

Vinnande ingefära och chili från Årets Kock®

Klas Lindberg, Årets Kock® 2012, har inspirerats av sin vinnarrätt när han smaksatte nyheten *Arla Köket® crème fraiche gourmet ingefära&chili*. Vår nya crème fraiche med toner från det asiatiska köket funkade perfekt både i maten och som tillbehör. Passar bra till kyckling, fläskkött, fisk och skaldjur.



Het kyckling med råstek broccoli | 4 port

Saftig kyckling med knaprig broccoli och smakrik sås.

- | | |
|---|---------------------------------|
| 500 g kycklinglårfile | 500 g broccoli |
| 1 msk Svenskt Smör™ från Arla | 1 msk Svenskt Smör™ från Arla |
| 1 purjolök | 2 msk sesamfrön |
| 2 dl Arla Köket® crème fraiche gourmet ingefära&chili | rivet skal och saft av 1 citron |
| 1 hackad vitlöksklyfta salt och svartpeppar | salt och svartpeppar |

Skär filéerna i bitar. Skölj och skär purjolöken i ringar. Stek det i smör i en stekpanna. Rör ner crème fraiche och låt koka på svag värme ca 3 min. Smaka av med salt och peppar. Dela broccolin i bitar och stek den i smör i en stekpanna 2-3 min. Lägg i sesamfrön på slutet. Tillsätt citron och smaka av med salt och peppar. Servera kycklingen med broccoli och ris.

www.arla.se Arla Forum 020-99 66 99



FEM
fina fiskar
Nystart med
hälsosam
frukost

Vårtecken!

Vårtecken!

När ljuset kommer tillbaka vill vi äta lite lättare. Gärna till vardags men också till fest. Vi vill hylla våren och fira påsken och njuta av mat som får alla att må bra. Servera rätterna var för sig eller tillsammans på en vårbufé. Då räcker varje rätt till 8 portioner.



Rostad sparris med fetaost | 4 port

Bryt av nedersta delen på 500 g sparris, lägg i en ugnssäker form. Ringla över 2 msk Arla® Smör- & rapsolja. Smula över 150 g Arla Apetina® fetaost och strö över ½ dl mandelspån. Gratineras högt upp i 250° varm ugn ca 7 min.

Sesamkex | 1 plåt

Knäpriga brytkex med nötig smak. Perfekta som drinktilltugg eller till ostbrickan.

2 dl sesamfrö	Serveringstips:
1 dl solroskärnor	Arla Köket® smetana
1 dl majsmjöl	oliver
½ dl linfrö	löjrom eller
½ tsk salt	stenbitsrom
½ dl Arla® Smör- & rapsolja	ost, t ex
2 dl kokande vatten	Castello® Blue

Sätt ugnen på 150°. Blanda alla torra ingredienser. Rör i smör- & rapsolja och vatten. Häll smeten på ett bakplåtspapper på en plåt och bred ut tunt. Grädda i mitten av ugnen 1 ½ tim. Stäng av och låt plåten stå kvar i ugnen 1 tim eller över natten. Bryt i bitar. Servera med något av förslagen.



Lamm med limeaioli | 4 port

Hemgjord, uppfriskande aioli med lime och färska örter blir krämigt tillbehör.

600 g lammytterfilé	Limeaioli:
1 tsk salt	1 äggula
1 krm svartpeppar	½ tsk fransk senap
1 msk Arla® Smör- & rapsolja oliv	½ tsk honung
	½ dl Arla® Smör- & rapsolja oliv
	1 pressad vitlöksklyfta rivet skal och saft av ½ lime
	½ dl hackade färska örter
	1 tsk flingsalt

Salta och peppra köttet. Stek det runtom i smör- & rapsolja i en stekpanna 8-10 min. Lägg köttet på en skärbräda och låt vila ca 5 min. Rör ihop äggula, senap och honung i en skål. Vispa i smör- & rapsolja i en fin stråle. Smaksätt med vitlök, lime och hackade örter. Skär köttet i tunna skivor och lägg ut på ett fat. Ringla över aiolin och strö över flingsalt. Servera med sallad och bröd.





Parmalindad rostad potatis med syrlig sås | 4 port

Småpotatis med sälta från skinka som blir krispig i ugnen. Läckert ihop med den friska såsen.

16 små potatisar	Sås:
8 skivor lufttorkad skinka, t ex parma-skinka	2 dl Arla Köket® matyoghurt
1 msk Arla® Smör- & rapsolja oliv	1 dl surkål
1 msk hackad rosmarin	1 krm salt

Sätt ugnen på 225°. Dela skinkskivorna på längden. Vira en skiva runt varje potatis. Lägg dem på ett ugnssäkert fat. Ringla över smör- & rapsolja och strö över rosmarin. Stek i mitten av ugnen tills potatisen är mjuk, ca 30 min. Blanda yoghurt, surkål och salt. Servera såsen till potatisen.

Tips!

Gör din egen surkål! Receptet hittar du på arla.se.

Kyckling med rucolapesto | 4 port

Lättrimmad blir kycklingen saftig och smakrik. Utmärkt tillsammans med bresaola och pesto med sting.

400 g kycklingfilé	Rucolapesto:
2 msk salt	2 vitlöksklyftor
1 msk Arla® Smör- & rapsolja	½ dl pinjekärnor
100 g bresaola	1 ½ dl riven Kvibille Präst®
175 g körsbärstomater	3 dl rucola
125 g oliver	1 dl Arla® Smör- & rapsolja
2 dl rucola	

Blanda 2 dl iskallt vatten med salt i en bunke. Låt kycklingen ligga i lagen i kyl ca 2 tim. Sätt ugnen på 150°. Torka köttet och bryn det runt om i smör- & rapsolja i en stekpanna. Efterstek i mitten av ugnen till 70° inner-temperatur, ca 30 min. Låt kallna. Mixa vitlök, pinjekärnor, ost och rucola. Mixa i smör- & rapsolja. Skär kycklingen i tunna skivor. Lägg kyckling, bresaola, halverade tomater, oliver och rucola på ett fat. Klicka över peston.



Brocolipaj med ädelost | 4 port

Klassiska smaker i fyllningen och pajdeg på glutenfritt bovetemjöl.

100 g Svenskt Smör™ från Arla	Hacka ihop smör och mjöl till en grymig massa.
2 ½ dl bovetemjöl	Tillsätt kvarg och arbeta snabbt ihop till en deg.
¾ dl Arla Köket Kesella® kvarg lätt	Tryck ut degen i en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Låt vila i kyl 30 min. Sätt ugnen på 200°. Skär broccolin i små bitar. Koka den 1 min i lättsaltat vatten. Låt rinna av. Vispa ihop ägg, gräddde, kvarg, salt och peppar. Nagga pajskalet och förgrädda det i mitten av ugnen 10 min. Fördela broccolin i pajskalet och smula över ädelosten. Håll över äggstanningen. Grädda i mitten av ugnen ca 40 min.
Fyllning:	
250 g broccoli	
3 ägg	
1 dl Kelda® mellangrädde	
1 ¾ dl Arla Köket Kesella® kvarg lätt	
½ tsk salt	
1 krm svartpeppar	
140 g Kvibille® ädel	





Pizza med ost och nötter | 4 port
Vegopizza med kvarg istället för tomatsås. Toppad med knapriga nötter, granatäppelkärnor och rucola.

1 stor färdig pizzadeg, ca 400 g
250 g Arla Köket Kesella® kvarg
200 g Arla Köket® riven ost pizza
2 dl saltade, rostade nötter, grovhackade
30 g rucola
1 dl granatäppelkärnor

Sätt ugnen på 225°. Rulla ut degen med bakplåtspapper på en plåt. Bred ut kvarg över pizzabotten och strö över ost och nötter. Grädda i mitten av ugnen 10–15 min. Toppa med rucola och granatäppelkärnor.

Tips!

Gör din egen pizzadeg. Recept finns på arla.se.

Blåbärskaka med citronmaräng

| 10 bitar
En smarrig kaka med blåbär och fräsigt citronmaräng tackar ingen nej till.

100 g Svenskt Smör™ från Arla, rumsvarmt	Maräng:
2 dl strösocker	2 äggvitor
2 äggulor	1 dl strösocker
2 ägg	rivet skal av
2 ½ dl siktat dinkelmjöl	1 citron
1 tsk bakpulver	3 dl Arla®
1 ½ dl halvtinade blåbär	vispgräddde
pressad saft av 1 citron	

Sätt ugnen på 175°. Rör smör och socker poröst. Rör i äggulor och ägg, ett i taget. Blanda mjöl, bakpulver och blåbär. Rör ner det och citronsaft i smeten. Bred ut smeten i en smord form med löstagbar kant. Vispa vitorna till hårt skum. Vispa i sockret. Rör ner citronskalet försiktigt. Bred ut marängen över smeten. Grädda i nedre delen av ugnen ca 40 min. Låt kakan kallna. Sikta över florsocker och garnera ev med färska blåbär. Servera med vispad gräddde.



Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER



Äkta Grekisk Feta!

Arla Apetina® kommer nu med en ursprungsmärkt äkta grekisk fetaost. Med sin underbara typiska saltä är den uppskattad som smaksättare i både varma och kalla rätter. Prova också att äta fetaosten som den är, gärna med lite söt frukt.



Baka dina favoritsemmlor!

Fira semmeldagen den 21 februari med hembakta semmlor. Då kan du bestämma precis hur mycket söt mandelmassa och fluffig gräddde du vill ha. Spännande recept på semmlor hittar du på arla.se.



Nyhet!

KELDA EXOTISK SÅS PANENG

Färdig sås som gör det enkelt att laga thailändskt hemma. Paneng är en krämig sås med kokosmjölk, röd curry smaksatt med vitlök och chili. Passar utmärkt till kyckling med nudlar.

Kyckling Paneng

250 g äggnudlar	4 dl Kelda®
400 g kycklingfilé	Thai paneng
2 msk Arla® Smör- & rapsolja	1 dl grovhackade cashewnötter
4 salladslökar	färsk koriander
150 g sugar snaps	

Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Skär kycklingfilén i bitar och stek i smör- & rapsolja i en stekpanna. Skär salladslöken i bitar och sugar snaps i strimlor. Lägg ner det i pannan. Häll över såsen och låt koka på svag värme ca 3 min. Strö över nötter och koriander. Servera med nudlarna.

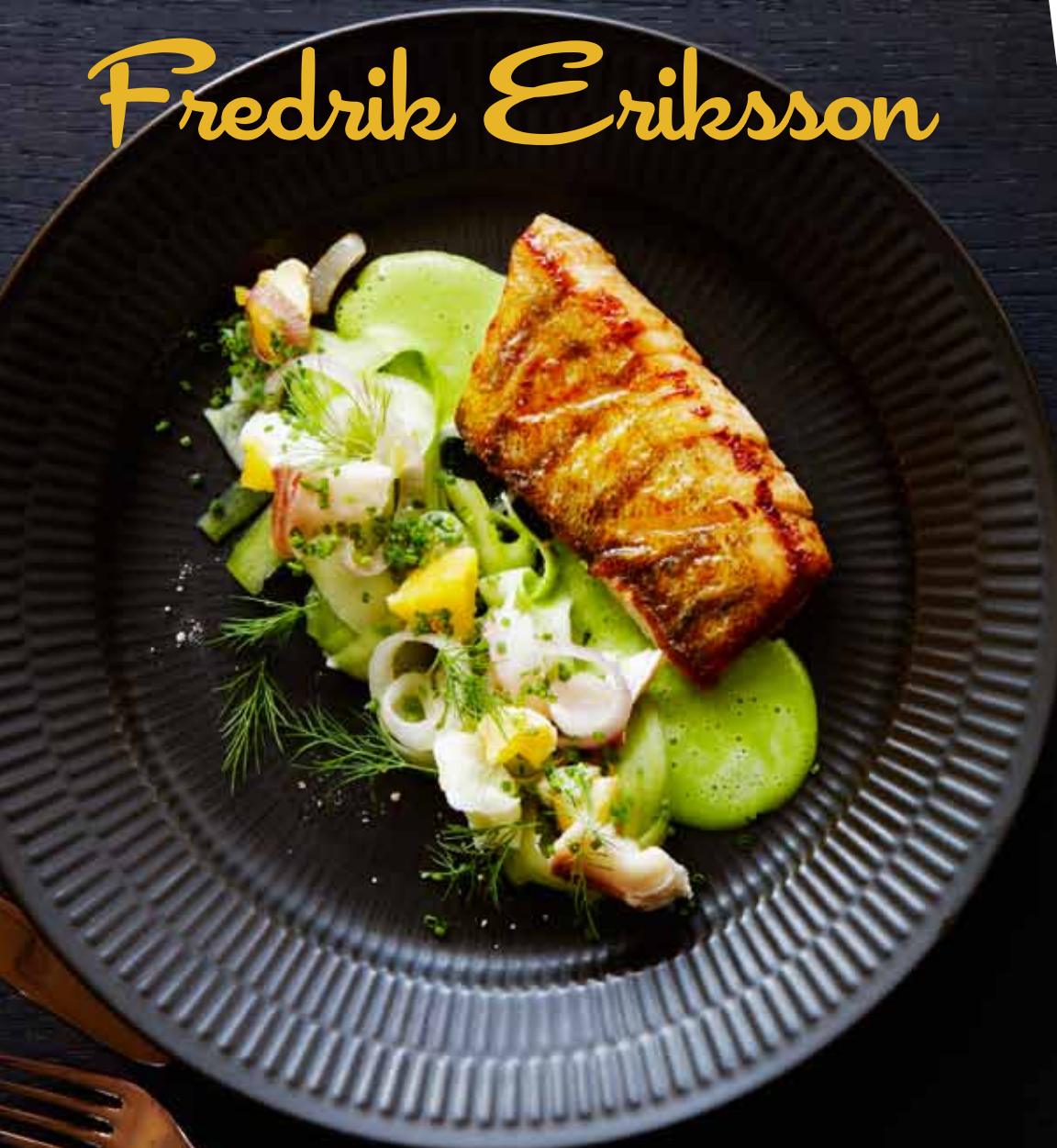
FILMRECEPT

Små Citroner Gula
Kajsa Ingemarssons populära bok blir film med biopremiär den 20 februari. Kärlek och matlagning är två av filmens huvudingredienser. Är du nyfiken på recepten ur filmen och vill tävla om biobiljetter för ett helt år? Gå in på arla.se/arlakoket.

★ TÄVLINGEN ÅRETS KOCK® FYLLER 30 ÅR! ★

LAGA VINNARRÄTTEN AV

Fredrik Eriksson



Fredrik Eriksson

Ordförande i juryn för Årets Kock®

Aktuell: Vann Årets Kock® 1987.

Gör: Driver Långbro Vårdshus, Älvsjö.

Hur firar du Årets Kock®: Jag sätter upp en variant på min uppdaterade vinnarrätt på menyn två månader i början av året.

Festrikt du själv gillar: Svårt att välja en rätt. Vällagad mat utan slarv med råvarorna, älskar jag.

Något festligt kocknep: Ge gästerna en helhetsupplevelse! Välj mat och viner väl. Trevliga menykort och dukning med färger som matchar måltiden känns alltid festligt.

”Tävlingen Årets Kock har vuxit enormt och finalisterna håller en mycket hög internationell klass. Årets Kock® har inneburit mycket för svensk gastronomi och lyft kockyrket i sig. Den kommer att utveckla branschen även i framtiden.”

Fredrik Eriksson

Halstrad gös med lättrimmad gurka och dillsås | 4 port

Jag har bytt ut ål mot sik och grillad marulk mot halstrad gös. Rätten är lite enklare nu.

600 g gösfilé med skinet kvar	2 schalottenlökar
1 tsk salt	100 g rökt fisk, t ex sik
Sås:	2 msk Svenskt Smör™ från Arla
1 schalottenlök	2 kokta ägg
3 dl fiskfond	2 msk grovhackad dill
1 dl vitt vin	2 msk grovhackad gräslök
2 dl Arla® vispgrädd	4 msk Arla Köket® smetana
½ dl Arla Köket® smetana	½ tsk salt
2 dl hackad dill	½ krm vitpeppar
	1 gurka
	1 tsk flingsalt

Finhacka schalottenlöken till såsen och lägg i en kastrull. Häll på fond, vin och grädd och koka ner till hälften. Tillsätt dillen och mixa till en grön sås. Rör ner smetana och smaka av med salt och peppar. Fräs schalottenlöken i smör i en panna utan att det tar färg. Skala och bryt äggen i grova bitar. Dela fisken i bitar. Rör försiktigt ner det i pannan. Ta bort från värmen och tillsätt örterna. Skala gurkan och hyvla den fint. Värm den hastigt tillsammans med saltet. Halstra fisken i het panna och med skinnsidan neråt, sänk värmen och stek ca 3 min på varje sida. Servera med tillbehören och en god potatispuré.

Bjud på hela Fredriks festmeny!

Förrätt

Rostbiff med havtorn och syltad kantarell

Dessert

Mjölkkchokladmousse med hallon

Recepten finns på arla.se.

KOM I BALANS!

Dags för en nystart? Börja morgonen med en hälsosam frukost. En sund vana som både ger dig kraft och stärker din kropp. Med några enkla recept är det lätt att komma igång. Låt frukosten bli din bästa stund på dagen.



Blåbärssmoothie med sallad | 1 glas

Frisk och stärkande C-vitaminbomb.

- 4 salladsblad
- ½ banan, skalad
- 1 dl frysta blåbär
- 1 dl God morgon® Super C apelsin&acerola juice
- 1 dl Arla Wellness® Balance yoghurt

Dela sallad och banan i bitar. Mixa alla ingredienser till en smoothie.

Spenatsmoothie | 1 glas

Len, grön smoothie som både smakar och gör extra gott.

- ½ mogen avokado
- 20 g färsk babyspenat
- 1 dl frysta mangotärningar
- 1 ½ dl Arla Wellness® Immune mjölkdryck

Skala, kärna ur och skär avokadon i bitar. Mixa alla ingredienser till en smoothie.



Bovetemüsli | ca 12 dl

Fixa din egen glutenfria müsli med sötma från äppeljuice. Knaprig topping till fil eller yoghurt.

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| ½ liter bovetefflingor | 1 krm salt |
| 3 dl quinoapuffar | 3 msk Arla® Smör-
&rapsoolja |
| 1 dl linfrö | 1 ½ dl Rynkeby®
äppeljuice |
| 2 dl pumpakärnor | |
| 2 dl grovhackade nötter | |

Sätt ugnen på 200°. Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Tillsätt smör- &rapsoolja och juice, blanda runt väl. Häll ut blandningen på bakplåtspapper i en långpanna. Rosta i mitten av ugnen 20–30 min tills den har fått fin färg. Vänd runt flera gånger, framförallt mot slutet. Låt kallna. Förvara i burk med lock. Servera med t ex Wellness yoghurt.

Arla Wellness®.
Naturlig hälsa
varje dag. Läs mer
på arla.se/wellness.



Majsscones | 8 st

Scones bakade på glutenfritt majsmjöl och aprikoser som ger energi. Snabbt och lätt på morgonkvisten.

- 4 dl majsmjöl
- 2 tsk bakpulver
- ½ tsk salt
- 50 g Svenskt Smör™ från Arla
- 2 dl Arla® mild yoghurt naturell
- 7–8 torkade aprikoser, hackade

Sätt ugnen på 250°. Blanda mjöl, bakpulver, aprikoser och salt. Finfördela smöret i blandningen och rör ner yoghurt. Arbeta ihop till en jämn deg. Dela den i 2 delar och platta ut till runda kakor på en plåt med bakplåtspapper. Skär ett kryss i varje kaka. Grädda i mitten av ugnen 12–15 min. Låt svalna något. Dela dem och servera ljumma med smör och ost.

Hälsotest!

Hur mår du? Testa formen med vårt hälsotest på arla.se/halsotest.





Grova frukostlimpor | 2 st

Baka bröd på bovete- och rågmjöl. Perfekt med den proteinrika oströran.

5 dl Arla® mjölk	2 tsk salt
50 g jäst	1 msk honung
250 g Arla Köket Kesella® kvarg lätt	3 dl boveteffingor
4 msk Arla® Smör- &rapsolja	6 dl grovt rågmjöl
	8 dl bovetemjöl
	1 uppvispat ägg

Värm mjölken till max 37°. Smula ner jästen i en bunke. Häll över mjölken och rör om. Tillsätt kvarg, smör&rapsolja, salt, honung, 2 dl boveteffingor, rågmjöl och det mesta av bovetemjölet. Arbeta ihop till en smidig deg. Låt jäsa under bakduk ca 30 min. Ta upp degen på mjölad arbetsbänk och forma till 2 limpor. Lägg dem på bakplåtspapper på en plåt. Låt jäsa under bakduk ca 30 min. Sätt ugnen på 225°. Pensla limporna med ägg och strö över 1 dl boveteffingor. Grädda i mitten av ugnen ca 20 min. Låt bröden svalna. Servera med oströra med frön.

Oströra med frön | ca 4 dl

Hälsosamt och mättande pålägg. Funkar lika bra som mellanmål.

½ dl melonkärnor	2 dl riven
250 g Arla Köket Kesella® kvarg lätt	Kvibille Präst® 17 %
	2 msk russin
	½ dl linfrö

Rosta kärnorna i en torr, varm stekpanna tills de får lite färg. Låt svalna. Blanda kvarg, ost, kärnor, russin och linfrö. Servera på bröd.

Rostad havregrynsgröt | 4 port

Variera din gröt med att rosta havregrynen. Då får gröten en nötig smak.

2 dl fiberhavregryn	6 dl Arla Wellness®
4 dl vatten	Bone Health
2 krm salt	mjölkdryck
4 msk granatäppel- kärnor	

Rosta havregrynen i en torr, varm stekpanna tills de får lite färg. Häll över i en kastrull och tillsätt vatten och salt. Låt gröten koka 3-4 min. Strö över granatäppelkärnor och servera med Bone Health mjölk.



Fruktsallad med fil | 4 port

En uppfriskande härlig start som får magen och humöret i balans.

1 blodgrape	1 msk honung
2 kiwi	6 dl Arla Wellness®
2 dl blåbär	Balance filmjöl

Skala grapefrukten med kniv. Skär fruktköttet i små bitar. Skala och skär kiwi i bitar. Blanda frukt, bär och honung. Häll fil i 4 skålar. Fördela fruktsalladen på filen.

5 fina fiskar

Många av oss vill äta fisk lite oftare. Vit fisk är fantastisk middagsmat och lättare att laga än du tror. Här får du fem bra recept med *godkända fiskar. Våga laga fisk!



Kokt torsk med brynt smör | 4 port
Färsk torsk är en delikatess. Köttet blir fastare och mer smakrikt om du lätrimmar fisken innan den tillagas.

600 g benfri torskrygg
2 msk salt
100 g Svenskt Smör™ från Arla
4 msk riven pepparrot
1 dl skivade rädisor

Gnid in fisken med salt och låt den ligga ca 30 min. Koka upp 1 liter vatten i en kastrull. Skölj fisken och låt den sjuda i vattnet på svag värme tills innertemperaturen är 50°, 6-8 min. Smält smöret och låt det bli ljusbrunt. Servera fisken med smöret, riven pepparrot, rädisor och kokt potatis.

*Godkända fiskar hittar du på wwf.se/fiskguiden.

Gös med rödbetor

 | 4 port

Rödbetor och hel gös som sköter sig självt i ugnen. Ställ fram hela plåten på bordet.

1 urtagen och fjällad gös, ca 1 ½ kg
1 ½ kg rödbetor
1 ½ dl hackad dill
4 msk Arla® Smör- & rapsolja
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
Sås:
2 dl Arla Köket® smetana
½ dl hackad dill
1 tsk flingsalt

Sätt ugnen på 200°. Skölj och torka fisken och lägg den i en långpanna. Skala och skär rödbetorna i klyftor. Lägg dem i långpannan. Skär 3-4 snitt i fiskryggen och lägg i hälften av dillen. Lägg resten inne i fisken. Häll smör- & rapsolja över fisk och rödbetor. Salta och peppra. Stek i mitten av ugnen 30-40 min. Blanda ihop såsen. Servera fisken med rödbetor, sås och bröd.

Tips!

Ta hjälp i fiskdisken med att fjälla fisken och ta ur den om du är osäker.





Fiskbiffar med apelsinsås | 4 port

Saftiga biffar som gillas av både stora och små. Passar fint med den sötsyrliga såsen.

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| 500 g sejfilé | Apelsinsås: |
| 1 tsk salt | 2 dl Arla® gräddfil |
| 1 krm svartpeppar | 1 tsk fransk senap |
| 2 msk potatismjöl | rivet skal och |
| 1 dl Arla Köket® | små bitar fruktkött |
| matlagingsgrädde | av ½ apelsin |
| 1 dl hackad gräslök | ½ finhackad gul lök |
| ½ dl ströbröd | 1 krm salt |
| 3 msk Arla® Smör-
&rapsoolja | |

Rör ihop såsen. Skär fisken i bitar. Mixa fisk, salt, peppar, mjöl, grädde och hälften av gräslöken till en färs. Forma den till 8 biffar. Vänd dem i ströbröd blandat med gräslök. Stek dem i smör-&rapsoolja ca 3 min på varje sida. Servera med såsen och potatismos blandad med spenat.

Citronfisk med timjan | 4 port

Fisk som lagas långsamt i ugn på låg temperatur blir fast och fin. Räkna med en ny helgfavorit!

- 600 g koljafilé
- 1 tsk salt
- 2 vitlöksklyftor
- 2 dl Arla Köket® vispgrädde
- 1 msk konc fiskfond
- rivet skal och pressad saft av ½ citron
- 1 msk hackad timjan

Sätt ugnen på 100°. Salta fisken. Skala och hacka vitlöken. Blanda grädde, vitlök, fiskfond, timjan, citronskal och -saft i en ugnssäker form. Dela fisken i portionsbitar och lägg i formen. Tillaga i mitten av ugnen tills innetemperaturen är 50°, ca 35 min. Strö över färsk timjan. Servera med pressad potatis och sugar snaps.

Tips!

Använd digitaltermometer så ser du lättare när fisken är färdig.



Fiskgryta med sparris | 4 port

Bjud på enkel, värmande fiskgryta med gröna vårsmaker.

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 600 g torsk- eller gösfilé | 2 dl Arla Köket® |
| 1 tsk salt | lätt crème fraiche |
| 250 g grön sparris | 1 msk konc fiskfond |
| 4 salladslökar | 1 dl vitt vin |
| | 1 tsk dragon |

Skär fisken i bitar och salta den. Bryt av det nedersta på sparris. Skär sparris och lök i bitar. Koka upp crème fraiche, fiskfond, vin och dragon i en gryta. Lägg in fisken. Låt sjuda på svag värme 3-4 min. Lägg ner sparris och lök när 1 min återstår. Servera med kokt potatis.



ÄGG i toppform

Ägg är älskade för smakens skull. De är också fina att se på. Samlas runt påskbordet och njut av ägg i sin bästa form. Det finns mycket mer du kan göra än att koka dem.

Krämig äggsallad | 4 port

Finfina ägg i spännande vårkostym. Räkna med komplimanger!

- 4 extra stora ägg
- ½ dl Arla Köket® crème fraiche
- ½ msk dijonsenap
- 2 krm salt
- 2 ½ msk finhackad gräslök
- 100 g skalade räkor
- 80 g löjrom eller annan rom

Hårdkoka äggen och låt de kallna. Skär av toppen på äggen med en vass kniv. Gröp ur innanmätet försiktigt så att äggskalet inte går sönder. Hacka äggen och blanda med crème fraiche, senap, salt och det mesta av gräslöken. Lägg tillbaka äggblandningen i skalen. Toppa med räkor, rom och gräslök. Servera med brödkrutonger.

Tips!

Äggsalladen kan också serveras på bröd.



Bakade ägg | 4 port

Bjud på festliga ägg bakade i ugnen. Förbered gärna formarna och knäck i äggen precis innan de ska bakas.

- 1 liten rödlök
- 2 msk Svenskt Smör™ från Arla
- ½ tsk strösocker
- 2 krm salt
- 1 krm riven muskotnöt
- 60 g babyspenat
- ½ dl Kvibille® riven ost Svecia
- 4 msk Arla Köket® vispgräddde
- 4 ägg
- ½ krm cayennepeppar

Sätt ugnen på 175°. Skala och skär löken i tunna ringar. Fräs den i smöret tills den är mjuk. Strö över socker, salt och muskot. Lägg i spenat och låt den bli mjuk. Fördela fräset i 4 smorda formar. Tillsätt ost och gräddde. Knäck ett ägg i varje form. Baka i mitten av ugnen 10–12 min. Strö över cayenne och garnera ev med gräslök. Servera varma.



Smetanafluff med passionsfrukt | 4 port

Frisk, fluffig och len dessert med knaprig topping.

- 2 äggulor
- ½ krm vaniljpulver
- ½ dl florsocker
- rivet skal av 1 liten citron
- 2 dl Arla Köket® smetana
- 1 mango
- 4 passionsfrukter
- ½ dl kanderade nötter, hackade

Vispa ihop äggulor, vaniljpulver, florsocker och citronskal. Tillsätt smetana och vispa det luftigt. Skala mangon, skär loss frukt-köttet från kärnan och skär det i bitar. Halvera och gröp ur passionsfrukterna. Fördela smetanafluffet i 4 portionsformar. Lägg mango och passionsfrukt mitt i formarna. Strö över nötterna.

