



Päron
i skafferiet

IRLÄNSKA
KLASSIKER
SKALDJUR FRÅN DEN GRÖNA ÖN



20
HÄRLIGA
RECEPT!

Nyskördat!

FISK & SKALDJUR • ROTFRUKTER • EKOLOGISKT • HÖSTPAJER • BÄRDESSERT

Daniel Wilsson från
Tidavads Ekolantbruk.

Ekologiskt från
Skövde trakten

Du har väl hittat nya ekologiska KESO® cottage cheese? Den är lika god och nyttig som vanligt men gjord med en extra tanke på djur och natur. Mjölken till vår ekologiska cottage cheese kommer alltid från Tidavads Ekolantbruk, och från andra gårdar i Skövde trakten. Receptet på *Bondens fina skinksmörgås* hittar du på sidan 5.

NY
STORLEK!
500 g



I NÄSTA NUMMER I ARLA KÖKET® fixar vi färgstark vinterfest med indiska smaker. Vi firar en riktigt god jul med nyheter på julbordet och godsaker efteråt. Och så älskar vi kaffe! Både i och på maten. Vintern är njutningens tid.
www.arla.se Arla Forum 020-996699



Nyskördat HOS BONDEN

Välkommen till Tidavads Ekolantbruk! Här bor Arlabonden Daniel Wilsson med familj. Hemma i köket lagas det ekologiskt. Så här i skördetid finns det gott om råvaror runt knuten. Skogens svamp, trädens frukt och gårdens eget nötkött blir underbar höstmat.



Ekologisk KESO® cottage cheese innehåller alltid mjölk från Wilssons gård.



Svartrötter med löjrom | 4 port

Under den jordiga ytan är svartröten vit. Underbar som förrätt med löjrom.

500 g svartrötter
pressad saft av ½ citron
1 dl Arla Köket® ekologisk crème fraiche
½ dl finhackad gräslök
½ dl finhackad rödlök
1 dl löjrom eller röd stenbitsrom

1. Skala svartrötterna och dela dem i 8-10 cm långa bitar. Lägg dem efterhand i kallt vatten så att de inte mörknar.
2. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten 15-20 min.
3. Fördela svartrötterna på tallrikar. Lägg på crème fraiche, gräslök och rödlök. Toppa med rom.



Bygårdens köttgryta | 6 port

Familjens favoritgryta går åt i ett nafs! Ännu godare blir den om man gör den dagen innan.

750 g benfri högrev
2 msk Arla® ekologiskt smör
1 tsk salt
1-2 krm svartpeppar
2 lagerblad
2 hackade vitlöksklyftor
1 köttbuljongtärning
2 gula lökar
2 stora morötter
1 bit kålrot, ca 300 g
1 purjolök
2 msk vetemjöl
2 dl Arla Ko® ekologisk vispgrädd
1 tsk kinesisk soja
3 msk hackad timjan

1. Skär köttet i bitar, ca 2x2 cm. Bryn dem i smör i en stor gryta. Salta och peppra.
2. Tillsätt vatten så det nästan täcker köttet, lagerblad, vitlök och buljongtärning. Koka under lock ca 30 min.
3. Skala och skär lök, morot och kålrot i bitar och lägg i grytan. Koka ytterligare ca 15 min tills rotfrukterna känns mjuka.
4. Skiva purjolöken och lägg ner i grytan. Rör ner vetemjöl utrört i lite vatten, grädd, soja och timjan. Låt koka 5 min. Servera med kokt potatis och bröd.

Isterband med rödbets- hummus | 4 port

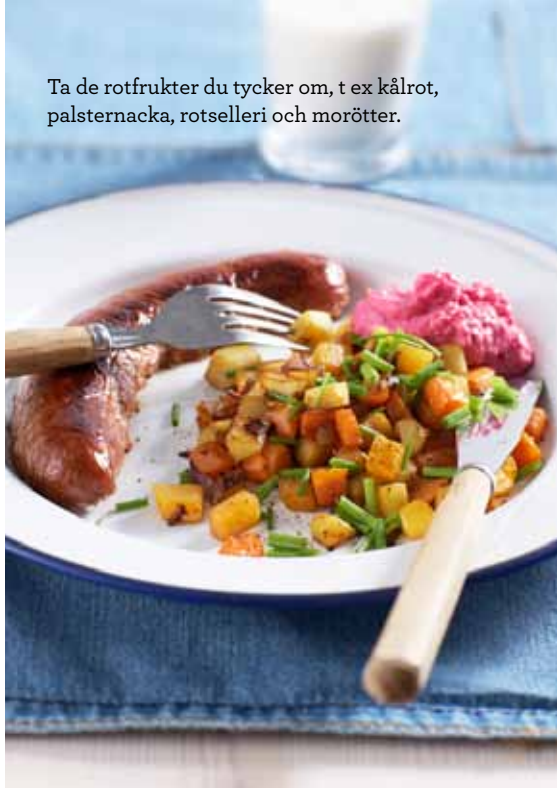
God röd röra blir klicken över isterbandet.

4 isterband	Rödbetshummus:
Arla® ekologiskt smör	1 burk kikärtor, ca 400 g
Pytt:	½ rödlök
1 kg blandade rotfrukter	150 g inlagda rödbetor
1 rödlök	1 dl Arla Köket®
1 tsk salt	turkisk meze
1 krm svartpeppar	matyoghurt
½ dl hackad	2 krm salt
gräslök	1 krm svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skala och tärna rotfrukter och lök. Bryn dem i smör i en stekpanna. Salta, peppra och lägg i en långpanna. Stek i mitten av ugnen 15–20 min. Rör ner gräslöken.
3. Skölj kikärtorna och låt dem rinna av. Skala löken. Mixa kikärtor, lök och rödbetor. Blanda ner yoghurten. Smaka av med salt och peppar.
4. Stek isterbanden i smör i en stekpanna 5–6 min.

Servera med pytt och rödbetshummus.

Ta de rotfrukter du tycker om, t ex kålrot, palsternacka, rotselleri och morötter.



Strömmingslåda med lax | 4 port

Låda på nytt sätt! Härlig smak och salta från rökt lax.

600 g strömmingsfilé
1 tsk salt
100 g rökt lax
1–2 purjolökar, ca 300 g
3 dl Arla Köket® ekologisk vispgrädde
1 ½ msk fransk senap

1. Sätt ugnen på 225°. Skölj strömmingsfiléerna, klipp bort ryggen och lägg dem med skinnsidan ner på en skärbräda. Salta.
2. Dela laxen i mindre bitar, lägg en bit på varje strömming och vik ihop dem.
3. Ansa och skär purjolöken i bitar. Lägg dem i en ugnssäker form tillsammans med strömmingen.
4. Rör ihop grädde och senap och håll i formen.
5. Grädda i mitten av ugnen ca 25 min. Servera med kokt potatis och knäckebröd.

Bondens fina skinksmörgås | 4 st

Höstsmaker i en lätt lunch eller som kvällsmål.

1 päron	1 krm salt
½ fänkål	½ krm svartpeppar
250 g KESO®	½ dl hackad gräslök
cottage cheese	4 skivor grovt rågbröd
ekologisk	8 skivor kallrökt skinka
1 tsk fransk senap	

1. Kärna ur och hacka päronet fint. Strimla fänkålen tunt, t ex med en osthyvel.
2. Blanda cottage cheese med senap, salt, peppar, gräslök, päron och fänkål.
3. Lägg blandningen på bröden och toppa med skinka. Garnera ev med päronklyftor och gräslök.



Kantarellsoppa | 4 port

Massor av svamp i en lyxig soppa att bjuda vännerna på.

1 liter färska kantareller, 7 dl vatten
ca 500 g 1 ½ msk kantarellfond
1 gul lök 2 dl Arla Ko® ekologisk
3 msk Arla® vispgrädde
ekologiskt smör ½ tsk salt
2 msk vetemjöl 1–2 krm svartpeppar
1 dl torrt vitt vin

1. Ansa och skär svampen i mindre bitar. Skala och finhacka löken.
2. Fräs lök och svamp i smör i en gryta. Rör i mjölet och håll på vinet, låt koka 2 min.
3. Tillsätt vatten och fond. Koka soppan på svag värme under lock ca 10 min. Blanda ner grädden och smaka av med salt och peppar.



Plommonfyllda rulader | 4 port

Söndagsmiddag med frisk syra av färska plommon och röda bär.

8 skivor skinkschnitzel, Sås:
ca 600 g 2 dl Arla Köket®
1 tsk salt ekologisk
1 krm svartpeppar matlagings-
6–8 mogna plommon grädde
1 msk Arla® ½ dl vinbärsgelé
ekologiskt smör 1 tsk kinesisk soja
2 msk hackad persilja 1 tsk fransk senap
½ dl röda vinbär 1 msk kalvfond

1. Banka ut köttet till ca ½ cm tunna skivor. Salta och peppra. Dela kärna ur och lägg plommonen på köttet.
2. Rulla ihop till rulader och fäst med tandpetare. Bryn dem runt om i smör i en stekpanna.
3. Tillsätt grädde, gelé, soja, senap och fond. Låt ruladerna koka under lock ca 10 min.
4. Strö över persilja och vinbär. Servera med kokt potatis och vinbärsgelé.

Ugnstekt sidfläsk med lingongräddfilssås | 4 port

Lättagat och krogtrendigt!

1 bit rimmat sidfläsk, Sås:
ca 600 g 2 dl Arla Köket®
2 msk Arla® ekologisk gräddfil
ekologiskt smör ½ dl rårörda lingon
2 gula lökar 1–2 msk hackad
2 äpplen färsk timjan
1 krm svartpeppar 1 krm salt

1. Sätt ugnen på 200°. Skär svålen i rutor. Lägg fläsket med svålen ner i en smord, ugnssäker form. Stek i mitten av ugnen ca 20 min.
2. Skala och klyfta löken. Kärna ur och klyfta äpplena. Rör ihop såsen.
3. Ta ut formen och höj värmen till 225°. Vänd fläsket så att svålen kommer uppåt. Peppra svålen, lägg ner äpplen och lök i formen. Stek ytterligare 25–30 min. Skär fläsket i 4 bitar.

Servera med såsen och potatispuré.





Bygårdens frysta mousse

med blåbär | 4-6 port

En festlig efterrätt som du gör i förväg. Prova gärna med andra bär!

- 2 ägg
- 1 ½ dl Arla Ko® ekologisk vispgrädde
- 1 dl strösocker
- 1 tsk vaniljsocker
- rivet skal och saft av 1 liten citron
- 2 dl Arla Köket® ekologisk crème fraiche
- 8 digestivekex
- 3-4 dl blåbär

1. Dela äggen i gulor och vitor. Vispa vitorna till ett fast skum. Vispa grädden.
2. Rör ihop äggulor, socker, vaniljsocker, citronskal och -saft och crème fraiche. Vänd ner äggvitor och grädde.
3. Krossa kexen och fördela dem i glas. Häll blandningen över kexen och frys minst 4 tim. Ta fram moussen 30 min innan servering. Garnera med blåbär.

Skållat bondbröd | 2 bröd

Det doftar nybakat! Skållning och kvarg håller brödet saftigt.

- 2 dl vetekross
- 2 dl grovt rågmjöl
- 5 dl vatten
- 50 g jäst
- 1 dl Arla Köket Kesella® kvarg lätt
- 50 g mjukt Arla® ekologiskt smör
- 2 tsk salt
- 7-8 dl vetemjöl
- special med fullkorn

1. Blanda vetekross och rågmjöl i en bunke. Koka upp vattnet, håll det över och rör om. Ställ bunken i kallt vatten. Rör om då och då och kyl till 37°, ca 40 min.
2. Tillsätt jäst, kvarg, smör, salt och större delen av mjölet.
3. Arbeta degen smidig. Låt jäsa 30 min.
4. Sätt ugnen på 250°. Dela degen i två delar och forma till limpor. Lägg dem på bakplåtspapper på en plåt. Låt jäsa ca 30 min.
5. Sätt in plåten i mitten av ugnen och sänk värmen till 200°. Grädda 35-40 min. Låt bröden svalna på galler.



Bondens äppelkaka | 8-10 bitar

Fikapaus med nötig kaka, extra saftig av cottage cheese.

- 100 g mjukt Arla® ekologiskt smör
- 2 dl strösocker
- 3 ägg
- 250 g KESO® cottage cheese ekologisk
- 1 tsk salt
- 3 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- 2 äpplen, fast sort
- 2 msk Arla® ekologiskt smör
- 1 tsk malen kanel
- ½ dl rostade, grovhackade hasselnötter
- 3 dl Arla Köket® ekologisk vispgrädde

1. Sätt ugnen på 200°. Rör smör och socker poröst. Tillsätt äggen, ett i taget, cottage cheese och salt.
2. Blanda mjöl och bakpulver och rör ner i smeten. Klicka ut smeten i en smord och bröad form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter.
3. Skala, kärna ur och klyfta äpplena. Fräs dem i smör i en stekpanna och strö över kanel. Stick ner äppelklyftorna i smeten och strö nötterna över kakan.
4. Grädda kakan i mitten av ugnen 25-30 min. Låt svalna. Vispa grädden lätt och servera till.



Irländska KLASSIKER



Gör ett kulinariskt stopp på den gröna ön! Känn doften av en puttrande chowder och njut av fräscha skaldjur. Irländsk krabba hittar du i närmaste butik.

Tip! Sås till färsk krabba | 4 port
Rör ihop 2 dl Arla Köket® turkisk meze mat-yoghurt, 1 ½ msk sötstark senap, 1 msk honung, 1 tsk citronsaft och ½ dl hackad dill. Smaka av med salt och peppar.



Stekt fisk med skaldjursås | 4 port
Riktig pubmat med extra karaktär av Guinness, eller annan stout, i såsen.

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 4 bitar fiskfilé,
ca 600 g | Sås: |
| 1 tsk salt | 2 vitlöksklyftor |
| 3 msk vetemjöl | 2 msk vetemjöl |
| 1 uppvispat ägg | 1 dl stout, t ex Guinness |
| 1 dl ströbröd | 2 ½ dl Kelda®
mellangrädde |
| Arla® smör-&
rapsolja | 2 tsk skaldjursfond |
| | 2 msk hackad timjan |
| | ½ krm cayennepeppar |
| | 100 g skalade räkor |
| | 100 g musslor |

1. Salta och vänd fisken i mjöl, ägg och ströbröd.
 2. Skala och hacka vitlöken. Fräs den i smör-&rapsolja i en kastrull.
 3. Rör i mjölet och späd med öl och grädde. Koka upp under vispning. Låt koka ca 3 min. Tillsätt fond, timjan och peppar.
 4. Stek fisken i smör-&rapsolja i en stekpanna 2-3 min på varje sida. Rör ner skaldjuren i såsen.
- Servera fisken med såsen och pommes frites.



Seafood chowder | 4 port
Chowder är en krämig soppa, här på irländskt vis med både mjölk och grädde.

- | | |
|------------------------|--|
| 1 gul lök | 4 dl Arla Köket®
ekologisk vispgrädde |
| 2 vitlöksklyftor | 2 msk skaldjursfond |
| 4 potatisar, ca 450 g | 600 g blandad fiskfilé |
| 2 morötter, ca 200 g | 150 g skalade stora räkor |
| 2 stjälkar blekselleri | rivet skal och pressad
saft av 1 citron |
| Arla® smör-&rapsolja | salt och peppar |
| 2 msk vetemjöl | |
| 6 dl Arla Ko® mjölk | |

1. Skala och hacka lökarna. Skala potatis och morötter och skär i bitar. Strimla sellerin.
2. Fräs löken i smör-&rapsolja i en kastrull. Rör i mjölet, späd med lite av mjölken.
3. Tillsätt potatis, morötter, resten av mjölken, grädde och skaldjursfond. Låt koka ca 5 min.
4. Skär fisken i bitar. Lägg i fisken och koka ytterligare 3-5 min.
5. Rör ner selleri, räkor, citronskal och -saft. Smaka av med salt och peppar.



Päronträdets överflöd blir skatter i skafferiet. Söta, friska tillbehör som räcker hela vintern och blir uppskattade gå-bort-presenter. Kanske räcker frukten till ett par pajer också?

Päron i skafferiet



Päron i konjak med

nötgrädde | 4 port

En variant av fikon i konjak blir en finfin efterrätt.

8 små fasta päron	rivet skal av ½ citron
1 dl vatten	2 dl Arla Ko®
1 dl konjak + 2 msk	vispgrädde
3 dl strösocker	1 dl rostade, hackade valnötter
1 kanelstång	

1. Koka upp vatten, konjak, socker, kanel och citronskal i en kastrull.
2. Skala päronen och lägg dem i kastrullen. Koka under lock på svag värme tills de är mjuka, 10–20 min.
3. Ta upp päronen och lägg dem i en skål eller burk. Ta upp kaneln. Låt lagen koka utan lock ca 5 min.
4. Häll lagen över päronen och låt kallna. Smaksätt med konjak.
5. Vispa grädden lätt och rör ner nötterna. Servera päronen med nötgrädden.

Päronchutney med chili | 4 port

Sötstark chutney gör steken spännande. Även god som tillbehör till välagrad hårdost.

600 g päron	½ dl ljus balsam-
2 gula lökar	vinäger
½ röd chilipeppar	1 dl råsocker
2 msk Arla®	1 kanelstång
smör-&rapsoolja	1 tsk salt

1. Kärna ur päronen och skär dem i bitar. Skala och hacka löken. Kärna ur och strimla chilin.
2. Fräs päron, lök och chili i smör-&rapsoolja i en gryta.
3. Rör i vinäger, socker, kanel och salt.
4. Koka på svag värme utan lock ca 20 min. Häll upp i rengjorda, varma burkar. Förvara svalt.

Vilka päron passar bäst?

Det finns mer än 20 svenska päronsorter. Tänk på att välja fastare päron som Gråpäron eller Conference när du lagar mat. Mjuka Augustipäron eller Kaiser Alexander passar bättre i mos och chutney. Läs mer om päron på www.arla.se.



Fransk päronpaj | 8–10 bitar

Voilà! Mandelmassan gör pajen ljuvlig.

125 g Arla® smör	3 ägg
2 ½ dl vetemjöl	1 dl strösocker
2 msk strösocker	1 ½ dl Arla Köket®
2 msk vatten	Kesella® kvarg
Fyllning:	100 g riven mandelmassa
2–3 päron	1 dl Arla Köket®
2 msk Arla® smör	crème fraiche

1. Hacka ihop smör, mjöl och socker till en grymig massa. Tillsätt vatten och arbeta ihop till en deg.
2. Tryck ut degen i en ugnssäker form, ca 23 cm i diameter. Låt vila i kyl 30 min.
3. Sätt ugnen på 200°. Förgrädda pajskalet i mitten av ugnen 10 min. Skala, kärna ur och skär päronen i bitar. Fräs dem lätt i smör i en stekpanna.
4. Vispa ägg och socker pösigt. Rör i resten av ingredienserna och häll fyllningen i pajformen.
5. Lägg i päronen. Grädda pajen i nedre delen av ugnen ca 35 min. Låt kallna.



Päronkyckling med sting | 4 port

Härlig hetta i en middag för hela familjen.

500 g kycklingfilé	1 msk riven färsk ingefära
Arla® smör	1 tsk sambal oelek
1 tsk salt	2 päron
2 vitlöksklyftor	1 dl rostade, grovhackade valnötter
2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche	½ dl grovhackad mynta
½ hönsbuljongtärning	

1. Skär kycklingfiléerna i bitar på längden. Salta och bryn dem i smör i en stekpanna.
2. Skala och hacka vitlöken. Blanda crème fraiche, buljongtärning, vitlök, ingefära och sambal oelek i en gryta. Lägg i kycklingen. Låt koka under lock ca 5 min.
3. Dela päronen i klyftor och ta bort kärnorna. Stek klyftorna i smör i en stekpanna. Lägg ner dem i grytan och strö över valnötter och mynta.

Servera med kokt ris, gärna vildrisblandning.

Ädelostpaj med päron | 8 port

Klassisk smakkombination! Perfekt för skal-djurskalaset eller på buffén.

125 g Arla® smör	1 dl Arla Ko® mjölk
2 ½ dl vetemjöl	½ tsk salt
2 msk vatten	1 krm svartpeppar
Fyllning:	2 fasta päron
3 ägg	150 g Kvibille® ädel riven
2 dl Arla Ko® vispgrädde	

1. Hacka ihop smör och mjöl till en grynig massa. Tillsätt vatten och arbeta snabbt ihop till en deg.
2. Tryck ut degen i en pajform, ca 24 cm i diameter. Låt vila i kyl 30 min.
3. Sätt ugnen på 200°. Vispa ihop ägg, grädde, mjölk, salt och peppar.
4. Förgrädda pajskalet i övre delen av ugnen 10 min.
5. Skala, kärna ur och klyfta päronen. Fördela ädelost och päron i pajskalet. Häll över äggstanningen. Grädda i mitten av ugnen ca 40 min.



Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER



Laga mat med Kelda®

Kelda® Laga mat är gjord av grädde och mjölk. Den har en fetthalt på 4 % och gör maten extra krämig utan några konstgjorda tillsatser. Perfekt till smala rätter som den här.

Lätt svamppasta | 4 port

Stek 500 g svamp i bitar i smör-&rapsolja ca 5 min. Salta och peppra. Tillsätt 2 ½ dl Kelda® Laga mat och 1 msk senap. Koka ihop några min. Blanda med kokt pasta och ½ dl hackad gräslök.



Ekologiskt – ett gott val

Det blir allt lättare att välja ekologiskt från Arla Köket®. Ny i familjen är Arla Köket® ekologisk vispgrädde. De smakar lika bra som originalen men tar dig lite närmare naturen.



Pikant och aromatisk på laxen.

Smälter fint i gratängen.

Härligt mustig i risotton.

Smakrik ost i påse

Vardagslyx är att slippa riva ost. Ännu lyxigare blir det med nya Kvibille® Ädel Riven, Kvibille® Cheddar Riven och Kvibille® Svecia Riven. Vällagrade, smakarika ostar som smälter fint och ger fyllig smak i gratängen, på pizzen och i dipssåsen. Bara att klippa upp och strö över!



Mumsiga mellanmål

Dags för en energikick! Nya KESO® Mellanmål är cottage cheese med goda tillbehör i ett topplock. Vilken blir din favorit? Hasselnötter, blåbär & tranbär eller cashewnötter, ananas, papaya & apelsin? Öppna, håll i och njut! Gott, mättande och lätt att ta med tack vare skeden i locket.