

Ta det lite mañana!

När sommaren kommer vill vi ut och resa. Vad passar då bättre än att göra en kulinarisk resa till solens kök. Så kallas ofta Medelhavsköket med sina intensiva färger, dofter och smaker.

I länder runt det azurblå Medelhavet är måltiden en stor del av livet, kanske den största. Maten får ta tid, både att handla, laga och att äta.

På förmiddagen går man till marknaden och väljer råvarorna med omsorg. I köket stressar man inte och framför allt sitter man länge runt bordet. Lunchen inleder siestan, den får gärna pågå ett par timmar och övergå i en skön eftermiddagsslummer. Middagarna börjar sent och är familjernas och vännernas kvällsnöje till långt in på natten.

Alla rätter i det här numret är smakminnen från resor till Medelhavet. Men själva recepten är svenska och allt du behöver för att laga dem hittar du i din vanliga mataffär.

Nu är det bara att njuta av sommaren och solens kök. För hälsa och välbefinnande kan det också vara bra att lova sig själv att ta det lite "mañana". Det vill säga, skjut upp allt som inte behöver göras idag till imorgon. Vad kan vara ett bättre löfte för dina lediga sommardagar?



MELON- OCH FÄRSKOSTFYLLD PROSCIUTTO / 8 st rullar

Gott i väntan på glöden.

- 250 g Kesella
- 3 dl tärnad honungsmelon
- 8 stora skivor prosciutto
- 2 dl rucolasallad
- 1/2 dl rostade pinjekärnor

Blanda Kesella och melontärningar. Fördela blandningen på skinkskivorna och rulla ihop. Lägg rucolasalladen på ett fat och rullarna ovanpå. Strö över pinjekärnor.

Flytta ut köket!

I Medelhavsköket tar man det lugnt, grönsaker skalas och hackas, gärna på en arbetsbänk utomhus i skuggan av ett mandelträd. Du kan också flytta ut ditt kök. Ett gammalt utebord kan bli en ny köksbänk. Ett par krukor fylls med doftande örter, några skärbrädor och bunkar tas ut. Grillen placeras intill och ditt enkla utekök är klart.



GRILLAD KYCKLING AL LIMONE / 4 port
Utbankad filé! Godare och snabbare på grillen.

4 kycklingfiléer **2 msk färsk oregano**
2 msk smör-&rapsolja
2 små citroner **Till servering:**
1 tsk salt **2 1/2 dl kall sås,**
1 krm svartpeppar **vitlök&gräslök**

Banka ut kycklingen med knytväven till en tunn schnitzel. Pensla kycklingen med hälften av smör-&rapsoljan. Riv 1 tsk citronskal. Dela sedan citronerna och pensla snittytan med resten av smör-&rapsoljan. Grilla kycklingen ca 3 min på varje sida. Grilla samtidigt citronerna med snittytan ner. Lägg upp på fat och krydda kycklingen med salt, peppar och oregano. Strö över citronskal och pressa över lite citronsaft. Servera med såsen och en sallad.

GRILLAD FISK MED KRÄFTTSATSIKI / 4 port
Blir tsatsiki med kräftstjärtar din sommarhit?

4 fiskfiléer med skinn, **Kräfttsatsiki:**
t ex gös, regnbåge **1/2 gurka**
1 msk smör-&rapsolja **1/2 tsk salt**
1 tsk salt **150 g kokta kräftstjärtar**
1 krm svartpeppar **2 dl matyoghurt**
1 pressad vitlöksklyfta
1 krm svartpeppar

Riv gurkan grovt på hushållsapper. Strö över salt och låt dra ca 15 min. Låt kräftstjärterna rinna av och grovhacka dem. Pressa ur gurksaften, blanda gurka med kräftor, matyoghurt, vitlök och peppar. Pensla fisken med smör-&rapsolja och krydda med salt och peppar. Grilla fisken 3–4 min på varje sida. Servera fisken med kräfttsatsiki och grönsaker.

BRUSCHETTA MED AUBERGINE / 4 port
Härlig aubergine på grillat italienskt bröd.

1 aubergine, ca 200 g **salt och peppar**
2–3 msk kryddat **250 g Keso cottage**
smör, vitlök **cheese, grillad paprika**
4 skivor vitt lantbröd **rucolasallad**

Skär auberginen i skivor. Stek i kryddat smör på låg värme. Grilla eller rosta brödet under tiden. Lägg aubergine på bröden, krydda. Toppa med cottage cheese och rucola.



TIPS! GRILLADE NEKTARINER

Blanda Keso cottage cheese med krossade italienska mandelskorpor och hackad choklad. Dela nektariner och grilla 3–5 min. Ringla över flytande honung och servera med röran. På www.arla.se hittar du den läckra bilden.



PAELLA / 4–6 port

En färgstark och festlig paella. Laga den i en stor wok så kan den hållas varm på utegrillen. Vilken härlig sommarkväll!

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 gul lök | 1 paprika |
| 2 vitlöksklyftor | 3 tomater |
| smör | 1 grillad kyckling |
| 1 pkt saffran, 0,5 g | 1 burk musslor, 250 g |
| 2 1/2 dl avorioris | 2–3 msk kryddat smör, chili&lime |
| 5–6 dl vatten | 1/2 dl grovhackad persilja |
| 3 msk konc kycklingfond | |
| 500 g stora räkor med skal | |

Skala och hacka löken och vitlöken. Fräs i smör i en tjockbottnad, stor gryta eller wok. Rör i saffran och ris. Häll på vatten och fond. Låt riset koka på svag värme under lock ca 20 min. Skala räkorna, men spara några oskalade till garnering. Kärna ur paprikan. Skär paprika, tomater och kyckling i bitar. Låt musslorna rinna av. Rör ner kryddat smör i klickar i riset och ev mer vatten. Lägg ner kyckling, skaldjur och grönsaker. Lägg på locket och låt allt bli varmt. Strö över persilja.

GRILLAT KÖTT MED LINSSALLAD / 4 port

Med linser på burk gör du snabbt det goda och nyttiga tillbehöret till en grillad köttbit.

- 4 skivor entrecôte eller biff**
1 msk smör-&rapsoolja
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
50 g kryddat smör, chili&lime

Linssallad:

- 1 zucchini, ca 250 g**
1 rödlök
1 burk linser, ca 400 g
4 dl rucolasallad
1–2 msk balsaminäger
1 tsk gourmetsalt

Till servering:

- 2 1/2 dl kall sås, feta&oliv**

Skär zucchini i strimlor. Skala och skiva löken. Skölj linserna och låt dem rinna av. Blanda zucchini, lök, linser, rucola, vinäger och salt i en skål. Pensla köttet med smör-&rapsoolja. Grilla 2–3 min per sida. Krydda med salt och peppar. Dela det kryddade smöret i 4 bitar och lägg en bit på varje köttskiva. Servera med linssalladen och såsen.

SPANSK TORTILLA / 4 port

Den perfekta lunchen, även god kall på utflykter.

- 6–8 kokta, kalla potatisar, ca 300 g**
2 färska lökar
smör
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
6 ägg
1 dl Kelda lagalätt
1/2 dl grovhackade kryddörter

Skiva potatisen. Skala och skiva löken. Fräs först löken i smör i en stekpanna tills den blir mjuk. Ta upp den och stek potatisen några minuter. Lägg tillbaka löken. Krydda med salt och peppar. Vispa ihop ägg och gräddmjölk. Häll smeten i pannan. Lyft på potatisen så att smeten kan rinna ner. Stek tills omeletten stelnar. Vänd den med hjälp av ett stort lock och stek på andra sidan. Strö över örter. Servera varm eller kall med en sallad och bröd. Några tunna skivor skinka är gott till.

Sommarens förrätt är en variant på de populära spanska chilifrästa räkorna.



TIPS! HETA TAPASRÄKOR / 4 port

Skala 500 g stora räkor. Fräs 2 hackade vitlöksklyftor i 50 g kryddat smör, chili&lime. Lägg i räkorna och låt dem bli heta. Servera räkorna med smöret och vitt bröd att doppa i.



Sval siesta

Vad är siesta om inte annat än levnadskonst?

Att njuta av sina lediga dagar och ta ett par timmars paus på eftermiddagen, när det är som varmast. De här rätterna är tänkta som sval lunch eller mellanmål en gassande sommardag. Sedan är det bara att slöa i hängmattan eller på stranden.



GREKISK SALLAD / 4 port

Vi vill bara påminna om hur gott och fräscht det är med grekisk sallad. Och vackert!

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1 rödlök | 200 g Apetina |
| 2 paprikor | grekisk feta |
| 4 tomater | 1 krm svartpeppar |
| 1/2 gurka | 1 msk färsk oregano |
| 4 dl grönsallad | 1 msk vinäger |
| 16 svarta oliver | olivolja |

Skala och skiva löken. Kärna ur paprikorna. Skär paprika, tomater, gurka och sallad i bitar. Blanda alla grönsaker i en vid skål. Strö över oliverna och osten i bitar. Krydda med peppar och oregano. Droppa över vinäger och lite olja.

KALL YOGHURTSOPPA / 4 port

En riktigt varm dag finns det ingen godare lunch!

- 1 gurka**
- 8 dl mild yoghurt**
- 2 dl matyoghurt**
- 1 tsk salt**
- 1 krm svartpeppar**
- 2 pressade vitlöksklyftor**
- 1 dl grovhackade valnötsskärnor**
- 2 msk hackad färsk mynta**

Dela gurkan i halvor på längden. Skrapa bort kärnorna med en tesked. Skär gurkan i små tärningar. Vispa ihop yoghurt och matyoghurt i en stor skål. Rör i salt, peppar, vitlök och gurka. Vänd ner valnötter och mynta precis vid serveringen, men spar lite att strö över som garnering.

YOGHURT MED JORDGUBBAR OCH HONUNG / 4 port

Söta jordgubbar, honung och rostade pinjekärnor på syrlig, sval yoghurt får magen att skratta.

- 1 liter jordgubbar**
- 4 dl matyoghurt**
- 4 msk rostade pinjekärnor**
- 1/2 dl flytande honung**

Dela jordgubbarna i halvor. Häll upp matyoghurt i skålar. Lägg i jordgubbar och strö över pinjekärnor. Ringla över honung.



TIPS! BÄR MED TIRAMISUSÅS / 4 port

Vispa 2 1/2 dl Kelda vaniljsås lätt. Rör i 1 dl Kesella, rivet skal av 1/2 apelsin och rivet skal av 1/4 citron. Smaksätt gärna med 1 msk citruslikör. Varva färska bär och sås i glas. Stick ner ett italienskt kex. Se den fina bilden på www.arla.se

GAZPACHO MED TILLBEHÖR / 4 port

Kall tomat-soppa med sting från tabasco kittlar smaklöskarna i solgasset.

- 1 gul lök
- 1 röd paprika
- 1/2 gurka
- 5 dl Kelda mild tomat-soppa
- 1 msk vinäger
- 2 krm tabasco
- 1 pressad vitlöksklyfta

Tillbehör:

- 2 dl brödtärningar
- 2 msk smör
- 4 dl hackad tomat, gurka, paprika och lök

Skala löken. Kärna ur paprikan. Skär lök, paprika och gurka i grova bitar. Mixa det tillsammans med lite av tomat-soppan till en puré. Blanda i en stor skål resten av soppan med purén. Smaksätt med vinäger och tabasco. Låt stå i kylan minst 2 tim. Stek brödet i smör i en stekpanna. Rör ner vitlöken i soppan vid serveringen. Servera soppan med brödtärningarna och de hackade grönsakerna.

BÖNSALLAD / 4 port

Vad bra att det finns så många olika bönor på burk! En god bas för matiga sallader som denna.

- 2 burkar kokta bönor, à 400 g
- 1 färsk lök
- 4 tomater
- 1/2 dl grovhackade basilikablåd
- 2 msk olivolja
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 1/2 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 250 g Keso cottage cheese, grillad paprika

Spola bönorna och låt dem rinna av. Skala och skiva löken. Skär tomaterna i bitar. Blanda bönor, lök, tomater och basilika. Blanda olja och vitlök. Häll det över salladen. Krydda med salt och peppar. Rör om salladen och lägg upp i skålar. Lägg på cottage cheese. Servera med bröd.



TIPS! FRUKT MED FETA / 4 port

Dela, kärna ur och tärna 2 persikor. Lägg persikor och 2 dl tärnad vattenmelon på 4 tallrikar. Pressa över saft av 1/2 citron och ringla över 2 msk flytande honung. Strö över 100 g grovriveren Apetina grekisk feta och lite hackad mynta.



CRUDITÉS MED ÄGG / 4 port

En typisk fransk lunchrätt som både gör gott och smakar gott. Den kalla såsen är ett måste till. Bon appetit!

- 2 morötter
- 2 färsk rödbetor
- 6 kokta färskpotatisar
- 1 knippa rädisor
- 1 färsk lök
- 4 kokta ägg
- 1 tsk gourmetsalt
- 1 krm svartpeppar
- 2 1/2 dl kall sås, vitlök&gräslök

Skala och riv morötter och rödbetor var för sig. Skiva potatis och rädisor. Skala och skiva löken. Skala och dela äggen i halvor. Lägg upp allt i grupper på ett stort fat. Krydda med salt och peppar. Servera med såsen och bröd.



Från olivlunden

Så bra att du har oliver hemma! Dessa goda, små stenfrukter från träd som kan bli över tusen år gamla, är kanske den främsta symbolen för Medelhavsköket. De är lika självklara som brödet på bordet och äts som aptitretare och tilltugg. Men oliver i alla former är också gott och uppskattat i matlagningen. Prova!

CITRONKYCKLING MED OLIVER / 4 port

Låt köket dofta av citron, vitlök och rosmarin!

4 kycklingfiléer	1/2 hönsbuljongtärning
2 vitlöksklyftor	1 tsk rosmarin
smör	rivet skal och pressad
1 tsk salt	saft av 1/2 citron
1 krm svartpeppar	1 dl svarta oliver
2 1/2 dl Kelda	1/2 dl grovhackad
matlagingsgrädd	persilja

Skär varje kycklingfilé i 3 bitar på längden. Skala och hacka vitlöken. Bryn kycklingen i smör i en stekpanna, salta och peppra. Blanda grädd, buljongtärning, rosmarin och citronsaft i en gryta. Lägg i kyckling och vitlök. Låt koka under lock ca 5 min. Rör ner citronskal, oliver och persilja. Garnera med citron.



NIZZASALLAD MED KALL SÅS / 4 port

En klassisk sallad från Franska Rivieran. Njut av läckra smakkombinationer och vackra färger.

4-6 färskpotatisar	2 burkar tonfisk i olja,
250 g haricots verts	å 200 g
1/2 rödlök	1 burk sardeller
2 tomater	20 svarta oliver
4 dl grönsallad	2 1/2 dl kall sås,
2 kokta ägg	vitlök&gräslök

Koka potatisen, låt svalna. Koka haricots verts och spola dem kalla. Skala löken. Skär potatis, lök och tomater i skivor. Dela salladen i bitar. Skala äggen och skär i klyftor. Låt tonfisk och sardeller rinna av men spara 3 msk av oljan. Blanda alla grönsaker med oljan i en vid skål. Lägg i äggklyftor, tonfisk, sardeller och oliver. Ringla över lite av såsen. Servera resten till.



TIPS! OLIV- OCH TIMJANSCONES / 16 st

Blanda ihop 1 pkt sconesmix. Kärna ur och halvera 1 dl svarta oliver. Blanda ner oliver och 2 msk färska timjanblad eller 2 tsk torkade i degen. Baka ut och grädda. Dela bröden och servera med smör och Apetina grekisk feta.

LJUMMEN PASTASALLAD MED DRESSING TAPENADE / 4 port

Gör en ny variant på tapenade, en smakrik blandning av oliver, sardeller, kaprís och matyoghurt.

200 g pasta	Dressing tapenade:
4 tomater	1 dl urkärnade svarta
1 romansallad	oliver
200 g Apetina feta	2 vitlöksklyftor
smör	2 msk kaprís
	6 sardeller
	2 dl matyoghurt

Mixa oliver, vitlök, kaprís, sardeller och lite av matyoghurten. Rör ner resten av matyoghurten. Koka pastan. Skär tomater, sallad och ost i bitar. Häll av vattnet från pastan och rör ner lite smör. Blanda den varma pastan med tomater och sallad på ett fat. Strö över osten. Klicka över lite dressing och servera resten till.



KÖKSFLÄKTAR

Tips, nyheter och roligheter för ditt sommarkök



Herbes de provence

Du känner säkert igen namnet på den sydfranska kryddblandningen som betyder örter från Provence. Varje familj eller by gör sin egen, beroende på vilka kryddor som finns att tillgå. Timjan, rosmarin och mejram växer vilt där, och brukar ingå. Sedan kan även basilika, körvel, kyndel eller dragon blandas i. Låt dig gärna inspireras och blanda din egen herbes de provence av torkade kryddor. Underbart att ha i köket!



Gremolata

En italiensk blandning av finhackad vitlök, rivet citronskal och hackad persilja. Gremolata är gott till grillat kött, kyckling och fisk, eller som smaksättning i mustiga grytor. Gör din egen variant av t ex vitlök eller gräslök och blanda med rivet lime- eller apelsinskal och hackade örter som rosmarin eller timjan.

Slowfood sprider sig långsamt...

Slowfood började i Italien och sprider sig långsamt över världen. Det handlar inte om att maten lagas i snigelfart, som man kanske förleds att tro av namnet och symbolen som är just en snigel. Däremot jobbar man för att bevara olika regioners matkulturer och för att råvaror och mat ska produceras på traditionsenligt sätt. Man värdesätter också att vi människor ska sitta länge vid bordet och njuta av samvaro, mat och dryck.

Nyhet!



Apetina grekisk feta

Vår nya feta görs i den grekiska byn Ellassona som ligger vid foten av berget Olympus. Det är en grekisk feta gjord på mjölk från får och getter som betar i dessa trakter. Den har en kryddig, salt och aromatisk smak med lätt syrlighet. Apetina feta som görs på komjölk är mildare. Så nu finns Apetina feta för alla smaker och rätter! Här har vi ringlat honung över bitar av feta, strött på rostade pinjekärnor och färsk timjan, en underbar liten mellanrätt när man är sugen.

PS! Riv feta i bit med rivjärn över sallader och smörgåsar. Använd grova sidan. Snyggt och urgott!



Var sommarlat (smart!)

På sommaren när det ibland är långt till affären bunkrar den smarte upp ett litet förråd, så att man inte behöver åka iväg titt som tätt. I konserverförrådet står det t ex tonfisk, musslor, oliver, bönor och linser av alla slag. I kylskåpet finns bl a ägg, Kelda soppor och såser och kryddat smör till grillen. Grönsakskorgen är fylld med kvisttomater, squash och lök i alla färger.

Ännu mer Medelhav på www.arla.se

Är du sugen på fler Medelhavsätter, är det bara att besöka vår populära hemsida. Här finns ännu fler nya recept från solens kök. Du hittar också tips och recept för sommarens alla stunder att njuta, från picknicken och sköna grillkvällar till hur midsommaren kan firas.

Har du förresten tänkt på att du kan skriva ut dina favoritrecept och komponera din egen sommarkokbok? Bra att ta med sig till sommarstugan, ut i båten eller i husvagnen. Eller till någon du vill göra lite extra glad!

Gillar du aioli?

Då måste du prova vår solgula aiolisås. Den är superenkel att lyckas med. God att ringla över sallader, lättkokta primörer, fisk, skaldjur och grillat kött.

TIPS! AIOLISÅS

Lägg 2 äggulor i en bunke. Vispa ner 2 dl smör-&rapolja först droppvis och sedan i en fin stråle. Smaksätt med 2 pressade vitlöksklyftor, 2 tsk pressad citronsaft, 1 krm salt och 1 krm peppar.



Medelhavet i en ask

Du måste bara prova Keso cottage cheese med smak av grillad paprika. Inspirationen kommer från Medelhavsköket, där man gärna lägger grönsaker på grillen för en intensivare, rundare smak.

Keso cottage cheese är gott, nyttigt, magert och innehåller mycket protein så att du håller dig mätt länge. Har du varit i Provence har du säkert ätit pan bagna, som är stora, fyllda portionsbröd. Själva namnet betyder "badande bröd".

PAN BAGNA

Gör så här: Skär av ett lock på portionsbrödet, gröp ur inkråmet i underdelen. Fyll med Keso cottage cheese, grillad paprika. Blanda gärna med lite grönsallad. Sätt på locket och sommarens bästa picknickmacka är klar att äta.



I nästa nummer av Arlaköket är vi hemma igen.
Då öppnar vi dörren till vårt eget kök och bjuder på höstens mat med nordiska smaker.

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



ARLA nr 3 2004 KÖKET



Från
olivlunden

Flytta ut köket!
Sval siesta



SOLENS KÖK

Sommarmat från Medelhavet