

Öppna dörren till ditt eget kök

I Arlaköket är vi ofta på resande fot och upptäcker all världens kök. Vi har bl a smakat på Asien, Orienten och i senaste numret var vi vid Medelhavet. Därför känns det extra kul att vara hemma igen och öppna dörren till vårt eget kök. Och vad passar bättre när det nordiska köket är så på tapeten? Kockarna talar om det, tidningarna skriver om det och matprogrammen i TV visar det.

Men vad är det egentligen? Vårt nordiska kök är rent, fräscht och inte ett dugg tillkrånglat eller inställsamt. Det går ut på att ta tillvara det naturen erbjuder. Vi har ett kallt klimat, och att mat och klimat hör ihop hörs till och med på orden. Därför kan vi t ex njuta av fisk och skaldjur från kalla vattendrag och frukter och grönsaker som har mognat långsamt under långa, ljusa dagar och fått en intensiv smak. Enligt våra stjärnkockar finns egentligen bara en regel: råvarorna ska tala och kryddorna får aldrig ta överhand, bara understryka.

I det här numret av Arlaköket vill vi stilla din nordiska hunger. Vi har som vanligt satsat på enkel tillagning som passar vårt moderna sätt att leva. När maten går lätt att laga får vi mer tid att sitta till bords och njuta med familj och vänner. Något som vi alla vill göra under mörka höstkvällar.

Som sagt, välkommen hem!

Höstens goda potatismos

Överraska och bjud på potatismos med nya, spännande smaksättningar, prova t ex:

- Svamp och finhackad gul lök stekt i smör
- Riven muskotnöt
- Rivet citronskal och hackad dill
- Gröna ärtor och hackad mynta
- Blandade, hackade svenska örter, t ex persilja, dill och körvel
- Riven färsk pepparrot

GRUNDRECEPT POTATISMOS / 4 port

1 kg potatis
2 dl mjölk
25 g smör
1 – 2 krm salt
2 krm vitpeppar

Skala och skär potatisen i mindre bitar. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten 10 – 15 min. Häll av kokvattnet. Värm mjölken med smöret i en kastrull och håll det över potatisen. Vispa moset riktigt luftigt med elvisp. Smaksätt med salt och peppar.



Variera och krydda upp vardagen. Kolla in smaktipsen här bredvid och ta fram elvispen för ett fluffigt resultat!

JORDÄRTSKOCKSSOPPA / 4 port

En mild och krämig soppa på en god knöl.
En njutning för smaklökarna!

500 g jordärtskockor	2 grönsaks-
1 gul lök	buljongtärningar
smör	2 1/2 dl Kelda
1 dl torrt vitt vin	matlagningsgrädde
5 dl vatten	1 krm vitpeppar

Skala och hacka löken. Skala och skär jordärtskockorna i mindre bitar. Fräs löken i smör i en kastrull. Tillsätt jordärtskockor, vin, vatten och buljongtärningar. Låt koka under lock ca 15 min eller tills jordärtskockorna är mjuka. Mixa soppan slät. Häll tillbaka soppan i kastrullen och tillsätt grädden. Värm och smaksätt med peppar. Garnera gärna med persilja.

**Borta bra, men hemma bäst**

Visst är det lätt att förföras av exotiska kryddor och ingredienser. Men du kommer väl ihåg vår finsmakande persilja som gör maten både nyttig och grönprickig? Du minns väl vår uppkäftiga pepparrot? Du har väl inte glömt bort smör, som får alla smaker att blomma? Ja, vi har faktiskt ett eget kök med smaker att vara stolta över. Här får du chansen att återupptäcka det!

CITRONDOFTANDE PURJOLÖKSGRATÄNG / 4 port

Genialt enkel gratäng, med mycket smak och citrussting. Gott till t ex rökt skivad skinka.

4 purjolökar, ca 800 g	2 krm svartpeppar
2 1/2 dl Kelda ostsås	100 g Gratella
rivet skal och pressad	gratängost
saft av 1 citron	1 påse mandelspån, 50 g

Sätt ugnen på 225°. Skär purjolöken i ca 10 cm långa, sneda bitar. Koka dem mjuka i saltat vatten ca 5 min. Lägg purjolöken i 4 smorda ugnssäkra portionsformar eller i en stor ugnssäker form. Blanda såsen med citronskal och citronsaft. Smaksätt med peppar. Fördela såsen över purjolöken. Strö över ost och mandel. Gratinera i mitten av ugnen 15–20 min.

RÅGBRÖDSTRIANGLAR MED RÄKOR / 8 st

Räkröra med karaktär av pepparrot, ett bra smakmöte med jordärtskockssoppan.

500 g räkor med skal	smör
6 rädisor	8 skivor grovt rågbröd
1 dl Kesella	1 1/2 dl finstrimlad
3 msk riven	isbergssallad
fräsch pepparrot	
2 krm salt	

Skala och grovhacka räkorna. Skär rädisorna i tunna skivor. Blanda räkor, rädisor, Kesella, pepparrot och salt. Bred smör på brödskiivorna och lägg på salladen. Fördela röran på 4 av brödskiivorna och lägg de resterande ovanpå. Tryck till försiktigt och skär dem i trekanter. Serveras nygjorda, då smakar de som bäst.

**TIPS! GRILLADE ÄDELPÄRON**

Skiva päron på längden. Grilla eller stek dem i en grillpanna. Lägg ut päronskivorna på ett fat och smula över Kvibille ädel.

Bilden hittar du på www.arla.se





KÖTTBULLAR MED SALTGURKA, GRÄDDSÅS OCH ÄPPELSTRÖSSEL / 4 port

Saltgurka och äpple ger våra köttbullar nya smakdimensioner.

400 g nötfärs
1 liten gul lök
1 ägg
1/2 dl gräddfil
1 dl finhackad saltgurka
1/2 dl finhackad persilja
1 tsk salt
1 krm peppar
smör

Sås:
2 1/2 dl Kelda klassisk gräddsås
1 msk svartvinbärsgelé

Servera med:
1 syrligt äpple

Skala och finhacka löken. Blanda färsen väl med lök, ägg, gräddfil, saltgurka, persilja, salt och peppar. Rulla ca 25 köttbullar. Bryn dem runt om i smör i en stor stekpanna. Fortsätt att steka på medelvärme 5–7 min. Värm såsen och rör ner gelén. Kärna ur och skär äpplet i små tärningar. Servera köttbullarna med såsen, äppelströssel och potatismos.



POTATISFLARN / 8 st

Rom och gräddfil på elegant potatisbakelse.

14 – 16 kokta, kalla potatisar
1 rulle färdigkavlad, kyld smördeg, 275 g
1 tsk salt
1 uppvispat ägg
4 dl riven ost, Kvibille cheddar

Servera med:
3 dl gräddfil
200 g löj- eller stenbitsrom
1 dl finskuren gräslök
nymald svartpeppar

Sätt ugnen på 225°. Skala och skiva potatisen. Skär smördegsplattan i 8 kvadrater. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Nagga med en gaffel. Fördela potatisen omlott i rader på smördegen och salta. Pensla kanterna med ägg. Strö över osten. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min tills osten har fått fin färg. Låt svalna något. Klicka på gräddfil och toppa med löjrom. Strö över gräslök, peppra.

MATIG HÖSTSALLAD / 4 port

Sallad med många smaker som mättar gott.

400 g färska rödbetor
1 dl gröna torkade linser eller 2 dl på burk
1 1/2 dl grovhackad bladpersilja
2 msk rapsolja
pressad saft av 1/2 citron

1 tsk flingsalt
2 krm svartpeppar
1 paket bacon, 140 g
140 g Kvibille ädel

Koka rödbetorna med skalet på i vatten tills de är mjuka. Skala och skär dem i klyftor. Koka de torkade linserna. Skölj linserna och låt dem rinna av. Blanda linser, persilja, olja, citronsaft, salt och peppar. Skär baconet i små bitar och knaperstek i en stekpanna. Låt rinna av på hushållspapper. Fördela linserna på ett fat. Lägg på rödbetor, bacon och smula över osten.



TIPS! SNABBA LAXGRYTAN / 4 port

Skala 500 g potatis och skär i bitar. Koka 1 liter Kelda tomatsoppa, potatis och 2 tsk dillfrö på svag värme ca 15 min. Skär 400 g skinn- och benfri laxfilé i ca 2 cm stora kuber. Lägg ner dem och 2 dl frysta ärtor, sjud 3–4 min. Smaksätt med 2 krm svartpeppar. Servera med gräddfil och dill.





SMAKTIPS!

KVIBILLE CHEDDAR MED VARM HJORTRONSYLT

Ost med sylt? Jo, det är jättegott! Den smakrika osten tillsammans med de friska, syrliga hjortronen blir ett spännande smakmöte. Kul att servera efter middagen när du har gäster – ost och dessert i ett!



Smak för det vilda

Nordbor är naturälskare och så här års vill vi känna smaken av skog och mark. Svamp- och bärsafari är alltid kul, även om skörden sällan blir så stor som förväntningarna. Som tur är finns affären med välfyllda frukt- och grönsaksdiskar, där du kan plocka så mycket du vill.

SVAMPPASTA / 4 port

Höstens juveler i sällskap med pasta ger skogsdoft i hela köket.

300 g pasta	1 tsk salt
1 gul lök	2 krm svartpeppar
1 vitlöksklyfta	1/2 dl grovhackad persilja
8 dl blandad färsk svamp	
smör	Servera med:
1 1/2 dl torrt vitt vin	grovriven ost, Kvibille Präst
2 1/2 dl Kelda mellangrädde	

Koka pastan. Skala och hacka lök och vitlök. Skär ev svampen i bitar. Fräs den gula löken med svampen i smör i en stekpanna tills all vätska kokat in. Tillsätt vitlök och vin. Låt vinet koka in. Häll på grädden. Smaksätt med salt och peppar. Koka på svag värme ca 5 min. Tillsätt persilja. Blanda såsen med pastan. Strö över riven ost.

RENSKAVSTOAST MED GRÖNPEPPAR / 4 st

Grönpeppar och renskav? Urgott, du måste bara prova!

1 paket fryst renskav, 240 g	1 dl vispgrädde
smör	2 msk hackad persilja
1 liten rödlök	2 krm salt
1 1/2 tsk grönpeppar i lag	4 skivor vitt formbröd salladsblad

Stek fryst renskav i smör i en stekpanna tills det tinat helt. Skala och finhacka löken. Tillsätt lök och grönpeppar och stek på medelvärme ca 2 min. Tillsätt grädden och låt den koka in lite under omrörning. Rör ner persilja och smaksätt med salt. Rosta och kantskär brödskiivorna. Lägg dem på 4 tallrikar och fördela salladsblad på. Toppa med renskavsroran. Garnera gärna med persilja.



Snurra upp de goda smakerna på gaffeln och njut!



ENBÄRSLAX MED TIMJANCRÈME / 4 port

Snabbmarinaden ger direkt mycket smak till laxen. Servera med den lena timjancrèmen.

500 g skinn- och benfri laxfilé	Timjancrème:
pressad saft av	1 rödlök
1 1/2 citron	2 dl lätt crème fraiche
14 krossade enbär	2 msk hackad timjan
1 1/2 tsk flingsalt	1/2 tsk salt
2 krm peppar	1 krm peppar
smör	700 g mandelpotatis
	1 kruka romansallad

Skala och finhacka löken till timjancrèmen, spara lite till servering. Blanda alla ingredienser till crèmen. Ställ i kylan. Tvätta potatisen och koka den med skalet på. Skär laxen i 1 cm tjocka skivor. Lägg dem i en form. Blanda citronsaft, enbär, salt och peppar. Häll blandningen över laxen och låt marinera ca 15 min. Vänd laxen efter halva tiden. Skiva potatisen. Lägg upp salladsblad och potatis på 4 tallrikar. Stek laxen i smör i en stekpanna ca 1 min per sida. Fördela laxen på tallrikarna. Lägg på en klick timjancrème och strö över resten av rödlöken.

MANNAPANNAKAKA MED VANILJBLÅBÄR / 4–6 port

Blåbär till vår variant på tjockpannkaka med ny smak.

8 dl mjölk	Vaniljblåbär:
1 1/2 dl mannagryn	2 1/2 dl Kelda vaniljsås
1/2 tsk salt	3 dl blåbär
2 uppvispade ägg	
2 msk strösocker	
rivet skal av 1 citron	
2 tsk florsocker	

Sätt ugnen på 200°. Smörj en ugnssäker form, ca 22 cm i diameter och bröa med mannagryn. Koka upp mjölken i en kastrull. Ta kastrullen från värmen. Vispa ner mannagryn och salt. Koka under omrörning på svag värme ca 4 min. Ta kastrullen från värmen igen. Rör ner ägg, socker och citronskal. Häll smeten i formen och grädda i nedre delen av ugnen ca 35 min. Låt svalna och pudra över florsocker. Vispa vaniljsåsen och blanda med blåbär, spar några till garnering. Servera mannapannkakan ljummen med vaniljblåbär.

CHOKLADKOLAPAJ MED LINGON / 12–15 bitar

Utsökt smakbrytning mellan chokladkola och lingon! Pajen behöver god tid att stelna.

100 g smör	1 1/2 dl ljus sirap
1/2 dl strösocker	200 g mörk choklad,
2 dl havregryn	ca 40% kakaohalt
1 1/2 dl vetemjöl	1 1/2 dl lingon

Fyllning:	Servera med:
1 1/2 dl vispgrädd	vispgrädd
50 g smör	

Sätt ugnen på 200°. Smält smöret i en kastrull. Tillsätt socker, havregryn och mjöl. Rör ihop till en deg. Tryck ut i en pajform med löstagbar botten, ca 24 cm i diameter. Förgrädda pajskalet i mitten av ugnen 8–10 min tills den har fått fin färg. Koka upp grädd, smör och sirap i en kastrull. Koka på svag värme ca 10 min. Ta kastrullen från värmen. Bryt chokladen i bitar och lägg ner i smeten. Ställ tillbaka på eftervärme. Rör tills chokladen smält och är riktigt slät och blank. Häll chokladsmeten i pajskalet och strö över lingonen. Ställ i kylan att stelna minst 5 timmar eller över natten. Servera med lättvispad grädd.



EN RIKTIG KLASSIKER MED NY KLICK!

Servera varm Sagolika nyponsoppa som mellanmål eller efterrätt med en klick len Kesella vanilj och mandelbiskvier.



Kom över på en fika!

Inga kan fika som vi här på Nordens topp. Finländarna är de största kaffedrickarna i världen och sedan kommer svenskarna. Gästfriheten mäts ofta efter hur snabbt du får på kaffet när någon tittar in. Nu ska det fikas! Till kaffet njuter vi av sällskap, samtal och godsaker.

KANELBULLAR / ca 40 st

Våra käraste bullar kan njutas i oändlighet!

50 g jäst för söta degar	Fyllning:
150 g smör	150 g rumsvarmt smör
5 dl mjölk	3/4 dl strösocker
1 tsk salt	1 msk mald kanel
1 dl strösocker	Garnering:
1 1/2 tsk stött kardemumma	1 uppvispat ägg
14 – 15 dl vetemjöl	pärlosocker

Smula jästen i en bunke. Smält smöret. Tillsätt mjölken och värm till fingervärme, 37°. Häll degspadet över jästen, rör om så att jästen löser sig. Tillsätt salt, socker, kardemumma och nästan allt mjöl. Arbeta degen tills den blir blank och smidig. Låt jäsa under bakduk ca 30 min. Sätt ugnen på 225°. Rör ihop fyllningen. Arbeta degen på lätt mjölat bakbord. Dela den i två delar och kavla ut dem till rektanglar, ca 30x45 cm. Fördela fyllningen på rektanglarna. Vik långsidorna mot varandra. Skär tvärsöver i ca 2 cm breda remsor. Tänk och vrid degremorna och forma dem till lösa knutar. Lägg dem på plåtar med bakplåtspapper. Låt jäsa under bakduk ca 30 min. Pensla bullarna med ägg och strö över pärlosocker. Grädda i mitten av ugnen 8–10 min. Låt svalna på galler under bakduk.

BULL-VARIATION:

Mandelbullar: Tillsätt 100 g finhackad mandel i fyllningen.

Kardemummbullar: Byt ut kanelen i fyllningen mot mald kardemumma.

Vaniljbullar: Byt ut kanelen i fyllningen mot vaniljsocker.

Prova att lägga lite kardemumma i kaffefiltret när du brygger kaffe. Mmmm...



Päronkaka till alla!



PÄRONKAKA MED MANDELMASSA / 8–10 bitar

Sockerkakan får konkurrens! Kesella vanilj ger god smak och gör kakan saftig och hållbar.

2 ägg
1 dl strösocker
100 g smör
1 dl Kesella vanilj
100 g riven mandelmassa
3 1/2 dl vetemjöl
1 1/2 tsk bakpulver
1 tsk mald kanel
1 stort päron eller 2 små

Sätt ugnen på 175°. Smörj och bröa en sockerkaksform. Vispa ägg och socker pösigt. Smält smöret och rör ner det i smeten. Tillsätt Kesella och mandelmassa. Blanda mjöl, bakpulver och hälften av kanelen. Rör ner det och fördela smeten i formen. Kärna ur och skär päronet i klyftor. Stick ner dem till hälften i smeten. Pudra över resten av kanelen. Grädda i nedre delen av ugnen 45–55 min. Låt kakan svalna.

KNAPRIG KRYDDIG

ÄPPELMULPAJ / 4–6 port

Äppelpaj hör hösten till! Rivet äpple gör den saftigare och med aromatiska kryddor har du en hit.

4 äpplen	3 dl vetemjöl
1/2 dl strösocker	1/2 dl strösocker
1 tsk mald kanel	Servera med:
1 tsk mald ingefära	2 1/2 dl Kelda vaniljsås
1 krm mald muskotnöt	
Smuldeg:	
150 g kallt smör	
1 dl hasselnötter eller solroskärnor	

Sätt ugnen på 225°. Hvylva smöret och grovhacka nötterna till smuldegen. Lägg alla ingredienser till degen i en bunke. Arbeta ihop till en smulig deg. Kärna ur och riv äpplena grovt. Blanda med socker och kryddor. Lägg äppelblandningen i en smord ugnssäker form, ca 22 cm i diameter. Fördela smuldegen på. Grädda i mitten av ugnen ca 20 min. Låt svalna något och servera med lättvispad vaniljsås.

KÖKSFLÄKTAR

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök



Kanelbullens dag

Vad slår en varm, nybakad kanelbulle och ett glas kall mjölk? Inte mycket tycker vi, som därför vill slå ett slag för Kanelbullens dag den 4 oktober. Hur bullar du upp?

Mogen för nåt starkare

Präst, Herrgård, Grevé, Svecia. Nu samlar vi alla våra svenska, vällagrade ostar under det anrika varumärket Kvibille. För att njutningen ska bli ännu större har ostmästarna lagt till lite extra lagringstid. Så nästa gång du vill ha en starkare ostupplevelse ska du titta efter Kvibille i ostdisken.



Varför älskar vi smörsmak?

Svaret finns i smörets smälttemperatur som ligger runt 35°, väldigt nära vår egen kroppstemperatur. Jämför med vanliga hushållsmargariner som smälter mellan 45–70°. Smöret smälter alltså direkt när det hamnar i munnen och då frigörs alla aromer som smöret innehåller. Det är närmare bestämt runt 120 stycken. Många av dem uppfattar vi inte, men man kan urskilja vanilj, smörkola, kokos, persika, aprikos och hallon.

Källa: SIK – Institutet för livsmedel och bioteknik AB

Höstnytt från Kelda!

Säga vad man vill, men ingen sås i världen verkar kunna överträffa bearnaise i popularitet.

Nu finns den i Keldas stora såsfamilj och väntar bara på att hamna i din såskastrull.

Soppfamiljen har också en nyhet att komma med, Kelda orientalisk soppa. Vill du göra ett litet avbrott i den sven-

ska hösten, kan du med andra ord ta en snabb tur och retur till Orienten.

Alla Keldas såser och soppor är kastrullklara!



Knöligt lexikon

Vissa är mjöliga, andra fasta. Några är avlånga och några tunnskaliga. Här en snabb guide till några vanliga och ovanliga potatissorter.

KING EDWARD – känns igen på sitt rödfläckiga skal. Själva potatisen är gulvit, lätt mjölig. Perfekt till potatismos.

ASTERIX – en riktigt bra och smakrik kokpotatis, som inte spricker när man kokar den. Håller bra hela vintern.

BINTJE – en klassisk och omtyckt allroundpotatis, fast och gul. Passar till stekning, gratäng och potatisklyftor i ugn.

MANDELPOTATIS – en avlång, smakrik sort som är ett måste till surströmming, men underskatta den inte till annat. T ex en krämig mandelpotatispuré.

SPARRISPOTATIS – en mycket god, fast potatis med en lätt nötsmak. Se den som en primör, att njuta med en klick smör!



Årets Kock lagar nordiskt

Tävlingen Årets Kock avgörs i februari. Vinnaren 2004 blev Markus Aujalay från "Fredsgatan 12" i Stockholm. I år stod det trendiga nordiska köket på menyn. Under rubriken "nordisk cocktail" tävlade kockeliten i fräsch, nordisk plockmat, lätt att äta med ett enhandsgrepp. Det gällde att hitta rätt kombination mellan söta och syra, krispigt och mjukt. Höga smaker för en mingelfest på nordliga breddgrader. Markus tycker att det är roligt att vi äntligen fått upp ögonen för vårt eget kök. "Det är oerhört inspirerande att arbeta med våra egna råvaror, man behöver inte alltid låna från andra" säger Markus. Läs mer på www.aretskock.se



Päppelkräm och ännu fler nordiska favoriter på www.arla.se

Vi kan glädja dig med att vi har en ännu större nordisk meny på vår hemsida. T ex recept på Päppelkräm, en nordisk specialitet som du bara måste prova. Med mjölk till. Eller vår jättegoda Prästostpai!

Fyll en glasburk med plommonpoesi

Den som kokar in plommon med vaniljstång och fyller en vacker glasburk, kommer inte att ångra sig. Passa på att göra en extra att ge bort! Håller sig ungefär en vecka i kylan.

VANILJKOKTA PLOMMON / 6 port

- 1 kg plommon
- 1 vaniljstång
- 8 dl vatten
- 5 – 6 dl strösocker (beroende på plommonens sötma)

Dela vaniljstången på längden. Koka upp vatten, vaniljstång och socker. Låt koka ca 10 min. Halvera och kärna ur plommonen. Lägg ner dem i lagen och sjud 1–2 min. Är plommonen helt mogna behöver de inte sjuda i lagen. Lägg plommonen i en värmetålig, ren glasburk. Häll på den heta lagen och sätt på locket. Servera gärna plommonen med en klick Kesella vanilj.



I nästa nummer av Arlaköket bjuder vi på recept och inspiration för ett snö vitt december. Vaniljgröt med rostad mandel, lut fisk på nytt sätt och söta, vita lime-tryfflar är bara några av alla godsakerna till dig från oss.

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



ARLA KÖKET



nr 4
2004

Fira Kanelbullens dag!

TREND:
Nordiska smaker

Smak för det vilda



HÖST HEMMA

SÅ IN I NORDEN GOTT!