

Sommar nr 2/18



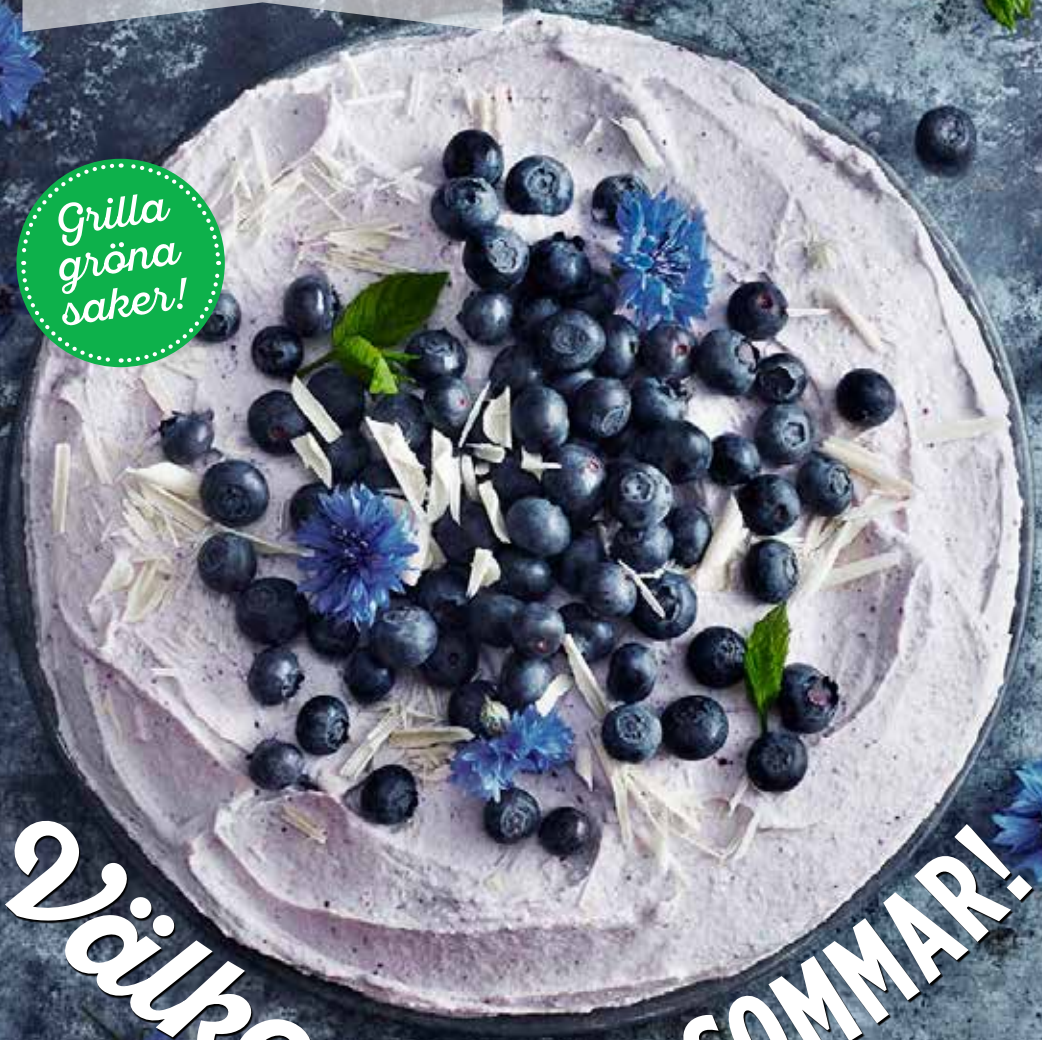
köket

Snabba SOMRIGA TÅRTOR

GRILLAKUTEN

Grilla
gröna
saker!

Välkommen SOMMAR!





Grilla gröna saker

Tänk grönt! Lägg flera, färgglada grönsaker och rotfrukter på grillen i sommar. Helgrillade med en smaklig glaze och rökig grillsmak blir de perfekta till en bit lax, kyckling eller kött.

Tips!
Smaksätt gärna dressingen med dragon.

Citrondressing | 4 port

2 dl Arla Köket® crème fraîche
2 msk majonnäs
rivet skal och saft av 1 citron
½ tsk salt • 1 krm svartpeppar

Rör ihop allt till dressingen.
Ställ kallt.



Låt morötterna få glänsa på grillen. När de börjar mjukna och färgen är fin, skäm bort dem med en sötsyrlig honungsglaze med smak av chili och lime. Supergoda till kyckling.

Grillguiden

FLER TIPS OCH RECEPT FINNS PÅ ARLA.SE/GRILLA

Ta ett spett per grönsak, så kan du grilla varje sort den tid som behövs. Kom ihåg att salta grönsakerna så att smakerna framträder tydligt. Krydda gärna lite extra.

Stärkelserika grönsaker som potatis, sötpotatis och rotfrukter får vaktas noga – de bränns lätt. Grilla dem på spett, i ugnsfasta formar och i metallkorgar.

Knyten och paket med grönsaker och ost eller kryddsmör kan grillas indirekt på medelstark värme på plåt eller aluminiumfolie.

Pensla gärna med smör före eller efter grillningen, det gör grönsakerna både godare och saftigare.

Grillade morötter med honungsglaze, chili och ostkräm | 4 port

8 spåda morötter	Glaze:
1 msk Arla Köket®	2 msk honung
Smör- & rapsolja	1 msk sesamolja
200 g Apetina® vitost	saft av 1 lime
krämig hel bit	1 ½ msk rivna
3 dl Arla Köket®	färsk ingefära
turkisk yoghurt	1 msk hackad röd chili
rivet skal av 1 lime	
1 krm svartpeppar	
1 dl hackad färsk mynta	
½ tsk flingsalt	

Blanda ihop glazen. Pensla morötterna med smör- & rapsolja och grilla på indirekt värme, gärna under lock, ca 30 min tills morötterna är mjuka. Vänd flera gånger. Pensla med glaze i omgångar mot slutet av grillningen. Mosa osten med yoghurten. Blanda med limeskal och peppar. Strö mynta och flingsalt över morötterna och servera ostkrämen till.

Grillad lök med apelsin- och chipotleglaze | 4 port

8 färska lökar

4 msk pressad
apelsinsaft

Glaze:

2 hackade vitlöksklyftor

2 tsk japansk soja

50 g Arla® Svenskt Smör

1 msk vitvinsvinäger

1 tsk hela fänkålsfrön

2 tsk chipotlepasta

1 dl strösocker

½ tsk salt

Fräs vitlöken i smör i en kastrull ca 3 min utan att den tar färg. Tillsätt fänkålsfröna och fräs ytterligare ca 1 min. Tillsätt övriga ingredienser och koka samman under omrörning ca 5 min tills glazen tjocknat. Smaka av med salt. Dela lökarna och grilla dem på snittytan 5-10 min. Pensla på glazen mot slutet av grillningen.

Tips!
Toppen till
grillad
fläskkarré!

Söt, mjuk lök med en härligt rökgig glaze och en ton av lakrits kan få vem som helst att gråta av glädje.



En matig sallad med grillad zucchini i sällskap av en smakrik och sval yoghurt dressing. Gott till den grillade laxen.

Zucchini med lime, mango och vitost | 4 port

400 g zucchini
2 msk Arla Köket®
Smör-&rapsoolja
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
70 g bladspenat
150 g tärnad mango
150 g Äpetina® vitost
50 g hackade cashewnötter

Dressing:
1 hackad röd chili
2 msk strimlad
färsk mynta
rivet skal och saft
av 1 lime
2 msk olivolja
1 tsk flytande honung
½ tsk salt

Blanda ingredienserna till dressingen och ställ kallt. Skär zucchini i tunna skivor på längden. Pensla med smör-&rapsoolja. Salta och peppra. Grilla zucchini ca 5 min på varje sida. Lägg spenaten på ett fat och lägg på zucchini. Toppa salladen med mango, smulad ost och nötter. Ringla över dressing. Garnera ev med mynta.

LIVET PÅ landet!



SOMMARMJÖLK® OCH SOMMARGRÄDDE ÄR HÄRI!

Så är den snart här igen – sommaren! Värmen kommer tillbaka och vi längtar efter barfotaliv, att vara utomhus i naturen och allt det goda som hör sommaren till.

Mer sommartid ger Sommarmjölken®

Det är även en tid full av glädje för våra Arlakor som varje dag släpps ut på grönbeta i hela vårt avlånga land. Under sommarmånaderna får korna från Arlagårdar dessutom gå extra länge ute och beta. Av den mjölken gör vi Sommarmjölken® och andra sommarprodukter så som Sommargrädde, Sommargräddfil och Sommarfil.

Njut av sommarlivet

Njut lite extra av långfrukostarna och fikastunderna i sommar. Med solmogna jordgubbar och en skvätt Sommarmjölken® maxar du sommarkänslan. Prova också Sommarvisprädde till hallontårten och låt blåbären från morgonrundan i skogen trilla ner i Sommarfil.

Läs mer om vår Sommarmjölken® på arla.se/sommarmjolk

GRILLAKUTEN

Tips & tricks på nolltid

Snabbaste vägen till en lyckad grillmiddag är förstås alla goda röror och såser som lyfter det grillade.

TOPP 10 Snabbgrillat

Grön sparris

Tomater

Kokta majsolvar

Grillost

Sallad

Padrones

Tunn kycklingfilé

Kryddiga korvar

Skivad zucchini

Champinjonspett

Släng inte!



Har du lyckligtvis några kokta potatisar över? Grilla dem i folie med lite smör, färska örter och kanske några goda oliver.



KESO® COTTAGE CHEESE RÖDBETA & HABANERO

Söt rödbeta med lite sting av habanero är den nya smaken som blir en riktig hit till lammfärsbiffar, grillat lamm och vegetariska falafelbollar. En klick bredvid salladen gör den både vackrare och matigare.

Asiatisk gräddfilssås med soja, sesam och lime | 4 port

3 dl Arla® gräddfil • 1 msk japansk soja
2 tsk sesamolja • 1 krm chilipulver
rivet skal och saft av ½ lime • salt och svartpeppar
svarta sesamfrön

Blanda allt och smaka av med salt och peppar.
Håll upp i en skål och toppa med sesamfrön.

GOD TILL GRILLAD KYCKLING, LAX OCH GRÖNSAKER.

GRÖNSAKSYOGHURT RÖD PAPIKA & ANCHOCHILI

Med kryddig paprika, mild chilihetta och lite rökig smak passar den här yoghurten perfekt till korvorna på grillen eller som topping på tacos och tortillas. Också supergod som dipp till grönsaker, nachos och rotfruktschips.



LAX ELLER SOM SPREAD PÅ BRÖD.

EOTT TILLBEHÖR TILL

Kronärtskockskräm | 3 dl

290 g kronärtskockshjärta i olja
100 g Arla® färskost naturell
1 hackad vitlöksklyfta rivet skal av 1 citron
1 tsk citronsaft
2 msk hackad färsk mynta
½ tsk salt
1 krm svartpeppar

Häll av oljan från kronärtskockorna.
Mixa allt till en slät kräm. Smaka av med salt och peppar.



Tips!

Frost smör kan också rivas direkt över och ge det lilla extra.

FRYSTA, FLIRTIGA smör

Tänk smart och vispa ihop några hemlagade smör med olika kryddor och smaksättningar. Låt de ligga som färdiga rullar i frysen. Smidiga att bara skiva upp och lägga på sommarmaten.

Gremolatas smör | 4 port

100 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt
1 hackad vitlöksklyfta
rivet skal av 1 citron
1 dl hackad bladpersilja
1 krm salt
½ krm svartpeppar

Vispa smöret. Blanda ner vitlök, citronskal, persilja, salt och peppar. Forma till en rulle med hjälp av smörpapper. Låt stelna i kyl ca 1 tim.

Brynt salvias smör med citron | 4 port

100 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt
½ dl hackad färsk salvia
skal av 1 citron
1 tsk pressad citronsaft
½ tsk salt

Bryn 50 g av smöret i en kastrull. Häll över smöret i en bunke. Tillsätt salvia, citron och salt, låt svalna ca 10 min. Skär resten av smöret i bitar och rör ner, lite i taget. Låt stelna i kyl ca 30 min. Forma till en rulle med hjälp av smörpapper. Låt stelna i kyl ytterligare ca 1 tim.

Kryddsmör med sambal | 4 port

75 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt
1 tsk oregano
rivet skal av ½ citron
2 krm sambal oleek
½ tsk flingsalt

Vispa smöret luftigt med elvisp, rör i resterande ingredienser. Forma till en rulle med hjälp av smörpapper. Låt stelna i kyl ca 1 tim



NYHETER, IDÉER, TRENDER OCH TIPS.
JA, ALLT ROLIGT OCH SPÄNNANDE
SOM RÖR MATLAGNING OCH DET
GODA LIVET I ARLA KÖKET.

#INSTAMATEN

Följ @arlaköket

Mycket bakning toppade @arlaköket
förra sommaren. Även läskande saft
och pastellig Unicorntoast var poppis!

Pavlova

Rabarbersaft

Fryst cheesecake

Väfflor med hallonkräm

Pannkaksrullar med färskost och honung

Chokladkaka med marmorering

Unicorntoast

Inget
tillsatt
socker



NY SMAK apelsin och mandarin!

Uppiggande sötsyrligt mellis som är lätt
att ta med. Sötman kommer från frukten.
Perfekt till skivade jordgubbar och apelsiner.

Midsommarmaten på fickan!

Sill, dill och grill. Och jordgubbar i massor!
I Sveriges populäraste recept-app
Arla Köket®
för iPhone,
Android och
iPad hittar
du recept och
teman till
midsommarmaten du inte
vill vara utan:
De godaste
krämiga sillarna,
potatissalladen
och smarrigaste
jordgubbstårten.

Sommarens BÄSTA GRILLTIPS!

Smör & Rapsolja på praktisk sprayflaska är sommarens smartaste grillredskap. Med några lätta tryck piffar du till grönsakerna utan kladd och för mycket fett i grillen. De nykokta primörerna blir också godare med en smörig smakdusch!



SNABBA sommartårter

Festliga gräddtårter är uppskattade på sommaren. Med färdiga tårtbottnar, lite frukt och bär kommer du långt. Här får du tips på blixtsnabba favorittoppingar.

TOPPINGS!

Utgå ifrån det du har hemma t ex: Karameller, lakrits, strössel, frystorkade hallon, små ätbara blad, och blommor, riven eller hyvlad choklad, kola- och chokladsås, kaksmulor, frukter och bär.

HEMBAKTA TÅRTBOTTNAR är kul, men köpta funkar fint när du har ont om tid. Vill du göra egna glutenfria tårtbottnar med eller utan maräng? Kolla våra recept på arla.se

Gräddtårta med hallon och nektariner

En vacker tårta med sötsyrliga sommarhallon och tunt skurna nektariner. Den får också friskhet från apelsin och yoghurt.

RECEPT PÅ TÅRTORNA HÄR OCH ÄNNU FLER SOMMARTÅRTOR FINNS PÅ ARLA.SE/SOMMARTARTOR

Jordgubbstårta med saltlakrits

Ge den klassiska jordgubbstårtan en spännande twist. Toppa med krossad turkisk peppar och grovt skurna jordgubbar. Behåll de gröna bladen på jordgubbarna för mer färg.





Blåbärstårta med vit choklad

Sommarens vackraste
blåbärstårta dekoreras
med färska, syrliga blåbär
och hyvlad, söt choklad.

Myntablåd och
ätbara blommor
gör tårtan extra stilig.

Banan- och choklad- kolatårta med jordnötter

En tårta extra allt.
En kombination av
chokladkolagrädde toppad
med seg chokladkola,
söt kolaswirl och
salta nötterna som ger
härligt crunch.

Hallonmarängårta

Trolla fram en sagolik
marängårta med hallon.
Maxa hallonsmaken ovanpå
med extra hallon,
swirl från mixade hallon och
strö på hyvlad, mörk choklad.

KÖP HEM 5 & fixa dessert

Sugen på en somrig
efterrätt? Köp hem
fem ingredienser
och fixa enkelt fyra
blixtnabba bär-
desserter med glass
och grädde. Det
svåraste är att
välja vilken du
ska göra idag.

PS!

Socker, vetemjöl
står redan i skafferiet
och i kylskåpet
finns det smör.





Enkelt och grymt gott är att fylla glasstrutar med en somrig marängsswiss på solmogna jordgubbar.

Jordgubbsswiss i strut | 4 port

250 g färska jordgubbar

1 ½ dl Arla Köket® syrad grädde 30%

4 dl vaniljglass

100 g smulade maränger

4 glasstrutar

Noppa jordgubbarna och mixa hälften av dem släta. Halvera resten. Vispa grädden. Skeda upp eller kula glassen. Varva jordgubbssmixet, vispad grädde, glass och marängsmulor i strutarna. Toppa ev med jordgubbssås och servera genast.



Lycka är en lyxig hallonshake till dessert toppad med fluffig grädde och kolasås.

Hallonkolamilkshake | 4 port

2 dl Arla® vispgrädde

4 dl vaniljglass

4 dl Arla® mjölk

2 dl kolasås + extra

2 dl frysta hallon

till garnering

Vispa grädden. Mixa mjölk, hallon, glass och kolasås till en fluffig shake. Häll upp i glas och toppa med vispad grädde och kolasås.



HANDLA SMART

Planera för att minska svinnet och de onödiga resorna till affären. Här kommer några tänkvärda tips:

- Kolla igenom i skåpen vad som närmar sig bäst-före-datum.
- Utgå från vad du har hemma. Komplettera med det som saknas.
- Korta recept innebär färre ingredienser och förpackningar.



Snabbaste pajdegen rör du ihop i en kastrull. Fyll skalet med sommarbär och njut med god vaniljsås.

Paj med rabarber och bär | 4 port

400 g rabarber och blandade bär, t ex vinbär, hallon	175 g Arla® Svenskt Smör
2 tsk potatismjöl	3 ½ dl vetemjöl
1 ½ dl strösocker	Till servering:
1 tsk kardemumma-kärnor	5 dl Arla Köket® vaniljsås

Sätt ugnen på 200°. Skölj och skär rabarberna i bitar. Blanda rabarber och bär med potatismjöl och 1 dl socker. Stöt kardemummakärnorna i en mortel. Smält smöret i en kastrull. Rör ner ½ dl socker, mjöl och kardemumma. Tryck ut degen i en pajform, ca 22 cm i diameter. Lägg i rabarber och bär. Grädda i mitten av ugnen 20–30 min tills pajen börjar få lite färg. Låt svalna lite före servering. Servera med vaniljsås.



Vackra, fluffiga cheesecakes med saftiga bär, varvade i glas blir perfekta som bjuddessert.

Skogsbärscheesecake i glas | 4 port

500 g blandade färska bär
1 vaniljstång
2 dl Arla® vispgrädd
1 dl strösocker
150 g Arla® färskost naturell
4 digestivekex

Halvera vaniljstången på längden och skrapa ur den. Mixa hälften av bären och hälften av vaniljfröna med en stavmixer. Vispa grädden med socker och resten av vaniljfröna. Vispa ner färskosten i grädden. Smula kexen. Varva allt i fyra glas. Toppa med resten av bären.

Vardagsgrönt

Vill du laga mer grönt i veckan? Prova då de här klimatvänliga godingarna! Ärtiga och proteinrika vegoburgare med en spenat- och oströra, söta tomater, saltgurka och frasigt rostad lök.



SÄSONGSFAVORITER!

Jordgubbar • rabarber • hallon
Färskpotatis • spenat • purjolök
Rödbetor • morötter • gräslök

Spenat...

är bland det mest näringsrika i grönsaksväg. Och dessutom gott. Spenat passar i många olika recept och maträtter. En näve av de mörkgröna bladen i salladen eller i smoothien ger bra vitaminer och mineraler. Lägg också några blad på pizzan och de gröna vegoburgarna. Gräddstuvad spenat är perfekt sällskap till sommarens rökta fiskar.



Gröna trädgårdsburgare med ostkräm | 4 port

½ purjolök
3 msk Arla Köket®
Smör- & rapsolja oliv
130 g färsk spenat
400 g kokt matvete
250 g frysta gröna ärter
1 ägg
2 dl panko
(japanskt ströbröd)
1 tsk salt
1 krm svartpeppar

Ostkräm:
1 dl Arla® gräddfil
150 g Apetina® vitost
krämig hel bit

Tillbehör:
4 hamburgerbröd
saltgurka
rostad lök
tomat

Skiva purjon tunt och fräs mjuk i 1 msk smör- & rapsolja med hälften av spenaten. Skölj matvetet och mixa i en matberedare till en tjock smet tillsammans med purjofräs, ärter, ägg, hälften av ströbrödet, salt och peppar. Forma åtta biffar och vänd i resten av ströbrödet. Ställ kallt i ca 1 tim. Mixa ihop gräddfil, ost och ca 30 g finskuren spenat i en matberedare. Stek biffarna gyllene i smör- & rapsolja i en stekpanna ca 3 min på varje sida. Servera burgarna i bröden med ostkrämen, resten av spenaten och tillbehören.

SOMMAR picknick

I Arla Köket®
grönsaksyoghurt
har vi blandat
vår krämiga
turkiska yoghurt
med smakrik
puré av grönsaker.
Finns också
i smakerna
röd paprika &
anchochili samt
grön ärtpesto.



Risonisallad MED GRÖNSAKSYOGHURT

4
PORT

Njut av sommaren på en filt ute i det fria med en enkel pastasallad, grillad kyckling och en god klick grönsaksyoghurt.

250 g risoni
150 g körsbärstomater
50 g rucola
½ dl saltrostade
solroskärnor

Vinägrett:
½ dl olivolja
1 msk balsamvinäger
2 krm salt
1 krm svartpeppar

Till servering:
200 g Arla Köket®
grönsaksyoghurt
gul tomat &
schalottenlök
4 grillade
kyckling-
klubbor

Koka risonin enligt anvisning på förpackningen. Rör ihop vinägretten. Halvera tomaterna. Hacka rucolan. Blanda grönsaker och vinägretten med risonin. Toppa med solroskärnor. Servera med en klick grönsaksyoghurt och kycklingklubbor.