

**Veckans
favoriter**

FYLL FRYSEN!

**Snabba
efterrätter**



**Välkommen
vardag!**

Är barnen vrålhungriga?
Halvtinade ärtor och
skivad paprika muntrar
upp medan maten blir
färdig.



LATA LAXEN 4 PORT

4 BITAR SKINN- OCH BENFRI
LAXFILÉ, CA 600 G
1 TSK SALT
1 KRM SVARTPEPPAR
2 1/2 DL KELDA MILD CITRONSÅS

SÄTT UGNEN PÅ 225°. KRYDDA
LAXEN MED SALT OCH PEPPAR.

HÄLL SÅSEN I EN UGNSSÄKER
FORM. LÄGG I LAXEN.

TILLAGA I MITTEN AV UGNEN
12-15 MIN. SERVERA MED KOKT
POTATIS OCH ÄRTOR.

LÅT STÅ!



Middagstips från måndag till fredag

Äntligen är vardagen här igen. Välkända rutiner, ordning och reda och rimliga förväntningar. Med lite planering fixar du lätt en härlig middag vid dagens slut. Snabb, god och nyttig mat är höjden av vardagslyx.

Här får du våra favoritrecept som hela familjen gillar, allt från rejäla grytor till snabba tips. Ha en skön vardag.

Ärtiga soppan | 4 port

Frysta ärtor är en smält oslagbar vardagsgrönsak.

500 g frysta ärtor
1 gul lök
7 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
2 1/2 dl Kelda matlagingsgrädd

1. Skala och hacka löken. Koka upp vatten och buljongtärningar i en kastrull.
2. Lägg i de frysta ärtorna och löken. Låt det koka under lock ca 5 min.
3. Mixa soppan och tillsätt grädd. Låt det koka upp. Servera soppan med bröd och ost.

Tips! Smaksätt 250 g Arla Köket Kesella kvarg med
- 1 krm salt och 1-2 msk riven pepparrot eller
- 1 pressad vitlöksklyfta och 2 tsk hackat kryddgrönt
t ex mynta och persilja.
Lägg en klick i soppan.

Djungelgryta | 4 port

Bananer och curry är exotiskt gott som gör succé bland både stora och små.

4 kycklingfiléer, ca 500 g
Arla smör-&rapsolja
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 tsk curry
4 dl Kelda matlagingsgrädde
1 1/2 msk konc kycklingfond

1. Skär kycklingen i strimlor.
2. Bryn kycklingen i smör-&rapsolja i en stekpanna.
3. Krydda med salt och peppar. Rör i curry, grädde och fond.
4. Låt allt koka 3-4 min. Servera med ris, skivad banan, minimajs och ärtor. Toppa gärna med en klick stark mango chutney.

Tips! Byt ut kycklingfilé mot strimlat kött.



Lätta potatisgratängen | 4 port

En härligt krämig gratäng till vardags.

3/4 kg potatis
1 gul lök
2 1/2 dl Kelda lagalätt
1 pressad vitlöksklyfta
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
Arla smör-&rapsolja
1 1/2 dl Arla Köket riven ost gratäng

1. Sätt ugnen på 225°. Skala och skiva potatis och lök tunt. Lägg i en kastrull.
2. Tillsätt gräddmjölk, vitlök, salt och peppar.
3. Låt koka ca 2 min. Häll allt i en smord ugnssäker form och strö över ost.
4. Grädda i mitten av ugnen ca 30 min. Servera till kött eller kyckling och en sallad.



Gratinerad köttfärs pasta | 4 port

Bara att varva i formen, in i ugnen och middagen är klar.

250 g penne
400 g köttfärs
smör
1 purjolök
1 tsk salt
2 1/2 dl tomatås,
t ex färdig pastasås
2 1/2 dl Kelda ostsås

1. Sätt ugnen på 250°. Koka pastan.
2. Stek köttfärsen i smör i en stekpanna och rör så att den smular sig.
3. Strimla purjolöken och låt den fräsa med. Krydda med salt och rör i tomatåsen.
4. Varva pasta och köttfärssås i en smord ugnssäker form. Ringla över ostsåsen.
5. Gratiner i övre delen av ugnen 5-10 min. Servera med sallad.

Enklare vardag!

- Gör en meny för hela veckan.
- Förbered middagen till i morgon redan ikväll.



Tacofisk | 4 port

Fisk med mycket smak och krispig yta av tortillachips.

600 g fiskfilé, t ex torsk eller sej
1 tsk salt
2 1/2 dl Kelda mellangrädde
1/2 dl tacosås, medium eller hot
2 dl Arla Köket riven ost texmex
15-20 tortillachips

1. Sätt ugnen på 225°. Tina fisken om den är fryst.
2. Salta och vik ihop fiskfiléerna om de är tunna. Lägg dem i en smord ugnssäker form.
3. Blanda grädde, tacosås och ost. Häll över fisken.
4. Krossa chipsen och strö över. Stek fisken i mitten av ugnen ca 25 min. Servera med kokt potatis eller ris.

Tips! Servera med en extra klick hot tacosås.



Middag på momangen

Vissa dagar är det mer bråttom än andra. Då är det bra med tips på middagar som går extra snabbt att laga. Glöm bara inte att sätta igång pastan, riset eller potatisen direkt när du kommer hem.

Svamp- och kycklingpasta | 4 port

Läcker pasta med bara tre ingredienser.

250 g pasta 2 1/2 dl Kelda svampsås
1 grillad kyckling

1. Koka pastan. Bena ur och skär kycklingen i bitar.
2. Häll såsen i en kastrull och lägg i kycklingen.
3. Låt koka 2-3 min. Servera såsen till pastan med grönsaker till.

Kryddtips! Strö över riven ost och hackad gräslök.

Ostpasta med korv | 4 port

Lite färdig ostsås gör livet enklare.

250 g pasta, t ex penne
4 frukostkorvar
Arla smör-&rapsolja
2 1/2 dl Kelda ostsås

1. Koka pastan. Skär korven i skivor.
2. Stek dem i lite smör-&rapsolja i en stekpanna.
3. Värm såsen under omrörning. Servera korven och såsen till pastan. Ärtor passar bra till.

Fisk- och skaldjurspanna | 4 port

En given fiskfavorit som är god även utan räkor.

400 g vit fiskfilé
310 g Arla Köket skagenpanna
100 g skalade räkor (250 g med skal)

1. Skär fisken i bitar.
2. Häll grädden och smakberedningen i en panna. Rör om och låt koka 1 min.
3. Lägg i fisken och låt sjuda i såsen ca 2 min. Tillsätt räkorna. Servera med kokt ris.

Snabba viltgrytan | 4 port

Bra ingredienser att alltid ha hemma.

2 pkt renskav
Arla smör-&rapsolja
2 1/2 dl Kelda klassisk gräddsås
1/2 dl vatten
2 msk vinbärsgelé eller saft

1. Stek fryst renskav i smör-&rapsolja i en stekpanna tills det får färg.
2. Häll i såsen, vatten, gelé eller saft.
3. Låt koka ca 5 min. Rotsaker och potatis passar bra till.

Kryddtips! Strö över hackade enbär, persilja och timjan.





Lax- och skogspannan | 4 port

Gäster mitt i veckan? Övrraska med en lyxig lax.

ca 500 g skinn- och benfri laxfilé
310 g Arla Köket skogssvamppanna
Arla smör-&rapsolja

1. Skär laxen i bitar. Stek laxen i smör-&rapsolja i en panna ca 5 min.
2. Tillsätt grädden och smakberedningen, rör om och koka ca 2 min. Servera med kokt ris och grönsaker.

Pizza på momangen | 4 port

Hemlagad snabbmat på en botten av tortillabröd.

250 g körsbärstomater
200 g rökt skinka
2 dl Arla Köket lätt crème fraîche, tomat & basilika
150 g Arla Köket riven ost pizza
4 stora tortillabröd

1. Sätt ugnen på 250°. Dela tomaterna. Skär skinkan i små bitar.
2. Blanda tomat, skinka, crème fraîche och ost. Bred blandningen på bröden.
3. Grädda på plåtar med bakplåtspapper i mitten av ugnen ca 10 min. Servera med sallad.

Tips! Lägg på extra grönsaker i tunna skivor.



Tips!
Ha alltid Kelda
soppor och såser
på lut i kylan.



Familjebiff | 4 port

Snabblagad biff med god sås direkt i stekpannan.

400 g nötfärs
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
2 msk potatismjöl

1 dl mjölk
Arla smör-&rapsolja
2 1/2 dl Kelda klassisk
gräddsås

1. Blanda färs, salt, peppar, mjöl och mjölk.
2. Hetta upp smör-&rapsolja i en stor stekpanna. Platta ut färsen direkt i pannan till en stor biff.
3. Stek färsen ca 4 min. Dela färsen i 4 delar och vänd dem. Stek ca 4 min till.
4. Häll såsen runt biffen. Låt puttra ca 1 min. Kokt potatis och grönsaker är gott till.

Kryddtips! Strö över hackad lök, ättiksgurka, persilja, kapers eller oliver.

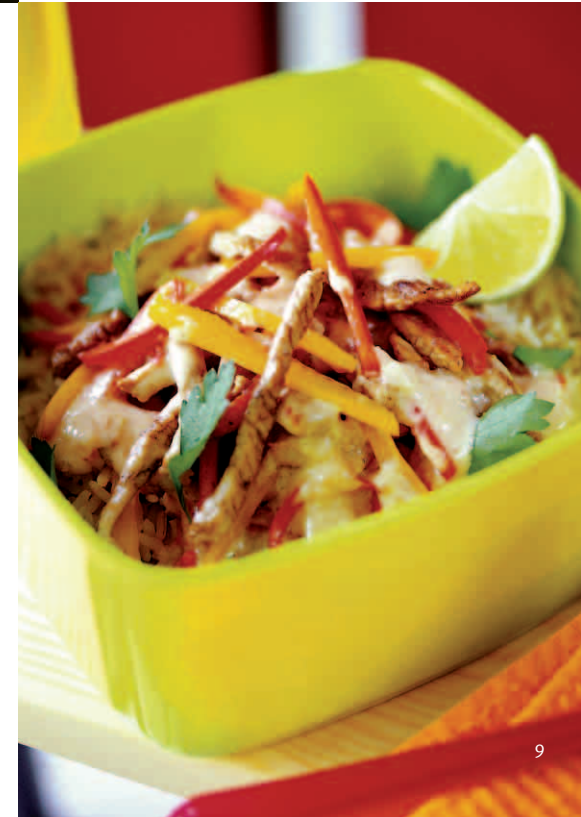
My thailåda | 4 port

Laga en extra portion till lunchlådan.

400 g strimlat griskött
2 paprikor
2 vitlöksklyftor
2 tsk Arla smör-&rapsolja

1 köttbuljongtärning
2 1/2 dl Kelda kokos
2 msk sweet chilisås

1. Kärna ur och strimla paprikorna. Skala och hacka vitlöken.
2. Bryn köttet i smör-&rapsolja i en stekpanna.
3. Lägg i paprika och vitlök och låt det fräsa med under omrörning.
4. Tillsätt smulad buljongtärning, kokosmjölk och sweet chilisås. Låt allt koka ca 1/2 min. Servera med fullkornsris, limeklyftor och extra sweet chilisås.



Små kompisar i köket

Låt barnen vara med och laga mat! Här är några enkla rätter som barnen kan göra på egen hand.

Grillad meximacka | 1 st

Vem är sugen på ett ovanligt gott mellanmål?

- 1 skiva rökt skinka eller 2 tunna skivor falukorv
- 3/4 dl Arla Köket riven ost texmex
- 2 skivor bröd
- 1/4 tsk tacokrydda

1. Lägg skinka eller korv och ost på en brödskiva.
2. Krydda med tacokrydda, lägg på den andra brödskivan.
3. Grilla i våffeljärn eller smörgåsgrill 2–3 min.
4. Dela mackan i halvor.

Kryddtips! Istället för tacokrydda kan man ta fransk senap.



Tomat- och korvsoppa | 4 port

Lätt och god soppa som barnen fixar själva.

- 200 g falukorv
- 1 dl makaroner
- 1 liter Kelda tomatsoppa

1. Koka makaronerna. Skär korven i små bitar.
2. Värm korv och soppa i en kastrull.
3. Lägg makaronerna i soppan.

Kryddtips! Lägg i en klick Arla Köket lätt crème fraiche paprika & chili.

Maten smakar
godare om man
har varit med och
lagat den.

Tips!

- Korv är lätt för barnen att skära med en vanlig bordskniv. Eller varför inte plocka fram pepparkaksformarna och göra fina faluhjärtan?
- Servera gärna grönsaker och tillbehör var för sig, i olika skålar. Då kan barnen själva välja vad de vill ha eller prova.

Banana blueberry smoothie | 1 glas

Frukt, bär och yoghurt till frukost eller mellis.

- 1/2 banan
- 1 dl frysta blåbär
- 1 dl vaniljyoghurt
- 1 dl apelsinjuice

1. Skala bananerna och skär i bitar.
2. Mixa banan, blåbär, vaniljyoghurt och juice tills allt är blandat.
3. Servera direkt i stora glas.

Tips: Istället för blåbär kan du ta andra frysta frukter och bär som mangobitar, ananasbitar, björnbär, jordgubbar eller hallon.



Fyll frysen!

En laddad fryr ger lugn i själen. Här hittar du rätter som passar att laga i stora satser. Sedan plockar du fram en gudomlig, hemlagad middag den där dagen när du varken hinner eller orkar.



Lasagne i långpanna | 10-12 port

Perfekt laga-mycket-mat att frysa in i portioner.

3/4 kg köttfärs
4 gula lökar
2 vitlöksklyftor
Arla smör-&rapsoolja
2 burkar krossade tomater, å 400 g
4 msk tomatpuré
1 msk oregano, basilika, timjan
2 krm svartpeppar
2 grönsaksbuljongtärningar
20 lasagneplattor

Ostsås:

1 dl vetemjöl
1 1/2 liter mjölk
7 dl Arla Köket riven ost gratäng
1 tsk salt

1. Sätt ugnen på 225°. Skala och hacka löken och vitlöken. Fräs mjuk i smör-&rapsoolja i en stekpanna.
2. Lägg i köttfärsen och stek den under omrörning så att den smular sig.
3. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, oregano, peppar och buljongtärningar. Låt såsen koka ca 5 min.
4. Vispa ut mjölet i hälften av mjölken i en kast-rull. Häll i resten av mjölken och låt det koka upp under vispning.
5. Låt såsen koka ca 3 min. Rör ner 5 dl av osten och smaksätt med salt.
6. Varva köttfärssås, ostsås och lasagneplattor i en smord långpanna med raka kanter ca 30x40 cm. Avsluta med sås. Strö över resten av osten.
7. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min. Servera med en sallad.
8. Låt lasagnen kallna, skär i portionsbitar, slå in i folie och fryr in.

Enklare vardag!

Frys in säs, grädde eller vinskvättar som du får över i iskuber. Sedan är det bara att lägga några isbitar i grytan.



Tacopinnar | 10 port

Goda små köttfärspinnar, praktiska både i bröd och till pasta.

1 kg nötfärs
3 pressade vitlöksklyftor
1 1/2 tsk salt
2 msk tacokrydda
2 1/2 dl Kelda lagalätt
Arla smör-&rapsoolja

1. Blanda färs, vitlök, salt, tacokrydda och gräddmjölk till en jämn smet.
2. Forma färsen till avlånga bullar.
3. Stek dem runt om i smör-&rapsoolja i en stekpanna ca 5 min. Låt dem kallna.
4. Packa i plastpåsar och tillslut.

Serveringstips!

- Rulla in tacopinnarna i tortillabröd tillsammans med tomatsalsa och strimlade grönsaker.
- Servera tacopinnarna med Kelda tomatsås, kokt pasta och riven ost.



Sjörövarfisk | 10-12 port

Gör din egen fiskgratäng! Laga den i ugnssäkra formar eller direkt i folieformar.

1 kg fiskfilé, t ex torsk, hoki eller sej
2 tsk salt
5 dl Kelda mild citronsås
3 dl Arla Köket riven ost gratäng

Potatismos:

2 1/2 kg potatis, 3 msk Arla smör-&rapsoja
av mjölig sort 2 tsk salt
5 dl varm mjölk 1/2 tsk svartpeppar

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skala och skiva potatisen till moset. Koka den i lättsaltat vatten ca 10 min.
3. Häll av vattnet och mosa potatisen med en stöt direkt i kastrullen.
4. Rör ner mjölk, lite i taget, smör-&rapsoja, salt och peppar. Rör moset luftigt.
5. Lägg fisken i ugnssäkra formar eller folieformar. Krydda med salt.
6. Klicka moset runt fisken. Häll såsen över fisken. Strö över osten.
7. Gratiner i mitten av ugnen ca 25 min. Låt kallna. Täck formarna och frys in.

Lätta köttgrytan | 10 port

Enkel grundgryta; inget stekande, bara koka och frysa in.

1 1/4 kg benfri högrev eller rostbiff 4 msk tomatpuré
2 msk soja
2 gula lökar 2 msk vetemjöl
5 dl vatten 2 dl Arla Köket
2 köttbuljongtärningar lätt crème fraiche
1/2 tsk svartpeppar

1. Skär köttet i bitar. Skala och hacka löken.
2. Koka upp vatten i en gryta. Lägg i lök, buljong, peppar, tomatpuré, soja och kött.
3. Låt grytan koka ca 1 tim.
4. Vispa ut mjölet i lite kallt vatten. Rör ner redningen och crème fraiche.
5. Låt grytan koka 5 min till. Låt grytan kallna.
6. Frys in i formar, lagom stora till en måltid.

Tina grytan, värm och rör i:

- kokta, strimlade rotsaker
- fräst svamp

Enkel kycklinggryta | 10 port

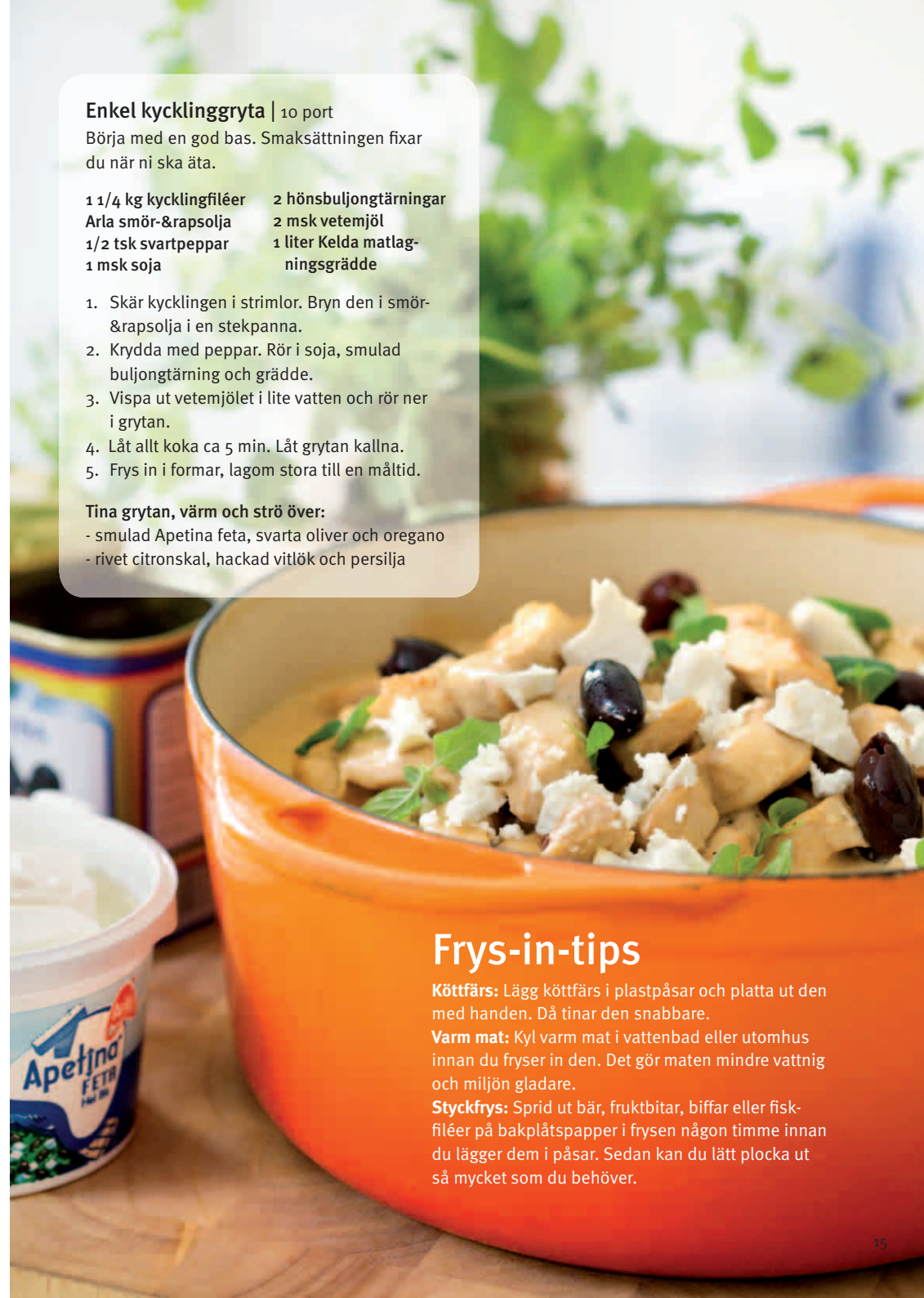
Börja med en god bas. Smaksättningen fixar du när ni ska äta.

1 1/4 kg kycklingfiléer 2 hönsbuljongtärningar
Arla smör-&rapsoja 2 msk vetemjöl
1/2 tsk svartpeppar 1 liter Kelda matlag-
ningsgrädde
1 msk soja

1. Skär kycklingen i strimlor. Bryn den i smör-&rapsoja i en stekpanna.
2. Krydda med peppar. Rör i soja, smulad buljongtärning och grädde.
3. Vispa ut vetemjölet i lite vatten och rör ner i grytan.
4. Låt allt koka ca 5 min. Låt grytan kallna.
5. Frys in i formar, lagom stora till en måltid.

Tina grytan, värm och strö över:

- smulad Apetina feta, svarta oliver och oregano
- rivet citronskal, hackad vitlök och persilja



Frys-in-tips

Köttfärs: Lägg köttfärs i plastpåsar och platta ut den med handen. Då tinar den snabbare.

Varm mat: Kyl varm mat i vattenbad eller utomhus innan du fryser in den. Det gör maten mindre vattnig och miljön gladare.

Styckfrys: Sprid ut bär, fruktbitar, biffar eller fiskfiléer på bakplåtspapper i frysen någon timme innan du lägger dem i påsar. Sedan kan du lätt plocka ut så mycket som du behöver.

Årets kock i skolan



Vad vill skolbarnen äta egentligen? Vi bad landets elever ge oss namnförslag på nya, roliga maträtter. Inte mindre än 500 bidrag kom in!

Brännande, spännande kyckling med picassoris blev det vinnande namnet. Årets kock fick i uppdrag att komponera ett passande recept. Resultatet? En yoghurtmarinerad kyckling med många kryddstarka tillbehör. Efter det fick 10 skolor besök av Årets kockar som lagade och bjöd eleverna på den läckra kycklingrätten. Här kommer receptet så att du kan njuta den hemma. Välj ut några av tillbehören – eller gör alla.



Brännande, spännande kyckling | 4 port

Marinaden gör köttet saftigt och gott.

4 kycklingklubbor ca 1 kg

Marinad:

3 dl Arla yoghurt naturell

1 msk japansk soya

1 msk konc kycklingfond

1. Lägg kycklingen tätt i en form.
2. Blanda ihop marinaden och fördela den över kycklingen.
3. Låt marinera övertäckt i kyl över natten eller minst 4 tim.
4. Sätt ugnen på 200°. Lägg kycklingen på bakplåtspapper på en plåt.
5. Stek i mitten av ugnen ca 40 min. Servera kycklingen med tillbehören, sallad och kokt ris.

Tillbehör

Morotstzatziki

Grekisk röra med färg och smak av morot.

1 dl finriven morot

1 dl grovriven gurka

1 1/2 dl Arla Köket medelhavsyoghurt

1/2 pressad vitlöksklyfta

salt och svartpeppar

1. Blanda ihop alla ingredienser.
2. Smaksätt med salt och peppar.

Chilimarinerad majs

Sesamolja och chili gör majsen spännande.

200 g majsborn

1 msk smör

1/2 tsk sesamolja

2 msk sweet chilisås

2 msk hackad röd paprika

1. Stek majsen i smör i en stekpanna.
2. Rör i sesamolja, sweet chilisås och paprika.



Tomatsalsa

Allra godast blir den med riktigt mogna tomater.

3 tomater

1 msk hackad rödlök

1/2 tsk finhackad spansk peppar

1 msk sweet chilisås

1 msk rapsolja

1 krm salt

1. Hacka tomaterna.
2. Blanda med övriga ingredienser till salsan.

Cole slaw med gurka

Fräsch variant av amerikansk klassiker.

150 g vitkål

1 äpple

2 msk bostongurka

1 msk hackad persilja

1 1/2 dl Arla Köket medelhavsyoghurt

salt och svartpeppar

1. Strimla kålen fint och riv äpplet grovt.
2. Blanda ihop alla ingredienser.

Slutet gott, allting gott

Även en vardag är värd en efterrätt. Det behöver inte ta många minuter att svänga ihop ett gott slut. Enklare sätt att göra sig populär får man leta efter.

Snabb mangoglass | 4 port

Köp färdigfryst mango och plocka fram mixern.

200 g frysta mangobitar
250 g Arla Köket Kesella kvarg vanilj

1. Häll de frysta otinade mangobitarna och kvarg i en matberedare.
2. Kör tills allt är blandat.
3. Lägg upp glassen i strutar eller portions-skålar. Servera bums.



Tips! Variera glassen med olika sorters frysta bär som hallon, björnbär eller skivade jordgubbar. Du kan också frysa in skivade bananer eller melonbitar och göra din egen fruktglass.

Stekta äpplen i kolasås | 4 port

Frukt blir godis! Lagas smidigt i samma panna.

4 äpplen
3 msk smör
1/2 dl strösocker
1/2 dl sirap
2 1/2 dl Kelda mellangrädde

1. Skala, kärna ur och klyfta äpplena.
2. Stek dem i smör i en stor stekpanna tills de är halvmjuka. Ta upp äpplena på ett fat.
3. Häll socker, sirap och grädde i stekpannan.
4. Låt det koka ihop tills det tjocknar ca 5 min. Häll såsen över äpplena. Servera med vaniljglass.

Vaniljfras med banan | 4 port

Tänk att bas müsli kan bli en finfin efterrätt.

2 dl bas müsli
2 msk smör
1 msk farinsocker
2 1/2 dl Kelda vaniljsås
2 bananer

1. Stek müsli i smör i en stekpanna ca 2 min. Smaksätt med socker.
2. Vispa under tiden vaniljsåsen och skiva bananen.
3. Varva müsli, vaniljsås och banan i 4 stora glas. Servera direkt.

Vaniljcrostini | 8 st

Fina små munsbitar, goda till en latte.

8 skivor smal baguette
1 msk Arla smör
1 tsk strösocker
1/2 tsk kanel
1 dl Arla Köket Kesella kvarg vanilj
frukt, t ex vindruvor

1. Stek bröden i smör på båda sidor. Strö över socker och kanel.
2. Bred på kvarg och lägg på frukten.

Piggelinröra | 4 port

En härlig, nyttig dessert som också är god till mellanmål.

2 apelsiner
250 g Keso mini cottage cheese
1/2 dl russin
2 msk grovhackade hasselnötter eller rostade solrosfrön
1 msk honung

1. Skala apelsinerna. Dela dem i klyftor och sedan i bitar.
2. Blanda cottage cheese med russin, nötter eller solrosfrön och honung.
3. Rör ner apelsin och servera i skålar.

Tips!

Variera frukten efter säsong. Ta t ex päron, äpplen, plommon eller melon på hösten.



Äntligen fredag!

Tänd några ljus, rör ihop en dipp och skär upp lite grönsaksstavar. Sedan kan alla hjälpas åt att fixa fram något gott och enkelt till fredagsmyset, till exempel fajitas med olika tillbehör. Eller varför inte baka några stora pizzor tillsammans, där alla kan välja sin favoritfyllning.



Dipp på avokado | 4 port

Snabb och festlig början på kvällen.

- 1 avokado
- 2 dl Arla Köket lätt crème fraiche
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 2 msk hackad persilja eller basilika
- 1-2 krm sambal oelek
- 2 krm salt

1. Dela, kärna ur och ta bort skalet på avokadon. Mosa den grovt med en gaffel.
2. Rör i crème fraiche, vitlök, persilja, sambal oelek och salt. Servera med grönsaksstavar t ex morötter, gurka, selleri och fänkål.

Tillbehör till fredagsfajitas:

- 250 g Keso cottage cheese chili
- 2 dl Arla Köket riven ost texmex
- 1 burk bönor, t ex kidneybönor
- 1 burk majs

Bara att öppna och ställa på bordet!

Familiens fredagsfajita | 4 port

Lättfixat och trevligt pyssel, med plockmat umgås man länge!

- 1 grillad kyckling
- 1 rödlök
- 2 paprikor
- Arla smör-&rapsoolja
- ca 1 msk tacokrydda
- 2 dl tomatsalsa på burk
- 8 mjuka tortillabröd

Mango chutneysås:

- 2 dl Arla Köket medelhavsyoghurt
- 2 msk mango chutney

1. Ta bort skinn och ben från kycklingen och dela den i bitar.
2. Skala löken och skär den tunt. Kärna ur paprikorna och strimla dem.
3. Fräs lök och paprika i smör-&rapsoolja i en stekpanna.
4. Lägg i kyckling, tacokrydda och salsa. Låt koka upp.
5. Rör ihop yoghurt och mango chutney.
6. Värm tortillabröden. Servera kycklingröran med bröden och alla goda tillbehör.

”Låt helgen börja”





Ostchips | 16 st

Härliga hembakade, spröda och busenkla.
Gör många.

2 mjuka tortillabröd
1 1/2 dl Arla Köket riven
ost mager
2 msk solroskärnor

1. Sätt ugnen på 250°. Skär tortillabrödet i trekranter.
2. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Strö över ost och solroskärnor.
3. Gratiner i övre delen av ugnen 4-5 min tills osten har smält och fått lite färg.

Kiwismoothie | 4 st

Och så en frisk och god efterrätt. Sträck ut dig i soffan!

2 kiwi
2 bananer
6 dl Arla vaniljyoghurt

1. Skala kiwi och banan, dela i bitar.
2. Mixa snabbt frukt och yoghurt.
Servera i glas.

Randiga pizzan | 4 port

Pappa gillar svamp, barnen vill ha skinka.
Alla får sin favoritrad.

25 g jäst
2 1/2 dl ljummet vatten, 37°
2 msk Arla smör-&rapsolja
1/2 tsk salt
6-7 dl vetemjöl

Fyllning:

1 rödlök
300 g salami, falukorv, rökt skinka
200 g färska champinjoner
1 burk pastasås, ca 400 g
6 dl Arla Köket riven ost pizza
2 tsk oregano

1. Rör ut jästen med vattnet i en bunke.
2. Rör i smör-&rapsolja, salt och större delen av mjölet. Arbeta till en smidig deg.
3. Låt degen jäsa ca 30 min. Förbered fyllningen under tiden. Sätt ugnen på 225°.
4. Skala och skiva löken tunt. Strimla korv, skinka och svamp.
5. Arbeta degen smidig och kavla ut den till två stora, tunna degplattor direkt på bakplåtspapper. Lägg över på plåtar.
6. Bred ut pastasåsen jämnt över degplattorna. Strö över hälften av osten.
7. Lägg på korv, skinka, svamp och lök i olika rader över pizzan. Strö över oregano och resten av osten.
8. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min.
Servera med sallad.



Godare vardag med www.arla.se

Hittade du några nya vardagsfavoriter? På www.arla.se finns flera hundra till, och många färdiga veckomenyer. Du väljer själv om du vill söka efter budget- eller festrecept, om det ska gå snabbt eller får ta tid. Och vi fyller hela tiden på med nya frestande förslag.

Nu kan du dessutom ladda ner och spara en egen kokbok i mobilen. Beroende på telefon kan du ta hem mellan 80 och 300 recept med inköpslistor. SMS:a ARLA till 72777 (kostar som ett vanligt SMS) eller gå in på www.arla.se och följ instruktionerna. Sedan är det bara att ta fram telefonen när inspirationen tryter. God middag!

