

EKOKOCKENS
HÖSTFAVORITER

Äppelfrossa



Vardags-
VEGO!

VARDAGSVEGO!



Bönfritters med kimchiröra | 4 port

Om du gillar falafel kommer du att älska dessa biffar. Kimchi är syrad koreansk kål.

400 g kokta kidneybönor	1 dl vetemjöl
250 g Arla Köket Kesella® kvarg	1 stort ägg
100 g Arla Köket® riven ost texmex	2 dl panko
1 dl hackad persilja	Arla® Smör- & rapsolja
½ tsk salt	2 dl kimchi
2 krm svartpeppar	pitabröd
	sallad

Skölj bönorna och mixa ihop med 1 dl kvarg, ost, persilja, salt och peppar till en slät, tjock smet. Forma valnötsstora klickar, platta till och vänd dem först i mjöl, sedan i uppvispat ägg och sist i panko. Stek dem 2-3 min på varje sida på medelvärme i smör- & rapsolja. Hacka kimchin och blanda med resten av kvargen. Servera i pitabröd med kimchiröra och sallad.

Laga mer grönt i vardagen!
Det är både nyttigt och gott. Prova
några nya, roliga vegetariska rätter
som hela familjen gillar. Kanske
blir de här enkla godingarna en ny
måndagsvana?

Spenathummus med citron | 4 dl

Krämig dipp i väntan på maten eller som
klick till pastan.

400 g kokta kikärtor	60 g färsk spenat
2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche	1 hackad vitlöks- klyfta
fyra peppar&citron	1 krm salt

Skölj kikärtorna. Mixa alla ingredienser till
en slät hummus. Smaka av med salt.



Chunky tomatsås med linser | 4 port

Röda linser och vit ost ger bra proteintillskott
till denna smakrika pastasås.

300 g pasta, t ex penne	1 dl torkade
150 g Arla Apetina® vitost	röda linser
Tomatsås:	2 burkar körsbärs- tomater à 400 g
1 kruka basilika	1 msk honung
1 gul lök	3 dl vatten
3 vitlöksklyftor	½ tsk salt
2 msk Arla® Smör-&rapsoolja oliv	2 krm svartpeppar

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
Plocka bladen från basilikan och spara ev
några till garnering. Skala och finhacka lök
och vitlök. Fräs på svag värme med basilika-
bladen i smör-&rapsoolja 3-4 min. Tillsätt linser,
tomater, honung, vatten, salt och peppar. Koka
upp och sjud på svag värme tills linserna är
mjuka, ca 20 min. Blanda såsen med pastan och
smula över osten. Toppa ev med basilikablad.



Spagettiplättar | 4 port

Barnsligt goda plättar som blir populära på middagsbordet. Perfekta när du har spaghetti över.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 200 g spaghetti
(ca 1 liter kokt) | Råkostsallad: |
| 3 ägg | 6 dl grovt rivna grönsaker, t ex rödkål, grön blomkål, kålrabbi |
| 2 ½ dl Kelda® matlagingsgrädde | saft av ½ citron |
| 150 g Arla Köket® riven ost pizza | 2 msk olivolja |
| 2 msk hackad persilja | 1 krm salt |
| ½ tsk salt | 1 krm svartpeppar |
| 1 krm svartpeppar | 1 krm svartpeppar |
| 2 msk Arla® Smör-&rapolja | |

Koka spaghetti enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna. Klipp eller skär i kortare bitar. Vispa ihop ägg och grädde. Rör ner spaghetti, ost, persilja, salt och peppar. Skeda upp lite i taget i en het stekpanna med smör-&rapolja. Stek 2-3 min på varje sida. Blanda grönsakerna till salladen i en skål. Pressa citron och ringla över olja. Salta och peppra. Servera råkostsalladen till spagettiplättarna.

Blomkålscurry med sötpotatis | 4 port

Soppgryta med asiatiska smaker. Pressa lime över för härligt syrlig smak.

- | | |
|--|----------------------------|
| 1 ½ dl torkade puy- eller belugalinser | 2 msk Arla® Smör-&rapolja |
| 500 g sötpotatis | 5 dl grönsaksbuljong |
| 1 liten purjolök | 200 g Arla Köket® färskost |
| 250 g blomkål | fruktig curry |
| 1 citrongräs | 60 g färsk spenat |
| 2 vitlöksklyftor | 2 krm salt |
| ½ röd chili | limeklyftor |

Koka linserna enligt anvisning på förpackningen. Skala och skär sötpotatisen i ca 2x2 cm stora bitar. Skär purjolöken i ca 2 cm breda skivor. Dela blomkålen i mindre buketter. Banka och strimla citrongräset. Skala och hacka vitlöken. Kärna ur och hacka chilin. Fräs allt utom linserna i smör-&rapolja 2-3 min. Tillsätt buljongen. Låt koka 3-5 min tills sötpotatisen är knappt mjuk. Rör ner färskost, linser och spenat. Låt koka upp. Smaka av med salt. Servera med limeklyftor och ev rårís.



Tips!

När du bankar citrongräset kommer smaken fram bättre.



Svamprisotto | 4 port

Med snabbris blir denna risotto färdig på ett klick. Använd din favoritsvamp.

2 dl långkornigt snabbris,	2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche
gärna fullkorn	karljohansvamp&timjan
1 liten purjolök	100 g Kvibille® Svecia riven
150 g svamp, t ex champinjoner	2 dl vatten
1 msk Arla® Smör-&rapsolja	½ tsk salt
2 dl frysta sojaböner	2 krm svartpeppar

Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Skiva purjolök och svamp tunt. Fräs dem i smör-&rapsolja i en gryta ca 2 min. Tillsätt ris, sojaböner, crème fraiche, riven ost och vatten. Låt koka ihop 1-2 min. Smaka av med salt och peppar. Servera genast.





Bönstroganoff | 4 port

Vardagshjälten stroganoff som mild vegorätt med bönor och säsongens grönsaker.

- 1 gul lök
- 2 morötter
- 1 zucchini
- 2 msk Arla® Smör-&rapsolja
- 1 dl vatten
- 4 dl Arla Köket® lätt crème fraiche tomat&basilika
- 400 g kokta bönor, gärna blandade sorter
- 2 msk hackad persilja

Skala och finhacka löken. Skala och skär morötterna i stavar. Skiva zucchini. Fräs grönsakerna i smör-&rapsolja ca 3 min. Häll på vatten och låt puttra ca 2 min. Tillsett crème fraiche och sköljda bönor. Låt grytan koka ca 2 min. Strö över persilja och servera med potatismos.

Ugnspannkaka med potatis | 4 port

Pannkakan blir både godare och nyttigare med potatis. Rårörda lingon passar bra till.

- 5 dl Arla® mjölk
- 2 dl siktat dinkelmjöl
- 1 tsk salt
- 3 ägg
- 250 g KESO® cottage cheese
- 500 g potatis
- 25 g Arla® Svenskt Smör

Sätt ugnen på 200°. Vispa ihop hälften av mjölken med mjöl och salt till en slät smet. Vispa ner resten av mjölken, ägg och 1 dl cottage cheese. Skala och grovriv potatisen. Rör ner den i smeten. Lägg smöret i en långpanna 30x40 cm. Låt smälta i ugnen. Häll smeten i långpannan och grädda i mitten av ugnen 30-35 min. Servera med resterande cottage cheese, rårörda lingon och råkostsallad.



Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER



**NY
SMAK!**

Lätt crème fraiche
fyra peppar&citron

Fyra olika sorters peppar och citron är den nya, härliga smaken på Arla Köket® lätt crème fraiche. Supergod till kyckling, lax, fläskkött och höstens grönsaksrätter. Lika god varm som kall.



PULLED PORK – PÅ ALLAS MATBORD

Pulled pork är ett långkok på fläskkött som blir så saftigt och mört att det går att dra isär med en gaffel – därav namnet. Rätten är från början en BBQ-klassiker från den amerikanska södern med rökelig, lite sötstark smak. Den kan lagas i ugnen i en täckt form eller i en lergryta, och även på spisen i en tryckkokare. Prova också med kyckling och nötkött. Recept på pulled pork och massor av goda tillbehör finns på arla.se/pulledpork.

KLADD KAKE RACET

I Kladdkakeracet kan alla bakglada barn 10–14 år släppa loss fantasin och tävla med sitt bästa kladdkakerecept. Den spännande finalen avgörs den 4 oktober på Stockholmsmässan under Bak- & Chokladfestivalen där Arla Köket® är stolt sponsor. Den 7 oktober är det Kladdkakans dag. På arla.se/kladdkaka hittar du de bästa recepten för firandet.



Konsten att koka bönor



Bönor innehåller viktiga proteiner men även mycket fibrer, vitaminer och mineraler. Blötlägg de torra bönorna i minst åtta timmar innan du kokar dem. Då blir de snälla mot magen och mineralerna bevaras bättre. Skölj de blötlagda bönorna och koka dem i nytt vatten. Koka gärna stora satsar och frys in i portioner. Sedan är det bara att ta fram dem till salladen eller grytan.

KOKTIDER BLÖTLAGDA BÖNOR

Black Eye	20–30 min
Små vita bönor	30–45 min
Svarta bönor	35–40 min
Kidney, sojabönor	45–60 min
Stora vita bönor	1–1 ½ tim

VÄRLDENS BÄSTA kladdkaka

Med den här smeten är chansen stor att du gör världens godaste kladdkaka. Smaksätt den med det du gillar mest. Kanske blir polkagris eller saltlakrits din nya favorit?

Kladdkaka / ca 12 bitar

Tänk på att värmen gör att kakan stelnar lite mer efter att den tagits ur ugnen.

150 g Arla® Svenskt Smör • 3 ägg
3 dl strösocker • 2 dl vetemjöl • 1 dl kakao
½ msk vaniljsocker • 2 krm salt

Sätt ugnen på 175°. Smält smöret. Rör ihop ägg och socker i en bunke. Blanda de torra ingredienserna och rör ner i smeten tillsammans med smöret. Häll smeten i en smord och bröad form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Grädda i mitten av ugnen 17–20 min tills kakan är torr på ytan men fortfarande känns lite lös i mitten. Låt kakan svalna.

Glutenfri kladdkaka

Byt ut vetemjöl mot 1 ½ dl hasselnötsmjöl, mandelmjöl eller kokosmjöl. Smörj formen och bröa den med det mjöl som använts. Grädda ca 15 min.



Smaksättningar:

- 1 dl mortlade polkagrisar
- 8-10 mortlade lakritskarameller,
t ex turkisk peppar
- 1 finhackad chili
- finrivet skal av 1 apelsin
- 1 tsk malen kanel

Kladdkagemuffins med mörk rom och saltä jordnötter / 16 st

Kladdiga muffins med vuxna smaker.
Rom kan bytas mot apelsinjuice.

1 sats kladdkaka
2 msk mörk rom
1 dl saltä jordnötter
bakformar i aluminium

Sätt ugnen på 200°. Rör ner rom i smeten. För-
dela smeten i formarna. Strö över jordnötter.
Grädda i mitten av ugnen 6-8 min. Låt svalna.

EKOKOCKENS

höstfavoriter

Hennes hjärta klappar för den naturligt enkla svenska maten – den ska vara ekologisk och lagas på säsongens råvaror.

Carina Brydning är en av Sveriges främsta och mest miljömedvetna kockar. Hon har tävlat med kocklandslaget, skrivit kokböcker och lagat mat i både tv och radio.

Låt dig inspireras av hennes höstfavoriter.

Inlagda lökar och tomater | ca 5 dl

Jag älskar sötsyrliga pickles! Med en 1-2-3-lag – en del ättika, två delar socker och tre delar vatten – sparar jag hösten på burk.

½ dl ättikspirit, 12 %
1 dl strösocker
1 ½ dl vatten

1 krm kumminfrön
12 pärllökar
12 körsbärstomater

Koka en lag av ättika, socker, vatten och kumminfrön. Skala lökarna och koka dem mjuka i lagen. Låt svalna något. Skälla och skala tomaterna och lägg dem i lagen. Låt kallna och servera som tillbehör.

Blomkålssoppa med höstkantareller | 4 port

Blomkål är perfekt att blanda med citron. Skalet ger den krämiga soppan en frisk ton.

500 g blomkål	1 dl Arla® ekologisk vispgrädde
1 gul lök	rivet skal av 1 citron
4 vitlöksklyftor	1 krm salt
Arla® Svenskt Smör ekologiskt	150 g höstkantareller ev färska örter
5 dl grönsaksbuljong	
4 dl Arla® ekologisk Gammaldags lantmjölk	

Dela blomkålen i bitar. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs blomkål och lök i lite smör i en gryta. Slå på buljong och låt sjuda tills allt är mjukt, ca 5 min. Rör ner mjölk och grädde och mixa till en slät soppa. Tillsätt citronskalet och smaka av med salt. Stek kantarellerna riktigt knapriga i smör. Häll soppan i glas eller skålar och toppa med kantareller och ev färska örter.

Älggryta med kanel och stjärnanis | 4 port

Mustiga höstsmaker när de är som bäst. Med kanel och stjärnanis får grytan en twist.

500 g älgkött, t ex innanlår	1 kanelstång
4 vitlöksklyftor	1 stjärnanis
2 gula lökar	2 msk svartvinbärs-gelé
3 morötter	salt
100 g skogs-champinjoner	svartpeppar
Arla® Svenskt Smör ekologiskt	1 msk majsstärkelse ev bladpersilja
5 dl oxbuljong	2 dl Arla Köket® ekologisk crème fraiche
1 lagerblad	

Skär köttet i bitar, ca 2x2 cm. Skala och hacka vitlöken. Skala och skär lök och morot i stora bitar. Skär svampen i klyftor. Bryn köttet i smör i en stor gryta. Låt vitlök, lök, morötter och svamp bryna med mot slutet. Tillsätt buljong, lagerblad, kanelstång och stjärnanis. Låt koka ca 45 min. Tillsätt gelé och smaka av med salt och peppar. Rör ner majsstärkelse utrört i lite vatten och låt koka upp. Garnera ev med bladpersilja. Servera grytan med crème fraiche och kokt mandelpotatis.



Tips!

Skumma upp soppan med en stavmixer precis innan den hälls upp.





Jordärtskockskrämm med äpplen, fläsk och höstkantareller | 4 port

Jordärtskockor kallar jag Nordens tryffel för att de ger enormt mycket smak.

600 g jordärtskockor	1 krm svartpeppar
400 g mjölig potatis	150 g rimmat sidfläsk
2 vitlöksklyftor	150 g höstkantareller
3 dl Arla® ekologisk Gammaldags lantmjölk	8 steklökar
1 kvist färsk rosmarin	3-4 röda svenska äpplen
1 tsk vit balsamvinäger	2 tsk rårorsocker
1 tsk salt	100 g Arla® Svenskt Smör ekologiskt färsk timjan

Skala och skär jordärtskockor och potatis i bitar och skala vitlöken. Koka dem mjuka på svag värme i mjölken tillsammans med rosmarin. Mixa med vinäger till en slät kräm. Smaka av med salt och peppar. Skär fläsket i tärningar. Stek fläsk och kantareller knapriga och ställ åt sidan. Skala lökarna och dela dem på mitten, skär äpplena i klyftor. Fräs lök och äpple i lite smör. Strö över socker och rör om. Bryn smöret. Servera krämen med fläsk och kantareller, samt äppelfräs och timjan. Ringla över det brynta smöret.



Lammfärsbullar med färskostkräm | 4 port

Ibland byter jag ut lammfärsen mot viltfärs.

500 g lammfärs	1 tsk salt
½ gul lök	Arla® Svenskt Smör ekologiskt
2 pressade vitlöksklyftor	Färskostkräm:
1 kokt potatis, riven	150 g Castello® ekologisk färskost vitlök
1 dl Arla® ekologisk Gammaldags lantmjölk	1 dl Arla® ekologisk gräddfil
1 tsk paprikapulver	
1 tsk garam masala	

Rör ihop ingredienserna till färskostkrämen och ställ i kyl. Skala och finhacka löken. Blanda färsen med löken och övriga ingredienser. Rulla färsen till stora bullar, ca 16 st. Stek bullarna runt om i smör i en stor stekpanna, 7-10 min. Servera med färskostkräm och t ex **Ugnrostade rotfrukter**, recept på arla.se.



Päronkaka med kardemumma | ca 10 bitar

Min höstkaka får ett krispigt och smakrikt täcke med hasselnötter och kryddor. Toppa med sötsyrlig grädde.

3 mogna päron
100 g Arla®
Svenskt Smör
ekologiskt
1 dl hasselnötter
3 ägg
2 ½ dl strösocker
1 ½ dl vetemjöl
2 krm malen kanel
2 krm malen
kardemumma

florsocker
Sötsyrlig grädde:
1 ½ dl Arla®
ekologisk
vispgrädde
¾ dl Arla® eko-
logisk gräddfil
finrivet skal
av 1 citron
1 msk flytande
honung

Sätt ugnen på 175°. Skala och kärna ur päronen och dela dem i klyftor. Lägg dem i botten på en smord och bröad form som rymmer ca 2 liter. Smält smöret och ställ åt sidan. Mixa hasselnötterna fint. Vispa ägg och socker pösigt. Tillsätt hasselnötter, mjöl, kanel och kardemumma. Rör ner det smälta smöret. Håll smeten över päronen. Grädda i nedre delen av ugnen ca 40 min. Låt kakan svalna och pudra över florsocker. Vispa grädden fast och blanda med gräddfil, citronskal och honung. Servera grädden till kakan.

Äppelfrossa



Passa på att frossa i svenska äpplen när de är som bäst. Den syrliga och lite söta smaken är given i höstens pajer och kakor. Men njut även av saftiga äpplen i brödet och i den varma salladen.

Långbakade mandeläpplen | 8 port

När äpplena bakas riktigt länge får de en intensiv smak och fyllningen blir god och seg som kola.

8 medelstora äpplen, fasta och syrliga

200 g mandelmassa

100 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt

1 dl mörkt muscovadosocker

1 tsk malen kanel

3 dl Arla® vispgrädde

Sätt ugnen på 125°. Kärna ur äpplena och ställ i en ugnssäker form. Riv mandelmassan och arbeta ihop med smör, socker och kanel.

Fördela det mesta av fyllningen i äpplena, toppa med resten. Täck äpplena med bakplåts-papper. Baka i mitten av ugnen ca 2 tim. Servera äpplena med lättvispad grädde.

Äpplefocaccia | 16 bitar

Italienskt långpannebröd med syrliga äpplen och krämig ost. Brödet smakar allra bäst nygräddat.

25 g jäst	½ dl olivolja
6 dl ljummet vatten, max 37°	2 äpplen
1 msk salt	300 g Castello® White
1 msk honung	½ dl små rosmarin- kvistar
4 dl durumvetemjöl	flingsalt
7–8 dl vetemjöl	

Rör ut jätten i vattnet med salt och honung. Tillsätt durumvete och det mesta av vetemjölet. Knåda ca 10 min, helst i maskin. Låt jäsa under bakduk ca 50 min. Smörj en djup plåt, 30x40 cm, med hälften av oljan. Ta upp degen och tryck ut den i plåten. Skär äpple och ost i bitar. Tryck ner äpple, ost och rosmarin i degen. Sätt ugnen på 250°. Låt brödet jäsa ca 20 min. Pensla med resten av oljan. Baka brödet i mitten av ugnen ca 20 min. Strö över flingsalt. Låt svalna på galler.



Torsk med varm äpple- och kålsallad | 4 port

Salladen får både sötma och syra från äpple. Toppa med brynt hasselnöts- och salviasmör.

4 bitar torskrygg à ca 150 g	200 g svartkål eller savoykål
1 tsk salt	2 syrliga äpplen
1 krm vitpeppar	50 g Arla® Svenskt Smör
1 kruka salvia	140 g Kvibille® ädel pressad saft av ½ citron
	1 dl skalade hasselnötter

Sätt ugnen på 150°. Gnid in fisken med salt och peppar. Lägg 3 salviablad på varje fiskbit. Baka fisken i mitten av ugnen ca 15 min. Skär kål och äpple i stora bitar och fräs i lite av smöret 2–3 min. Dra åt sidan. Smula ädelost och pressa citron över äpple- och kålfräset. Bryn resten av smöret med hasselnötterna och resten av salviabladen i en kastrull. Servera fisken med äpple- och kålsallad, brynt hasselnötssmör och ev kokt potatis.



Tips!

Torsk blir godast med en innertemperatur på 50–55°.



NY SMAK!



Färskost med smak av senap
och honung.

Senaps- och honungsbakad lax | 6 port
Lättlagad lax med smakrikt täcke. Servera med kokta
grönsaker och kokt potatis.

6 bitar laxfilé à ca 150 g
½ tsk salt
200 g Arla Köket® färskost
senap&honung

½ dl flagad mandel
ev hackad gräslök

Sätt ugnen på 225°. Salta laxen och bred på färskost.
Strö över mandel. Baka i mitten av ugnen tills laxens
innertemperatur är 45-50°, ca 10 min. Gamera ev med
gräslök vid servering.