

Vår nr 1/21



köket

20
läckra
RECEPT

ROSTAD SÖTPOTATIS MED
SPENATPESTOKRÄM

Äntligen vår!
PÅSKMAT • BOWLS • FRUKOSTMYS

Underbara bowls

Ta fram dina finaste skålar och bygg en färgstark, rolig och riktigt smarrig bowl. Här är vackra bowls med inspiration från världens kök. Och en smoothiebowl som du kommer att älska till frukost, mellis och efterrätt.



Laxbowl med kimchi & srirachakräm | 4 port

400 g laxfilé
½ tsk salt
4 msk sesamfrön
1 msk Arla Köket®
Smör- & rapsolja
2 dl fullkornsris
200 g rödkål
1 morot
125 g sojabönor, tinade
65 g babyspenat
2 dl kimchi

Srirachakräm:
1 dl Arla Köket®
turkisk yoghurt
1 dl majonnäs
2 msk srirachasås

Sojamarinad:
2 msk mild olivolja
2 msk ljus
japansk soja
1 tsk vit balsam-
vinäger

Koka riset. Rör ihop ingredienserna till srirachakrämen och sojamarinaden. Strimla rödkål. Skala och strimla moroten. Skär laxen i kuber, salta och vänd i sesamfrön. Hetta upp smör- & rapsolja i en stekpanna och stek fisken 2–3 min per sida. Lägg riset i 4 skålar. Fördela rödkål, morot, sojabönor, spenat, kimchi, lax och srirachakräm på riset. Ringla över sojamarinaden.

Asiatiska toner.
Sesamcrunchig lax med bästa smakkompisarna kimchi, srirachakräm & sojamarinad.



PANKOSTEKT
KYCKLING MED CITRON
recept på arla.se

Rostad sötpotatis med spenatpestokräm | 4 port

1 kg sötpotatis
2 msk Arla Köket®
Smör- & rapsolja oliv
1 tsk salt

Spenatpestokräm:
100 g Arla Präst®
2 dl rostade hasselnötter
250 g Arla Köket
Kesella® kvarg
100 g babyspenat
1 vitlöksklyfta
1 tsk salt
1 krm svartpeppar

Till servering:
1 dl rostade hasselnötter
40 g babyspenat
50 g rödbetsgroddar

Värm ugnen till 225°. Tvätta och klyfta sötpotatisen. Lägg i en långpanna. Blanda med smör- & rapsolja och salta. Rosta i mitten av ugnen ca 25 min. Riv osten. Mixa nöterna fint i en matberedare. Tillsätt ost, kvarg, spenat och vitlök. Mixa till en kräm och smaka av med salt och peppar. Servera sötpotatisen med pestokräm, nötter, spenat och groddar.



Vacker vegorätt. När sötpotatisen är lite knaprig i kanterna är den som godast. Håll koll på den i ugnen!

Ramen med biff, brynt smör & svart vitlök | 4 port

Buljong:
200 g champinjoner
100 g salladslök
4 vitlöksklyftor
Arla® Svenskt Smör
2 msk färsk ingefära,
finriven
1 tsk chili flakes
1 msk rårörsocker
4 msk oxfond
2 msk japansk soja
2 msk sesamolja
½ tsk salt

Black garlic butter:
6 vitlöksklyftor
3 msk matolja
100 g Arla® Svenskt Smör
2 krm salt

Till servering:
2 skivor ryggbiff utan
kappa à 150 g
salt & svartpeppar
2 msk Arla® Svenskt Smör
200 g ramennudlar
2 dl böngroddar
1 kruka koriander
2 msk rostad lök
2 kokta ägg

Ramen de luxe. Den smakrika buljongen är matlycka i ett koncentrat. Med biff, black garlic butter, koriander och rostad lök blir rätten fulländad.

Skiva svampen och den vita delen på salladslöken. Spara den gröna blasten till senare. Skiva vitlöken tunt. Fräs svamp i lite smör i en stor kastrull 3–4 min. Tillsätt skivad salladslök, vitlök, ingefära, chili flakes och socker. Fräs 1 min. Håll sedan på 1 ½ liter vatten, fond och soja. Låt sjuda under lock ca 20 min. Sila ner buljongen i en ny kastrull. Tillsätt sesamolja och salt.

Skala och halvera vitlöken. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs vitlöken på medelvärme tills den är nästan svart. Rör hela tiden. Ta från värmen och lägg vitlöken i en mixerskål. Håll bort oljan. Smält smöret i samma kastrull och bryn tills det är gyllenbrunt och doftar nötigt. Mixa smöret med vitlök och salt flera minuter till en svart sås.

Salta och peppra köttet och stek i smör 2–3 min per sida. Låt vila ca 5 min och skär sedan i cm-tjocka skivor. Koka nudlarna enligt anvisning. Skiva den gröna blasten från salladslöken. Fördela nudlar, groddar och kött i djupa skålar. Håll över den varma buljongen. Toppa med salladslök, koriander, rostad lök och äggghalvor. Ringla över black garlic butter och servera direkt.



Hello India! Här möter paneerost farro, en av våra äldsta vetesorter, samt citronmarinerad zucchini, pistagenötter och fräscha grönsaker.

Paneerbowl med citronmarinerad zucchini & pistagenötter | 4 port

1 förp Apetina® Paneer
2 krm malen gurkmeja
1 msk olivolja
svartpeppar
2 tomater
½ rödlök
50 g rucola

½ dl rostade, skalade
pistagenötter
2 msk Arla Köket®
Smör-&rapsolja

Dressing:
1 dl Arla Köket® crème fraiche
1 msk japansk soja

Krämig farro:
3 dl farro eller
matvete
1 kruka basilika
1 vitlöksklyfta
½ tsk chili flakes
2 krm salt

Citronmarinerad
zucchini:
1 zucchini
1 citron, finrivet
skal & saft
2 krm salt

Tärna osten. Blanda med gurkmeja, olja och nymalen svartpeppar i en skål. Tärna tomaterna. Skiva lök och skölj rucola. Grovhacka nötterna. Blanda ingredienserna till dressing. Koka grynen enligt anvisning på förpackningen. Hacka basilika och vitlök. Lägg i en skål och blanda ner chili flakes, salt, gryn och 3 msk dressing. Hyvla tunna remsor av zucchini med en potatisskalare eller osthvel. Lägg i en skål och blanda med citronskal och -saft. Salta. Stek osten 3–4 min i smör-&rapsolja. Lägg farro i skålar. Toppa med ost, grönsaker och hackade nötter. Klicka på resterande dressing.



Pico de gallo Hacka 3 tomater, 1 gul lök, 1 vitlökslyfta, 1 grön chili och 1 kruka koriander. Blanda med saften från 2 lime och ½ tsk salt.

Tips! Kärna ur den gröna chilin för en mildare bönröra.

Burritobowl med bönor & kokosris | 4 port

3 dl basmatiris
2 ½ dl kokosmjölk
1 dl vatten
2 krm salt
1 lime, skal & saft

1 gul lök
1 färsk grön chili
1 msk olja
3 vitlöksklyftor
2 msk tomatpuré
1 msk chipotlepasta eller chipotlepulver
2 förp svarta bönor
1 ½ dl vatten
1 tsk salt
1 förp Apetina® vitost
pico de gallo
100 g nachochips

Skölj riset noga och lägg i en stor skål med rikligt med vatten. Låt stå ca 15 min. Häll av riset i ett durkslag. Häll över i en kastrull med kokosmjölk, vatten och salt. Koka upp och sjud under lock ca 15 min, tills all vätska absorberats och riset är genomkokt. Vänd ner finrivet limeskal och -saft med en gaffel. Hacka löken och finhacka chilin. Stek löken i olja på medelvärme tills den blivit mjuk och fått färg. Pressa ner vitlöken och tillsätt tomatpuré, chili och chipotle. Fräs under omrörning 3–4 min. Tillsätt sköljda bönor, vatten och salt. Koka upp och mosa bönorna grovt med en potatisstöt eller gaffel. Smula osten. Fyll skålar med kokosris, bönröra och pico de gallo. Toppa med ost och nachos.

Auberginegryta med lamm | 4 port

500 g benfritt lammkött
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 msk Arla® Svenskt Smör
1 ½ tsk salt
2 krm svartpeppar
½ tsk malen gurkmeja
1 burk krossade tomater
1 msk sambal oelek
1 aubergine
½ citron, pressad saft

Till servering:
4 port couscous
100 g mandlar, hackade
50 g oliver
1 kruka bladpersilja
100 g Apetina® vitost

Dubbelt så gott! Två smoothies i en skål; bärsmoothie med ingefära & rödbeta och smoothiebowl med dadlar.

Skär köttet i bitar, ca 2x2 cm. Skala och hacka lök och vitlök. Bryn all lök i hälften av smöret i en stekgryta. Tillsätt kött, salt, peppar och gurkmeja. Fortsätt bryna ett par minuter till. Häll i tomater och sambal oelek. Koka upp och låt sjuda under lock ca 1 tim. Skär aubergine i 2 cm tjocka skivor och bryn dem mjuka i resterande smör. Koka 4 port couscous enligt anvisning. Smaka av grytan med citronsaft och salt. Servera med couscous, hackade mandlar och oliver. Toppa med hackad persilja och smulad vitost.

SMOOTHIE-BOWL MED DADLAR
recept på arla.se

Bärsmoothie med ingefära & rödbeta | 2 port

1 kokt rödbeta
2 ½ dl Arla® mjölk
225 g frysta hallon & blåbär
1 citron, skal & saft

½ msk färsk ingefära, finriven
1 msk honung
1–2 kiwi

Grovriv rödbetan och mixa med mjölk, bär, citronskal och -saft, ingefära och honung. Skär kiwin i mindre bitar. Häll upp smoothien i en skål och toppa med kiwi.

FANTASTISKA FRUKOST

Ge både kropp och själ en riktigt god morgon. Njut en mysig frukost som håller dig i form resten av dagen, rena matmagin! Typisk frukostmat som mjölk, yoghurt och ost är full av vitaminer, mineraler och protein. Mejeriprodukter innehåller dessutom kalcium som stärker både skelettet och tänderna. Så här kan du ge dig själv frukostpower på 5, 15 eller 30 minuter.

Hallonsmoothie | 1 port

1 dl frysta hallon, svenska
½ msk flytande honung
1 dl Arla® mjölk
1 dl Arla® mild yoghurt vanilj
Mixa de otinade hallonen, honung, yoghurt och mjölk tills allt är blandat. Håll upp i glas och toppa gärna med bär.

Brådis? Mixa en smoothie med yoghurt, filmjölk, mjölk, frukt eller bär. Smaksätt med kanel eller kardemumma. Gör den ännu matigare med havregryn eller en sked jordnötssmör.

5 min

Visste du att?

43 procent av alla svenskar äter ostsmörgås på morgonen.

Fixa en härligt stärkande grötfrukost. Prova olika gryn och frön. Servera med din favoritsylt, frukt eller bär! Goda grötrecept finns på arla.se.

15 min

30 min

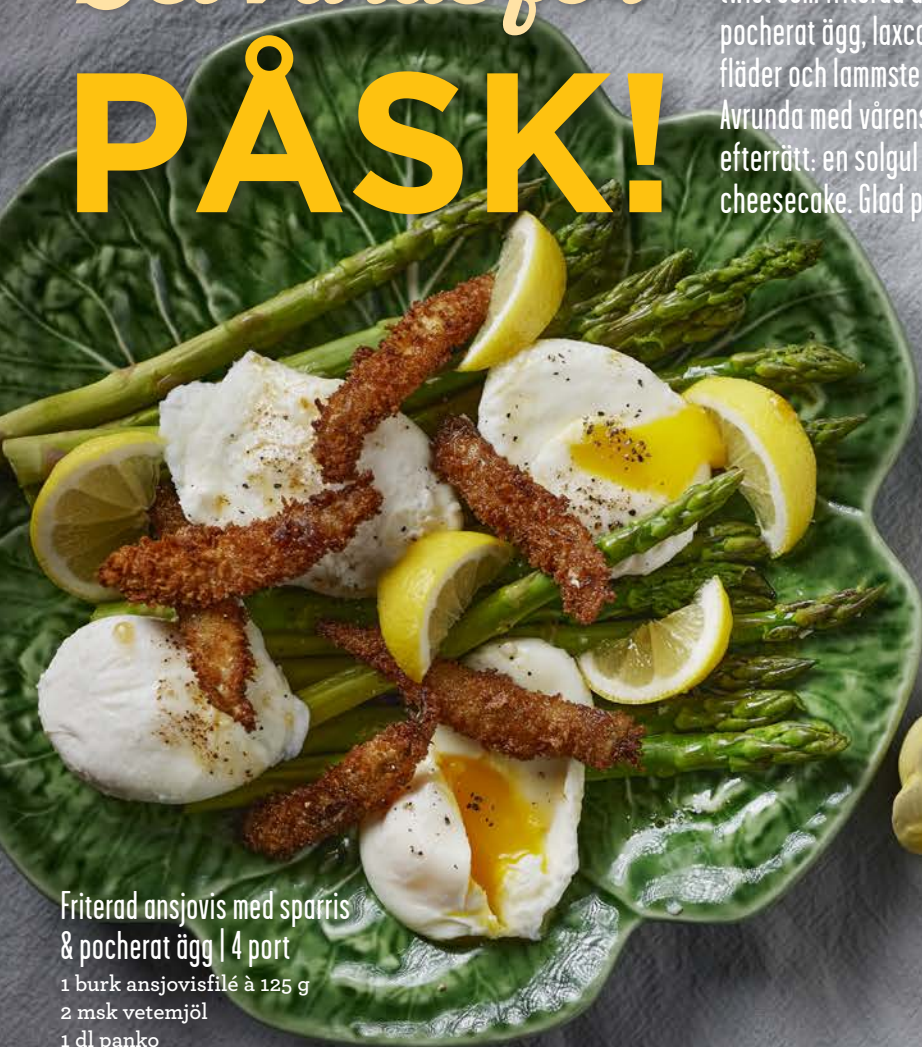
Långfrukostdags. Då blir det barnligt goda bananplättar. Servera med goda tillbehör som bär, frukt, kokos, lönnsirap, kvarg eller en klick turkisk yoghurt. Strö frön över för extra crunch.

Bananplättar | 4 port

2 mosade bananer
4 ägg
125 g KESO® cottage cheese
½ tsk salt
50 g Arla® Svenskt Smör
Skala och mosa bananerna. Rör ihop med ägg, cottage cheese och salt till en smet. Klicka ut och grädda små plättar i smör. Servera med dina favorittillbehör.

Det våras för PÅSK!

Prova påskiga rätter med en ny twist som friterad ansjovis med pocherat ägg, laxcarpaccio med fläder och lammstek med tahini. Avrunda med vårens vackraste efterrätt: en solgul mango-cheesecake. Glad påsk!



Friterad ansjovis med sparris & pocherat ägg | 4 port

- 1 burk ansjovisfilé à 125 g
- 2 msk vetemjöl
- 1 dl panko
- 1 ägg
- 2 ½ dl rapsolja

Pocherade ägg:

- 3 dl vatten
- ½ dl ättikspirit 12%
- 4 ägg
- salt

Till servering:

- 1 citron
- 250 g färsk grön sparris
- 25 g Arla® Svenskt Smör

Häll av spadet från ansjovisen och lägg filéerna på hushållspapper. Ta fram tre djupa tallrikar. Häll mjöl i den ena, panko i den andra och vispa upp ägg i den tredje. Vänd en ansjovisfilé i taget först i mjöl, sedan i ägg och sist i panko. Värm oljan till 140° i en liten kastrull. Friteransjovisen tills den är gyllene. Låt rinna av på hushållspapper. Blanda vatten och ättika i en liten bunke. Knäck ner äggen, ett i taget, och låt stå ca 10 min. Häll upp vatten i en vid kastrull, ca 10 cm upp mot kanten. Koka upp vattnet, sänk värmen och salta. Häll försiktigt ner äggen och ättikan och sjud ca 4 min. Ta upp äggen med en hålslev och lägg på hushållspapper. Skär citronen i klyftor. Koka sparrisen i saltat vatten ca 2 min. Lägg den på ett fat och blanda med smör. Toppa med de pocherade äggen, ansjovisen och citronklyftor.

Laxcarpaccio med fläder | 4 port

- 300 g färsk laxfilé
- 2 polkabetor
- 2 msk konc fläderblomssaft
- ½ citron, finrivet skal & saft
- 1 krm strösocker
- 2 krm salt
- ½ krm svartpeppar
- färsk dill

Senapskräm:

- 2 dl Arla Köket® crème fraîche
- 1 msk skånsk senap
- 1 msk hackad färsk dill
- salt & svartpeppar

Rör ihop ingredienserna till senapskrämen.

Skala och skiva betorna tunt, gärna med mandolin, och lägg i iskallt vatten så de blir krispiga. Skär laxen i tunna skivor och lägg dem på ett stort fat. Blanda flädersaft, citronskal och -saft, socker, salt och peppar och håll över laxen. Klicka på senapskrämen och garnera med betor och dillvippor.



OSTSNURROR
recept på arla.se



Lammstek | 4 port

800 g benfri lammstek
1 ½ tsk salt
1 tsk svartpeppar
4 vitlöksklyftor
2 kvistar rosmarin
Arla® Svenskt Smör

Värm ugnen till 175°. Salta och peppra köttet. Stick flera hål i köttet och tryck in vitlök och rosmarin. Bryn lammsteken runt om i smör. Lägg över i en ugnform och stick in en kötttermometer. Stek till en innetemperatur på 60°, ca 1 tim. Låt köttet vila 10–15 min innan det skärs upp.

Tahinikryddad tomatsås | 4 port

½ gul lök
2 vitlöksklyftor
50 g Arla® Svenskt Smör
1 burk krossade tomater, ca 400 g
2 dl vatten
3 msk ljus tahini
½ tsk strösocker
salt & svartpeppar

Skala och hacka lök och vitlök. Smält smöret i en liten kastrull. Fräs lök och vitlök mjuk på medelvärme 7–8 min. Tillsätt tomater och vatten. Koka utan lock ca 30 min på medelvärme. Rör om då och då. Rör ner tahini och socker. Smaka av med salt och peppar.



Ingen påsk utan lamm! Här får lammsteken en ny touch med tomatsås kryddad med sesampastan tahini. Servera gärna med kokt eller pressad potatis.



Tips! Du kan toppa pizzan med gravad, rimmad eller rökt lax.

Lax- & potatispizza | 4 port

4 potatisar
1 gul lök
1 msk Arla® Svenskt Smör
150 g Arla® Svecia
1 pizzadeg ca 550 g
250 g Arla Köket Kesella® kvarg
200 g rimmad lax
75 g babyspenat
1 citron, finrivet skal
svartpeppar

Värm ugnen med en plåt i till 250°. Skala och skiva potatisen tunt. Koka den i vatten ca 2 min, låt rinna av. Skala och skiva löken. Stek den mjuk i smör. Grovriv osten. Rulla ut degen med tillhörande bakplåtspapper. Bred ut kvarg på pizzabotten och strö över hälften av osten. Lägg på potatis, lök och resten av osten. Lägg pizzan på den heta plåten och grädda i mitten av ugnen 10–12 min. Skär laxen i tunna skivor. Lägg spenat och lax på pizzan. Strö över citronskal och nymalen svartpeppar. Servera genast med citronklyftor.

Mango cheesecake | 12 bitar

Mangosås:

225 g fryst mango
1 dl florsocker

Botten:

75 g Arla® Svenskt Smör
15 digestivekex

Fyllning:

200 g vit choklad
600 g Arla® färskost naturell
250 g Arla Köket Kesella® kvarg
2 ägg
1 ½ dl strösocker
½ tsk vaniljpulver
1 lime, finrivet skal & saft

Tillbehör:

1 färsk mango

Koka upp mango och florsocker till mangosåsen. Mixa slät och låt kallna. Värm ugnen till 175°. Smält smöret. Mixa kexen och rör ihop med smöret. Tryck ut smulorna i en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Grädda i mitten av ugnen ca 10 min. Hacka och smält chokladen i mikro eller över vattenbad. Lägg alla ingredienser utom chokladen till fyllningen i en bunke och rör ihop till en jämn smet. Vänd ner den smälta chokladen. Sänk ugnstemperaturen till 150°. Häll smeten i formen. Droppa hälften av mangosåsen på smeten och gör ett mönster med t ex en tesked. Baka i mitten av ugnen ca 45 min. Stäng av ugnen och låt kakan stå kvar på eftervärme ca 30 min. Ta ut och låt kallna helt. Servera med resten av mangosåsen och tärnad färsk mango.



Så här stylar du påskens snyggaste cheesecake. Klicka ut mangosås på kakan. Dra med baksidan av en sked genom klickarna för att få till det fina mönstret.



RÄDDAREN I KÖKET

Med en burk len och frisk Arla Köket® crème fraiche i kylan lyckas du lätt med värmaten. Använd som bas i fräscha röror, ge syra till grönsattssoppa eller lyft ägggröran till en ny nivå!

Smält 2 msk smör i en stekpanna. Häll i 6 vispade ägg. Låt stelna under omrörning på svag värme. Ta av från värmen och rör i 2 msk crème fraiche.

Salta & peppra. Krämigare ägg-röra får du leta efter!



KRÄMIG ÄGGRÖRA MED

CRÈME FRAICHE



MAC'N'CHEESE-DUELL!

Vem gör godast mac'n'cheese?
Kolla in Filip Poon och Alice
Stenlöf på Matkanalen
av Arla. Recept på
arla.se



Det våras för korna

Nu ska Arlaböndernas kor snart ut på sommarbete igen. Kosläppen kommer även i år hålla till på nätet. Följ kornas glada vårskutt på en skärm nära dig. Mer info finns på arla.se/koslapp



FSC
www.fsc.org

MIX

Papper från
ansvarfulla källor

FSC® C084600



NATURLIG
DRIVKRAFT



DET NYA KOLIVET

För att ytterligare förbättra djursorgen för våra kor har vi gjort en stor omställning på många av våra Arlagårdar. Det betyder bland annat att all vår färska mjölk med märkningen "Ännu bättre djursorg" kommer från kor som får gå ute längre. De har dessutom gott om plats inomhus där de kan vandra fritt, får skön massage från roterande ryktborstar och har mjuka bäddar att vila på.

Vad de gör med det nya kolivet är helt upp till dem själva. Kanske blir det en extra lång promenad, ett par nypor gräs från ett utforskat ställe i hagen, eller så kanske de använder den extra tiden ute till att bara luta sig tillbaka och idissla. Detta är den största omställningen vi någonsin gjort för vår färska mjölk. Och smaken på mjölken? Den är precis lika god som förr!

LÄS MER PÅ
[ARLA.SE/BATTREKOLIV](https://arla.se/battrekoliv)

