

**MAXA DAGEN
MED FRUKOST!**



Poppis med lakrits

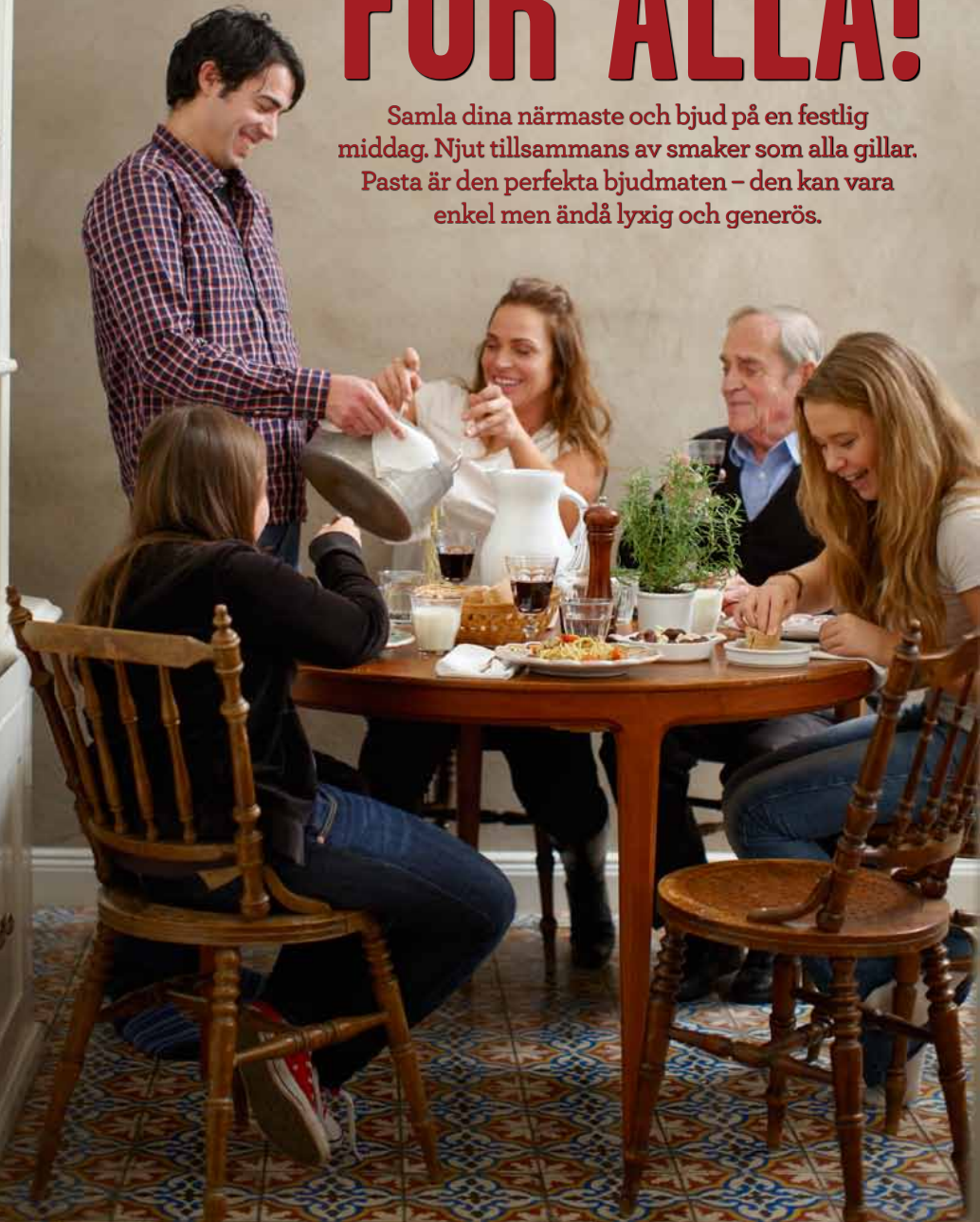
**Plocka ihop
din vårmeny!**



**Älskade
PASTA!**

Pastafest FÖR ALLA!

Samla dina närmaste och bjud på en festlig middag. Njut tillsammans av smaker som alla gillar. Pasta är den perfekta bjudmaten – den kan vara enkel men ändå lyxig och generös.



Ost- och olivsnacks | 4 port

Starta med lite småplock! Enkelt med ost, oliver och bröd doppat i örtolja.

- 1 burk Arla Apetina® vitost
tärnad i olja med kryddor
- 1 dl svarta oliver
- ½ baguette i bitar

Häll av oljan från osten i en liten skål.
Blanda osten med oliverna i en annan skål.
Doppa brödet i oljan och njut tillsammans
med osten och oliverna.

Pastatips!

*Förbered som på restaurang. Koka pastan
nästan färdig. Kyl ner. Värm i kokande vatten
1 minut innan servering.*

*Väljer du färsk pasta, räkna med 500 gram
till 4 personer.*



Ljummen morotscarpaccio | 4 port

En färgglad förrätt. Italiensk klassiker med skivad morot istället för kött. Perfekt före pastan.

- 4 stora morötter, ca 400 g
- ½ dl skållad och skalad sötmandel
- 2 msk Arla® Smör-&rapsolja oliv
- 1 tsk flingsalt
- 1 dl grovriven Kvibille Präst®
- 2 dl rucola

Skala och koka morötterna knappt mjuka
i lättsaltat vatten ca 10 min. Hacka mandeln
grovt och rosta den i en torr, het panna tills
den får färg. Skär morötterna i tunna skivor.
Lägg dem på 4 tallrikar. Ringla över smör-
&rapsolja. Strö över salt, ost och rucola.
Servera genast.

Spagetti med kyckling och sardeller | 4 port

Örtig pasta med sälta från sardeller, precis som i Italien.

300 g spagetti

300 g kycklingfilé

10 sardellfiléer, ca 15 g

250 g körsbärstomater

½ tsk salt

2 msk Arla® Smör-&rapsoolja

2 hackade vitlöksklyftor

2 dl hackade färska örter

1 tsk timjan

150 g Kvibille® Svecia riven

Koka spagettin. Skär kycklingen i små bitar. Hacka sardellerna. Dela tomaterna. Salta och bryn kycklingen i smör-&rapsoolja i en stekpanna. Tillsätt tomater, vitlök, örter och timjan. Stek ca 2 min. Rör ner sardeller och ost. Blanda med den nykokta pastan.



Tips!

Blanda i rikligt med färsk persilja, basilika och körvel.



Cannelloni med getost | 4 port

Supergoda ostfyllda rullar som går att förbereda. Gratinera när gästerna kommer.

8 färska lasagneplattor, ca 250 g

150 g chèvre, getost

50 g rucola

1 ½ dl Arla Köket Kesella® kvarg

2 msk russin

½ dl grovhackade valnötter

4 dl Kelda® pastasås tomat&crème fraiche

2 dl rivna Kvibille Grevé®

Sätt ugnen på 200°. Skär bort kanterna på getosten och mosa den. Hacka rucolan grovt. Blanda ost, rucola, kvarg, russin och nötter. Lägg fyllningen på pastaplattorna. Vik eller rulla ihop dem och lägg i en smord ugnssäker form. Häll på såsen och strö över den rivna osten. Gratinera i mitten av ugnen ca 30 min. Servera med sallad.

Pappardelle med lax- och

räksås | 4 port

Krämig, elegant och toppad med gremolata som sätter extra smak. En ny älsklingsrätt?

300 g pasta,

t ex pappardelle

300 g skinn- och

benfri lax

200 g skalade räkor,

ca 500 g oskalade

2 ½ dl Kelda® mellangrädde

1 dl torrt vitt vin

2 msk skaldjursfond

½ krm cayennepeppar

1 ½ msk majsstärkelse

Gremolata:

rivet skal av

1 citron

1 dl finhackad

persilja

2 finhackade

vitlöksklyftor

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Blanda ihop gremolatan. Skär laxen i bitar. Blanda grädde, vin, fond, cayennepeppar och majsstärkelse i en kastrull och koka upp. Tillsätt laxen och låt koka 2-3 min. Rör ner räkorna, häll såsen över den nykokta pastan och strö över gremolata.





Pasta med biff- och svampsås | 4 port

Festlig och försvinnande god. Kan lyxas till med oxfilé.

300 g pasta, t ex mafaldine	2 dl Arla Köket® crème fraiche gourmet
300 g nötkött, t ex lövbiff	karljojan, timjan, citron
1 gul lök	1 dl vatten
½ tsk salt	1 msk oxfond
2 msk Arla® Smör- & rapsolja	1 tsk olja med smak av tryffel
	70 g babyspenat

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Strimla köttet tunt. Skala och hacka löken. Salta och bryn köttet i 1 msk smör- & rapsolja i en stekpanna. Lägg i löken och låt den fräsa med. Vispa ihop crème fraiche, vatten, fond och olja. Häll det i pannan. Låt koka 2-3 min. Rör ner spenat och 1 msk smör- & rapsolja i den nykokta pastan och servera med såsen.

Rigatoni med salsiccia | 4 port

Satsa gärna på italiensk korv för den genuina smaken.

300 g pasta, t ex rigatoni
300 g salsiccia
1 zucchini, ca 300 g
2 hackade vitlöksklyftor
1 msk Arla® Smör- & rapsolja
2 dl Arla Köket® smetana
1 dl torrt vitt vin eller vatten
1 dl svarta oliver
salt och svartpeppar
3 dl Kvibille® Svecia riven
1 dl hackad basilika

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Skär korv och zucchini i skivor. Fräs dem och vitlöken i smör- & rapsolja i en stekpanna. Rör ner smetana, vin och oliver. Låt koka 2-3 min. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner såsen, ost och basilika i den nykokta pastan.



Krämig nötkaka med apelsingrädde | 8-10 bitar

En himmelsk kaka som ska vara lite kladdig i mitten.

3 dl hasselnötter	2 dl vetemjöl
1 dl Arla® Smör- & rapsolja	2 krm salt
2 dl strösocker	½ tsk bakpulver
3 ägg	Till servering:
250 g Arla Köket Kesella® kvarg	2 dl Arla® vispgrädde
	1 dl florsocker
	rivet skal av 1 apelsin

Sätt ugnen på 200°. Mixa 2 dl av nöterna och rör ihop med smör-&rapsolja och socker. Till-sätt äggen, ett i taget, och hälften av kvargen. Blanda mjöl, salt och bakpulver och rör ner i smeten. Häll den i en smord och bröad form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Grov-hacka resten av nöterna och strö över smeten. Grädda kakan i mitten av ugnen 18-20 min. Låt svalna. Vispa grädden och rör ner socker, resten av kvargen och apelsinskal. Servera apelsingrädden till kakan.



POPPIS MED



Lakritsparfait | 4-6 port

Galet god och lyxigare än färdig glass.

10 karameller	1 tsk lakritspulver
turkisk peppar	1 dl florsocker
4 äggulor	4 dl Arla® vispgrädde

Krossa hälften av karamellerna fint i en mortel och resten grovt. Rör ihop dem med äggulor, lakritspulver och florsocker. Vispa grädden och vänd ner. Häll smeten i en form, ca 1 liter. Frys 4-5 tim. Doppa formen i varmt vatten och stjälp upp parfaiten på ett fat. Låt stå i kyl ca 15 min innan servering.

Tips!

Lakritspulver av god kvalitet hittar du i specialbutiker och på nätet.

Lakrits

Nu är lakrits smaken på allas läppar. Söt, salt, mjuk, hård – den svarta kryddan ger nya spännande smakupplevelser. Överraskande gott!

Kokoskakor med lakrits | ca 30 st

Söta, lite sega kakor med saltlakrits.

2 ägg

1 dl strösocker

½ dl Arla® Smör-&rapsoolja

200 g kokosflingor, ca 5 dl

75 g mjuk saltlakrits, t ex 10 sillar

Sätt ugnen på 175°. Rör ihop ägg och socker. Rör i smör-&rapsoolja och kokos. Hacka lakritsen och blanda ner den. Låt stå 10 min. Klicka ut smeten och forma till platta små kakor på plåtar med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen ca 12 min. Låt kallna.

Lakritsfisk på fänkålsbädd | 4 port

Torsk, fänkål och lakrits – en oväntad men underbar smakkombination.

4 bitar torskfilé, ca 600 g

300 g fänkål

1 ½ dl Arla Köket® vispgrädd

1 tsk salt

1 tsk lakritspulver

2 dl riven Kvibille Präst®

Sätt ugnen på 225°. Strimla fänkålen fint. Lägg den i en ugnssäker form. Lägg på fisken. Häll på grädden och strö över salt, lakritspulver och ost. Stek i mitten av ugnen 15–20 min. Garnera ev med dill från fänkålen. Servera med bulgur och morötter.



PLOCKA IHOP DIN VÅRMENY!

Sätt ihop en spännande vårmeny och blanda rätterna lite som du vill. Istället för en klassisk trerättersmiddag blir det kanske två gröna förrätter och en smarrig efterrätt? Du vet bäst vad dina gäster gillar!



Gröna blinier | 4-6 port

Bjud på ryskinspirerade gröna bovetepåsar med syrad gräddde och rom.

50 g fryst hackad spenat

1 stort ägg

1 ½ dl Arla® mjölk

¼ paket jäst, ca 12 g

¾ dl vetemjöl

1 dl bovetemjöl

1 krm salt

Svenskt Smör från Arla

Tillbehör:

1 dl Arla Köket®
smetana

1 dl hackad gräslök

1 dl löjrom, sikrom
eller algrom

Tina spenaten. Dela ägget i gula och vita. Värm mjölken till max 37°. Blanda jäst och mjölk i en bunke. Vispa ner mjöl, äggula och salt. Låt jäsa övertäckt ca 1 tim. Krama vätskan ur spenaten. Rör ner den i smeten. Vispa äggvitan till hårt skum och vänd ner. Grädda 8-12 plättar i smör i en stekpanna. Servera med smetana, gräslök och rom.



Varm ost- och sparrissallad | 4-6 port

Sparris med härliga medelhavssmakar och grillad ost.

- 240 g Arla Apetina® grill cheese
- 400 g grön sparris
- 2 msk Arla® Smör- & rapsolja
- 2 msk crema di balsamico
- 2 msk hackad timjan
- ½ dl grovhackade nötter

Dela osten i bitar. Stek den i 1 msk smör- & rapsolja ca 4 min. Koka sparrisen ca 2 min i saltat vatten. Blanda den med 1 msk smör- & rapsolja. Fördela sparrisen på tallrikar. Lägg på ost och ringla över crema di balsamico. Strö över timjan och nötter.

Tips!

Gröna blinier och Varm ost- och sparrissallad räcker som förrätt till 6 pers eller som en liten varmrätt till 4 pers.

Kyckling med krämig avokadoröra | 6 port

Ett smakrikt sällskap på fruktig salladsbädd.

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 6 kycklingklubbor | Avokadoröra: |
| 2 msk Svenskt Smör från Arla, smält | 1 avokado |
| 1 tsk salt | 2 dl Arla Köket® smetana |
| 2 tsk malen ingefära | 1 pressad vitlöksklyfta |
| Sallad: | ½ tsk salt |
| 3 dl svarta linser | ½ tsk sambal oelek |
| 1 hönsbuljongtärning | |
| 200 g tärnad mango | |
| 1 ½ liter blandad sallad | |

Sätt ugnen på 200°. Lägg kycklingen i en ugnssäker form. Blanda smöret med salt och ingefära. Pensla kycklingen med blandningen. Stek i mitten av ugnen ca 45 min. Koka linserna i hönsbuljong enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna och blanda med mango och sallad. Skala, kärna ur och mosa avokadon. Rör ihop med övriga ingredienser. Servera kycklingen på salladen med avokadoröran.





Äppelcobbler | 6 port

Mjuka amerikanska portionspajer med knapriga granatäppelkärnor.

3 äpplen	1 ½ dl vetemjöl
¼ dl Arla® Smör- &rapsolja	½ tsk bakpulver
¾ dl strösocker	1 dl granatäppel- kärnor
½ krm salt	Till servering:
5 msk strösocker	2 dl Arla®
½ krm vaniljpulver	vispgrädde
½ dl Arla® mjölk	

Sätt ugnen på 225°. Kärna ur och tärna äpplena. Fräs dem i lite smör-&rapsolja i en stekpanna. Rör i 1 msk socker. Blanda smör-&rapsolja, salt, resten av sockret, vaniljpulver, mjölk och mjölet blandat med bakpulver. Rör ner äpplen och granatäppelkärnor. Fyll 6 smorda ugnssäkra portionsformar med smeten. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min. Låt svalna. Servera med vispad grädde.

Limefromage med apelsinsallad | 4-6 port

Skäm bort gästerna med hemgjord fromage! Luftig, lätt med citrussmak.

4 gelatinblad	Till servering:
2 ägg	2 apelsiner
¾ dl strösocker	2 msk muskovado- socker
rivet skal och pressad saft av 1 ½ lime	rivet skal av ½ lime
2 dl Arla Köket® vispgrädde	

Låt gelatinbladen ligga i kallt vatten ca 5 min. Dela äggen i gulor och vitor. Vispa äggulor, socker och limeskal. Smält gelatinbladen i limesaften i en liten kastrull. Rör ner det i smeten. Vispa grädden och äggvitorna var för sig och vänd ner. Häll smeten i en vattensköld form. Låt stelna i kyl ca 3 tim. Skala och skär apelsinerna i bitar. Blanda med muskovadosocker. Stjälp upp fromagen och strö över limeskal. Servera med apelsinsalladen.



Örtstekt fläskkarré | 6-8 port

Allt-i-ett med ljuvliga dofter av örter och vitlök.

1 kg benfri fläskkarré

Svenskt Smör

från Arla

1 ½ tsk salt

2 krm svartpeppar

rivet skal av 1 citron

2 pressade vitlöks-

klyftor

2 dl hackade örter,

t ex basilika, timjan,

rosmarin, persilja

1 kg mjölig potatis

3 dl Kelda®

mellangrädde

Sätt ugnen på 200°. Bryn köttet runt om i smör i en stekpanna. Lägg det i en stor ugnsäker form. Blanda salt, peppar, citronskal, vitlök och örter. Gnid in köttet med hälften av blandningen. Stek i nedre delen av ugnen ca 30 min. Tvätta och tärna potatisen. Lägg den i formen och strö över resten av kryddblandningen. Fortsätt steka 30 min. Häll grädden på potatisen och stek ytterligare ca 30 min tills köttets innertemperatur är 80°. Låt vila 10 min. Skär köttet i skivor och servera med potatisen och grönsaker, t ex sockerärter.





OFFICIELL LEVERANTÖR

Läs mer om samarbetet mellan Arla och Sveriges Olympiska Kommitté, SOK, på sidan 17.

Frukosttips!

Välj långsamma kolhydrater på morgonen.
Frukosten påverkar blodsöcket resten av dagen.

En ordentlig frukost hjälper dig
att småata mindre.



MAXA DAGEN MED FRUKOST!

Gör som våra OS-stjärnor – ge dig själv en bra start på dagen.
Brottarsystrarna Sofia och Johanna Mattson som siktar på OS, laddar
upp med en god, mättande frukost för att orka med dagens träningspass.
Med en bra frukost kommer man långt.

RECEPT OCH TIPS: LINDA BAKKMAN, NÄRINGSFYSIOLOG OCH KOSTRÅDGIVARE SOK.



Hallonsmoothie med cottage cheese | 2 port

Perfekt för alla frukostkräsna och morgonstressade. Lätt att ta med i farten.

- 1 banan
- 2 ½ dl Arla® mjölk
- 1 dl Arla KESO® cottage cheese
- 100 g frysta hallon

Skala bananen och skär den i bitar. Mixa banan, mjölk, cottage cheese och hallon till en krämig smoothie. Håll upp i glas och servera med sugrör.

Knäckemüsli | ca 2 liter

Härligt knaprig müsli fixar du med fullkornsknäcke, utan att tillsätta socker.

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 2 stora runda kakor | 1 dl mandelspån |
| fullkornsknäckebröd | 1 dl kokosflingor |
| 1 ½ dl grovhackade valnötter | 1 ½ dl torkade tranbär eller blåbär |

Bryt brödet i små bitar och blanda med övriga ingredienser. Servera med fil eller yoghurt.

Havregrynsgröt med blåbär, mandel och fröer | 2 port

Klassisk havregrynsgröt i ny tappning. Nyttig, energirik och god utan sylt eller socker.

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1 ½ dl havregryn | 3 dl vatten |
| 2 msk krossade linfrön | 1 dl frysta blåbär |
| 2 msk solroskärnor | Till servering: |
| 2 msk pumpakärnor | Arla® mjölk |
| 2 msk mandelspån | |
| 1 krm salt | |

Blanda alla ingredienser utom blåbär i en kastrull. Koka upp och låt sjuda under omrörning 4-5 min. Rör ner blåbären mot slutet av kottiden. Servera med mjölk och toppa ev med extra blåbär och mandel.

Tips!

Blanda de torra ingredienserna dagen innan. Då behöver du bara tillsätta vatten och bär på morgonen.



Tips!

Variera med frukter efter säsong.
Portionsfrys om du får mos över.



Vaniljmanna med passion | 2 port

En ljuvlig dröm att vakna till, lika god som en dessert. Förbered kvällen innan!

2 ¼ dl Arla® mjölk
2 tsk vaniljsocker
½ krm salt
2 msk mannagryn

Mos:
2 päron
½ dl God Morgon®
ekologisk apelsin-
& blodapelsinjuice
2 passionsfrukter

Koka upp mjölk, vaniljsocker och salt i en kastrull. Vispa ner mannagrynen och koka på svag värme under omrörning ca 4 min. Vispa gröten luftig och slät, lättast med elvisp. Häll upp i portionformar och låt stå i kyl, gärna över natten. Skala, kärna ur och skär päronen i bitar. Koka dem mjuka i juicen i en liten kastrull, ca 10 min. Mixa till ett mos. Dela och gröp ur passionsfrukterna och rör ner i moset. Låt kallna och förvara i kyl. Servera vaniljmannan med fruktmoset.

Mild gubbröra på rågbröd | 2 port

En krämig macka med sill, rik på nyttigt omega-3. Förbered röran dagen innan!

1 hårdkokt ägg
75 g inlagd sill
½ dl Arla Köket® crème fraiche
1 msk finhackad rödlök
½ dl hackad gräslök
2 skivor osötat fullkornsbröd

Hacka ägget grovt och skär sillen i små bitar. Blanda alla ingredienser och låt stå i kyl, gärna över natten. Lägg röran på fullkornsbröd och garnera ev med hackad gräslök.

Tips!

Fet fisk behöver de flesta äta mer av.
Även makrill och lax passat utmärkt på frukostmackan.



Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER

ÄNTLIGEN DAGS FÖR semlor!

Överraska med
Chokladsemlor i år!



Receptet på semlor med chokladmjölk i degen hittar du på www.arla.se. Där finns också recept på våfflor, enkel sportlovsmat och massor av festliga tips till påskbuffén.



Smetana

– EN FRISK FLÄKT FRÅN ÖST



Nu är det din tur att prova kockarnas favorit! Vår nyhet Arla Köket® smetana är en syrad gourmetgrädde med rund, frisk smak och tjockt krämig konsistens. Använd den i såser, soppor, grytor, på pizzeror och som dipp. Smetana passar dessutom förträffligt till kakor och desserter.



Rysk aptitretare!

Ringla honung över Arla Köket® smetana. Servera som dipp med stavar av saltgurka. Gott och annorlunda!



OFFICIELL LEVERANTÖR

MJÖLK OCH IDROTT

en stark kombination

Nu blir Arla officiell leverantör till Sveriges Olympiska Kommitté, SOK. Under 2012 satsar Arla och SOK på att lyfta fram mjölken som den superdryck den är. SOK rekommenderar mjölk som återhämtningsdryck efter träning. Mjölken innehåller proteiner, viktiga vitaminer och mineraler samt kolhydrater som ger ny energi. För SOK innebär samarbetet en ökad elitsatsning. Och för Arlas del kommer idrottare ur OS-truppen att bli ambassadörer för mjölk. Arla medverkar också i Drömprojektet som ska inspirera barn och ungdomar till OS-drömmar. Läs mer på www.arla.se.

Tanka ny energi!

Se till att du får ut maximalt av din träning!
Efter ett tufft pass är det viktigt att
återhämta sig snabbt. Ge kroppen ny energi med en
allt-i-ett-dryck – den godaste gör du själv.

RECEPT OCH TIPS: LINDA BAKKMAN, NÄRINGSFYSIOLOG OCH KOSTRÄDGIVARE SOK.



Tips!

Ät gärna en banan eller
½ dl russin till.



Vanilj- och jordgubbsmjölk | 2 port

En återhämtningsdryck med mjölk och jordgubbar.
Perfekt belöning efter träningen.

Mixa 225 g frysta jordgubbar, 3 dl Arla®
mild lättyoghurt vanilj, 3 dl Arla® lättmjölk
och 1 ½ msk honung.

Servera med sugrör i glas.

En portion ger:

204 kcal, 10 g protein, 36 g kolhydrat och 1,5 g fett.



Tropisk proteinsmoothie | 2 port

Proteindryck med kvarg och exotiska frukter.
Färdig på ett klick.

Mixa fruktköttet av ½ färsk ananas,
100 g fryst mango, 1 dl God Morgon® apelsinjuice
och 250g Arla Köket Kesella® kvarg lätt.
Häll upp i glas och servera med sugrör.

En portion ger:
205 kcal, 17 g protein, 29 g kolhydrat och 2 g fett.

Efter träningen

Ät och drick inom en halvtimme.



Fyll på med vätska, snabba kolhydrater
och proteiner. Du bör få i dig 10 g protein
efter träningen, det får du t ex genom
3 dl mjölk, fil eller yoghurt.



Välj magra alternativ i återhämtnings-
målet. Fett gör att det tar längre tid för
kroppen att tillgodogöra sig energin.



Bra att ha med i träningsväskan är:
Arla KESO® cottage cheese mellanmål,
Yoggi® Squeeze, Cocio Pucko®
eller Arla® lättmjölk.



Supergoda energikakor

Extra mycket energi som är lätt
att ta med i skidbacken,
i skidspåret och på skridskoturen.
Receptet finns på www.arla.se.

Årets Kock® sätter ny smak

Tomas Diedrichsen, Årets Kock® 2011, har satt smak på nyheten

Arla Köket® crème fraiche gourmet rostad vitlök&timjan.

Vår crème fraiche är härlig både kall och varm till kött, fisk och grönsaker.

Även utmärkt som tillbehör till grillbuffén.

Lammkotletter med champinjoner | 4 port

Rustik och lättlagad middag med festlig, smakrik sås.

4 dubbla lammkotletter	2 dl Arla Köket®
1 tsk salt	crème fraiche gourmet
1 krm svartpeppar	rostad vitlök&timjan
250 g champinjoner	½ dl vatten
1 liten purjolök	1 tsk kalvfond
Svenskt Smör från Arla	½ dl hackad persilja

Dela champinjonerna, strimla purjolöken grovt och stek dem i smör i en panna. Rör ner crème fraiche, vatten och fond. Låt koka 2-3 min. Rör ner persiljan. Salta och peppra kotletterna och stek dem i smör 2-3 min på varje sida. Servera kotletterna med såsen, potatispuré och en sallad.



I NÄSTA NUMMER AV ARLA KÖKET® låter vi grillen gå varm och bjuder på het BBQ med inspiration från Sydamerika, en smakduell mellan gräddfil och matyoghurt och sval smormarmat för lata dagar. Vi njuter också av hembakat med rabarber.

www.arla.se Arla Forum 020-996699

