

## Viktors potatisgratäng | 4-6 port

God till lammkotletter eller rökt lammstek.

1 kg potatis, gärna mjölig	1 tsk salt
4 vitlöksklyftor	1 krm peppar
2 schalottenlökar	2 dl Arla Köket®
2 dl Arla Ko® mjölk	crème fraiche
2 dl Arla Ko® vispgrädd	gourmet getost,
4 lagerblad	honung, rosmarin

1. Sätt ugnen på 225°. Skala och skiva potatis, vitlök och schalottenlök.
2. Koka upp mjölk och grädd. Lägg i potatis, lök och lagerblad. Salta och peppra. Koka potatisen mjuk och låt den svalna något.
3. Lägg blandningen i en ugnssäker form. Klicka över crème fraiche.
4. Gratenera i mitten av ugnen, ca 15 min.

## Låt Årets Kock™ fixa middagen

Det doftar getost, lite honung och rosmarin om vår nya Arla Köket® crème fraiche gourmet. Årets Kock™ 2009 Viktor Westerlind har tagit fram en smak som passar lika bra till lamm som till rödbetor och lax. Du hittar fler recept på [www.arla.se](http://www.arla.se).

Nästa nummer av Arla Köket® kommer i maj. Då har vi trädgårdsfest med spännande mat, får dille på dill och avslutar med ett hejdundrande tårtkalas.  
[www.arla.se](http://www.arla.se) Arla Forum 020-996699

Vår nr: 1/10

## Kyckling med sting

SÄTT EN DEG!



Skön & grön

buffé

# Skön & grön söndagsbuffé



Ta hem vännerna på en hälsosam fest! Låt bordet digna av sköna, gröna rätter. Här får bakade bönor och en frasig filodegspaj bidra till mättningen medan citrusfrukter och färgglada grönsaker ger en riktig vårkick. Recepten räcker till 8 portioner på en buffé eller 4 portioner om du serverar rätterna var för sig. Kom ihåg att bjuda gästerna ända in i köket. De flesta tycker om att hjälpa till.



## Melonslush med citrus | 8 glas

Välkomna vännerna med en citrusfrisk isdrink av fryst melon.

½ vattenmelon, ca 1 ½ kg

1 liter God morgon® nypressad blodgrape&apelsinjuice

33 cl mineralvatten  
färsk mynta

1. Skala och kärna ur melonen. Skär den i små bitar och frys in i ca 2 tim.
2. Mixa fryst melon och juice. Späd med mineralvatten vid servering.
3. Häll upp i glas och dekorera med myntablad.

## Nötströssel | 5 dl

Blanda 5 dl nötter och frön med 2 msk Arla® smör-&rapolja i en ugnssäker form. Rosta i övre delen av ugnen i 175°, 12–15 min. Blanda med 2 msk flingsalt. Servera som tillbehör på buffén.



### Lax med spenat och granatäpple | 4 port

De små, lätt syrliga kärnorna från granatäpple är ett piggare alternativ till citron.

600 g skinn- och benfri laxfilé  
500 g fryst bladspenat  
1 ½ tsk salt  
4 vitlöksklyftor  
2 krm svartpeppar  
2 ½ dl Kelda® mellangrädde  
½ – 1 granatäpple

1. Sätt ugnen på 225°. Tina spenaten.
2. Skär laxen i 3x3 cm stora bitar. Strö över hälften av saltet.
3. Skala och skiva vitlöken. Lägg spenat och vitlök i en stor ugnssäker form. Salta och peppra. Håll på grädden och lägg på laxen.
4. Stek i mitten av ugnen 12–15 min.
5. Dela granatäpplet och ta ur kärnorna. Strö dem över laxen.

### Rödbetsbiffar | 4–6 port

Roligare än kokta rödbetor, och supergoda med getost. Perfekt även som förrätt.

500 g rödbetor  
1 liten gul lök  
2 ägg  
1 msk majsstärkelse  
½ tsk salt  
1 krm svartpeppar  
1 msk smör  
2 dl Arla Köket® crème fraîche gourmet  
getost, honung, rosmarin

1. Skala och riv rödbetor och lök grovt.
2. Blanda med ägg, majsstärkelse, salt och peppar.
3. Stek små biffar i smör i en stekpanna ca 2 min på varje sida.

Servera med crème fraîche.



### Räksallad med grapefrukt | 4 port

Härlig grapefruktsmak i en mättande och ljuvlig sallad.

2 dl dinkelvete  
grönsaksbuljong  
2 msk olivolja  
1 kg räkor med skal  
1 blodgrape  
1 liten rödlök  
2 avokado  
4 dl ärtskott eller rucola

Dressing:  
2 dl Arla Köket®  
turkisk meze  
matyoghurt  
2 krm salt  
rivet skal och  
saft av 1 lime

1. Koka dinkelvetet i buljong enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna och rör ner olivolja.
2. Skala räkorna. Skala grapefrukten med kniv och skär fruktköttet i små bitar.
3. Skala och strimla löken. Dela, kärna ur och skala avokado och skär i bitar.
4. Varva alla ingredienser på ett stort fat.
5. Rör ihop dressing och ringla lite över salladen. Servera resten till.





### Ljummen ost- och broccolisallad | 4 port

Nakenhavre är extra nyttigt och gott, finns i hälsokosthyllan.

2 dl mathavre eller nakenhavre	1 purjolök
grönsaksbuljong	1 pressad vitlöksklyfta
2 msk Arla® smör- & rapsolja	150 g Apetina® vit ost
500 g färsk broccoli	1 dl valnötter

1. Koka havren i buljong enligt anvisning på förpackningen. Häll av buljongen och rör ner smör- & rapsolja.
2. Skär broccolin i bitar och purjolök i skivor. Lägg broccolin i kokande lättsaltat vatten och koka 3 min, lägg i purjolöken och koka 1 min till. Häll av vattnet.
3. Blanda havren med grönsaker och vitlök.
4. Bryt osten i bitar och vänd ner. Strö över nötterna.

Servera salladen ljummen.



**Tips!** Det är enkelt att grodda själv. Ta en titt på [www.arla.se](http://www.arla.se).



### Kalkoncarpaccio med groddar | 4 port

Lövtunna saftiga kalkonskivor i sällskap av vitlöksdressing och lagrad ost.

600 g kalkonfilé	Dressing:
1 tsk salt	1 äggula
1 krm svartpeppar	1 dl Arla® smör- & rapsolja
2 salladslökar	oliv
6 kumquat	1 pressad vitlöksklyfta
2 dl grovriven Kvibille® cheddar	1 msk citronsaft
2 dl groddar	salt och peppar

1. Börja med dressing. Lägg äggulan i en skål. Vispa i smör- & rapsolja först droppvis och sedan i en fin stråle. Smaksätt med vitlök, citronsaft, salt och peppar.
2. Sätt ugnen på 150°. Salta och peppra köttet. Stek i mitten av ugnen till 70° innertemperatur, ca 30 min. Låt kallna.
3. Skär kött, salladslök och kumquat i riktigt tunna skivor.
4. Lägg köttet på ett fat, ringla över dressing, strö över ost och lägg på salladslök, kumquat och groddar.

### Crudité med krämig linsröra | 4 port

Råa, tunt skivade rot- och grönsaker i olika färger med smakrik röra. Mycket grönt på roligt sätt.

3 morötter, gärna olika färger	Linsröra:
1 zucchini	1 burk linser, ca 400 g
2 msk olivolja	2 dl Arla Köket® matyoghurt
saften av ½ citron	1 pressad vitlöksklyfta
½ tsk salt	½ tsk salt
2 apelsiner	½ tsk sambal olek

1. Börja med linsröran. Skölj linserna och låt dem rinna av. Blanda linser, yoghurt, vitlök, salt och sambal olek.
2. Skala morötterna. Skär morot och zucchini i långa, tunna skivor med potatisskalare eller osthyvel.
3. Blanda grönsakerna med olja, citronsaft och salt.
4. Skala apelsinerna och skär dem i bitar. Vänd ner dem i salladen.

Servera salladen med linsröran.





### Frasig filopaj med fänkål | 8 bitar

Paj på nytt sätt; fyll filodeg med grönsaker och cottage cheese.

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1 pkt filodeg, ca 270 g         | 2 tomater                               |
| 3 msk Arla® smör-<br>& rapsolja | 4 ägg                                   |
|                                 | 250 g KESO® cottage<br>cheese ekologisk |
| Fyllning:                       | ½ tsk salt                              |
| 300 g fänkål                    | 1 krm svartpeppar                       |
| 2 pressade vitlöksklyftor       | 2 dl Arla Köket® riven<br>ost gratäng   |
| ½ tsk salt                      |   |
| 50 g rucola                     |   |

1. Tina filodegen. Sätt ugnen på 200°.
2. Vik ut degplattorna, dela dem ev på mitten. Pensla med smör-&rapsolja och lägg dem i en pajform, ca 24 cm i diameter, så att de hänger lite över kanten.
3. Skär fänkålen i bitar. Fräs fänkål och vitlök i smör-&rapsolja några minuter. Salta.
4. Grovhacka rucola och tomater. Lägg alla grönsaker i pajskalet.
5. Vispa ihop ägg, cottage cheese, salt och peppar och håll i pajskalet. Strö över osten.
6. Grädda pajen i mitten av ugnen 35–40 min.



### Bakade bönor med tryffelröra | 4 port

Tomaterna får en söt och intensiv smak i ugnen. Det doftar Italien i hela köket.

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1 burk svarta bönor,<br>ca 400 g   | Tryffelröra:<br>250 g KESO® cottage<br>cheese ekologisk |
| 1 ask körsbärstomater,<br>ca 250 g | 2–3 krm olja med<br>smak av tryffel                     |
| ½ tsk salt                         | 1 dl hackad basilika                                    |
| 1 krm svartpeppar                  | salt och svartpeppar                                    |
| 2 hackade vitlöksklyftor           |   |
| 2 msk hackad persilja              |   |
| 3 msk Arla® smör-&rapsolja         |   |

1. Sätt ugnen på 175°. Dela tomaterna i halvor.
2. Skölj bönorna och låt dem rinna av. Lägg dem på ett ugnssäkert fat.
3. Lägg på tomaterna med snittytan upp. Strö över salt, peppar, vitlök och persilja.
4. Ringla över smör-&rapsolja. Baka i ugnen 30 min.
5. Blanda cottage cheese med olja och basilika. Smaksätt med salt och peppar.

Servera ljummen med tryffelröran.



### Citronkaka med hallon | 8 bitar

Fin färskostkaka med frisk citronsmak. Kakan kan göras i förväg.

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 1 dl hasselnötter                       | 1 dl Kelda® mat-<br>lagningsgrädde |
| 3 ägg                                   | Tillbehör:                         |
| 4 msk strösocker                        | 4 dl hallon                        |
| 1 krm salt                              | 4 dl Yoggi® dröm<br>vaniljyoghurt  |
| rivet skal och saft<br>av ½ citron      |                                    |
| ½ dl vetemjöl                           |                                    |
| 500 g KESO® cottage<br>cheese ekologisk |                                    |

1. Sätt ugnen på 175°. Grovhacka nötterna.
2. Vispa ägg och socker. Rör ner resten av ingredienserna.
3. Häll smeten i en smord ugnssäker form. Grädda i mitten av ugnen ca 1 tim.
4. Låt kakan kallna och skär den i bitar. Garnera med hallon och servera med yoghurt.

### Marängsviss med frukt | 4 port

Färgglad sviss med gräddig cottage cheese blir en lätt efterrätt.

- |                                      |
|--------------------------------------|
| 250 g frysta mangotärningar          |
| 2 apelsiner                          |
| 2 passionsfrukter                    |
| 1 dl Arla Ko® vispgrädde             |
| 250 g KESO® cottage cheese ekologisk |
| 16 små maränger<br>citronmeliss      |

1. Tina mangon. Skala apelsinerna och dela dem i bitar. Dela och skrapa ur kärnorna ur passionsfrukten.
2. Vispa grädden riktigt hårt och rör ner cottage cheese.
3. Varva mango, apelsiner, grädde och maränger på ett fat.
4. Ringla över passionsfrukt och garnera med citronmeliss.

# Kyckling med sting

Tre heta, spännande och smakrika varianter av vår favoritfågel. Krydda vardagen!



## Thaiklubbor | 4 port

Lättlagad och god; det mesta görs i ugnen.

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 4 kycklingklubbor,<br>ca 1 kg  | 2 ½ dl Kelda®<br>mellangrädde              |
| 1 tsk salt                     | 1 ½ msk röd<br>currypasta                  |
| 1 krm svartpeppar              | 2 paprikor                                 |
| 2 msk Arla® smör-<br>&rapsolja | 1 pressad vitlöksklyfta<br>färsk koriander |

1. Sätt ugnen på 175°. Dela kycklingklubbarna. Salta, peppra och bryn dem i smör-&rapsolja i en stekpanna.
  2. Lägg dem i en stor ugnssäker form. Stek i mitten av ugnen ca 20 min.
  3. Blanda grädde, currypasta och vitlök.
  4. Kärna ur och strimla paprikan. Lägg den runt om kycklingen och häll på grädden.
  5. Stek i ytterligare 20 min. Strö över koriander.
- Servera med kokt ris.



## Kycklingfajitas med mangodressing | 4 port

Dressingen ger en ny, spännande smak till fredagsmysen.

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 500 g kycklinglårfilé          | Mangodressing:                 |
| 1 påse tacokrydda,<br>ca 40 g  | 2 dl Arla Köket®<br>matyoghurt |
| 2 msk Arla® smör-<br>&rapsolja | 2 msk mango balsamico          |
| 8 mjuka tortillabröd           | 2 msk honung                   |
| 2 dl Arla Köket®               | 1 pressad vitlöksklyfta        |
| riven ost texmex               | 2 krm salt                     |

Tillbehör: Hackad avokado, tomat och gul lök, strimlad sallad, svarta bönor, majs

1. Blanda ihop dressingen. Lägg upp tillbehören i skålar.
2. Vik ut kycklinglårfiléerna. Vänd dem i tacokrydda.
3. Stek kycklingen i smör-&rapsolja på svag värme ca 5 min på varje sida. Värm bröden.
4. Skär kycklingen i skivor. Fördela kyckling och tillbehör på bröden.
5. Toppa med dressing och ost. Vik ihop och servera.

## Djävulskyckling | 4 port

Gott och hett! Till det en mild sås med creme av gröna oliver, som finns färdig på burk.

- |                                |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1 hel kyckling, ca 1,3 kg      | rivet skal och saft<br>av ½ citron |
| 3 msk Arla® smör-<br>&rapsolja | Olivsås:                           |
| 1 tsk salt                     | 1 ½ dl Arla Köket®                 |
| 2–3 tsk sambal oelek           | turkisk meze                       |
| 2 pressade vitlöks-<br>klyftor | matyoghurt                         |
| 2 msk hackad persilja          | ½ dl grön olivcreme                |

1. Sätt ugnen på 250°. Klipp eller skär kycklingen efter ryggbenet. Vik ut, tryck till och lägg kycklingen med skinnsidan upp i en ugnssäker form.
2. Blanda hälften av smör-&rapsoljan med salt och sambal oelek. Pensla ovansidan på kycklingen.
3. Stek kycklingen i mitten av ugnen 45 min. Sänk temperaturen till 175° efter 15 min.
4. Blanda resten av smör-&rapsoljan med vitlök, persilja, citronskal och saft. Pensla det över kycklingen och stek i 5 min till.
5. Blanda yoghurt och olivcreme och servera till.

Tips! Ugnsbaka rotfrukter och servera dem till.



# Sätt en deg!

Nybakat bröd doftar gott ända in i själen. Har du väl burit hem mjölpåsarna, är det bara att börja experimentera. Det kanske är dags att bli med surdeg? Eller är du mer sugen på dinkelfrallor? Fyll förråden inför frukost, sopplunch och picknick. Sätt en väldoftande deg redan idag.



## Dinkelfrallor | 16 st

Fina frallor! Extra saftiga av cottage cheese.

- 50 g jäst
- 4 dl ljummet vatten 37°
- 250 g KESO® cottage cheese ekologisk
- 4 msk Arla® smör-&rapsolja
- 2 tsk salt
- 2 msk brödsirap
- 5 dl dinkel fullkornsmjöl
- 6–7 dl vetemjöl special
- 2 dl pumpakärnor

- Rör ut jästen i vattnet i en bunke. Tillsätt cottage cheese, smör-&rapsolja, salt, sirap och det mesta av mjölet.
- Arbeta ihop till en smidig deg, ca 10 min. Låt jäsa ca 30 min.
- Sätt ugnen på 225°. Forma degen till en rulle. Skär den i 16 bitar. Doppa ena snittytan i pumpakärnor.
- Lägg dem på bakplåtspapper på plåtar. Låt jäsa ca 30 min.
- Grädda i mitten av ugnen 10–12 min. Låt bröden svalna på galler.



## Enkelt surdegsbröd | 2 bröd

Ta en genväg till härliga, hållbara surdegsbröd.

- 1 påse jästmix för surdegsbröd
- 4 dl grovt rågmjöl
- 7–8 dl vetemjöl special
- 5 dl Arla Ko® mild yoghurt
- 1 msk stött kummin
- ½ tsk salt
- 50 g mjukt smör
- 2 msk brödsirap

- Blanda jästmix, rågmjöl och det mesta av vetemjölet i en bunke.
- Värm yoghurten till 40°. Häll i yoghurt, kummin, salt, smör och sirap i mjölblandningen.
- Arbeta degen smidig, ca 10 min. Låt den jäsa ca 45 min.
- Sätt ugnen på 225°. Dela degen i två delar och forma till limpor. Pensla med vatten och rulla i grovt rågmjöl. Låt jäsa på en plåt med bakplåtspapper i ca 45 min.
- Sänk temperaturen till 200°. Grädda i nedre delen av ugnen 30–35 min. Låt bröden svalna på galler.

## Bananbröd | 1 bröd

Gör ett gott mellanmålsbröd av dina mognaste bananer. Njut färskt!

- 2 mogna bananer
- 2 dl havregryn
- 4 dl vetemjöl
- 1 dl grovhackade cashewnötter
- 2 tsk bikarbonat
- 1 tsk salt
- 250 g Arla Köket Kesella® kvarg lätt
- ½ dl honung

Garnering:

- 1 dl bananchips

- Sätt ugnen på 200°. Skala och mosa bananerna.
- Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Rör i kvarg, honung och banan.
- Klicka ner smeten i en smord, avlång bakform, ca 1 ½ liter. Lägg på bananchipsen.
- Grädda i nedre delen av ugnen ca 1 tim.
- Stjälp upp brödet och låt svalna på galler.

Tips! Göra egen surdeg? Recept på [www.arla.se](http://www.arla.se).





### Danskt rågröd | 1 bröd

Ett klassiskt grovt bröd med både syrlighet och sötma.

4 dl Arla Ko® filmjök	¾ dl brödsirap
25 g jäst	4 dl grovt rågmjöl
½ dl Arla® smör-&rapolja	3–3 ½ dl vetemjöl
1 ½ tsk salt	special
2 tsk stött anis	2 dl solroskärnor
2 tsk stött fänkål	1 dl linfrö

1. Värm filmjölken till 37°. Rör ut jästen i filmjölken i en bunke.
2. Tillsätt övriga ingredienser. Arbeta till en lös deg, ca 10 min. Låt jäsa 30 min.
3. Sätt ugnen på 200°. Häll degen i en smord, avlång bakform, ca 1 ½ liter. Låt jäsa ca 30 min.
4. Sänk temperaturen till 175°. Grädda i nedre delen av ugnen ca 1 tim. Stjälp upp brödet och låt svalna på galler.

Linda in brödet i en bakduk och låt det ligga till nästa dag.

### Hembakat fröknäcke | 10 bröd

Eget, tunt kavlat finbröd att ha på buffén.

2 ½ dl Arla Ko® filmjök	4 dl grahamsmjöl
25 g jäst	3–4 dl vetemjöl
50 g mjukt smör	1 dl rostade solroskärnor
1 msk brödsirap	1 dl sesamfrö
1 tsk salt	1 msk flingsalt

1. Värm filmjölken till 37°. Rör ut jästen i filmjölken i en bunke.
2. Tillsätt smör, sirap, salt, grahamsmjöl och större delen av vetemjölet. Spara lite till utbakningen.
3. Arbeta till en smidig deg. Låt jäsa ca 30 min.
4. Sätt ugnen på 200°. Ta upp degen på mjölad arbetsbänk och dela den i 10 bitar. Kavla ut bitarna så tunt som möjligt, till ovala bröd. Kavla sist med kruskavel eller nagga bröden.
5. Lägg på plåtar med bakplåtspapper. Pensla med vatten och strö över solroskärnor, sesamfrö och flingsalt.
6. Grädda i mitten av ugnen 10–15 min tills de fått färg och blivit spröda. Låt bröden svalna på galler. Bryt i bitar.



# Köksfläktar

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök.

Daniel Wilsson och Blomros från Tidavads Ekolantbruk.



## En klick ekologiskt?

Vår nya KESO® cottage cheese är både ekologisk och KRAV-märkt. Mjölken den görs på kommer alltid från Tidavads Ekolantbruk, bara två mil från Arlas mejeri i Skövde. Den kompletteras med mjölk från några andra ekologiska gårdar runt Skövde. Njut KESO® cottage cheese ekologisk med några skivor avokado och lite flingsalt på en skiva Danskt rågröd (sid 14). Eller prova Frasig filopaj med fänkål (sid 8). Vill du ha något ännu enklare, ta en rejäl klick till fruktsalladen.



## Alla mathelgers kokbok

Visst är det härligt att få samla familj och vänner till fest? Vi har samlat över 180 av våra bästa recept i en inspirerande kokbok.

*Fira! midsommar, jul & påsk* bjuder in till de stora mathögtiderna. Här hittar du allt från nya gravlaxrör till den godaste rabarberpajen. Boken finns på [www.arla.se](http://www.arla.se) och kostar 89 kr. Välkommen att fira med Arla Köket®.



## Behändig matyoghurt

Nu finns Arla Köket® turkisk meze matyoghurt i en förpackning på 5 dl. Lagom stor när du inte behöver så mycket. Den är väldigt god att äta som den är, gärna med lite honung och nötter på.

## Säsongens [www.arla.se](http://www.arla.se)

På webben hittar du årstidens recept, året runt. Just nu är det sportlov, semlor, väfflor och påskmat som byter av varandra. Här kommer en naggande god röra.

### Ägg- och romröra | 8 st

Rör ihop 6 hårdkokta, hackade ägg med 250 g Arla Köket Kesella® kvarg, 1 finhackad rödlök, ½ dl hackad gräslök, 2 tsk fransk senap, ½ tsk salt och 1 krm svartpeppar. Klicka upp i små glas eller äggkoppar. Gamera med röd stenbitsrom och hackad gräslök. Glad påsk!

