



**NYHET!**



Färskost med smak av curry, papaya och nigellafrön.

### Lammfärsgratäng | 4 port

Krämig och smakrik gratäng med currys smak.

- |                                     |                            |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 400 g lammfärs                      | 200 g Arla Köket® färskost |
| 1 gul lök                           | fruktig curry              |
| Arla® Smör-&rapsolja                | 1 tsk salt                 |
| 1 burk konserverade körsbärstomater | 1 krm svartpeppar          |
|                                     | 600 g kokt skivad potatis  |

Sätt ugnen på 225°. Skala och hacka löken. Fräs lammfärs och lök i smör-&rapsolja. Rör ner tomater och färskost. Smaka av med salt och peppar. Varva köttfärsröra och potatis i en smord ugnssäker form. Gratenera i mitten av ugnen 12-15 min. Servera med sallad.

arla.se Arla Forum 020-99 66 99



# Texmex med twist

Allt på en PLÅT

**NATURLIG  
ENERGI +**





# TEXMEX MED TWIST

Variera tacomyset! Bjud på färgglad och smakrik texmex lagad från grunden. Byt ut köttfärsen och njut av mustig beef chili och chunky guacamole i hembakade tortillas med salsor på färsk chili, lime och koriander.



## Guacamole | 4 port

Dela, kärna ur och skala 4 avokado. Mosa dem med en gaffel. Finhacka 2 vitlöksklyftor, ½ kruka koriander och 1 urkärnad röd chili. Rör ner det och saften av 1 lime, 1 tsk salt och ½ dl tomat-salsa. Se sid 4.

**Hembakade tortillas** | 8 stora eller 16 små  
Godast nygräddade, men enkla att förbereda och värma upp i ugn.

3 dl majs mjöl	25 g Svenskt Smör™ från Arla
4 dl vetemjöl	3 dl ljummet vatten
¾ tsk salt	
½ tsk bakpulver	

Blanda mjöl, salt och bakpulver. Finfördela smöret i blandningen, rör i vattnet och arbeta ihop till en deg. Dela i 8 eller 16 bitar och kavla ut på mjölad bänk till tunna, runda kakor. Stek dem i torr stekpanna på hög värme ½ min på varje sida. Linda in dem i en handduk. Servera t ex med beef chili, koriander, guacamole och matyoghurt.

## Beef chili | 8 port

Kött långkokat med chili och ljust öl blir mustigt och mörkt.

900 g högre	2 tsk chilipulver
5 vitlöksklyftor	2 tsk oregano
2 röd chili	1 msk honung
Arla® Smör-&rapsolja	33 cl ljust öl
½ tsk salt	2 msk konc oxford
2 tsk malen spiskummin	
2 tsk malen koriander	

Skär köttet i bitar. Skala och hacka vitlöken. Kärna ur och hacka chilin. Bryn köttet i smör-&rapsolja i en gryta. Tillsätt övriga ingredienser. Låt koka under lock på medelvärme ca 2 ½ tim, rör om så att köttet blir trådigt.

## Enchiladas med beef chili | 4 port

Smakrika, gratinerade tortillas fyllda med chili och krämig ost. Räkna med en ny favorit.

8 stora tortillabröd, ca 20 cm i diameter	2 dl Arla Köket® matyoghurt
½ sats beef chili	koriander
1 sats tomat-salsa	sallad
200 g Arla Köket® riven ost mozzarella	
200 g Arla Köket® riven ost texmex	

Sätt ugnen på 225°. Lägg beef chili, det mesta av tomat-salsan och hälften av ostarna på tortillan. Rulla ihop och lägg i en smord ugnssäker form. Häll över resten av tomat-salsan och strö över osten. Gratinera i mitten av ugnen ca 10 min. Servera med yoghurt och sallad.







### Ceviche på pilgrimsmusslor | 4 port

Latinamerikansk delikatess med lime och chili i marinaden. Servera som tilltugg eller till förrätt.

8 frysta pilgrimsmusslor

saft av 2 lime

½ dl tomatsalsa

1 msk finhackad röd chili

½ tsk salt

nachos

200 g Arla Köket® färskost yoghurt

koriander

Tina och skiva pilgrimsmusslorna. Blanda limesaft, salsa, chili och salt i en skål. Lägg i pilgrimsmusslorna och låt marinera ca 1 tim i kyl. Servera på nachos med färskost och koriander.

### Ceviche på räkor | 4 port

Byt ut musslorna mot 150 g skalade räkor och tomatsalsan mot mangosalsa.

### Tomatsalsa | 4 port

Nationalsåsen *Pico de gallo* är älskad i hela Mexico för sin syrliga, friska, lite heta smak.

4 tomater

1 röd chili

1 silverlök

½ kruka koriander

saft av 1 lime

½ tsk salt

Dela och kärna ur tomater och chili. Skala löken. Finhacka tomater, chili, lök och koriander. Blanda allt och rör i limesaft och salt.

### Mangosalsa med koriander | 4 port

Fruktig salsa där du byter ut tomaterna mot 200 g mango. Läcker till fisk och skaldjur.

### Tips!

Mycket av koriandersmaken sitter i stjälkarna så ta till vara på dem.



### Tips!

Det asiatiska ströbrödet panko ger fisken en fint krispig yta.

### Fish taco | 4 port

Prova frasig fisk i tortillabröd. Enkelt och gott med fruktig salsa, smulad fetaost och yoghurt.

600 g vit fiskfilé,  
t ex torsk eller kolja

2 msk vetemjöl

1 tsk salt

1 tsk malen spiskummin

1 tsk chilipulver

1 ägg

1 dl panko eller ströbröd

3 msk Arla® Smör-  
&rapsolja

12 små tortillabröd, sid 3

Tillbehör:

1 sats mangosalsa, sid 4

2 dl Arla Köket®  
matyoghurt

150 g Arla Apetina®  
fetaost, smulad  
koriander

Skär fisken i 12 bitar. Blanda mjöl, salt, spiskummin och chilipulver på ett fat. Vispa upp ägget på ett annat fat och häll panko på ett tredje. Doppa fisken först i mjölet, sedan ägget och sist i panko. Stek i smör- &rapsolja på medelvärme ca 2 min på varje sida. Servera i tortillabröd med tillbehören.





### Chicken taco | 4 port

Tortillas fyllda med saftigt, kryddstarkt kycklingkött som fått puttra lite längre i pannan.

- |                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| 600 g kycklinglårfile  | 2 dl vatten                |
| 3 vitlöksklyftor       | ½ msk konc kycklingfond    |
| ½ tsk salt             |                            |
| Arla® Smör- & rapsolja | Tillbehör:                 |
| ½ krm cayennepeppar    | 16 små tortilla, sid 3     |
| 2 tsk malen spiskummin | 1 sats guacamole, sid 2    |
| 2 tsk oregano          | 250 g KESO® cottage cheese |
| ½ msk paprikapulver    | chili chipotle             |
| 1 msk honung           | koriander                  |

Skär kycklingen i bitar. Skala och hacka vitlöken. Salta och bryn kycklingen i smör- & rapsolja i en stor stekpanna. Tillsätt övriga ingredienser. Låt koka under lock ca 40 min. Rör om så att köttet delar sig och blir lite trådigt. Servera med tillbehören.

### Söt majs-kaka | 10 bitar

Kaka med ljuvlig kolasmak ihop med chokladkräm och mjukglass får alla att jubla.

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 150 g Svenskt Smör™ från Arla | ½ dl vetemjöl                     |
| 3 dl strösocker               | ½ tsk bakpulver                   |
| 1 krm vaniljpulver            | Chokladkräm:                      |
| rivet skal och saft av 1 lime | 1 dl Arla® vispgrädde             |
| 3 ägg                         | 100 g mörk choklad                |
| 2 dl majs mjöl                | 5 dl Arla Köket® mjukglass vanilj |

Börja med att göra mjukglassen enligt anvisning på förpackningen.

Sätt ugnen på 175°. Smält smöret och ta kastrullen från värmen. Rör i socker, vaniljpulver, limeskal och -saft. Rör i ett ägg i taget och mjölet blandat med bakpulver. Häll smeten i en smord och bröad form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Grädda i mitten av ugnen ca 30 min. Låt kakan kallna. Koka upp grädden i en kastrull. Bryt chokladen i bitar och låt den smälta i grädden. Servera kakan med varm chokladkräm och mjukglass.



### Sötpotatissoppa med lime | 4 port

En matig soppa med fyllig smak av sötpotatis. Twista till den med bönor och uppfriskande lime.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 400 g sötpotatis                    | 1 burk kokta vita bönor, 400 g rivet skal och saft av 1 lime |
| 2 gula lökar                        |  |
| 3 vitlöksklyftor                    | Tillbehör:   |
| 2 röd chili                         | tortillachips  |
| Arla® Smör- & rapsolja              | avokado i tärningar  |
| 3 msk konc grönsaksfond             | koriander  |
| 7 dl vatten                         |  |
| 2 ½ dl Arla Köket® matlagingsgrädde |  |

Skala potatis, lök och vitlök. Skär i bitar. Kärna ur och skiva chilin. Fräs lök och vitlök i smör- & rapsolja i en gryta. Tillsätt potatis, chili, fond, vatten och grädde. Låt soppan koka ca 15 min. Mixa den grovt. Spola bönorna i kallt vatten. Rör ner bönor, limeskal och -saft. Servera med tillbehören.





★ TÄVLINGEN ÅRETS KOCK® FYLLER 30 ÅR! ★

# SMÅKA VINNARRÄTTEN AV Stefan Eriksson



## Stefan Eriksson

Vann Årets Kock® 2005.

**Gör:** Driver serveringen och matprojektet Atelier Food, Stockholm.

**Vad har Årets Kock® betytt för dig:**

Fantastiska möten med olika delar av mat-Sverige som gjort att jag har utvecklats.

Nu ifrågasätter jag matens betydelse mer.

**Vad är modern nordisk mat idag:** Ekologiskt är en självklarhet precis som då jag vann. Nu är jag på jakt efter hur tillagningen bäst bevarar näringen i råvarorna utan att tappa den härliga känslan för god mat.

**Bästa festmaten:** Massor av mat på stora fat som skickas runt bordet.

*Bjud på Stefans hela festmeny!*

*Förrätt*

Broccoli med mandel och brynt smör

*Dessert*

Chokladkräm med gräddfil och krispig karamell

*Recepten finns på [arla.se](http://arla.se).*

## Röding med löjrom, blåmusslor och rotfrukter | 4 port

Välj gärna ekologiska råvaror som ger mycket smak. Då behövs knappt några kryddor.

4 skinn- och benfria rödingfiléer

4 msk kalixlöjrom

1 msk olivolja

salt och svartpeppar

500 g rotselleri

200 g gulbetor

300 g morötter

1 liten purjolök

½ blomkålshuvud, ca 300 g

200 g blad från spetskål

rivet skal och saft av ½ citron

1 schalottenlök, finhackad

1 dl hackad dill

salt och svartpeppar

1 kg blåmusslor

2 schalottenlökar, finhackade

2 vitlöksklyftor, finhackade

5 kvistar timjan

50 g Svenskt Smör™ från Arla

1 dl Arla Köket® crème fraiche

salt och svartpeppar

**Rotfrukter:** Sätt ugnen på 175°. Skala alla rotfrukter. Lägg sellerin på en plåt och baka i mitten av ugnen ca 1 tim. Lägg gulbetor, morötter och purjolök på plåten. Fortsätt baka ytterligare 30–45 min. Dela blomkålen i klyftor. Ångkoka dem och kålbladen 2–3 min. Blanda med citron, schalottenlök och dill.

**Musslor:** Tvätta musslorna, släng de som är trasiga eller inte stänger sig när du knackar på dem. Fräs lök, vitlök och timjan i smör i en stor kastrull. Tillsätt musslorna och koka under lock ca 5 min. Ta upp musslorna och släng de som inte öppnat sig. Vispa i smör och crème fraiche och koka upp. Smaka av med salt och peppar.

**Röding:** Sätt ugnen på 100°. Lägg filéerna i en smord ugnssäker form. Salta, peppra och baka fisken i mitten av ugnen till 50° inner-temperatur 10–15 min. Lägg rotfrukter, kål, röding och musslor på en tallrik. Häll över den varma musselskyn och toppa med en klick löjrom.

ARLA FOODS ÄR STOLT PRESENTÄTOR AV TÄVLINGEN ÅRETS KOCK® OCH HAR VARIT MED SEDAN STARTEN 1983.



# NATURLIG ENERGI +

Ät smart så får du ut mer av din träning. Drick mjölk, naturens egen sportdryck, och plussa på med nyttiga mellanmål som är goda och stärkande. Ladda med frukt, dinkelcookies och smoothies. Varva ner med proteinrika powerplättar. Recepten är framtagna tillsammans med Sveriges Olympiska Kommitté.

## Avokadokräm med hallon | 2 port

Len, frisk och knaprig. Lyxig uppladdning som ger mycket energi.

- 2 mogna avokado
- 1 dl Arla Köket Kesella® kvarg
- saften av ½ citron
- 1 tsk vaniljsocker
- 2 msk honung
- 2 dl hallon
- 2 msk skalade pistagenötter

Halvera och gröp ur avokadon. Mixa slät med kvarg, citronsaft, vaniljsocker och 1 msk honung. Lägg över i 2 glas eller portionsskålar. Mosa hallonen. Grovhacka nöterna. Fördela hallonen på avokadon. Strö över nötter och ringla över honung.



OFFICIELL LEVERANTÖR



## Dinkelcookies med blåbär | 15 st

Spröda, söta kakor med mjukt sega blåbär. Enkla att packa ner i träningsväskan.

- 2 ½ dl siktat dinkelmjöl
- ½ dl sesamfrön
- 1 tsk vaniljsocker
- 100 g Svenskt Smör™ från Arla
- ½ dl honung
- 70 g torkade blåbär

Mixa mjöl, sesamfrön, vaniljsocker och smör till smulor. Tillsätt honung och mixa ihop till en boll. Ta upp på mjölad bänk och knåda snabbt in blåbärena. Forma till en rulle, ca 15 cm. Linda in i plastfolie och låt ligga i kyl 1 tim. Sätt ugnen på 175°. Skär degen i ca 1 cm breda skivor. Forma dem runda och lägg på plåt med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen 10-12 min. Låt svalna på plåten.

## Banomelett | 2 port

Lättlagad omelett med fruktig smak. Toppen efter träningen med massor av proteiner och snabba kolhydrater.

- 1 banan
- 3 ägg
- 250 g KESO® cottage cheese
- 1 krm salt
- 1 msk honung
- Svenskt Smör™ från Arla
- 1 dl blåbär

Mosa bananen i en bunke. Tillsätt ägg, hälften av cottage cheese, salt och honung. Vispa ihop lätt. Stek omeletterna på medelvärme i smör ca 3 min. De ska vara lite krämiga i mitten. Servera med blåbär och cottage cheese.







## Piroger med kalkon och fetaost | 8 st

Saftiga piroger gör du snabbt med färdig pizzadeg. Går utmärkt att frysa och värma upp.

- 1 färdig pizzadeg
- 150 g rökt kalkon i skivor
- 150 g Arla Apetina® fetaost
- 1 ½ dl KESO® cottage cheese
- 2 msk hackad persilja
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar

Sätt ugnen på 200°. Finstrimla kalkonköttet och blanda med smulad fetaost, cottage cheese, persilja, salt och peppar. Kavla ut degen lätt på mjölad bänk. Skär ut 16 jämnstora rutor. Fördela röran mitt på 8 av rutor. Lägg på resten av degrutorna och nyp till kanterna väl. Grädda i mitten av ugnen ca 10 min. Servera med t ex gurkstavar och morötter.



## Hallonmjölk med havre | 2 glas

Snabbt mellanmål proppfullt med vitaminer, proteiner och havre som ger extra fibrer.

- 2 dl frysta hallon
- 4 dl Arla® mjölk
- 1 ½ dl Arla Köket Kesella® kvarg vanilj
- 4 msk havregryn

Mixa alla ingredienser. Håll upp i glas och servera med sugrör.

## Choko- och banansmoothie | 2 glas

Peppa dig själv med snabb och smarrig energi.

- 3 dl Arla® mjölk
- 2 mogna bananer
- 1 dl cashewnötter
- 2 tsk kakao
- 1-2 isbitar

Mixa alla ingredienser till en slät smoothie. Håll upp i glas.

## Tips!

På [arla.se](http://arla.se) hittar du fler recept på mellanmål för uppladdning och återhämtning.

## Powerplättar | 4 port

Plättar med vetekli och kvarg mättar bra efter träningen. Perfekta att ta med.

- 2 dl vetemjöl
- 1 dl vetekli
- 1 tsk salt
- 3 dl Arla® lättmjölk
- 3 ägg
- 250 g Arla Köket Kesella® kvarg lätt
- Arla® Smör-&rapsoolja

Lägg de torra ingredienserna i en bunke. Tillsätt mjölk och vispa smeten slät. Vispa i ägg och kvarg. Stek plättar på medelvärme i smör-&rapsoolja. Ät dem tillsammans med frukt eller bär.

**LADDA UPP** med 3 dl mellanmjölk före träningen för mer energi och mättnad.  
**VARVA NER** och återhämta kroppen med 3 dl lättmjölk för ett snabbare upptag av energi. Helst inom en halvtimme efter träning.



## Piggelinrutor | 15 st

Sconesliknade bröd som höjer träningshumöret. Njut med smör och ost.

- 2 dl bovetefflingor
- 1 ½ dl vetemjöl
- ½ dl krossat linfrö
- 1 ½ tsk bakpulver
- ½ tsk salt
- 100 g Svenskt Smör™ från Arla
- 2 dl Arla® mjölk

Till servering:  
Bregott® mindre  
Arla Herrgård® 17 % rödbetsskott

Sätt ugnen på 225°. Mixa de torra ingredienserna med smöret till smulor. Tillsätt mjölk och mixa snabbt ihop till en tjock smet. Bred ut till en 20x30 cm rektangel på en plåt med bakplåtspapper. Markera 15 rutor i degen med en kniv. Strö över bovetefflingor. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min tills den har fått fin färg. Låt svalna något och dela i rutor.





# Allt på en PLÅT

Gör hela middagen på en plåt. Frossa i höstens rotfrukter och rosta i ugn tillsammans med kyckling, kött och fisk. Krydda med färska örter. Enkelt, praktiskt och supergott.



## Örtgratinerade grönsaker | 4 port

Vegetarisk hösträtt som gottat till sig i ugnen med vitlök- och basilikadressing.

600 g kokt, mjölig potatis med skal

2 endiver

400 g broccoli

1 dl Arla® Smör- & rapsolja

2 pressade vitlöksklyftor

1 dl hackad basilika  
1 tsk flingsalt

400 g svarta bönor

200 g Arla Köket®  
färskost rucola pesto

Sätt ugnen på 225°. Skär ett kryss i potatisarna och tryck ihop dem från sidorna så de öppnar sig. Dela endiver och broccoli på längden. Lägg allt på en plåt. Blanda smör- & rapsolja, vitlök och basilika och fördela över potatis och grönsaker. Strö över flingsalt. Gratiner i övre delen av ugnen 10–15 min. Spola bönorna i kallt vatten och häll på plåten. Servera grönsakerna med färskosten.



## Lime- och ingefärsbakad lax | 4 port

Enkel lax med fräscha asiatiska smaker och knapriga sesamfrön.

600 g laxfilé

500 g sparrispotatis

3 paprikor

6 salladslökar

1 ½ lime

3 msk Arla® Smör- & rapsolja

1 msk fisksås

2 pressade vitlöksklyftor

2 msk riven

ingefära

1 msk honung

2 msk sesamfrön

2 dl Arla Köket®

crème fraiche  
gourmet

ingefära & chili

Sätt ugnen på 200°. Skär potatisen i klyftor. Lägg dem i en smord långpanna och stek i mitten av ugnen ca 10 min. Skär paprikor och salladslök i stora bitar. Skär laxen i portionsbitar. Skiva ½ lime, riv skalet och pressa saften ur 1 lime. Blanda smör- & rapsolja, fisksås, vitlök, ingefära, honung, limeskal och saft. Lägg lax, paprika, salladslök och limeskivor i långpannan. Pensla över kryddblandningen och strö över sesamfrön. Stek i mitten av ugnen 10–15 min till. Servera med crème fraiche.

## Fläskfilé i ugn med oliver | 4 port

Lyxig vardagsrätt med medelhavssmaker toppad med krispig parmaskinka.

600 g fläskytterfilé

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

Svenskt Smör™  
från Arla

4 vitlöksklyftor

1 zucchini, ca 300 g

1 fänkål, ca 250 g

250 g körsbärstomater

1 dl svarta oliver

2 msk hackad

rosmarin

2 dl Arla Köket®

matlagnings-  
grädd

2 msk balsam-

vinäger

2 msk konc

kalvfond

4 skivor prosciutto

Sätt ugnen på 200°. Dela köttet i 8 bitar. Salta, peppra och bryn dem runt om i smör i en stekpanna. Skala och skiva vitlöken. Skär zucchini och fänkål i bitar. Lägg kött, grönsaker och oliver i en långpanna. Krydda med rosmarin och häll på grädd blandad med vinäger och fond. Stek i mitten av ugnen ca 20 min. Lägg skinkskivorna på en plåt med bakplåtspapper. Stek dem samtidigt högt upp i ugnen ca 10 min. Låt kallna. Smula skinkan över kött och grönsaker vid servering.







## Ugnstekt kyckling med jordärtskockor och svamp | 4 port

Rustik kyckling med svenska höstsmaker. Skockorna blir härligt mjuka och nötiga i ugn.

4 kycklingklubbor	Svampsky:
1 tsk salt	2 dl Arla Köket®
1 krm svartpeppar	vispgrädd
Svenskt Smör™ från Arla	1 msk konc
500 g jordärtskockor	JO® äpple
200 g morötter	2 msk konc
1 purjolök	kantarellfond
200 g svamp	1 dl lingon

Sätt ugnen på 200°. Salta och peppra kycklingen. Bryn den i smör i en stekpanna. Lagg över i en långpanna och stek i mitten av ugnen ca 20 min. Skala jordärtskockor och morötter. Skär dem och purjolöken i bitar. Fräs svampen några min i smör. Lagg rotfrukter, purjolök och svamp runt kycklingen. Rör ihop svampskyn och håll i pannan. Stek ytterligare 40-45 min. Garnera ev med lingon och färsk timjan.

## Ugnsbakade frukter | 6 port

Njut av svenska höstfrukter när de är som bäst. Så enkelt och så gott ihop med knapriga nötter.

- 3 äpplen
- 3 päron
- 6 plommon
- 1 dl Arla® Smör-&rapolja
- ½ dl honung
- 2 tsk malen ingefära
- 1 dl blandade nötter, grovhackade
- 1 dl pumpafrön
- 1 dl hackad mynta

250 g Arla Köket Kesella® kvarg vanilj

Sätt ugnen på 225°. Kärna ur frukten. Skär äpplen och päron i klyftor och plommonen i halvor. Lagg dem på en plåt. Håll över smör-&rapolja, honung och ingefära. Strö över nötter och pumpafrön. Stek i mitten av ugnen 15-20 min. Strö över myntan och servera med kvarg.



# Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER

## Färskost mitt i maten



Fyllig, krämig och smart! Nya Arla Köket® Färskost passar till all sorts matlagning, både varm som kall. Den har en fast konsistens och klarar att hettas upp, vilket gör den perfekt som fyllning i crêpes, cannelloni och rullader. **Naturell** passar även utmärkt till bakning som t ex cheesecake och topping. Finns i fyra varianter: **Yoghurt**, **Naturell**, **Rucola pesto** och **Fruktig curry**.

Smakkompisar och recept får du på [arla.se/farskost](http://arla.se/farskost).

## Träningsboosta MED MJÖLK!



Visste du att OS-stjärnorna dricker mjölk före och efter träning för att nå toppresultat? Arla samarbetar med Sveriges Olympiska Kommitte, SOK som rekommenderar mjölk som sportdryck. Mjölken är rik på naturlig näring som ger styrka och energi. Vår fina flaska med skruvkork håller mjölken kall och god i träningsväskan. Sportflaskan med kylning, som rymmer 3 dl, kan du få när du köper mjölk i höst.



# Bjud

## PÅ EN MIDDAGSPANNA!



Kelda® Middagspanna är tre gräddiga såser med härliga smaker som gör det enkelt och roligt att laga middag. Finns i smakerna: **Skogssvamp**, **Lingon & Timjan** och **Balsamico & Rostad vitlök**. Kryddorna ligger i locket.

**Tips!** Skogssvamp passar extra bra till strimlad biff. Fler snabba tips finns på [kelda.se](http://kelda.se).

## GÖR DIN EGEN mjukglass



### Mjukglass Rocky Road | 4 port

- 5 dl Arla Köket® mjukglass choklad
- 1 dl salta jordnötter
- 2 dl minimarshmallows
- 1 dl kolasås

Gör mjukglassen enligt anvisning på förpackning. Grovhacka jordnötterna. Strö över dem och marshmallows på chokladglassen och ringla över kolasås.

Fler glassiga tips finns på [arla.se/mjukglass](http://arla.se/mjukglass).





# Smakfull valnöt

Valnöten är både smakrik och elegant. Den vackra nöten med sin gräddiga karaktär passar till mycket mer än som snacks. Låt den förgylla allt från pastan och salladen till desserten och brödet.



## Pasta med valnötssås | 4 port

Rosta valnötterna så kommer den goda smaken fram bättre.

2 dl valnötter  
2 vitlöksklyftor  
Svenskt Smör™ från Arla  
2 ½ dl Kelda® mellangrädde

½ tsk salt  
1 krm svartpeppar  
100 g Castello® Alps Selection Hirten

Rosta nötterna i en torr varm stekpanna. Ta upp dem och grovhacka hälften. Skala och hacka vitlöken. Fräs vitlöken i stekpannan. Häll på grädden och låt koka ihop 2 min. Rör i salt, peppar och nötter. Servera såsen till pasta och broccoli och hyvla över osten.

## Valnötsbröd | 1 bröd

Saftigt bröd med lätt syrlig smak och trevligt tuggmotstånd.

25 g jäst  
2 ½ dl vatten, max 37°  
1 tsk salt  
25 g Svenskt Smör™ från Arla, rumsvarmt  
1 dl Arla Köket Kesella® kvarg

1 msk honung  
3 dl grovt rågmjöl  
3 dl vetemjöl special  
2 dl valnötter

Rör ut jätten i vattnet i en bunke. Tillsätt salt, smör, kvarg, honung och det mesta av mjölet. Arbeta degen smidig, ca 10 min. Låt jäsa ca 45 min. Sätt ugnen på 200°. Rosta valnötterna på en plåt i övre delen av ugnen ca 10 min. Platta ut degen på mjölad bänk. Strö över hälften av nötterna. Vik degen på mitten och strö över resten. Vik på mitten och forma ett runt bröd. Låt jäsa på plåt med bakplåtspapper ca 30 min. Mjöla och snitta brödet. Grädda i nedre delen av ugnen ca 35 min. Låt brödet svalna på galler.



## Valnöt och chokladpaj | 10 bitar

Krämig och knaprig paj med rik chokladsmak. Perfekt med en gräddklick.

100 g Svenskt Smör™ från Arla  
2 ½ dl vetemjöl  
2 msk strösocker  
1 äggula

1 krm vaniljpulver  
3 msk kakao  
100 g Svenskt Smör™ från Arla, smält  
2 dl Arla® vispgrädde

Fyllning:

4 dl valnötter  
2 ägg  
1 ½ dl strösocker  
1 dl mörk sirap  
2 krm salt

Hacka ihop ingredienserna till pajdegen. Tryck ut den i en form med löstagbar kant. Låt vila i kyl 30 min. Sätt ugnen på 200°. Grädda pajskalet i mitten av ugnen ca 10 min. Rosta nötterna på en plåt i övre delen av ugnen ca 10 min. Vispa ihop ägg, socker, sirap, salt, vaniljpulver och kakao. Rör i smöret. Lägg nötterna i pajskalet och häll över smeten. Grädda i nedre delen av ugnen ca 20 min. Servera med vispad grädde.

