjölk
äpple

Blanda juice, havregryn, kanel och salt i en kastrull. Koka upp och koka på medelvärme 3-4 min under omrörning. Servera med smör, honung och mjölk. Riv gärna äpple över gröten.

### Tips!

Blanda juice, havregryn, kanel och salt i en rymlig skål eller bunke. Tillaga i mikro på full effekt ca 2 min.

Våga prova en ny gröt!





## Blåbärsmannagröt med kardemumma | 2 port

Mjukstarta dagen och magen med blåbär i och till mannagrönsgröten.

- 2 dl frysta blåbär
- 1 ½ msk honung
- 4 dl Arla Ko® mjölk
- ¾ dl mannagryn
- 1 ½ tsk stött kardemumma
- 1 krm salt
- 2 dl Arla Ko® mjölk

1. Lägg 1 dl blåbär och honungen i en skål. Värm i mikro på medeleffekt ca 1 min, ställ åt sidan.
2. Koka upp mjölken i en kastrull. Vispa i mannagryn, kardemumma och salt. Sjud under omrörning ca 3 min. Rör i 1 dl blåbär.

Servera med honungsblåbären och mjölk.



## Morgongrape | 2 port

God morgon! En vitaminkick till frukost?

- 1 blodgrape
- 1 banan
- 1 dl KESO® cottage cheese
- 1 msk flytande honung
- 1 krm malen ingefära
- ½ dl rostade hasselnötter

1. Halvera grapen. Skala och skiva bananen tunt. Lägg banan och cottage cheese på grapen.
2. Ringla över honung och strö över ingefära och hasselnötter.

## Mer citrus!

Ett glas apelsinjuice ger dig hela dagsbehovet av C-vitamin. Prova till exempel God Morgon® Extra Fine Nypressad eller God Morgon® EKO Apelsin.

## Varm muscovadochoklad | 1 kopp

Värmande fyllig och kryddig choklad, perfekt till ostsmörgåsen.

- 2 dl Arla Ko® mjölk
- ½ kanelstång
- 1 ½ tsk kakao
- 1 ½ tsk mörkt muscovadoråsocker

Häll mjölken i en kastrull. Tillsätt kanel, kakao och socker i mjölken och värm under vispning.



## Ta en ostsmörgås

- ARLA KO PRÄST® + paprika + mangoldskott
- ARLA KO HERRGÅRD® + rökt kalkon + groddar
- ARLA KO SVECIA + tomat + basilika
- ARLA KO GREVÉ® + äpple + honung + timjan

## Rostad müsli med kokos och tranbär | 1 ½ liter

Vardagslyx i glasburk! Gott till fil eller yoghurt.

- |                                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| 2 dl sötmandel                  | 1 msk Arla® smör- & rapsolja |
| 5 dl rågflingor                 | ½ dl Rynkeby® äppeljuice     |
| 2 dl kokosflingor               | 1 msk flytande honung        |
| 3 dl quinoa- eller dinkelpuffar | 3 dl torkade tranbär         |
| 1 dl linfrö                     |                              |
| 2 dl melon- eller solroskärnor  |                              |

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Grovhacka mandeln. Blanda med rågflingor, kokos, puffar, linfrö och melonkärnor i en bunke.
3. Tillsätt smör- & rapsolja, äppeljuice och honung. Blanda ihop allt väl.
4. Fördela müslin på två plåtar. Rosta i omgångar i mitten av ugnen 15-20 min tills den fått fin färg. Vänd runt flera gånger, framförallt mot slutet.
5. Låt kallna. Blanda ner tranbären. Förvara i burk med tättslutande lock.





# GI PÅ italienska

Längtar du söderut? Dröm dig bort med en meny inspirerad av GI-mat och det italienska köket. Bjud någon på en ljuvlig kväll där varken osten eller de små kaffekakorna saknas. Buon appetito!



## Ostassiett

Efter varmrätten är det dags för ost! Servera med en smakkompis.

**Castello® Black** trivs med mogen sharonfrukt.

**Castello® White** gör sig bra med saltrostad mandel och lite akaciahonung.

**Kvibille® Svecia extra vällagrad 24 mån** njuter du med valnötsbröd, torkade blåbär och en droppe crema di balsamico.

## Italiensk broccolisallad med sardeller | 4 port

Fräsch förrätt med extra vällagrad ost.

250 g färsk broccoli

2 msk Arla® smör-&rapsolja oliv

1 apelsin

1 burk marinerade

kronärtskockshjärtan, ca 290 g

8 sardellfiléer

1 tsk hackad röd chili

Till servering:

flingsalt och svartpeppar

**Kvibille® Svecia extra vällagrad 24 mån**

1. Dela broccolin i buketter och skär stjälken i tjocka skivor. Koka i saltat vatten 1 min. Slå av vattnet och rör ner smör-&rapsolja.
2. Skala apelsinen med kniv och skär frukt-köttet i bitar.
3. Häll av kronärtskockorna. Hacka sardellerna. Blanda ihop salladen och lägg upp på tallrikar. Salta, peppra och hyvla över ost.



## Kalkkotlett med krämiga parmesanbönor | 4 port

Italienarna älskar kalkvkött! Bönor är gott till.

4 kalkkotletter  
med ben à ca 170 g

1 purjolök

1 burk cannellini-  
bönor, ca 400 g

Arla® smör-&  
rapsolja oliv

2 dl Arla Köket®  
lätt crème fraiche

parmesan&vitlök  
rivet skal av 1 citron

20 körsbärstomater  
på kvist

salt och svartpeppar

1. Skiva purjolöken tunt. Häll av och skölj bönorna.
  2. Fräs löken i smör-&rapsolja i en kastrull 2-3 min. Tillsätt bönor, crème fraiche, ½ dl vatten, citrusskal och ½ tsk salt. Ta från värmen.
  3. Salta och peppra kotletterna. Stek dem i smör-&rapsolja i en stekpanna 2-3 min på varje sida. Lägg i tomaterna med kvisten uppåt när ca 2 min av stektiden återstår.
  4. Värm bönorna.
- Servera kotletterna med bönor och tomat.



## Ugnsbakade honungsfikon | 4 port

Enkel, elegant och ljuvlig dessert med klick.

4 färska fikon

1 vaniljstång

1 dl Arla Köket Kesella® kvarg

1 msk flytande honung

1 msk flagad mandel

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Blanda hälften med kvargen och resten med honungen.
3. Skär ett djupt kryss från toppen av fikonen och ställ dem i en liten ugnssäker form.
4. Ringla över honung och strö över mandel.

Baka i mitten av ugnen 7-9 min.

Servera med vaniljkvargen.

## Hasselnöts- och kaffekakor | 16 st

En liten GI-kaka smakar bra till kaffet.

100 g rostade, skalade hasselnötter

1 dl dinkelfingor

50 g finriven mörk choklad, 70%

25 g Arla® svenskt smör, rumsvarmt

1 äggula

2 msk honung

1 tsk kallt starkt kaffe

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Lägg 16 hasselnötter åt sidan. Mixa resten med dinkelfingor till smulor. Tillsätt choklad, smör, äggula, honung och kaffe. Mixa tills det bildar en boll.
3. Forma bollar av smeten och lägg på plåt med bakplåtspapper. Tryck ner en nöt i varje kaka.
4. Grädda i mitten av ugnen 9-10 min.

## Tips!

Vuxet goda Hasselnöts- och kaffebollar hittar du på [www.arla.se](http://www.arla.se).



# Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER



## Nytt, nyttigt & gott

Kurrar det i magen? Dags för KESO® Mellanmål, cottage cheese med goda tillbehör och en sked i locket. Välj mellan hasselnötter, blåbär & tranbär eller cashewnötter, ananas, papaya & apelsin. Öppna, håll i och njut! Gott, mättande och lätt att ta med.

## Laga mat laktosfritt!



Du behöver inte leta efter laktosfria recept. Våra laktosfria matlagningsprodukter använder du precis som vanligt, i alla recept och till maten. Visste du förresten att svensk hårdost är naturligt laktosfri? Det är lagringen som gör det. Läs mer på [www.arla.se](http://www.arla.se).



Nyhet!

## Krämig gulasch-soppa ikväll?

Den mustiga smaken av kummin, paprika och vitlök känns igen från originalet. I Kelda® Gulaschsoppa finns också en skvätt grädde som gör den härligt krämig. Servera soppan med en varm smörgås.

### Fullkornstoast

Bred Bregott® på fullkornsbröd, lägg på skivad tomat, hel kummin och skivor av Arla Ko Präst®. Gratinera i 225° i övre delen av ugnen 4-5 min.

smart  
VARDAGSMAT  
Lättfixade middagar från Arla Köket®

NYTT I VARJE NUMMER!  
ENKLA, GODA MIDDAGAR

Nu kommer Smart vardagsmat i varje nummer av Arla Köket®. Fyra rätter med fem huvudingredienser som blir en lättfixad, god vardagsmiddag på max 30 minuter. Ta en titt på sidan 10-11.