

Snabb och god sommarmat

Lagom till alla picknickar och spontana middagar kommer en ny, härlig smaksättare. Med Arla Köket® lätt crème fraiche parmesan&vitlök gör du en krämig pasta på några minuter eller trollar fram en dipp bara genom att öppna locket. Hitta sommarens alla recept på www.arla.se.



Ny smak!

Bondpasta | 4 port
Nyskördade grönsaker i en lättlagad och krämig pasta med smak av sommar.

6-8 spåda morötter
4-6 färska lökar
150 g sugarsnaps eller sockerärter
200 g rökt fläsk
300 g pasta, t ex tagliatelle
4 dl Arla Köket® lätt crème fraiche parmesan&vitlök
riven ost, t ex Kvibille® Svecia

1. Ansa och dela grönsakerna.
2. Tärna fläsket och knaperstek det i het stekpanna. Låt rinna av på hushållspapper.
3. Koka pastan och lägg ner grönsakerna mot slutet av koktiden. Häll av vattnet och vänd ner fläsktärningarna.
4. Värm crème fraiche och servera till pastan. Strö över riven ost.

Nästa nummer av Arla Köket® dyker upp lagom till höstskörden. Då njuter vi av svenska råvaror hos Arlabonden Daniel utanför Skövde, frossar i irländska skaldjur och fyller skafferiet med päron.
www.arla.se Arla Forum 020-996699



Sommar
nr 2/10

Dille på dill

TÅRTKALAS!

19
HÄRLIGA
RECEPT!



GRILLAT • BAKAT • FESTLIGA SALLADER • RABARBERKYCKLING • PIZZA

Sommarliv



Saltkokt potatis med mojo rojo | 4 port

Smått, gott och salt från Kanarieöarna.

12 små potatisar med skal, ca 600 g	5 dl vatten	5 dl salt	1 dl Arla® smör- & rapsoolja oliv	1 pressad vitlöksklyfta	1 krm salt
Mojo rojo-sås:	1 äggula	1 tsk fransk senap	1 tsk paprikapulver	1 msk hackad färsk timjan	1 krm cayennepeppar

1. Börja med såsen. Rör ihop äggula och senap. Vispa i smör- & rapsoolja i en fin stråle. Smak-sätt med vitlök och kryddor.
2. Tvätta potatisen. Koka upp vatten och salt i en kastrull. Lägg i potatisen och koka den knappt mjuk. Håll av vattnet och ånga av. Dippa och njut.

Kebabspett med rädisatsatsiki | 4 port

Kebab betyder egentligen grillat kött. Här är det kryddig karré som blir extra saftiga spett.

600 g benfri fläskkarré	3 msk Arla® smör- & rapsoolja	1 tsk spiskummin rivet skal av ½ citron	1 ½ tsk salt	1 tsk sambal oelek	1 pressad vitlöksklyfta	
Tsatsiki:	1 knippa rädisor	2 dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt	2 msk hackad gräslök	1 krm salt	4 pitabröd	1 liter blandad sallad

1. Skär köttet i bitar, ca 2x2 cm.
2. Blanda smör- & rapsoolja med spiskummin, citronskal, salt, sambal oelek och vitlök i en bunke. Lägg i köttet och rör om. Trä upp köttet på 8 blötlagda träspett.
3. Hacka rädisorna och blanda med yoghurt, gräslök och salt.
4. Grilla spetten runt om, 6–8 min.
5. Värm och dela bröden på mitten. Servera kebabspetten med sallad i pitabröden. Toppa med tsatsiki.



Plocka fram grillen och håll gästerna glada med små kanariska potatisar tills glöden blir perfekt. Bjud på cevichesallad i växthuset! Eller ät rabarberkyckling i grannens berså. Det finns så många sätt att umgås och njuta när sommarlivet äntligen är här!





Sallad med skinka och jordgubbar | 4 port

Vackert röda jordgubbar och smakrik ost, en riktig sommarfavorit.

1 burk små vita bönor,
ca 400 g
2 avokado
1 färsk lök
½ liter jordgubbar
150 g Apetina® vit ost
1 liter blandad sallad

Dressing:
1 msk olivolja
1 msk ljus balsam-
vinäger
salt och svartpeppar
8 skivor lufttorkad
eller rökt skinka

1. Börja med dressing. Blanda olja och vinäger, smaka av med salt och peppar.
2. Skölj bönorna och låt dem rinna av. Dela och kärna ur avokadon. Ta ur fruktköttet i bitar med en tesked.
3. Skiva löken tunt. Dela jordgubbarna i halvor och osten i bitar.
4. Lägg salladen på ett fat. Blanda bönor, avokado, lök, jordgubbar och ost med dressing. Lägg det på salladen och toppa med skinkan. Servera med bröd.



Grönsaksbruschetta | 4 port

Nytt och roligt med fräst gurka! Perfekt i väntan på grillen.

1 ciabatta
2 msk Arla® smör-&rapolja oliv
½ gurka
6–8 saltorkade tomater i olja, ca 50 g
2 msk hackad basilika
1 dl Arla Köket® lätt crème fraîche
parmesan&vitlök

1. Sätt ugnen på grill. Skär brödet i tunna skivor lite på snedden.
2. Lägg dem på en plåt och ringla över smör-&rapolja.
3. Dela, kärna ur och skär gurkan i tärningar. Strimla tomaterna.
4. Fräs gurkan i smör-&rapolja i en stekpanna 2–3 min. Rör i tomater och basilika.
5. Rosta brödet i ugnen några minuter. Bred på crème fraîche och toppa med grönsakerna. Garnera med basilika.

Cevichesallad med koriandersås | 4 port

Sydamerikansk fiskrätt blir en frisk sallad, här på färsk lax.

400 g laxfilé,
fryst i minst 2 dygn
250 g frysta mango-
tärningar
saft av 3 lime
1 tsk salt
1 tsk sambal oelek
3 dl quinoa
1 grönsaksbuljongtärning
1 fänkål, ca 200 g
1 liter blandad sallad
Sås:
2 dl Arla Köket®
matyoghurt
1 dl hackad färsk
koriander
1 krm salt

1. Tina lax och mango. Skär laxen i strimlor.
2. Blanda limesaft, salt och sambal oelek i en skål. Lägg i laxen och rör om. Låt stå kallt 2 tim.
3. Koka quinoa i grönsaksbuljong enligt anvisning på förpackningen och låt den kallna.
4. Rör ihop såsen.
5. Strimla fänkålen och blanda med mango och sallad. Fördela laxen på salladen. Servera med såsen.





Primörpizza | 4 port

Hemmagjord pizza smakar bäst!

25 g jäst	Fyllning:
2 ½ dl ljummet vatten, max 37°	500 g blandade grönsaker
2 msk Arla® smör- & rapsolja	250 g körsbärstomater
½ tsk salt	4 dl tomatås för pizza eller pasta
6–7 dl siktat dinkelmjöl	300 g Arla Köket® riven ost pizza
4 dl rucola	1 dl pumpafrön

- Smula jästen i en bunke. Tillsätt vatten, smör- & rapsolja, salt och större delen av mjölet. Arbeta till en smidig deg. Låt jäsa övertäckt ca 30 min. Sätt ugnen på 250°.
- Ansa och dela grönsakerna i mindre bitar.
- Kavla ut degen till 2 stora eller 4 små tunna bottnar. Lägg över dem på bakplåtspapper på plåtar.
- Bred på tomatåsen. Strö över ⅔ av osten. Lägg på grönsakerna. Strö över resten av osten och pumpafrön.
- Grädda i mitten av ugnen 10–15 min. Strö över rucola och servera genast.

Lägg på dina favoriter, t ex salladslök, paprika, sockerärter och späda morötter.

Rabarberkyckling | 4 port

Snyggt och syrligt gott med rabarber. För mindre syrlighet, ta lite mer honung.

500 g kycklinglårfileér
1 tsk salt
smör
3 dl rabarber i bitar
2 dl Arla Ko® vispgrädd
1–2 msk honung
2 msk konc kycklingfond
½ tsk sambal oelek
1 pressad vitlöksklyfta
½ dl hackad gräslök

- Sätt ugnen på 225°. Salta kycklingen och bryn den i smör i en stekpanna.
 - Lägg kyckling och rabarber i en ugnssäker form.
 - Vispa ihop övriga ingredienser och håll det i formen.
 - Tillaga i mitten av ugnen ca 15 min. Garnera med gräslök.
- Servera med färskpotatis eller ris.



Medelhavspaj | 6–8 port

Njut varm eller kall, perfekt på buffén.

Pajdeg:	1 ½ tsk spiskummin
3 dl vetemjöl	150 g Apetina® vit ost
125 g smör	250 g KESO® cottage cheese
2 msk vatten	1 dl Arla Köket® vispgrädd
Fyllning:	3 ägg
250 g bladspenat	1 dl svarta oliver
2 hackade vitlöksklyftor	
smör	
½ tsk salt	
1 krm peppar	

- Hacka ihop mjöl och smör till en grynig massa. Tillsätt vatten, arbeta snabbt ihop till en deg.
- Tryck ut degen i en pajform, ca 24 cm i diameter. Nagga och låt stå i kyl ca 30 min. Sätt ugnen på 200°.
- Rensa och skölj spenaten. Fräs löken i smör. Lägg i spenaten och låt den fräsa med. Tillsätt salt, peppar och spiskummin.
- Förgrädda pajskalet ca 10 min.
- Bryt osten i bitar. Blanda ost, cottage cheese, grädd och ägg. Rör ner spenat och oliver. Häll blandningen i pajskalet.
- Grädda i mitten av ugnen ca 30 min.





Sommarbullar | 15 st

Bulla upp med lättbakad mix. Fyll på med nyplockade bär, vilka som helst.

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1 pkt mix för vetebröd,
ca 500 g | 1 dl strösocker |
| Fyllning:
100 g mjukt smör | 2 ½ dl bär, t ex hallon
eller blåbär |
| 2 tsk stött
kardemumma | 2 msk majsstärkelse |
| | 1 uppvispad ägg |
| | 1 dl flagad mandel |

1. Tillred och jäs degen enligt anvisning på förpackningen.
2. Rör ihop smör, kardemumma och hälften av sockret. Blanda bär, majsstärkelse och resten av sockret.
3. Kavla ut degen till en rektangel, ca ½ cm tjock. Bred på smöret och strö över bären. Rulla ihop och skär i 15 bitar. Lägg dem i bullformar på en plåt och jäs ca 30 min.
4. Sätt ugnen på 250°.
5. Pensla bullarna med uppvispad ägg och strö över mandel. Grädda i mitten av ugnen 8–10 min. Låt bullarna kallna på galler.

Italienska fiskspett | 4 port

Skinka ger fisken fin smak och gör att den håller ihop på grillen.

- 600 g vit fiskfilé, t ex torsk eller kolja
- 1 krm svartpeppar
- rivet skal av 1 citron
- 6 skivor lufttorkad skinka
- 2 tomater
- 2 salladslökar
- 2 msk Arla® smör-&rapsoolja
- 2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche
- parmesan&vitlök

1. Dela fisken i 12 bitar. Strö över peppar och citronskal. Dela skinkan i halvor på längden.
 2. Vira en skinkskiva runt varje fiskbit och trä upp dem på 4 blötlagda träspett.
 3. Dela, kärna ur och tärna tomaterna. Skiva salladslöken.
 4. Fräs löken snabbt i smör-&rapsoolja. Tillsätt crème fraiche, rör ner tomaterna och koka upp.
 5. Pensla fiskspetten med smör-&rapsoolja och grilla dem ca 6 min.
- Servera spetten med såsen och färskpotatis.



Köksfläktar

Matglada tips och goda nyheter.



ÅRETS KOCK™ 2010

Arla är stolt presentatör av tävlingen Årets Kock™. Årets vinnare är Gustav Trägårdh från restaurang Basement i Göteborg. Gratias Gustav!



Ljummen sommarsallad

Snabbt fixat med nya Arlino® salad topping: Koka färskpotatis, späda rödbetor och sparris. Blanda med babyspenat och en god vinäggret. Strö över osten och salladstoppingen.

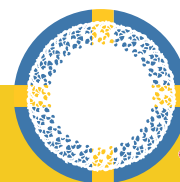
Fira midsommar!

Dags att prova en ny sill i år? I kokboken *Fira! midsommar, jul & påsk* från Arla Köket® finns inspirerande recept för midsommarbordet. Köp den på www.arla.se för 89 kronor, eller i din butik.



Smak på sommarmaten

Enkla, sköna sommarliv! Använd Arla Köket® smaksatt crème fraiche som kall eller varm sås, dressing, dipp eller i grytan. Symbolerna på hyllkanten i mejerikylen ger dig tips om bra kombinationer. Goda recept för middagar i båten eller sommarstugan hittar du på www.arla.se.



Rösta fram Nationaldagstårtan

Sverige är värt en egen tårta. I tävlingen Nationaldagstårtan är finalisterna klara. Vilken är din favorit? Titta och rösta på www.arla.se senast den 23 maj 2010, så kan du vinna fina priser. Vinnartårtan publiceras den 26 maj och alla tårtrecept kommer att finnas på www.arla.se.

KOKBOK I MOBILEN

Ladda ner Arla Köket® kokbok i mobilen från www.arla.se så har du alltid en god middag till hands.



Tårtkalas!

Festyran är över oss. När det rustas till prinsessbröllop vill alla vara med och fira. Här dukar vi upp tårter för hela sommaren.



Prinsessans tårta | 12 bitar

Ljuvlig smak av citron, fläder och hallon i en rosa dröm.

Tårtbotten:	3 msk majsstärkelse
4 ägg	2 msk konc fläderblomssaft
2 dl strösocker	4 ½ dl Arla Ko® vispgrädd
1 dl vetemjöl	
1 dl potatismjöl	Fyllning 2:
1 tsk bakpulver	250 g hallon
	2-3 msk strösocker
Fyllning 1:	Garnering:
rivet skal och saft av ½ citron	400 g rosa marsipan
50 g smör	1 marsipanros
2 dl strösocker	florsocker
1 ägg	
3 äggulor	
½ dl Arla Ko® vispgrädd	

1. Sätt ugnen på 175°. Vispa ägg och socker vitt och pösigt. Blanda vetemjöl, potatismjöl och bakpulver och rör ner det i äggsmeten.
2. Häll smeten i smord och bröad rund form, ca 24 cm i diameter. Grädda i nedre delen av ugnen ca 35 min. Låt kakan vila några minuter i formen. Stjälp upp den på galler och låt den kallna. Dela kakan i 3 bottnar.
3. Värm citronskal och -saft, smör och socker i en kastrull tills smöret smält. Vispa ihop ägg och äggulor. Rör ner ägg, grädd och majsstärkelse utrörd i fläderblomssaft i kastrullen. Värm under kraftig omrörning tills krämen börjar tjockna. Låt krämen kallna.
4. Vispa grädden till ett fast skum.
5. Mosa hallon och socker. Blanda försiktigt med 1 dl vispad grädd.
6. Lägg ihop bottnarna med fyllningarna emellan. Bred resten av grädden över tårtan.
7. Kavla ut marsipanen till en rund platta och lägg den över tårtan. Jämna till kanterna med en kniv. Garnera med en marsipanros och pudra över florsocker.

Gör en fin spetskant: Kavla ut en remsa i marsipan, ca 25 cm lång och 3 cm bred. Dela remsan på mitten med en kruskantssporre. Sätt fast kanten på tårtan. Marsipanrosor och fler tårttips hittar du på www.arla.se.



Nötmarängtårta | 8-10 bitar

Härligt fräsigt tårta med enkla, goda fyllningar. Ta de nötter du har hemma.

4 dl blandade nötkärnor	500 g Arla Köket Kesella® vanilj
2 dl strösocker	
4 äggvitor	Garnering:
	3 dl Arla Ko® vispgrädd
Fyllningar:	½ liter jordgubbar
2 dl Arla Ko® vispgrädd	
1 msk kakao	
2 msk strösocker	

1. Sätt ugnen på 150°. Mal eller mixa nötterna till ett fint mjöl och blanda med sockret. Vispa äggvitorna till ett fast skum. Vänd ner dem i nötblandningen.
2. Bred ut smeten till 3 rundlar à 24 cm, på plåtar med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen ca 25 min.
3. Lossa genast bottnarna från pappret men låt dem kallna på pappret på plåten.
4. Vispa grädden lätt till fyllningen. Blanda kakao och socker och rör ner i grädden.
5. Lägg ihop bottnarna med fyllningarna emellan. Vispa grädden till garneringen och bred den över tårtan. Garnera med jordgubbar.



Brownietårta med blåbärsmousse | 12 bitar

Seg och god botten som kan ätas som den är. Men vem vill missa en frisk mousse?

Browniebotten:	Blåbärsmousse:
150 g mörk choklad	6 gelatinblad
100 g mjukt smör	225–250 g blåbär
2 ½ dl strösocker	3 äggulor
2 ägg	1 dl florsocker
2 msk kakao	2 dl Arla Ko® gräddfil
1 tsk vaniljsocker	3 dl Arla Ko® vispgrädd
1 ½ dl vetemjöl	

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Klipp ut en rundel av bakplåtspapper och lägg i botten på en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter.

3. Smält chokladen i vattenbad eller mikro.
4. Rör ihop smör och socker. Rör ner äggen ett i taget och blanda med chokladen. Sikta ner kakao, vaniljsocker och mjöl och rör till en jämn smet.
5. Häll smeten i formen och grädda i nedre delen av ugnen ca 25 min. Låt kakan kallna i formen.
6. Låt gelatinbladen ligga i kallt vatten i 5 min. Mixa blåbären till en fin puré. Vispa äggulor och florsocker vitt och pösigt och blanda med blåbären. Ta upp gelatinbladen och smält dem på svag värme i en kastrull. Rör ner dem i äggsmeten. Blanda ner gräddfilen. Vispa grädden och vänd ner i smeten.
7. Häll smeten i formen på den kalla kakan. Låt stå i kyl ca 5 tim. Ta kakan ur formen och garnera med blåbär och ev en ros.

Marockansk smörgåstårta | 6–8 bitar

Fräsch och spännande med kyckling och hummus. Harissa ger lite sting.

8 landgångsbröd	½–1 msk harissa,
½ citron	nordafrikansk
	kryddpasta
Hummusröra:	2 dl fintärnad
3 dl kokta kikärter	saltgurka
1–2 hackade vitlöksklyftor	
1 msk tahini, sesampasta	Garnering:
2–3 msk olivolja	4 dl Arla Köket®
1–1 ½ dl Arla Köket®	ekologisk crème
turkisk meze matyoghurt	fraiche
	1 hackad vitlöksklyfta
Kycklingfyllning:	salt och peppar
1 grillad kyckling	rucola, mynta,
2 ½ dl Arla Köket®	oliver, citron
turkisk meze matyoghurt	

1. Riv skalet och pressa saften ur citronen.
2. Mixa kikärter, vitlök, citronsaft och tahini. Rör ner olja och yoghurt.
3. Ta bort skinn och ben från kycklingen och skär den i små bitar. Blanda med övriga ingredienser till kycklingfyllningen.
4. Vispa crème fraiche fast och blanda med citronskal och vitlök. Smaka av med salt och peppar.
5. Lägg 2 bröd i bredd. Bred på hälften av kycklingfyllningen. Fortsätt med bröd, hummus, bröd, kycklingfyllning. Avsluta med bröd och bred på crème fraicheblandningen. Garnera med rucola, mynta, oliver och citron.

Tips! Vill du baka brödet själv? Prova vårt goda Bröd till smörgåstårta på www.arla.se.



Dille på dill



Doften tar oss till
midsommarfirande och
kräftkalas. Men dill kan vara
mycket mer än så. Prova dilligt
gröna plättar eller en frisk,
dillmarinerad efterrätt.
Man kan få dille för
mindre.

Rabarbergazpacho med dillclick | 4 port

Fin förrättsoppa! Njut den med gräddfil
och Sötsalta skorpor.

1 gul paprika	1 tsk honung
1 gurka	1 tsk salt
2 tomater	2 dl Arla Köket®
1–2 rabarberstjälkar	ekologisk gräddfil
1 vitlöksklyfta	1 dl hackad dill
1 msk rapsolja	1–2 krm salt

1. Dela och kärna ur paprikan. Skär grönsakerna i mindre bitar och mixa dem fint med olja och honung i mixer eller matberedare. Smaka av med salt. Ställ kallt.
2. Blanda gräddfilen med dill, smaka av med salt.

Dillfrö- och limemarinerade bär | 4 port

Avsluta med en frisk och spännande bädröm.

5 dl blandade bär	1 tsk stötta dillfrön
½ dl råsocker	2 dl Arla Köket®
½ dl vatten	crème fraiche
rivet skal och saft av ½ lime	1 tsk vaniljsocker

1. Koka upp socker och vatten. Tillsätt limesaft och dillfrön. Låt lagen svalna.
2. Blanda i limeskal och bär och låt stå ca 1 tim.
3. Rör ihop crème fraiche och vaniljsocker och servera till bären.

Dill- och yoghurtplättar | 4 port

Gröna vuxenplättar med härliga tillbehör.

2 dl vetemjöl	2 ½ dl hackad dill
1 tsk bakpulver	2 msk Arla® smör- & rapsolja
1 tsk salt	
1 tsk strösocker	150 g Apetina® vit ost
5 dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt	8–12 skivor kallrökt skinka eller lax
2 ägg	krasse

1. Blanda mjöl, bakpulver, salt och socker i en bunke. Tillsätt 4 dl yoghurt och äggen och rör till en jämn smet.
2. Blanda ner dill och smör- & rapsolja, låt smeten svälla ca 30 min.
3. Stek plättar på medelvärme i plättlagg eller stekpanna, ca 2 min på varje sida. Servera plättarna med ost, skinka eller lax, yoghurt och klippt krasse.



Receptet på
Sötsalta skorpor
finns på
www.arla.se

