

#1 FEB 2022



VINTERMYS & VÅRPEPP
PIGGA VITAMINER VÄLLAGAT

VINTERDAGAR MED HÖG MYSAKTOR

Senvintern, när det fortfarande är lite mörkt och ruggigt, är återhämtningens tid för mig. Helgkalendern är inte lika späckad och att laga och äta god mat får gärna vara ett heldagsprojekt. Medan långkoket är i gång kan man lägga tid på en härlig dessert eller läckra tilltugg. Kanske en frisk och lite bitande promenad. Sedan är det check på den dagen. Man behöver inte göra så mycket mer än att äta och umgås. Avsluta med att krypa upp i soffan med en kopp te. Kolla en film eller serie.

Hemma hos oss blir det gärna ett youtube-avsnitt av *Matkanalen av Arla*. Man skulle kunna tro att det är jag som lobbar in det, men det är faktiskt barnen. Det är underhållning som är riktigt roligt att kolla på tillsammans.

Unna dig att umgås och äta vällagat i vinter. Här hittar du recepten som hjälper dig att maxa mörkermyset och välkomna våren!

Karin Granlund

Karin Granlund, Arla Mat



UNNA DIG VÄLLAGAT

Lyx i dag handlar inte om svindyra ingredienser. Det handlar om tid och omsorg. Att unna sig vällagad mat med säsongens råvaror och människor man tycker om. Att njuta av grytor som får puttra sig smakrika, göra egen ravioli eller en dessert där varje komponent är himmelsk.

Att tillaga kyckling i lergryta är ett enkelt sätt att få riktigt saftig kyckling. Den tar ett par timmar att laga, men det är tiden väl värd. Alla smakerna stannar kvar inne i grytan.



KYCKLING I LERGRYTA

- 1 hel kyckling, ca 1,3 kg
- ½ citron
- 1 krukla timjan
- 2 vitlöksklyftor
- 50 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt
- 1 tsk chili flakes
- 1 tsk flingsalt
- 10 steklökar
- 1 kg potatis, gärna delikatess
- 2 ½ dl Kelda® matlagingsgrädd
- 1 krukla basilika

Lägg lergrytan i blöt ca 30 min. Dela kycklingen i fyra delar, dvs två klubbor och två bröst med vinge. Pressa över citronsaft. Finhacka timjan och vitlök. Lägg i en skål och tillsätt smör, chili flakes och flingsalt. Smörj in kycklingdelarna med smöret, även innanför skinet. Skala steklöken och halvera potatisen. Lägg i grytan och salta. Lägg på kycklingen och sätt på locket. Ställ in grytan i kall ugn. Sätt ugnen på 200° och tillaga ca 1,5 tim eller tills inntertemperaturen i låren är 83°. Lyft upp kycklingen och lägg åt sidan. Häll grädden i grytan och ställ in i ugnen utan lock i 10 min. Ta ut och vänd ner kycklingen i grytan och toppa med basilika.

TIPS: Koka steklökarna några sekunder och spola dem kalla, så blir de enklare att skala.



MOULES FRITES

2 kg blåmusslor

1 gul lök

1 morot

50 g rotselleri

1 msk Arla® Svenskt Smör

2 dl torrt vitt vin

½ dl bladpersilja, hackad

3 dl Arla® vispgrädde

Rensa och skölj musslorna. Ta bort de som är öppna och trasiga. Skala och finhacka lök, morot och rotselleri. Fräs det i smör i en stor gryta utan att det tar färg. Tillsätt vinet, koka upp, lägg i musslorna och sätt på locket. Sjud ca 5 min. Håll på grädden, koka upp och rör ner persiljan precis innan servering. Släng de musslor som inte öppnat sig. Servera med nyfriterade pommes frites.



Moules frites känns riktigt lyxigt, men är både billigt och enkelt att lyckas med. Var noga med att tvätta musselskalen väl och släng bort de som är trasiga eller inte stänger sig när du knackar på dem.



KÖTTGRYTA MED ROSMARIN & SARDELLER

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 500 g grytbitar av nötkött | 1 msk kinesisk soja |
| 1 gul lök | 1 tärning kött-
buljong |
| 3 vitlöksklyftor | 6 sardellfiléer |
| 3 msk Arla®
Svenskt Smör | 2 ½ dl Kelda® mat-
lagningsgrädde |
| 3 msk tomatpuré | salt & svartpeppar |
| 1 tsk torkad rosmarin | fräsk rosmarin |
| 2 dl vatten | |

Skala och klyfta löken. Skala och krossa vitlöken. Bryn all lök i 1 msk smör i en stekpanna. Lägg över i en gryta. Bryn köttet i omgångar i resterande smör. Lägg över i grytan. Tillsätt tomatpuré och rosmarin. Blanda väl. Häll på vatten, soja och smulad buljong. Låt sjuda under lock ca 1 ½ tim. Finhacka sardellerna. Rör ner grädde och sardeller i grytan. Smaka av med salt och peppar. Toppa med fräsk rosmarin. Servera med rostade rotfrukter eller potatisgnocchi.



SHEPHERD'S PIE

- | | |
|---|--|
| 500 g lammfärs | POTATISMOS: |
| 1 gul lök | 500 g mjölig potatis |
| 2 vitlöksklyftor | 500 g rotselleri |
| 2 msk Arla Köket®
Smör-&rapsolja | 2 ½ dl Kelda®
matlagningsgrädde |
| 1 msk worcestershiresås | 150 g Kvibille®
cheddar riven |
| 2 msk tomatpuré | 1 tsk vitlökspulver |
| 1 tsk torkad timjan | salt & svartpeppar |
| 1 tsk torkad rosmarin | |
| 1 dl vatten | |
| 1 tärning köttbuljong | |
| 2 dl frysta ärter | |

Skala och hacka lök och vitlök. Stek mjuk i smör-&rapsolja. Tillsätt färs och finfördela den. Fräs tills den fått fin färg. Tillsätt worcestershiresås, tomatpuré, timjan och rosmarin. Blanda väl. Häll på vatten och smula ner buljongtärningen. Koka ihop 2–3 min. Vänd ner ärtorna och lägg färsen i en smord ugnform med hög kant. Skala och tärna potatis och selleri. Koka mjuka i lättsaltat vatten. Häll av och låt ånga av. Värm upp grädden och mosa ihop med rotfrukterna. Tillsätt ost och vitlökspulver. Smaka av med salt och peppar. Fördela moset över färsen. Tillaga mitt i ugnen 15–20 min. Låt svalna något innan servering.



Att göra sin egen ravioli är ett enkelt sätt att imponera på middagsgästerna! Smör, salvia och citron är utmärkta smakkompisar till färsk pasta.



FÄRSK RAVIOLI MED CITRON- & SALVIASMÖR

PASTADEG:

5 dl durumvetemjöl

2 ägg

2 äggulor

1 msk olivolja

1 msk vatten

¾ tsk salt

FYLLNING:

250 g färsk spenat

2 dl KESO® cottage cheese

1 dl Arla® Svecia, riven

1 ägg

1 citron, finrivet skal

¾ krm malen muskot

salt & svartpeppar

TILL UTBAKNING:

2 äggvitor

CITRONSMÖR:

75 g Arla® Svenskt Smör

½ kruka salviablåd

1 citron, finrivet skal

¾ tsk chili flakes

Pastadeg: Häll mjölet på arbetsbänken och gör en grop i mitten. Knäcka ner äggen i gropen och tillsätt övriga ingredienser. Vispa ihop äggblandningen med en gaffel. Fös försiktigt ner mjöl in i mitten och vispa hela tiden med gaffeln. Knåda ihop till en smidig deg. Forma till en längd och vira in i plastfolie. Låt vila minst 30 min i rumstemperatur.

Fyllning: Värm spenat med 2 msk vatten i en stor stekpanna. Häll i durkslag. Låt svalna och krama ur så mycket vätska som möjligt. Mixa spenat, cottage cheese, ost, ägg, citronskal och muskot till en krämig smet. Smaka av med salt och peppar. Häll smeten i en spritspåse eller bunke och ställ kallt.

Ravioli: Dela degen i 4 bitar. Kavla ut en del i taget riktigt tunt, i pastamaskin eller med kavel. Pensla med uppvispad äggvita. Spritsa eller klicka ut ¼ av fyllningen med 5–6 cm mellanrum på halva degplattan. Vik försiktigt över den andra halvan som ett lock. Tryck till runt fyllningen för att få bort luft. Skär i fyrkanter med kniv eller degsporre. Koka raviolin i omgångar i saltat vatten. Den är klar när kudarna flyter upp till ytan. Ta upp med hålslev.

Citronsmör: Värm smör, salvia, citronskal och chili flakes i en stor stekpanna på svag värme. Vänd ner ravioli och blanda väl. Servera genast!



ETON MESS MED BRYNT SMÖRGLASS

GLASS:

150 g Arla® Svenskt Smör
4 dl Arla® mjölk
2 ½ dl Arla® vispgrädd
8 äggulor
2 dl rårorsocker

MASCARPONEKRÄM:

3 dl Arla® vispgrädd
250 g mascarpone
1 citron, finrivet skal

TOPPING:

maräng, gärna med choklad
250 g frysta bär,
t ex blåbär, björnbär,
eller hjortron
50 g pistagenötter
färsk mynta

Glass: Bryn smöret, ställ åt sidan.

Värm mjölk och grädd i en kast-

rull. Vispa äggulor och socker

pösigt. Häll mjölkblandningen,

över äggsmeten under

vispning. Häll tillbaka i

kastrullen och värm

till ca 83° under

vispning. Häll

av det klarade

smöret. Rör ner

bottensatsen i

glassmeten.

Låt smeten kallna

och kör smeten i

glassmaskin.

Vispa grädden lätt.

Blanda ner mascarpone

och finrivet citronskal.

Varva mascarponekräm

med glass, maräng och bär.

Garnera med nötter

och mynta.

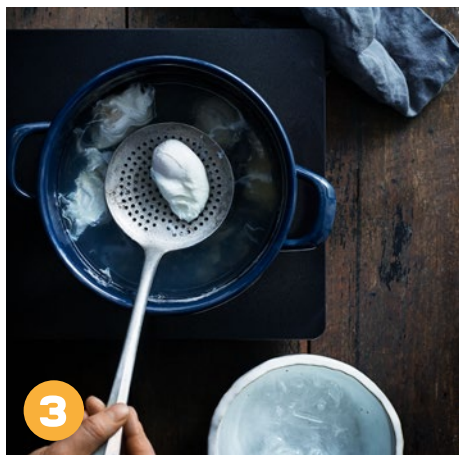
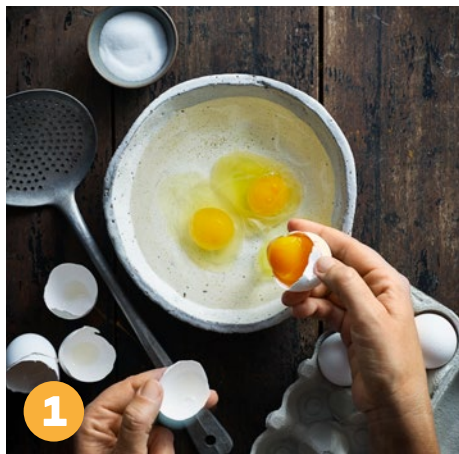


Eton mess sägs ha kommit till på en cricketmatch mellan skolorna Eton och Harrow i slutet av 1800-talet. En pavlova föll i marken och hellre än att kasta den skopade man upp den och serverade i små skålar.

STEG FÖR STEG: POCHERADE ÄGG

En klassisk torskrygg i vitvinsås blir extra lyxig med pocherade ägg. Det är enklare än man kan tro, allt som behövs är ägg, en kastrull med vatten, ättikspirit och lite salt. Fyra steg senare har du toppingrediensen till denna härliga rätt, skapad av Tommy Myllymäki, Årets Kock 2007.





1. Blanda 1 dl vatten och 1 dl ättikspirit i en skål. Knäck ner äggen med 30 sek mellanrum. Låt stå 5 min.
2. Koka upp 1 liter vatten med salt. Stjälp ner vätskan med äggen i kastrullen. Sjud 3 min.
3. Lyft upp äggen med en hålslev. 4. Lägg dem i en skål med isvatten.



TORSKRYGG MED POCHERAT ÄGG & VITVINSSÅS

600 g torskrygg

2 tsk salt

VITVINSSÅS:

3 schalottenlökar

2 ½ msk Arla®

Svenskt Smör

2 dl vitt vin

3 dl fiskbuljong

3 dl Arla® vispgrädd

salt

½ citron, saften

TILL SERVERING:

4 pocherade ägg

pressad potatis

4 ansjovisfiléer

3 msk hackad gräslök

Dela fisken i 4 bitar. Salta dem runt om och låt rimma i kyl ca 1 tim. Skala och finhacka löken. Fräs den på svag värme i 1 msk smör utan att den tar färg. Tillsätt vinet och låt koka ihop till hälften. Häll på buljong och grädd och koka ihop tills ca 5 dl återstår. Sila såsen och håll tillbaka i kastrullen. Smaka av med salt och citronsaft. Vispa eller mixa i resten av smöret precis innan servering. Pochera äggen enligt vår anvisning. Koka upp ½ dl vatten i en låg, vid panna. Torka av fisken, lägg den i pannan och sjud på svag värme under lock ca 5 min. Servera med pressad potatis, ansjovisfiléer och hackad gräslök.



TA DET KALLT!

KYLSKÅPSKNEPEN SOM RÄDDAR MATEN

Kryper crème fraichen iväg av sig själv? Då är det läge att låta den gå. Men i många andra fall slängs mejeriprodukter helt i onödan. Några enkla tips kan hjälpa dig att spara både mat och pengar och göra en insats för miljön.

"BÄST FÖRE ÄR BARA EN REKOMMENDATION"

Årets Kock 2021 Gustav Leonhardt svarar blixtnabbt på frågan om datummärkning. Han slänger sällan mat, utan luktar och smakar sig fram. Håller hellre en utgången grädde i såsen än i vasken, så länge den är god.

– Jag tänker också förebyggande. Närmar sig mjölken bäst före, så in med den i frysen. Den kan man ha i maten sen, säger han.

För proffsen är det naturligt att jobba kylskåps-smart, men även hemmaköken kan vinna mycket på detta. Därför har Arlas kock Karolina Sparring och Sophia Inserte Roos, produktchef för Arla Cooking, satt ihop en snabbguide.

KOLLA OM DU KAN SÄNKA TEMPEN

Sänker du kylskåpstemperaturen från 8 till 4 grader får mejerivarorna betydligt längre hållbarhet. För mjölk nästan fördubblas den. Men vissa grönsaker och örter trivs inte så kallt, så då behövs det en annan sval plats för dem.

PLACERA SMART

Nedersta hyllan i kylan är kallast och lämpar sig väl för känsliga råvaror som mjölk, ost, fisk och kött. Överst är temperaturen jämnast och här passar dina matrester. I dörren är det varmast och här kan du ha sylt, saft och liknande. Detta gäller generellt men olika kylar skiljer sig åt, så ta gärna tempen på just dina hyllor.

SNYGGT GER MINDRE SVINN

Förvara rester i glasförpackningar eller märk upp för att få en bra överblick. Ställ nyinköpta förpackningar bakom de gamla så att äldst åker ut först. Låt varor med kort datum stå främst. Har du snyggt och prydligt i kylan slänger du mindre mat.

UNDVIK ATT RUMSTEMPERERA

Handla gärna med en kylväska. Särskilt när det är varmt kan det göra stor skillnad för hållbarheten. När du äter är det bra att hålla upp mejeriprodukter direkt i skålar eller serveringskårl i stället för att ha förpackningen på bordet länge. Håll kylkedjan så långt det är möjligt. Och packa in eventuella slattar i kylan och använd igen!

LOCKET PÅ

Använd ren sked och återförslut förpackningen väl, då håller produkten längre. Det kan också vara stor skillnad på öppna och obrutna förpackningar. Hållbarheten på en rätt förvarad crème fraiche är 28 dagar och Arla Köket® visprädd 46 dagar, men efter öppnandet håller de bara 4–5 dagar.

FÖRLÄNG LIVET I FRYSEN

Mjölk och grädde går bra att frysa och håller god kvalitet i runt tre månader. Även hårdost går fint



att riva och frysa in, medan crème fraiche lätt blir grymig. Grädde som varit fryst är svårvispad men funkar fint i matlagning. Märk med frysdatum och frys i behållare med lite extra plats eftersom volymen expanderar. Öppnade förpackningar kan läggas direkt i frysen.

TINA I KYLEN

Du tillför kyla i kylskåpet utan att dra energi, samtidigt som varorna inte riskerar att bli för varma.

KOLLA MATEN MER ÄN DATUMET

”Bäst före” säger när ett livsmedel som är rätt förvarat garanterat har kvar sina speciella egenskaper. Men ofta är mejeriprodukter goda längre än så. De förändringar som sker vid förvaring behöver heller inte vara farliga, till exempel kan yoghurt bli något surare och grädde tappa lite gräddsmak. För att mat inte ska slängas i onödan märker Arla även med ”Ofta bra efter”. Så stirra dig inte blind på datumet utan titta, lukta och smaka om ett livsmedel är okej. Det är bästa sättet att avgöra.



Denna vackra och goda gröt med bra energi från nötter och extra protein från cottage cheese, är en stälände start på dagen eller närhelst du behöver fylla på med energi. Toppa med favoritfrukt i säsong.

FYLL PÅ MED VITAMINER



Vintertid är det bra att stärka immunförsvaret och fylla på med vitaminer. Pigga upp rätterna med grönt och bär! Spenat är gott i både pannkakssmet och smoothies. Rivna grönsaker gör brödet extra saftigt och blåbär blir pricken över i:et i gröten.



PROTEINGRÖT

- 1 ½ dl havregryn
 3 dl Arla® mjölk
 1 msk chiafrön
 ½ tsk nymalda kardedemummakärnor
 1 krm salt
 2 dl frysta blåbär
- TOPPING:**
 250 g KESO® cottage cheese vanilj
 2 skivade bananer
 3 msk rostade pistagenötter
 2 msk jordnötssmör

Koka havregryn, mjölk, chiafrön, kardemumma och salt ca 3 min. Rör ner blåbär. Lägg upp i skålar och toppa med cottage cheese, banan, nötter och jordnötssmör.



PANCAKE CEREAL – PANNKAKSFLINGOR

- 25 g Arla® Svenskt Smör
 2 ½ dl Arla® mjölk
 2 ägg
 2 dl vetemjöl
 1 msk florsocker
 2 tsk bakpulver
 ½ tsk salt
 Arla® Svenskt Smör, till stekning

TILL SERVERING:
 2 dl Arla Köket® grekisk yoghurt 10%
 250 g blandade bär, t ex hallon, blåbär, björnbär
 4 msk lönnsirap

Smält smöret. Vispa smör, mjölk och ägg i en skål. Blanda de torra ingredienserna i en annan skål. Vispa ner mjölblandningen i äggsmeten. Häll smeten i en spritspåse eller en flaska med pip. Smält lite smör i en stekpanna första stekomgången. Spritsa ut små pannkakor i stekpannan och vänd efter 1–2 min. Lägg pannkaksflingorna i skålar och servera med yoghurt, bär och lönnsirap.

Söta små cereal pancakes äts som flingor i en skål, här serverade med bär, yoghurt och lönnsirap. Perfekta till både frukost och brunch!





MANGO



LIME

HONUNG



SPENAT



GRÖNKÅL



MJÖLK



GRÖN POWER SMOOTHIE

- 4 dl Arla® mjölk
- 250 g fryst mango
- 1 msk honung
- 1 dl babyspenat, grovhackad
- 1 dl grönkål, grovhackad
- 1 lime, pressad saft

Mixa alla ingredienser till en smoothie.



TONFISKRÖRA MED KAPRIS

2 burkar tonfisk i olja, ca 400 g

1 msk tomatpuré

1 msk kapris

1 tsk sambal oelek

½ tsk torkad oregano

1 dl Arla Köket® smetana

salt & svartpeppar

TILL SERVERING:

knäckebröd, gärna fröknäcke

1 liten rödlök

1 röd spetspaprika

små tomater

babyspenat


2 kokta ägg

Låt tonfisken rinna av väl. Mosa tonfisken och blanda med resterande ingredienser. Smaka av med salt och peppar. Skala och skiva rödlöken. Skiva paprikan och dela tomaterna. Fördela tonfiskröra på bröden. Toppa med grönsaker, spenat och äggklyftor.

TIPS: Hetta upp 2 msk smör i en kastrull. Fräs 2 msk avrunnen kapris 3–4 min. Strö kaprisen över tonfiskröran.

Tonfiskröran blir
läckert krämig av smetana.
Servera på knäckebröd med
mycket grönsaker och kokt ägg.
Toppad med smörstekt kapris
blir den gourmetgod!





Dessa kalljästa frallor kan du baka med lite av varje av det som finns hemma. Perfekt sätt att använda överblivna mejerislattar, grönsaker, nötter och frön.



OVER NIGHT BREAKFAST ROLLS MED GRÖNSAKER & FRÖN

25 g jäst	2 dl vetemjöl med fullkorn
3 dl Arla® mjölk, filmjölk eller yoghurt	2 tsk flingsalt
5 dl kallt vatten	ca 8 dl vetemjöl
2 dl zucchini, morot eller rödbeta	2 dl pumpakärnor, solroskärnor, vallmo-frön, sesamfrön
4 dl havregryn	

Smula jätten i en bunke. Tillsätt mjölk, vatten, grovriven grönsak, havregryn, fullkornsmjöl och salt. Rör till en jämn smet med trägaffel. Arbeta in vetemjölet. Strö över frön och nötter. Täck med plastfolie och ställ in i kylen för att jäsa över natten, ca 8 tim. Värm ugnen till 250°. Ta fram två plåtar med bakplåtspapper. Klicka ut degen på plåtarna med hjälp av en sked doppad i vatten. Grädda mitt i ugnen 12–15 min.



SPENATPANNKAKA MED COTTAGE CHEESE

6 dl Arla® mjölk

3 dl vetemjöl

3 ägg

1 tsk salt

100 g färsk spenat

Arla® Svenskt Smör,
till stekning

TOPPING:

250 g KESO® cottage
cheese

50 g rödkål

1 kruka persilja

1 msk olivolja

½ msk vitvinsvinäger

1 avokado

Mixa samman mjölk, mjöl, ägg och salt i en kannmixer. Tillsätt spenaten och mixa till en slät, grön pannkakssmet. Strimla rödkålen fint och hacka persiljan. Blanda kål, persilja, olja och vinäger, smaka av med lite salt. Dela, kärna ur och skala avokadon. Skär i skivor. Värm smöret i en stekpanna och grädda tunna pannkakor. Toppa med cottage cheese och grönsakerna.



GRANOLABARS MED BLÅBÄR

250 g frysta blåbär

4 dl havregryn

3 dl rice krispies

1 ½ dl kokosflingor

1 dl pekannötter, hackade

2 tsk chiafrön

2 tsk vaniljsocker

2 dl jordnötssmör

1 dl lönnsirap

YOGHURTRIPPEL:

1 msk Arla®

Svenskt Smör

¾ dl Arla Köket®

turkisk yoghurt

2 msk florsocker

Värm ugnen till 150° varmluft. Häll ut blåbärena på en plåt med bakplåtspapper. Torka mitt i ugnen ca 30 min. Håll koll så de inte bränns. Blanda blåbärena med alla torra ingredienser. Koka upp jordnötssmör och lönnsirap i en liten kastrull under omrörning. Låt svalna och blanda sedan med de torra ingredienserna. Lagg ett bakplåtspapper i en form, ca 20x20 cm. Tryck ut blandningen med fuktig hand. Ställ in i frysen ca 30 min. *Yoghurtrippel:* Bryn smöret i en liten kastrull under vispning tills det är gyllenbrunt och doftar nötigt. Häll över i en bunke och låt svalna. Vispa ner yoghurt och florsocker. Ringla yoghurten över den frysta kakan. Skär i 16 bitar.



En blev läcker då den glömdes kvar i en tryckkokare, en mognar med råg i ryggen och en utmanar gränsen för hur fin och fet man får vara. Ostarna i serien Arla Unika har lika spännande historier som härliga smaker. Allt började med en utmaning från toppkockar.

KUNSKAP, PASSION & LYCKADE MISSTAG

- HISTORIEN OM ARLA UNIKA -

Med ett brett leende öppnar Alex Racoveanu bågaren som just tagits från autoklaven inne på Trolldhede mejeri. En svag koladoft stiger upp från den gyllenbruna osten.

Här i tryckkokaren sker en del av magin i produktionen av Karamelsten, en av Arla Unikas produkter som Alex ansvarar för.

– Det är en karamelliserad vitmögelostr, hård som en hockeypuck. Man river den över mat, exempelvis för att ge karaktär till vegetariska rätter eller fördjupa smaken i en smörsås till fisk, säger han.

Som så många andra goda idéer föddes *Karamelsten* ur ett misstag. En vitmögelostr med lång hållbarhet råkade värmebehandlas för länge och det hårda lätt kolasmakande resultatet visade sig ha potential. Utvecklingen av en ny Arla Unika-ost var i gång, präglad av experimentlusta och gastronomisk perfektion. Så kom varumärket också till efter en utmaning från toppkockar.

FÖDS UR PASSION

År 2002 gick flera danska kockar ut i

medierna och frågade Arla: "Var finns mångfalden och den unika smaken i era produkter?"

För Arla var kritiken först svår att förstå. Man hade ju som mål att göra produkter med jämn och hög kvalitet. Men man lyssnade och beslöt sig för att ta ut svängarna lite mer – tillsammans med kritikerna. Sedan starten har Arla Unika varit ett samarbete mellan passionerade mejerister, experimenterande produktutvecklare, skickliga kockar och innovativa entreprenörer.

– Det är Arlas kooperativa tanke även i produktutvecklingen. Tillsammans kommer vi på nya idéer och testar och testar igen. Vi ser det som att vi är ute på en resa och till slut har vi skapat en Unika-ost, säger Alex Racoveanu.



Grundidén kan komma från något som spontant händer i mejeriet eller något vi inspireras av hos en kund. Det kan också handla om att slå hål på fördomar, berättar han.

– I år lanserar vi *Gammel Knas Creme* i Sverige. Det är en mjukost, vilket ju inte uppfattas så premium. Snarare något som barnen äter. Den bilden vill vi utmana genom en fantastisk mjukost gjord på vår mest älskade hårdost *Gammel Knas*.

SMÅSKALIGT MED BREDD

I dag finns det runt 40 Unika-ostar. De görs i mindre upplagor på ett tiotal mejerier i Danmark och Sverige. I sortimentet finns dehydrerad ost som *Gnalling*, kallrökt som *Skærsild* och ost som mognar i symbios med rågkärnor som *Kornly*. Här finns extremt långlagrad blåmögelostr som *Hallands Himmel* och ost som kombinerar mjölk från olika slags djur och mögelkulturer.

– I exempelvis *Sirius* balanserar vi rödkitt, blå- och vitmögelostr. Det finns också varianter där whisky och kaffe ingår. Grunden är alltid en fin råvara från våra bönder. Sedan laborerar vi med tradition och ny teknik för att ge smak och mening.

Alex ser premiumostar som en nyckel i dag när många vill äta mer grönt och hållbart.

– Ost kan bidra med umami och ge konsistens till en maträtt. Det gör den till en tacksam ingrediens när fler väljer vegetariskt och samtidigt vill ha stora smakupplevelser.

KARAMELSTEN





DEN HVIDE DAME: Tanken var göra världens fetaste ost och här är andelen fett i torr ostmassa 75+. I färdig ost innebär det en fetthalt på strax under 50 procent. Osten har perfekt balans mellan fett och syra, där syran dämpar det feta på ett utsökt sätt. Texturen är mycket behaglig och ger en omfamnande känsla i munnen. Det är som att få en kram.



GNALLING: En förädling av osten Sirius som balanserar tre mögelskulturer. Först får blå- och vitmögels mogna, sedan dehydreras osten och tvättas med rödkitt. Sist dränks och vakuumeras den i whisky från ett litet destilleri nära mejeriet. Det ger en fantastisk smak när whiskyn sugts in i blåmögelskanalerna i den dehydrerade osten.

DRUNKEN DOG: I brist på omslagspapper testpackades en vitmögelsost på pergament. Det gav en intressant torknings-effekt som vidareutvecklades. Resultatet blev en liten vitmögelsost som tvättas i rödkittkultur och sedan dehydreras. Den blir torr men behåller fett och protein och är som en chokladtryffel, där värmen i gommen gör att den öppnar sig och blir väldigt krämig.



HÄR HITTAR DU OSTARNA!

Arla Unika säljs till utvalda restauranger, specialbutiker, via hemsidan arlaunika.se och i vår egen flaggskapsbutik i Östermalms Saluhall i Stockholm.

ÅRETS KOCK VÄLJER FET DAM

Under välvda bågar i Östermalmshallen i Stockholm ligger Arla Unikas egna butik och restaurang. Hit kommer både kunniga ostälskare och nyfikna noviser. Vid ett av träborden har Gustav Leonhardt, Årets Kock 2021, slagit sig ner för att äta lunch. Han är både kunnig och nyfiken.

– Numera finns det en uppsjö av härliga ostar och även i Sverige händer det spännande saker. Detta är en del av gastronomin som jag vill utforska ännu mer. Personligen gillar jag när osten får vara i fokus i en rätt. Och så är det ju gott att äta ost bara som den är!

Med frisk aptit tar han en tugga av Den Hvide Dame, en vitmögelsost där den höga fetthalten balanseras fint av syran. Arbetsnamnet var just Den Fede Dame. Detta är en av Gustavs favoriter bland Arla Unika.

– Käkar man den rumstempererad behöver man knappt ha marmelad till. Även färskosten Loke är svingod, jag gör gärna grejer med färskost, säger Gustav Leonhardt.

OMVÄNDER MED OST

Borta i butiksdelen har en äldre stammis just köpt nytolkningen av svensk hushållsost, Koryfé, samt en Årstidskefir. I Arla Unika ingår även ett antal utvalda färskvaror. Näst på tur att handla är ett ungt par som lockats hit av bilder på Instagram. De gillar allt utom blåmögelsost, säger de. Butikschefen Maria Khalil nickar och skär upp smakprov.

– Det här är Geko, med lika delar get- och kormjölksost. Förr blandade gårdarna ofta de mjölksorter som fanns tillgängliga och den traditionen har vi väckt liv i här. Karet som osten görs i är inte mycket större än ett badkar, berättar hon.

Hon har själv varit på mejerierna och kan prata om allt från produktion till smak och historia. Parets påse fylls successivt på och när de går ser de märkbart nöjda ut. Det gör även Maria Khalil.

– Det är så roligt att prata ost och det är glädjande när man kan vidga någons vyer. Ta till exempel vår ost Kovending. På insidan är den gräddvit och krämig men utsidan är mörk av blåmögelsost. Den omvänder ofta blåmögelsostskeptiker. Gissa om den låg i påsen jag just packade!



JUST NU

NYHET MED FRUKT & BÄR I BOTTEN

Säg hej till nya KESO® Frukst & bär!
Härligt krämig, proteinrik och mättande.
Naturlig smak och färg från frukt & bär i botten med KESO® cottage cheese ovanpå.
Kommer portionsförpackad i två goda smaker: jordgubb och äpple/kanel.



MATLAGNING NÄR DEN ÄR SOM ROLIGAST!

Miss inte våra nya avsnitt av Matkanalen av Arla! Här möts kockar, komiker, youtubers och artister och lagar god mat på ett underhållande sätt. Arlas YouTube-kanal har blivit mycket omtyckt och det mest populära avsnittet har setts av över en miljon tittare. Edward Blom toppar följd av Benjamin Ingrosso.

– Vi är jätteglada att så många gillar Matkanalen och att vi kan inspirera så många unga till enkel, rolig och hållbar matlagning. Nu har vi laddat upp med nya utmaningar och en massa härliga recept, säger Karin Granlund, ansvarig för matinspiration på Arla.



Prenumerera på Matkanalen av Arla på YouTube!

Läckert & lättlagat på lovet

Vecka 7–10 är det dags för sportlov. Efter aktiva dagar vill man gärna äta gott, men kanske inte stå vid grytorna hela kvällen. Kolla då in Arlas snabba middagstips. Här hittar du mängder av favoriter som lagas på max 30 minuter. Perfekt efter en dag i snön, på isen eller i skejthallen. Och faktiskt lika perfekt efter en lugn lovdag hemma.

arla.se/recept/snabb/middag/



LITE FÖR GODA!

Håll utkik efter våra nya, lite för goda desserter Dreamy Dessert™. Finns som crème brûlée med råsocker som karamelliseras, och len pannacotta som toppas med frukt/bärsås. En perfekt avslutning på middagen eller när helst du blir sugen på något gott!

NYHET!





BLOMKÅLSGRATÄNG MED CHEDDAR & ROSMARIN

- 500 g blomkål
- 4 sardellfiléer
- 1 vitlöksklyfta
- 2 ½ dl Kelda® matlagningsgrädde
- 150 g Kvibille® cheddar riven
- 1 tsk flingsalt
- svartpeppar
- 2 skivor formbröd
- 1 kvist färsk rosmarin

Värm ugnen till 175°. Dela blomkålen i buketter och koka dem 5 min i lättsaltat vatten. Lägg väl avrunnen blomkål i en smord ugnform. Finhacka sardeller och vitlök. Lägg in en skål och tillsätt grädde och 2 dl ost. Salta och peppra. Häll gräddblandningen över blomkålen. Mixa brödet med rosmarin till ett fint ströbröd. Fördela över gratängen och toppa med resterande ost. Gratinera mitt i ugnen ca 30 min.

FIRA PÅSK MED SMAK & FÄRG

I väntan på vårens fulla blom sätter vi färg och smak på påskbordet. Rödbetsröda ägg med krassekräm är lika vackert som gott. Grönfrasig paj av ”ogräset” kirskaål är både resursklokt och läckert. Och den krispiga mandelkrokanttårten... En tugga säger mer än tusen ord!

RÖDBETSPICKLADE
ÄGG MED KRASSEKRÄM
Receptet hittar du
på arla.se





Kirskål kan du frysa in och plocka fram under hela året. Frys även in riven, överbliven ost. Perfekt till lasagne och gratänger.



KIRSKÅLSPAJ MED OST

PAJSKAL:	FYLLNING:
125 g Arla® Svenskt Smör	200 g kirskål
3 dl vetemjöl	2 msk Arla® Svenskt Smör
1 krm salt	1 vittlökskyfta
2 msk vatten	150 g riven lagrad ost, t ex Svecia
	3 ägg
	2 dl Arla® mjölk
	1 dl Arla® vispgrädda
	½ tsk salt
	1 krm cayennepeppar

Skär smöret i tärningar och lägg i en matberedare. Tillsätt mjöl, salt och vatten. Mixa hastigt till en deg. Tryck ut degen i en smord pajform med löstagbar kant, ca 24 cm. Låt stå kallt ca 30 min. Värm ugnen till 200°. Nagga pajskalet och förgrädda i mitten av ugnen ca 10 min. Rensa bort stjälkarna på kirskåten. Koka den hastigt i lättsaltat vatten. Låt rinna av väl. Hetta upp en stekpanna med smör och fräs kirskål med finriven vittlök 2–3 min. Fördela kirskål och ost i det förgräddade pajskalet. Vispa ihop ägg, mjölk, grädda, salt och cayennepeppar. Häll blandningen i pajskalet. Grädda i mitten av ugnen 20–25 min. Låt kirskålspajen svalna något innan servering.

En riktig fullträff till tårta som dessutom är lätt att förbereda. Den kan även förvaras väl övertäckt i frysen upp till 2 veckor.



12
BITAR

60*



MANDELKROKANTTÅRTA

MANDELBOTTNAR:

5 äggvitor

2 dl strösocker

4 dl mandelmjöl

SMÖRKRÄM:

5 äggulor

1 ½ dl strösocker

1 dl Arla® vispgrädde

1 krm vaniljpulver

175 g Arla® Svenskt

Smör, rumsvarmt

TOPPING:

3 dl Arla® vispgrädde

1 dubbeldaim

färska bär, t ex björnbär

Värm ugnen till 175°. Rita upp två cirklar, ca 22 cm, på ett bakplåtspapper. Vispa vitorna till ett fast skum. Tillsätt sockret lite i taget under vispning. Fortsätt vispa till en fast och glansig maräng. Vänd ner mandelmjölet, gärna med en slickepott. Spritsa eller bred ut smeten i cirklarna på bakplåtspappret. Grädda mitt i ugnen ca 20 min. Vänd bottenarna direkt uppochnär och dra försiktigt av pappret. Låt kallna. Rör äggulorna med 1 msk av sockret i en skål. Koka upp resterande socker, grädde och vaniljpulver i en kastrull. Häll grädden över äggulorna under vispning. Häll tillbaka blandningen i kastrullen och sjud på svag värme under kraftig vispning tills krämen tjocknat. Häll över i en skål och låt svalna, gärna i ett kallt vattenbad, till rumstemperatur. Rör då och då. Vispa upp smöret i en bunke. Tillsätt lite av äggkrämen. Vispa in krämen och tillsätt lite till i taget. Vispa bara så mycket som behövs. Bred ut smörkrämen på den ena mandelbotten. Lägg den andra ovanpå. Förvara tårten i kyl eller frys fram till servering. Toppa tårten innan servering med vispad grädde, hackad daim och färska bär.

Vi väljer papper tillverkat av material från ansvarsfulla källor eftersom vi strävar efter hållbarhet i alla våra bestul



FSC
www.fsc.org

MIX

Papper från ansvarsfulla källor
FSC® C084600