



Köket

En bolognese
PÅ FLERA VIS.

SKÖN
STREET FOOD

Lördagskocken
bjuder på höstvilt

Skön STREET FOOD

Flytta in gatukäket till köket! Låt fast food från världens alla hörn bli festmat – smörfriterade nuggets, salladswraps och maffiga mackor tar plats på det helgdukade matbordet.



Chaat-sallad med cashewnötter och mango | 4 port

En lite fruktig sallad som passar till heta rätter. Kikärter, mango och cashew friskas upp av lime och koriander.

2 dl cashewnötter
1 mango
1 dl kokta kikärter

1 tsk chiliflakes
½ dl hackad koriander
2 msk pressad lime

Rosta cashewnötterna i en torr, varm stekpanna. Grovhacka nötterna. Skala, kärna ur och tärna mangon i ca 2x2 cm stora tärningar. Blanda ihop alla ingredienser till en sallad.



Chicken nuggets med

masalakräm | 4 port

Laga som på snabbmatsställen – fast bättre. Smörfritera kycklingen till små läckra munsbitar.

500 g kycklinglårfile

1 tsk salt

½ msk sesamolja

1 msk japansk soja

1 krm svartpeppar

2 dl vetemjöl

2 ägg

2 dl panko eller
ströbröd

250 g Arla®

Klarifierat Smör

Masalakräm:

1 ½ dl Arla Köket®

syrad grädde

½ tsk salt

1 msk garam
masala

Skär kycklingen i ca 2 cm tjocka skivor. Blanda ihop salt, olja, soja och peppar, lägg kycklingen i marinaden och låt stå ca 1 tim i kyl. Vispa den syrade grädden fast, vänd ner salt och garam masala. Ställ kallt. Vänd kycklingskivorna först i mjöl, därefter i uppvispat ägg och till sist i panko. Värm smöret till ca 140°. Friterar kycklingen ca 2 min på varje sida. Servera med masalakraMEN.

Lax banh mi | 4 port

En av världens mest populära mackor är denna fransk-vietnamesiska baguette.

150 g kallrökt lax

1 baguette

1 huvud gemsallad

½ gurka

½ dl plockad koriander

Picklade grönsaker:

2 dl risvinäger

1 dl vatten

1 dl strösocker

½ rättika, ca 6 cm

2 rödlökar

Yoghurtsås:

2 dl Arla Köket®

turkisk yoghurt

1 tsk sriracha eller

chilisås

1 tsk japansk soja

1 tsk fisksås

Börja med de picklade grönsakerna. Blanda vinäger, vatten och socker. Skala och skiva rättikan och rödlöken tunt. Lägg rättika och rödlök i lagen, låt stå ca 3 tim i kyl. Blanda ihop ingredienserna till yoghurtsåsen. Dela baguetten i 4 delar. Skär ett snitt i bröden utan att skära igenom. Plocka salladen. Skiva gurkan. Fördela yoghurtsåsen på bröden, lägg sedan på alla ingredienser.





Chili rellenos | 4 port

Små chilifruktar fyllda med ost. Knaprigt, eldigt och perfekt till burgare, sliders eller kyckling.

12 färska gröna jalapenos eller padrones	Frityrsmet: 3 dl majsstärkelse 1 ägg
3 dl Kvibille® cheddar riven	1 ½ tsk salt ½ tsk bakpulver
150 g Arla® färskost paprika	1 dl mineralvatten 250 g Arla® Klarifierat Smör
	2 dl panko eller ströbröd

Skär ett snitt i chilifrukterna på längden och kärna ur dem. Blanda riven ost med färskost till en kräm. Fördela ostkrämen i chilifrukterna med t ex en tesked och nyp ihop dem. Vispa ihop ingredienserna till frityrsmeten. Värm smöret till ca 140°. Doppa chilifrukterna i frityrsmeten och vänd dem i panko. Friterca ca 1 ½ min på varje sida. Servera dem nyfriterade.

Ssam med sidfläsk och grön paprika | 4 port

Det koreanska sättet att slå in kött och grönsaker i salladsblad är så finurligt. Var och en gör i ordning de krispiga wrapsen som de vill.

500 g rimmat sidfläsk	1 päron
2 msk Arla® Smör-&rapsolja	1 röd chili
Tillbehör:	2 msk rostade sesamfrön
2 huvud gemsallad	2 dl ssamjangsås
2 gröna paprikor	
1 rödlök	

Börja med tillbehören. Plocka salladsbladen. Dela och kärna ur paprikorna. Skala rödlöken. Dela och kärna ur päronet. Strimla paprika, rödlök och päron tunt. Skiva chilin. Lägg strimlorna i grupper på ett stort fat tillsammans med salladsbladen. Skär sidfläsket i tunna skivor och stek i smör-&rapsolja i en stekpanna. Lägg sidfläsket i mitten på fatet. Strö över sesamfrön. Håll upp såsen i skålar. Låt var och en bygga sin egen wrap.



Sundae med hjortron och kaksmulor | 4 port

Hjortron med sin unika nordiska smak varvas med kaksmulor och gräddig glass till en dessertdröm.

2 dl Arla Köket® syrad grädde

250 g hjortron

1 msk strösocker

1 msk pressad citronsaft

4 bondkakor

4 dl vaniljglass

½ dl lönnsirap

Vispa den syrade grädden. Blanda hjortronen med socker och citronsaft. Bryt kakorna i småbitar. Varva hjortronen med syrad grädde, kaksmulor och glass. Ringla över lönnsirap.



Kanelbulle

En nybakad kaneldoftande bulle och ett glas mjölk smakar barndom.


Det är också spännande att piffa upp bullen med äpple, mandel eller choklad.

Grunddeg till lyxiga kanelbullar / 42 st

Hederliga råvaror som gräddmjölk, smör och kanel är bästa vägen till en riktigt god bulle. Grunddegen kan sedan varieras med olika fyllningar.

Deg:	Fyllning kanelbullar:
50 g jäst	200 g Arla® Svenskt Smör,
5 dl Arla Köket® gräddmjölk	rumsvarmt
1 msk stött kardemumma	2 dl strösocker
1 ½ dl strösocker	2 ½ msk kanel
12–13 dl vetemjöl special	1 tsk vaniljsocker
100 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt	Topping:
½ tsk salt	1 ägg till pensling
	1 dl pärlsocker

Smula jästen i en degbunke. Värm gräddmjölken till ca 35°. Lös upp jästen i gräddmjölken. Tillsätt resten av ingredienserna till degen och arbeta till en smidig deg, ca 10 min. Låt jäsa övertäckt ca 40 min. Rör ihop alla ingredienser till fyllningen till en jämn smet. Kavla ut vetedegen till 2 rektanglar ca 50x30 cm. Bred på fyllningen. Rulla ihop från långsidan och skär varje rulle i 21 bitar. Lägg bitarna i bullformar. Låt jäsa ca 30 min. Sätt ugnen på 225°. Pensla med uppvispat ägg och strö över pärlsocker. Grädda i mitten av ugnen 8–9 min. Låt svalna på galler.



Äppelbullar / 42 st

1 grunddeg lyxiga kanelbullar

Bred ut fyllningen på den utkavlade vetedegen och strö över 2 fintärnade äpplen. Följ sedan grundreceptet.



Mandelbullar / 42 st

1 grunddeg lyxiga kanelbullar.

Mandelfyllning:

150 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt

200 g mandelmassa

1 msk stött kardemumma • 2 msk vaniljsocker

Topping: 1 ägg till pensling

50 g mandelsplitter

Läs på arla.se om hur du gör **Mandelbullar**.



Choklidlängder / 2 längder

1 grunddeg lyxiga kanelbullar.

Chokladfyllning: 100 g mörk choklad • 100 g mjölkchoklad
100 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt • 1 dl florsocker

Topping: 1 ägg till pensling

Läs på arla.se om hur du gör **Choklidlängder**.

Variera KÖTTFÄRSSÅSEN

Tänk nytt om färsen! Det finns så många rätter att prova: saftiga, kryddiga och annorlunda varianter på bolognese. Överraska med oprövade grepp på det välbekanta.



Klassisk bolognese | 8 port

En äkta köttfärsås som den lagas i Italien. Låt en anseelig laddning sjuda länge så att smakerna kommer samman. Bjud den till många som söndagsmiddag eller använd den lite i taget till pizza, moussaka eller med extra grönsaker.

- 800 g nötfärs
- 2 gula lökar
- 4 vitlöksklyftor
- 2 morötter
- 1 stjälk blekselleri
- 1 dl Arla® Klarifierat Smör
- 1 tsk oregano
- ½ dl tomatpuré
- ½ msk salt
- 1 tsk svartpeppar
- 2 burkar krossade tomater à 400 g
- 2 dl Arla® mjölk

Skala lök, vitlök och morötter. Hacka dem och bleksellerin fint. Fräs grönsakshacket i hälften av smöret i en stor gryta ca 10 min utan att det tar färg, tillsätt oregano. Bryn färsen i omgångar med tomatpuré i resten av smöret i en stekpanna. Tillsätt färsen i grytan, salta och peppra. Tillsätt krossade tomater och mjölk, låt sjuda under lock ca 1 tim tills såsen är simmig.

Pizza bolognese med vitost och oliver | 4 port

Vi hittar inspiration i Mellanöstern och toppar pizzan med kryddor som spiskummin och rökt paprika.

- 3 dl klassisk bolognese (se recept ovan)
- 1 förpackning kyld pizzadeg à 280 g
- 150 g Apetina® vitost
- 1 dl urkärnade svarta oliver, t ex Kalamata
- ½ tsk rökt paprikapulver
- ½ tsk spiskummin
- 2 dl babyspenat

Sätt ugnen på 200°. Rulla ut degen på en plåt med bakplåtspapper. Bred ut köttfärssåsen på degen. Smula över osten och strö över oliver, paprikapulver och spiskummin. Grädda i mitten av ugnen ca 20 min. Strö över spenaten innan servering. Servera gärna med råkostsallad.



Tips!

Servera ca 3 dl av såsen blandad med 4 port nykokt pasta. Strö över riven Arla® Svecia och toppa med färsk oregano.





Moussaka | 4 port

När köttfärrsås och bechamelsås är färdiga går det kvickt att laga moussaka.

6 dl klassisk bolognese
(se recept sid 9)

1 aubergine
2 tsk salt
400 g mjölig potatis
5 dl Kelda® bechamelsås
2 dl Arla Köket® riven ost gratäng

Skiva auberginen i tunna skivor och strö över saltet. Låt stå ca 10 min, torka av aubergineskivorna med hushållspapper. Sätt ugnen på 175°. Skala och skiva potatisen i tunna skivor. Varva köttfärrsås, aubergine, potatis och bechamelsås i en ugnsfast form, ca 20x30 cm. Börja och avsluta med bechamelsås. Strö över osten. Tillaga i mitten av ugnen ca 1 tim. Toppa ev med hackad bladpersilja.

Extra grön köttfärrsås | 4 port

Såsen får färg och liv när grönsakerna spelar huvudrollen. Klimatsmart, nyttig och god.

1 rödlök	½ tsk salt
1 vitlöksklyfta	2 krm svartpeppar
1 gulbeta	1 burk Kelda® grytbas
75 g grönkål	krämig bolognese
200 g nötfärs	300 g rigatoni
2 msk Arla® Smör-&rapsoolja	50 g Arla® Svecia, riven
1 dl vatten	

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Skala och finhacka rödlök och vitlök. Skala och riv gulbetan grovt. Riv av grönkålen från stammen och finhacka. Fräs färsen i smör-&rapsoolja i en gryta. Tillsätt löken och grönsakerna och fräs ytterligare ca 3 min. Salta och peppra och håll över grytbas och vatten, koka ihop ca 2 min. Servera med pastan och toppa med riven ost.



INGEFÄRA & CHILI

Tillsätt 2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche ingefära chili i stekpannan. Låt sjuda under omrörning ca 2 min. Servera med kokt broccoli och äggnudlar.



TACO

Tillsätt 1 burk Kelda® grytbas Taco i färsen. Låt sjuda under omrörning ca 2 min. Servera med nachos, avokadotärningar och gräddfil.



EN GRUND = TUSEN MÖJLIGHETER!

400 g nötfärs • 2 ½ dl strimlad purjolök
1 msk Arla® Smör-&rapsoolja • ½ tsk salt
Bryn färs och purjolök i smör-&rapsoolja
ca 3 min i en stekpanna. Salta.



SLOPPY JOE

Receptet till Sloppy Joe-hamburgare hittar du på arla.se.



GRILLADE GRÖNSAKER

Tärna ½ zucchini. Fräs zucchini med färsen och purjolöken. Tillsätt 2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche grillade grönsaker. Låt sjuda under omrörning ca 2 min. Servera med couscous och toppa med färsk timjan.

– LÖRDAGSKOCKEN –



Robert "Bobbo" Nilsson

Han har lagat mat på namnkunniga restauranger i Sverige, Paris och Köpenhamn – och extraknäckt som fotomodell.

Idag är Robert "Bobbo" Nilsson verksam som kock i Dubai. Bobo bjuder gärna på "ärlig, härlig och rak mat utan krusiduller" med närproducerade och ekologiska råvaror.



BOBBO VÄLJER ...

CRÈME FRAICHE eller **SMETANA**

STEKT eller GRILLAT

KANTARELLER eller KARLJOHAN

ODLAT eller VILT

FÖRRÄTT eller **EFERRÄTT**

RUSTIKT eller **ELEGANT**

ÖL eller **VIN**



Recepten på Krämig soppa på persiljerot med torsk och krasse och Trifle med äpple hittar du på arla.se.

Robert "Bobbo" Nilsson

Årets Kock® 1998, Nordisk mästare i matlagning 2000. Verksam på Viceroy Palm Jumeirah Dubai.

Vad är största skillnaden mellan matkulturen i Sverige och Dubai? Dubai är en av världens mest expansiva restaurangstäder och det som inte finns här, finns inte! Det är verkligen en mångkulturell smältdegel av gastronomi.

Varför har du valt just dessa recept? Laga mat ska vara kul och recepten är både enkla och har lite av både nya och mer klassiska smaker.

Ditt bästa tips för att lyckas med recepten? Ha kul!

Vad klarar du dig inte utan i köket? En bra kniv.

Vad har du alltid i kylan? Smör.

Vad bjuder du mamma på för mat? Gärna något hon inte provat innan.

Hjortstek med svartkål, kantareller och selleripuré | 6 port

Det ska vara rejält och robust till hösten! Fikon, sherryvinäger och senap bidrar med smaklig elegans.

600 g hjortstek
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
30 g Arla®
Svenskt Smör

Syrad rödlök:
1 rödlök
1 msk rödvinsvinäger
1 msk strösocker

Selleripuré:
500 g rotselleri
1 dl Arla Köket®
crème fraiche
rivet skal och saft av ½ citron
½ tsk salt
1 krm svartpeppar

Svartkål och kantareller:
200 g svartkål
200 g kantareller
30 g Arla®
Svenskt Smör
rivet skal och saft av ½ citron

½ tsk salt
1 krm svartpeppar

Fikonsås:
1 msk skånsk senap
2 msk sherryvinäger
½ dl fikonmarmelad
1 dl olivolja
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
4 skivor levainbröd
30 g Arla®
Svenskt Smör

Skala och skiva rödlöken i tunna ringar. Blanda rödlöken med vinäger och socker. Låt dra minst 1 tim.

Sätt ugnen på 125°. Putsa köttet. Salta, peppra och bryn köttet i smör runt om. Lägg köttet i en ugnssäker form och tillaga i mitten av ugnen ca 40 min tills köttet har en inner-temperatur på ca 55°. Låt köttet vila innan det skärs upp.

Skala och tärna rotsellerin i ca 1 cm stora tärningar. Koka sellerin i lättsaltat vatten ca 15 min. Häll av och mixa rotsellerin till en slät puré med crème fraiche, rivet skal och saft av citron, salt och peppar.

Plocka svartkålen i mindre bitar och strimla grovt. Rensa kantarellerna. Bryn svartkål och kantareller i smör. Tillsätt rivet skal och saft av citron samt salt och peppar.

Blanda fikonmarmelad, senap, vinäger, olja, salt och peppar.

Skiva köttet i tunna skivor. Stek bröden i smör. Fördela alla ingredienser på bröden.

MÅNDAGSVEGO

Är du sugen på mer grönsaker i ditt liv? Starta veckan med en grön måndag!



Rotselleri- och grönkålssoppa med svamp | 4 port

Murriga och mörka kvällar kräver en varm och mustig höstsoppa med djupa smaker. Varför inte med grönkål, ädelost och svamp? Servera gärna bondbröd till.

500 g rotselleri

1 gul lök

½ tsk curry

3 msk Arla® Svenskt Smör

1 liter vatten

3 msk kantarellfond

300 g grönkål

150 g Arla® färskost naturell

140 g Kvibille® ädel

100 g kantareller

1 krm salt

2 krm svartpeppar

Skala och skär rotselleri och lök i bitar. Fräs dem mjuka med curry i 1 msk smör i en stor kastrull ca 3 min. Tillsätt vatten och fond, låt koka på medelvärme ca 5 min. Riv av grönkålen från stammen och finhacka. Tillsätt grönkålen och koka ytterligare ca 5 min. Tillsätt färskosten och hälften av ädelosten och mixa slät. Rensa svampen och stek den i en stekpanna med resten av smöret, salta och peppra. Toppa soppan med svampen och smula över resten av ädelosten.

Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER

Premiär! SYRAD GRÄDDE - ETT ENKELT SÄTT ATT GÖRA MATEN GODARE



Här har du grädden som syrats med mjölksyre-bakterier för att få en lätt syrlig smak. Resultatet är en riktig smakhöjare som blandar sig utmärkt med övriga ingredienser och ger den perfekta balansen mellan syrlighet och krämighet. Prova själv i t ex korv Stroganoff, potatismos eller pastasås.

Lotta GÖR DET ENKELT

Recepten i Arla Köket® är alltid genomtänkta och noggrant provlagade av vår kock Lotta Bäckman.



TIO-I-TOPP PÅ MATBORDET

1. Köttfärsås och spagetti
2. Pasta med tillbehör
3. Köttfärsås
4. Korv stroganoff
5. Kyckling med tillbehör
6. Soppa
7. Fisk med tillbehör
8. Pannkaka
9. Lasagne
10. Pasta med sås

Källa: Arla® tillsammans med Sifo, 2015.

Ny
smak!



Arla Köket® crème fraiche grillade grönsaker har en härligt krämig konsistens med hint av rökt paprika och chili. Färdig att värmas direkt och toppen till pasta och vegetariska rätter.

Blandade bönor med broccoli och grillade grönsaker | 4 port

- 1 burk blandade bönor à 400 g • 250 g broccoli • 1 röd paprika
2 msk Arla® Smör-&rapolja • ½ tsk salt • 1 krm svartpeppar
2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche grillade grönsaker
3 dl bulgur • ½ dl hackad bladpersilja

Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.

Häll av bönona. Skär broccoli i buketter. Dela, kärna ur och skär paprikan i ojämna bitar. Fräs bönor, broccoli, paprika i smör-&rapolja ca 3 min i stekpanna. Salta och peppra.

Häll på crème fraiche och låt koka ihop. Servera med bulgur och toppa med persilja.

Krämig pasta med kyckling, kantareller och broccoli | 4 port

450 g kycklinglårfile 1 msk dijonsenap
250 g kantareller 3 dl Arla Köket® syrad grädde
2 msk Arla® Smör-&rapsoolja ½ dl hackad färsk timjan
200 g broccolibuketter 300 g pasta
1 pressad vitlöksklyfta

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Strimla kycklingen. Rensa och dela kantarellerna i mindre bitar. Fräs kycklingen i smör-&rapsoolja ca 3 min. Tillsätt kantarellerna och stek ytterligare ca 2 min. Tillsätt broccoli, vitlök och senap. Salta och peppra. Häll på syrad grädde, låt koka ihop ca 3 min. Vänd ner pastan i stekpannan, strö över timjan och servera.



Lax med spenat och kapis | 4 port

500 g laxfile 3 dl Arla Köket® syrad grädde lätt
2 msk Arla® Smör-&rapsoolja 2 msk kapis
½ tsk salt 65 g babyspenat
1 krm svartpeppar

Tärna laxen och stek i smör-&rapsoolja i en stekpanna, salta och peppra. Häll på syrad grädde, vänd ner kapis och spenat, låt koka ihop ca 3 min. Servera gärna med ris.