

God och frisk nyhet!

Arla Köket Kesella® kvarg kommer i två nya smaker, hallon och rabarber, båda med bitar av fruktkött. De är goda att äta som de är och ljuvliga i våra recept. På sid 9 hittar du *Paj med hallonpannacotta*. Fler tips och idéer på www.arla.se.

Trifle cake med jordgubbar | 6-8 port

Festligt, enkelt och jättegott med hembakad eller köpt sockerkaka.

1 liter jordgubbar

1 dl konc rabarbersaft

½ dl vitt vin eller vatten

1 dl Arla Ko® vispgrädd

500 g Arla Köket Kesella® kvarg rabarber

½ sockerkaka, ca 300 g

Halvera jordgubbarna och lägg i en vid skål. Häll över saft och vin. Vispa grädden och blanda med kvarg. Skär kakan i skivor. Lägg några kaksivor i en glasskål. Varva sedan bär med saft, kvarg och kaka. Avsluta med kvarg.



I NÄSTA NUMMER AV ARLA KÖKET® hämtar vi in mat från skogen och frossar i en frestande helgfrukost. Vi piggar upp oss med heta rätter från Asien och har det riktigt *majsig*. *Smart vardagsmat* blir det också.
www.arla.se Arla Forum 020-996699



Sommar nr 2/11



FRÅN örtagården Härliga hallon



Grilla turkiskt!



HET STRANDMAT • SOMMARSALLAD • FÄRSKA ÖRTER • VIT CHOKLADGLASS • KRYDDSMÖR

Grilla turkiskt!



När solen äntligen skiner vill man stanna på stranden hela dagen. Förbered lite hemma så kan du bjuda på en turkisk långlunch mellan doppen. Härligt heta *Sis köfte* direkt från grillen och svala yoghurt-röror till goda bröd. Mer *Haydari*, någon?

Tips!

Njut av enkla, goda tillugg på Medelhavsvis. Variera oliverna och nötterna med söt vattenmelon till syrlig ost. Oslagbart och väldigt turkiskt.



Fyllda bröd med spenat och ost | 12 bitar

Snabbakade och mättande, passar lika bra på utflykten som på buffén.

- 1 färdig pizzadeg
- 200 g fryst bladspenat
- 2 msk Arla® Smör-&rapsolja
- 150 g Kvibille® cheddar riven
- 2 tsk oregano
- 1 tsk flingsalt

Sätt ugnen på 225°. Tina spenaten och pressa ur vätskan. Rulla ut degen på en plåt med bakplåtspapper. Pensla halva degen med smör-&rapsolja. Strö över spenat, ost och oregano. Vik över den andra halvan och nyp ihop kanterna. Pensla med smör-&rapsolja och strö över flingsalt. Grädda i mitten av ugnen 12-15 min. Låt svalna något innan brödet skärs upp.

Tips!

Väldigt goda att värma på grillen.



Grillad fisk med kryddsmör | 4 port

Strandlivslyx! Oregano i kryddsmöret ger fisken ny spännande smak.

- | | |
|---|--|
| 4 portionsfiskar,
t ex regnbåge eller
abborre | Kryddsmör:
75 g Arla®
Svenskt Smör,
rumsvarmt |
| 1 tsk salt | 1 tsk oregano |
| 1 msk Arla®
Svenskt Smör | 1 tsk rivet citronskal |
| 1 citron | 2 krm sambal olek
½ tsk flingsalt |

Vispa smöret till kryddsmöret luftigt med elvisp. Rör i kryddorna. Rensa och skölj fisken. Salta inuti och utanpå. Pensla utsidan med smält smör. Skiva citronen. Lägg fisken i halster, lägg på citronskivorna och kläm ihop. Grilla över glöd 5-7 min per sida. Servera med kryddsmöret.





Turkisk pastasallad | 4 port

Risoni ersätter *arpa sehriye*, pastagröden som är så populära i turkiska sallader och soppor.

2 dl risoni	½ tsk salt
1 gul lök	1 krm svartpeppar
2 vitlöksklyftor	150 g Arla Apetina®
Arla® Svenskt Smör	vitost
1 msk olivolja	kärnor från
1 gurka	½ granatäpple
1 dl hackad slätbladig persilja	

Skala och hacka lök och vitlök. Fräs hälften i smör i en kastrull. Tillsätt risoni, 1 liter vatten och 1 tsk salt. Låt koka ca 10 min. Häll av vattnet och rör i olja. Låt kallna. Dela gurkan på längden. Kärna ur och skär den i tjocka skivor. Rör ner gurka, persilja, salt, peppar och resten av lök och vitlök i risonin. Smula ner osten. Rör i granatäppelkärnor vid serveringen. Servera till grillat.

Haydari | 4 port

Yoghurdipp som passar till det mesta från grillen; fisk, kött, kyckling och bröd.

2 dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt
½ dl hackad dill
1 pressad vitlöksklyfta
2 krm salt

Blanda yoghurten med dill, vitlök och salt.

Tips!

Yoghurtröror kan varieras i det oändliga.

Prova att byta ut dillen mot:

- hackad oregano + chilipeppar
- hackad koriander + spiskummin
- hackad mynta + rivet citronskal



Heta kycklingspett | 4 port

Perfekt att förbereda! Stek filéerna hemma och lägg dem i glaze tills de ska grillas.

500 g kycklinginnerfilé
1 tsk salt

Glaze:

2 msk Arla® Smör-&rapsolja
1 tsk kinesisk soja
1 tsk spiskummin
rivet skal av ½ citron
1 tsk chiliflakes
1 pressad vitlöksklyfta

Salta och stek filéerna runt om i smör-&rapsolja ca 5 min. Låt kallna. Rör ihop glazen och blanda med kycklingen. Trä upp på blötlagda träspett. Värm dem på grillen ca 5 min. Servera med *Turkisk pastasallad* och *Haydari*.

Kryddiga lammfärsspett | 4 port

Härligt kryddiga köfte att göra hemma, trä upp på spett och värma på grillen.

- 500 g lammfärs
- 1 tsk finhackad röd chili
- 2 finhackade vitlöksklyftor
- 1 tsk salt
- 2 msk hackad mynta
- 2 msk hackad koriander eller bladpersilja
- rivet skal av ½ citron
- 1 dl Kelda® Laga mat 4%
- 3 msk Arla® Smör- &rapsolja

Blanda färsen med chili, vitlök, salt, mynta, koriander, citronskal och gräddmjölk. Forma till långa färsrullar. Stek dem i lite smör- &rapsolja runt om 3-4 min. Låt kallna. Trä upp färsrullarna på blötlagda träspett. Pensla med smör- &rapsolja och värme dem på grillen ca 5 min. Servera med t ex *Turkisk pastasallad* och *Haydari*.



Aubergine med vitlöksyoghurt och tomatås | 4 port

Patlican kizartmasi är gott till grillat. För mer hetta, blanda 1 tsk chilipeppar i tomatås.

- 1 stor aubergine, ca 400 g
- ½ tsk salt
- 2 msk Arla® Smör- &rapsolja
- 1 ½ dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 2 krm salt
- 2 dl kryddstark tomatås till pasta
- 10 basilikablada

Skär auberginen i tärningar och strö över salt. Låt stå ca 30 min. Torka av och stek tärningarna i smör- &rapsolja. Håll upp i en form och låt kallna. Smaksätt yoghurt med vitlök och salt. Bred ut det över auberginen. Ringla tomatåsen över. Garnera med basilika.



Grillad ost med nektariner | 4 port

Blunda och dröm om Turkiet; salt ost, söt frukt och syrlig yoghurt.

- 240 g Arla Apetina® grill cheese
- 2 nektariner
- 2 msk Arla® Smör- &rapsolja
- ½ dl mjuk honung
- ½ dl grovhackade valnötter
- 2 dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt

Dela och kärna ur frukten. Pensla frukt och ost med smör- &rapsolja. Grilla ca 4 min, vänd några gånger under tiden. Lägg upp på fat. Ringla över honung och strö över nöterna. Servera yoghurt till.



HÄRLIGA hallon

Framåt juli är de här, våra fina trädgårdsbär! Blir det många, prova några nya sätt att njuta av skörden. Varför inte överraska med nyplockade hallon i salladen? Avsluta med en krämig och somrig efterrätt.



Vit chokladglass med hallon | 6–8 port

Ljuvlig smakkombination för stora och små.
En riktig sommarglass!

4 dl Arla Ko® vispgrädde
300 g vit choklad
2 ägg
6–8 dl hallon

Vispa grädden. Smält chokladen på svag värme i vattenbad eller i mikro så att den precis bara smälter. Vispa upp äggen och tillsätt chokladen under kraftig omrörning. Rör ner grädden. Häll i en form, ca 1 ½ liter. Mosa hälften av hallonen och klicka ner i smeten. Frys 3–4 tim. Låt stå 30 min i kyl före servering. Toppa med hallon.

Kycklingsallad med hallon | 4 port

Somrig lunch med marinerad zucchini, söta hallon och en frisk klick myntasås!

1 grillad eller stekt kyckling
1 färsk lök
1 zucchini
½ tsk salt
1 msk hallonvinäger
1 msk rapsolja
1 liter blandad sallad
3 dl hallon
Myntasås:
2 dl Arla Ko® gräddfil
2 msk finhackad mynta
1 krm salt

Ta bort skinn och ben från kycklingen, skär den i bitar. Skiva lök och zucchini tunt och lägg i en skål. Rör i salt, vinäger och olja. Låt stå några min. Blanda med sallad, kyckling och hallon. Rör ihop såsen. Servera salladen med såsen.



Paj med hallonpannacotta | 8 port

Skäm bort gästerna med en hallondröm som är lätt att göra i förväg.

12 digestivekex
75 g Arla® Svenskt Smör
1 tsk kanel

Fyllning:

3 gelatinblad
2 ½ dl Arla Köket® vispgrädde
500 g Arla Köket Kesella® kvarg hallon
3–4 dl hallon

Mixa kex och smör. Tryck ut blandningen i botten på en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Låt stå i kyl ca 15 min. Låt gelatinbladen ligga i kallt vatten 5 min. Koka upp grädden. Rör ner gelatinbladen. Låt grädden svalna något. Blanda grädde och kvarg. Häll det i formen. Låt stå i kyl minst 3 tim. Garnera med hallon.



smart VARDAGSMAT

Lättfixade middagar från Arla Köket®

Köp hem:



HALSTRAD GRAVLAX MED ÄRTPURÉ 4 port



4 bitar gravad lax, ca 400 g • 250 g frysta gröna ärter • 1 dl Arla Köket® lätt crème fraîche parmesan&vitlök • 1 citron
600 g potatis

Koka otinade ärter ca 3 min. Mixa ärterna, rör i crème fraîche och 1 krm salt. Grilla eller stek laxen 1 min per sida. Servera med citronklyftor och kokt potatis.

Köp hem:



KRYDDIG KORV OCH SALLAD MED PERSIKOR 4 port



300 g kryddstarka korvar • 2 persikor eller nektariner
1 burk kikärter, ca 400 g • 1 påse blandad sallad, ca 100 g
250 g KESO® cottage cheese chipotle

Skär persikorna i tunna klyftor. Skölj kikärterna. Blanda frukt och kikärter med salladen. Klicka på cottage cheese. Grilla eller stek korven och servera till.

KÖKET TIPSAR!

Ha alltid en färdig soppa i beredskap. Bästa snabbmaten.

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

OSTGRATINERAD KASSLER 4 port



400 g kassler • 1 zucchini, ca 300 g
1 dl marinerade soltorkade tomater
4 dl Kelda® Pastasås Fyra ostar
250 g tagliatelle

Sätt ugnen på 225°. Varva skivad kassler och zucchini i en ugnssäker form. Strö över hackade tomater och häll över såsen. Gratiner i mitten av ugnen 15-18 min. Servera med kokt pasta.

Köp hem:



SPARRISSOPPA MED FÄNKÅL OCH SPENAT 4 port



1 liter Kelda® sparrissoppa • 1 fänkål,
ca 250 g • 1 påse babyspenat, 70 g
250 g KESO® cottage cheese
4 portionsbröd

Strimla fänkålen. Koka upp soppan under omrörning. Tillsätt fänkål och spenat. Låt koka 1 min. Lägg i cottage cheese och servera med bröd och smör.

Köp hem:



Från örtagården

Vad vore sommaren utan färska örter? Dra handen över plantorna och känn doften. Citrontimjan till laxen, rosmarin och kyndel till fläskfilén och så lite basilika till jordgubbarna. Fyll fönstret, balkongglådan eller trädgården och prova dig fram!

Grön örtdressing | ca 1 ½ dl

Ringla över grillad fisk, kött eller kyckling. Håller minst en vecka i kylan.

2 dl basilika, rosmarin,
rucola och lite mynta
½ tsk fransk senap

1 dl Arla® Smör- & rapsolja
1 pressad vitlöksklyfta
1 tsk citronsaft
salt och peppar

Koka örterna i vatten 1 min.
Spola i kallt vatten och torka dem.
Mixa örterna med senap och
smör- & rapsolja. Blanda i vitlök och citron.
Smaka av med salt och peppar.
Förvara i kyl.

Laxbollar | ca 20 st

Små fina tilltugg att välkomna gästerna med. Om du inte hittar citrontimjan, blanda timjan och citronmeliss.

200 g kallrökt eller gravad lax
1 dl Arla Köket Kesella® kvarg
2 dl finhackad citrontimjan och gräslök
1 tsk fransk senap

Hacka laxen. Blanda kvarg, 1 dl av örterna och senap. Rör i laxen. Forma till 20 bollar. Rulla dem i resten av örterna. Låt stå i kyl minst 1 tim.

Tips!

Gör din egen bouquet garni. Låt t ex persilja, timjan och lagerblad torka i knippa. Perfekt som smaksättare i en soppa eller gryta framåt vintern.



Fisk med fina örter | 4 port

Chilimarinerad ost och den franska örtblandningen fines herbes blir fina fisken.

4 bitar gösfilé, ca 600 g
½ tsk salt
2 vitlöksklyftor
2 dl hackade örter: bladpersilja, körvel,
gräslök och lite dragon
1 burk Arla Apetina® vitost smoked chili
1 dl torrt vitt vin

Sätt ugnen på 225°. Salta fisken och lägg den i en ugnssäker form. Finhacka vitlök och örter. Mosa osten lätt i 3 msk av oljan och kryddorna i burken. Häll det och vinet över fisken. Strö över vitlök och örter. Stek i mitten av ugnen ca 15 min. Servera med potatis och lättkokta grönsaker.





Örtspackad fläskfilé | 4 port

Underbar bjudmat där rejäla örtkvistar och vitlök ger mersmak.

- | | |
|--|------------------------|
| 1 fläskfilé, ca 600 g | Grön honungssås: |
| 1 msk Arla® Smör-
&rapolja | 1 ½ msk honung |
| 1 tsk salt | 1 dl hackade örter: |
| 1 krm svartpeppar | timjan, rosmarin, |
| 1 vitlöksklyfta | oregano och |
| 12 kvistar av timjan,
rosmarin, oregano | gärna kyndel |
| | rivet skal av ½ citron |
| | 2 krm salt |
| | 2 dl Arla Ko® gräddfil |

Börja med såsen. Mixa honung, örter, citronskal och salt. Rör ner gräddfilen. Dela filén i 4 bitar. Skär ett snitt på längden i varje bit. Pensla med smör-&rapolja. Salta och peppra. Skala och finhacka vitlöken. Lägg vitlök och örtkvistar i köttbitarna. Fäst ihop med tandpetare. Grilla eller stek köttet 15–20 min. Servera med såsen, potatis och en sallad.

Clafoutis med jordgubbar och basilika | 4–6 port

Frisk basilika i en klassisk fransk dessert som påminner om en lyxig ugnspannkaka.

- | | |
|------------------------|------------------|
| ½ liter jordgubbar | ½ dl vetemjöl |
| 1 ½ dl hackad basilika | 2 ½ dl Kelda® |
| rivet skal av 1 lime | matlagingsgrädde |
| 1 dl strösocker | Till servering: |
| 3 ägg | 2 dl Arla Ko® |
| 1 tsk vaniljsocker | vispgrädde |
| 1 krm salt | |

Sätt ugnen på 200°. Halvera jordgubbarna och blanda dem med basilika, limeskal och lite av sockret. Vispa ägg, resten av sockret, vaniljsocker och salt. Vispa i mjöl och grädde. Häll smeten i en smord, ugnssäker form. Lägg i jordgubbarna. Grädda i mitten av ugnen ca 30 min. Servera kakan ljummen med vispad grädde.

Tips!

Prova gärna med citron-, kanel- eller lakritsbasilika.



Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER

Sommargott efter maten



Chokladparfait med hallon | 4 port

Vispa 2 ½ dl Arla Köket® smaksatt vispgrädde choklad. Mosa 2 dl hallon, rör i 3 äggulor och ½ dl florsocker. Blanda med grädden och häll i 4 glas. Låt stå i frys 2–3 tim. Garnera med flisad choklad och hallon.



ÅRETS KOCK® 2011

Arla är stolt presentatör av tävlingen Årets Kock®. Årets vinnare är Tomas Diederichsen från Ulfunda Slott som fick juryn på fall med inkokt lax och morötter med riven lakrits. Grattis!

Ost på grillen

Nya Arla Apetina® grill cheese har en härlig smak och ett fint tuggmotstånd. Servera den grillad eller stekt till sallad eller pasta. Med rötter i det grekiska köket är osten ett måste i sommar.



Tips!

- * Skär osten i tärningar, stek dem hastigt och lägg i soppan.
- * Blanda ner varm, stekt ost i en sallad.
- * Servera osten som förrätt med stekta päron.

NYRÖKT!

SÄTT SMAK PÅ SALLADEN MED ARLA APETINA® SMOKED CHILI.



ARLA KÖKET® FÖR IPAD!



Har du iPad? Ladda ner Arla Köket® med över 900 recept, veckomat-sedlar, inköpslistor och massor av inspiration.

Arla Köket® iPad- och iPhone-applikationer hämtar du gratis i App Store. Finns även för Android och Java. Mer info på www.arla.se/app.

