



#1 2025

**TACO-
TIME!**

**UPPTÄCK
MIDDAGS-
GRÖT**

FÄRGSPRAKANDE
VINTER & VÅR



TACOGLÄDJE & WOW TILL GRÖT

Som hos så många andra är tacos en självklar favorit i vår familj. Det är lätt att laga, lätt att äta och alla kan bygga rätten utifrån sina preferenser. Man får in härliga smaker och en massa grönsaker i middagen. Dessutom är det svinnsmart. Det mesta kan läggas i en taco och det som blir över i uppläggnings-skållarna kan enkelt användas i nya rätter. I denna broschyr piggar vi upp vintern och våren med färgglada, smakrika texmex-rätter. I vår tappning har vi gjort dem extra inkluderande – allt är vegetariskt.

Vi rör också om i grötgrytan och förnyar frukostklassikern. Med inspiration från kök runt om i världen lagar vi gröt som maträtter. Det har varit en rolig process att koka ner ett stort gäng idéer till fem favoritrecept. Särskilt kul har det varit att låta nyfikna gäster testa och se förvåning bytas till "wow!" när de smakar.

Sist men inte minst vill vi fira det som firas kan så här års. Därför har vi bullat upp med smarriga semmelvarianter och en fragig sötpotatisvåffla.

Smaklig måltid, Buen provecho!

Karin Sparring
Karolina Sparring,
kock på Arla Mat



KRYDDA TILLVARON MED VEGO-TACOS



PORTABELLOTACO

500 g portabellosvamp

1 krm salt

2 msk Arla Köket®

Smör- & rapsolja

2 vitlöksklyftor

1 tsk rökt paprikapulver

1 krm cayennepeppar

1 msk chipotlepasta

1 msk tamarisoja

1 dl vatten

PICKLAD LÖK:

1 rödlök

¾ dl vatten

½ dl strösocker

¼ dl ättikspirit 12%

ÄRTGUACAMOLE:

250 g frysta gröna ärter

1 vitlöksklyfta

½ färsk röd chili

½ kruka koriander

1 lime, finrivet skal & saft

1 msk olivolja

TILLBEHÖR:

8 medium tortillabröd

majs & vete

2 dl Arla Köket®

Lätt crème fraiche

lime & koriander

1 färsk grön jalapeño

½ kruka koriander

Picklad lök: Skala och skiva löken tunt med mandolin. Blanda ihop lagen och rör tills sockret har löst sig. Lägg i lökringarna och låt stå fram till servering.

Ärtguacamole: Tina ärterna. Skala vitlöken. Finhacka vitlök och chili. Mixa ärterna med koriander, limeskal, limesaft och olja till en slät kräm. Blanda ärtkrämen med vitlök och chili. Smaka av med salt.

Portabellosvamp: Skär portabellon i tunna skivor. Hetta upp en stekpanna på hög värme och tillsätt svampen. Salta och stek ur all vätska. Sänk till medelvärme och tillsätt smör- och rapsolja. Stek ca 15 min, tills svampen är gyllene och krispig. Skala och finhacka vitlöken och tillsätt i stekpannan tillsammans med de torra kryddorna. Stek i ytterligare 3 min. Häll i chipotlepasta, soja och vatten. Låt koka ihop ca 3 min.

Till servering: Värm tortillas i en het panna. Lägg upp på tallrik och bred ut ett lager crème fraiche. Fördela svampen över brödet. Klicka på en sked med ärtguacamole. Skiva jalapeño. Toppa med picklad rödlök, jalapeño och koriander. Vik ihop och njut!

Så här års passar det extra bra att krydda tillvaron med vegetariska texmex-rätter. Släpp in solig hetta med mustiga portabellotacos och ostfrasiga taquitos. Lek med formen och laga tacopaj eller byt salsa och chips till en nacho-gratinerad tomatsockpa. Balansera hettan med syrlig svalka från gräddfil eller smaksatt crème fraiche.

RECEPT / KAROLINA SPARRING, CONSTANCE LOEGER FOTO / HELEN PE STYLING / EMIJE HULTBERG



Använd gärna egen tacokrydda när du lagar dessa recept. Det är riktigt enkelt att göra och går snabbt! Du hittar receptet på sid. 7.

Rätterna är lakto-ovo-vegetariska där både ägg och mejeriprodukter kan ingå.

Dessa vegetariska taquitos är fyllda med svarta bönor, grönsaker och ost. Servera med kryddstekt majs, gräddfil och lime.



TAQUITOS MED BÖNOR

1 förp svarta bönor, ca 400 g
1 röd paprika
2 tomat
1 rödlök
3 msk taco kryddmix
 $\frac{1}{2}$ dl vatten
8 tortillabröd
150 g Arla Köket® Riven ost
texmex jalapeno & chili
Arla Köket® Smör- & rapsolja

KRYDDSTEKT MAJS:
1 dl frysta majs-korn
3 msk taco kryddmix
1 msk Arla Köket®
Smör- & rapsolja
TILL SERVERING:
3 dl Arla Ko® Gräddfil
1 lime
färsk koriander

Skölj bönorna. Tärna paprika och tomat. Skala och finhacka löken. Hetta upp smör- & rapsolja i en stekpanna. Stek bönor och grönsaker ca 5 min. Tillsätt taco kryddmix och vatten. Sjud tills vattnet kokat in. Ta av från värmen. Fördela bönor och ost på tortillabröden. Rulla ihop. Hetta upp smör- & rapsolja i en rymlig stekpanna. Stek rullarna i omgångar på medelvärme tills de fått fin färg runt om. Fräs majs och kryddmix i smör- & rapsolja på hög värme tills majsen fått fin färg. Servera nystekta taquitos med majs, gräddfil, limeklyftor och koriander.



TORTILLA MED OST & BÖNOR

1 förp svarta bönor, ca 400 g

1 schalottenlök

150 g Arla Köket® Riven ost texmex

2 dl Arla Köket® Lätt crème fraiche paprika & chili

8 små tortillabröd

2 msk Arla Köket® Smör- & rapsolja

TILL SERVERING:

2 dl Arla Köket® Lätt crème fraiche koriander & lime

Skölj bönorna, mosa och blanda dem med finhackad lök, ost och crème fraiche. Fördela röran på 4 bröd. Lägg de andra ovanpå. Hetta upp smör- & rapsolja i en stekpanna. Stek bröden i omgångar på medelvärme. Osten ska smälta och bröden få fin färg. Skär i bitar och servera med crème fraiche.



TEXMEXSALLAD

1 förp blandade bönor, ca 400 g

1 burk majsborn, ca 150 g

1 vitlöksklyfta

½ färsk grön chili

1½ tsk malen spiskummin

1½ tsk malen koriander

1½ tsk paprikapulver

1½ tsk torkad oregano

1 msk olivolja

½ lime, finrivet skal & saft

½ kruk koriander

MANGOSALSA:

250 g fryst mango

1 rödlök

½ färsk grön chili

½ kruk koriander

½ lime, finrivet skal & saft

TILL SERVERING:

½ huvud isbergssallad

1 gurka

2 tomater

2 dl Arla Köket®

Lätt crème fraiche

sötstark mango

185 g tortillachips

Skölj bönor och majs i en finmaskig sil, låt rinna av. Skala vitlöken. Finhacka vitlök och chili. Lägg i en skål tillsammans med kryddor, olivolja, limeskal och limesaft. Blanda till en marinad. Blanda ner bönorna, majsborn och finhackad koriander. Smaka av med salt och svartpeppar. Tina mangon i en skål. Skala och finhacka rödlöken. Finhacka chili och koriander. Blanda ihop allt till salsan och smaka av med salt. Strimla sallad. Tärna gurka och tomat fint. Lägg upp grönsakerna i djupa tallrikar. Lägg på mangosalsa och bönor. Servera med crème fraiche och tortillachips.





En inbjudande paj
med rostade grönsaker och
underbar smak av taco. Toppa
gärna den färdiga pajen med
några klickar gräddfil och salsa
på färska tomater.



TACOPAJ MED SÖTPOTATIS & GRÖNSAKER

PAJDEG

125 g Arla® Svenskt Smör
3 dl vetemjöl
1 krm salt
1–2 msk iskallt vatten

ÄGGSTÄNNING:

2 dl Arla Köket®
Crème fraiche
2 ägg
3 msk taco kryddmix
150 g Arla Köket® Riven ost
texmex jalapeno & chili

ROSTADE GRÖNSAKER:

1 rödlök
1 sötpotatis, ca 300 g
1 zucchini, ca 300 g
2 msk Arla Köket®
Smör- & rapsolja
1 tsb salt
½ tsb svartpeppar

TILL SERVERING:

3 dl Arla Ko® gräddfil
100 g babyspenat

Tärna smöret. Lägg i en matberedare och tillsätt mjöl, salt och vatten. Arbeta snabbt ihop till en deg. Tryck ut degen i en pajform, ca 24 cm. Nagga degen och ställ kallt minst 30 min. Sätt ugnen på grill 225° eller 200° varmluft. Skala och klyfta löken. Skala och tärna potatisen. Skär zucchini i bitar. Lägg allt på en plåt. Blanda med smör- & rapsolja, salt och peppar. Rosta högt upp i ugnen ca 15 min, tills grönsakerna har fin färg. Ändra ugnen till 200° eller 180° varmluft. Förgrädda pajskalet i mitten av ugnen 10–12 min. Fördela de rostade grönsakerna i pajskalet. Vispa ihop crème fraiche, ägg, taco-krydda och ost. Bred ut över grönsakerna. Grädda i mitten av ugnen ca 25 min, tills pajen har fått fin färg. Toppa gärna med en färsk tomat salsa och servera med gräddfil och spenat.

Egen tacokrydda är lätt att göra. Den här är ganska het så minska på chilin om de små ska äta.



TACOKRYDDA

4 msk chilipulver, gärna anchochili
2 msk lökpulver
2 msk malen spiskummin
2 msk paprikapulver
2 tsb torkad oregano
2 msk salt
1 msk nymald svartpeppar
1 ½ msk rårörsocker

Blanda allt och förvara i en burk. Tillsätt gärna en finriven vitlöksklyfta i rätten när du använder tacokryddan.



Här har vi en mustig tomatsocka med de rätta tacosmakerna. Har du ont om tid kan du även använda Kelda® Mild tomatsocka.



GRATINERAD TOMATSOPPA MED NACHOS

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 msk Arla® Svenskt Smör
4 tomater
2 msk tomatpuré
3 msk taco kryddmix
5 dl vatten
400 g krossade tomater
2 tärningar grönsaksbuljong

NACHOS:

100 g nachochips
150 g Arla Köket® Riven ost
texmex jalapeno & chili

TOPPING:

3 dl Arla Ko® Gräddfil
1 liten rödlök
ev 1 lime

Sätt ugnen på 250° eller 225° varmluft. Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs löken mjuk i smör i en kastrull ca 5 min utan att löken får färg. Tärna tomaterna och lägg ner. Rör ner tomatpuré och tacokrydda. Fräs ytterligare 3 min. Häll på vatten och krossade tomater. Smula ner buljongen. Sjud ca 10 min. Smaka av med salt. Häll upp soppan i ugnssäkra soppskålar. Fördela nachochips och ost i soppan. Gratiner i övre delen av ugnen ca 5 min. Toppa soppan med gräddfil, finhackad lök och ev limeklyftor.

GALET GOTT I SEMMELTIDER

Årets semmelsäsong är härligt lång, passa på att testa nya varianter! Den goda, roliga nachosemlan är underbart enkel.

Omvandla konditorn Wictor Wingvists lyxchokladbollar till semlor. Eller byt mandelfyllning mot len, söt vaniljkräm.



CHOKLADBOLLSSEMLA

25 g mjölkchoklad
100 g Arla® Svenskt Smör
1 dl strösocker
1 tsk vaniljsocker
2 ½ msk kakao
½ dl kallt starkt kaffe
1 krm salt
3 ½ dl havregryn
1 dl rostade kokosflingor
1 ½ dl Arla Ko® Vispgrädde

Smält mjölkchokladen. Skär smör i bitar och lägg i matberedare. Tillsätt socker, vaniljsocker, kakao, mjölkchoklad, kaffe och salt. Mixa till en slät smet. Tillsätt havregryn och mixa igen. Forma smeten till 8 chokladbollar. Rulla i kokos. Ställ kallt. Vispa grädden. Skär av ett litet lock på chokladbollarna. Tryck till så det blir en urgröpfung i chokladbollarna. Klicka eller spritsa grädde och sätt på locket. Servera direkt!



NACHOSEMLA

100 g Arla® Svenskt Smör
1 tsk kardemummakärnor
3 msk strösocker
4 vetetortillas, medium

TILL SERVERING:

200 g mandelmassa
½ dl Arla Ko® Standardmjölk
2 dl Arla Ko® Vispgrädde

Sätt ugnen på 175° eller 160° varmluft. Bryn smöret under ständig omrörning. Häll smöret i en bunke. Tillsätt stött kardemumma och socker. Skär tortillabröden i trekanter. Blanda bröden med kardemummasmöret. Lägg bröden på en plåt med bakplåtspapper och rosta mitt i ugnen 18–20 min. Låt svalna på galler. Riv mandelmassan och blanda med mjölk till en slät kräm. Vispa grädden luftig, gärna för hand. Lägg upp i skålar. Dippa krispiga nachos i mandelmassa och grädde.



VANILJSEMLA

25 g jäst
2 ½ dl Arla® Eko lantmjölk
1 ägg
1 dl strösocker
½ tsk salt
½ msk kardemummakärnor
8–9 dl vetemjöl, ca 510 g
85 g Arla® Svenskt Smör
1 ägg, till pensling

VANILJKRÄM

1 vaniljstång
2 dl Arla Ko® Vispgrädde
1 ½ dl Arla® Eko lantmjölk
½ dl strösocker
2 äggulor
1 msk majsstärkelse

SERVERING:

3 dl Arla Ko® Vispgrädde
florsocker

Smula jästen i en bunke och rör ut med mjölken. Tillsätt ägg, socker, salt, stött kardemumma och mjöl. Arbeta degen ca 3 min i maskin. Tillsätt rumsvarmt smör i mindre bitar. Arbeta degen ytterligare ca 8 min tills den är glansig, elastisk och inte känns kladdig. Ta upp degen och forma till en boll. Låt vila övertäckt ca 10 min. Dela degen i 12 bitar. Rulla släta bullar och lägg på plåt med bakplåtspapper. Låt jäsa övertäckta ca 1 ½–2 tim till dubbel storlek.

Vaniljkräm: Dela vaniljstängens på mitten och skrapa ut fröna. Lägg frön och stång i en kastrull. Tillsätt grädde och mjölk. Koka upp. Vispa under tiden ihop socker, äggulor och majsstärkelse i en bunke. Sila ner gräddblandningen under vispning. Häll sedan tillbaka blandningen i kastrullen och sjud på medelvärme under konstant vispning tills krämen tjocknat. Häll över i en bunke och låt svalna. Plasta sedan och förvara kallt i kylen.

Gräddning: Sätt ugnen på 225° eller 210° varmluft. Grädda de färdigjasta bullarna mitt i ugnen ca 8 min. Vispa ihop ägget med 1 msk vatten och ½ krm salt och pensla bullarna direkt när de kommer ur ugnen. Låt kallna på galler.

Servering: Skär ett lock på varje bulle. Gröp ur lite inkräm. Fyll bullarna med vaniljkräm. Vispa grädden och spritsa på bullarna. Lägg tillbaka locken och pudra över florsocker.

MIDDAGSGRÖT MED WOW- EFFEKT

Skala upp frukostgröten till maträtter inspirerade av världens olika kök. Havregryn gör sig perfekt i en krämig kimchianrättning eller i en gröt-ramen-fusion. Flörta med risotto och laga matvetegröt med pesto eller koka en indisk masala oats och strö på rostade kokoschips. Med lite topping, buljong och fantasi blir det hur gott som helst!



GRÖT PÅ KORNGRYN MED TAHINIYOGHURT, PISTAGENÖTTER & FÄRSKA ÖRTER

7 dl vatten
2 tärningar grönsaksbuljong
1 schalottenlök
2 vitlöksklyfter
25 g Arla® Svenskt Smör
1 kanelstång
2 dl korngryn
100 g Castello® Kata

TAHINIYOGHURT:

2 dl Arla Köket® Turkisk
yoghurt
3 msk ljus tahini

TOPPING:

chili flakes
150 g Apetina® Vitost
1 dl granäppelkärnor
1 dl pistagenötter,
sesamfrö eller solrosfrö
1 citron, finrivet skal
2 kvistar färsk mynta,
dill eller koriander

Koka upp vatten och smulad buljong. Skala och skiva lök och vitlök. Hetta upp smör i en vid kastrull. Fräs all lök på medelvärme tills den mjuknar. Tillsätt kanel och korngryn. Häll på 1 dl buljong och låt koka in. Häll på resterande buljong och sjud ca 20 min. Finriv osten och vänd ner den i den varma gröten. Vispa ihop yoghurt med tahini. Smaka av med salt. Fördela gröten i skålar. Ringla tahiniyoghurt över gröten. Toppa med chili flakes, smulad vitost, granäpple, nötter, citronskal och örter. Servera direkt.



Testa en snabb-variant av ramen som gröt! Havregrynen smaksätts med miso och kycklingbuljong. Toppa med krämigt ägg, svamp och salladslök.



RAMENGRÖT

2 dl fiberhavregryn
2 dl havregryn
8 dl vatten
½ msk misopasta
1 tärning kycklingbuljong

CHILISMÖR:

25 g Arla® Svenskt Smör
1 msk sambal oelek
1 msk japansk soja

TILL SERVERING:

200 g skogschampinjoner
1 msk Arla® Svenskt Smör
2 ägg, medium
2 salladslökar
2 msk furikake eller
rostade sesamfrön

Lägg alla ingredienser till gröten i en stor kastrull och koka ihop i ca 5 min till en krämig gröt. Bryn smöret. Smaka av med sambal oelek och soja. Kvarta svampen och stek den gyllene i smör. Koka upp vatten i en kastrull. Lägg i äggen och koka i 6 ½ min. Skölj under kallt vatten, skala och halvera. Skiva salladslöken tunt. Lägg upp gröten i fyra skålar. Toppa med svamp, ägghalva, salladslök och furikake. Ringla över chilismör precis innan servering.



Indiskt kryddad gröt kokad i både vatten och kokosmjölk för extra krämighet. Äts varm med en klick frisk yoghurt och rostade kokoschips.



Matotto är en härlig matvetegröt som påminner om risotto. Koka länge i grönsaksbuljong och vänd sedan i smör, pesto och spenat.



MASALA OATS

2 bananschalottenlökar
2 vitlöksklyftor
1 färsk röd chili
25 g färsk ingefära
2 msk Arla Köket®
Smör- & rapsolja
2 morötter
1 tomat
1 msk garam masala
2 tsk curry
1 tsk malen gurkmeja
1 tsk paprikapulver
1 tsk hel kummin, mortlad
1 tsk korianderfrön, mortlad
2 lagerblad
1 msk tomatpuré

250 ml kokosmjölk
6 dl vatten
2 tärningar grönsaksbuljong
2 dl steel cut oats
2 msk mango chutney
2 dl frysta gröna ärtor
MYNTAYOGHURT:
2 dl Arla Köket®
Turkisk yoghurt
1 msk mynta, finhackad
1 lime, pressad saft
TOPPING:
1 dl kokoschips
mango chutney

Skala och finhacka all lök och chili. Skala och finriv ingefäran. Fräs allt i smör- och rapsolja i en stor kastrull ca 5 min. Skala morötterna. Tärna morot och tomat fint. Rör ner i kastrullen och fräs i ytterligare 5 min. Tillsätt alla torra kryddor, lagerblad och tomatpuré. Fräs i 2 min tills det bildas en tjock paste. Häll i kokosmjölk, vatten, smulad buljong och steel cut oats. Koka upp och sjud 10–15 min, tills grynen är klara. Vänd i mango chutney och gröna ärtor. Smaka av med salt och svartpeppar. Blanda yoghurt med mynta och limesaft. Smaka av med salt och svartpeppar. Toppa med myntayoghurt, kokoschips och mango chutney.



MATOTTO-GRÖT

GRÖT:
4 dl matvete
ca 1 liter vatten
1 tärning grönsaksbuljong
25 g Arla® Svenskt Smör
50 g babyspenat

PESTO:
2 krukor basilika
1 dl olivolja
75 g parmesanost
50 g rostade pinjenötter
1 citron, finrivet skal & saft
1 vitlöksklyfta

Koka upp matvete i en stor kastrull med vatten och grönsaksbuljong. Sänk till medelvärme och sjud tills nästan all vätska kokat bort. Mixa ihop peston slätt. Smaka av med salt och svartpeppar. Spara några basilikablada, pinjenötter och 1 msk riven parmesanost till servering. Låt matvetet rinna av i en finmaskig sil. Vänd i smör, pesto och babyspenat. Lägg upp i skålar. Toppa med basilika, pinjenötter och riven parmesanost.

En snabblagad och spännande gröt som kokas i misobuljong. Den blir härligt krämig av ägg och ost och toppas med picklad gurka, kimchi, salladslök, koriander och sesamfrön.



KIMCHIGRÖT

1 schalottenlök
1 vitlöksklyfta
1 msk Arla® Svenskt Smör
½ dl kimchi
2 dl fiberhavregryn
4 dl vatten
2 msk misopasta
2 msk japansk soja
2 ägg
2 dl Arla® Familjefavoriter
Mozzarella

PICKLAD GURKA:

½ gurka
2 msk mirin
2 msk sesamolja
1 lime, finrivet skal & saft
2 msk koriander, hackad
2 krm salt

TOPPING:

½ dl kimchi
2 salladslökar, skivad
1 msk svarta sesamfrön
1 tsk gochugaru
eller chili flakes
färsk koriander

Börja med gurkan. Hyvla den tunt med en mandolin och blanda med resterande ingredienser. Låt stå. Skala och finhacka lök och vitlök. Hetta upp smör i en kastrull. Fräs lök och vitlök några minuter. Tillsätt kimchi och havregryn. Fräs ytterligare några minuter. Häll på vatten och rör ner miso och soja. Blanda väl. Knäck ner äggen och rör tills de stelnat. Tillsätt ost och smaka av med salt. Toppa kimchigröten med kimchi, picklad gurka, salladslök, sesamfrön, gochugaru och koriander.



HALLÅ DÄR, ÅRETS KOCK 2024!



Michael Andersson är mästerkocken med förflutet inom både teater och kampsport. Han tror starkt på att alla kan träna sig till att bli bra, det gäller bara att "nå sin siffra". Möt Årets Kock 2024, vår nästa gästinspiratör i Arla Mat.

Hur kom det sig att du blev kock?

Jag gick gymnasium med inriktning på teater och scenkonst och trivdes, men var inte så tokinriktad att jag ville söka scenskolan. Det måste man vilja helhjärtat. Kock hade alltid verkat som ett roligt yrke så jag chansade och bytte bana. Det visade sig passa mig bra.

Hur blev du bra på att laga mat?

Jag har alltid gillat att jobba hårt och engagera mig i det jag gör. Det finns många naturbegåvningar i vårt yrke, men man kan även bli duktig om man lägger ner tid. Det hjälper också att ha inspirerande människor runt sig.

Det behöver inte bara vara kockar utan alla som är drivna och brinner för det de gör. Inspiration kan man hitta brett, även i teater, film och musik.

Du är även kampsportare, kan det inspirera?

Absolut! Jag började med kickboxning när jag och min fru bodde i New York och tränaren där sa en sak som jag fastnade för: Alla är olika men alla kan lära sig allt. Någon behöver kanske träna tio gånger och någon annan trettio gånger för att kunna något. Det gäller bara att nå sin siffra. Så är det med matlagning också. Det kan vara mitt första tips i Arla Mat. Ge inte upp om du inte lyckas direkt!

I denna broschyr lyfter vi tacos, din relation?

Jag älskar det! En dröm är faktiskt att ha en foodtruck med autentiska tacos. Det är så precisa smaker och ett härligt sätt att äta på tillsammans. När jag jobbade i New York var många av våra anställda från Mexiko och de lagade även personalmaten. Jag blir helt lyrisk när jag tänker på den.

MER OM MICKE

Ålder: 37 år

Jobbar i dag: Stjärnkrogen Celeste i Stockholm och egna företaget Petit gastronomi.

Tidigare karriär: Började på Gyldene Freden och har bland annat jobbat på LUX Stockholm, Gordon Ramsay, Nook, Esperanto och Allegrine.

Första matminnet: Mammas köttgryta.

Mejerifavorit: Framför allt smör. Gärna grillat eller smaksatt. Jag gillar en klick smör som sista touch på exempelvis pasta eller grönsaker och att binda ihop rätter med såser med smör. Crème fraiche är en annan favorit, det är så gott i ägggröra.





JUST NU



Krämig havredryck i kaffet

Du har väl inte missat Arla JÖRD® Barista?

Den är härligt krämig, gjord på svensk havre och framtagen med hjälp av erfarna baristor. Smaken framhäver kaffet och det blir lika gott i kalla som varma drycker. Arla JÖRD® Barista är dessutom enkel att skumma, har lång hållbarhet och är berikad med fibrer, vitamin D, och folsyra (B9).

NYA STÄRKANDE SMÅMÅL



NYHET
Sked i locket

Våra omtyckta Arla® Protein-produkter har fått tillskott av två stärkande småmål med kvarg. De innehåller 20 gram protein, är laktosfria och finns i jordgubbs- och blåbärsmak. Den praktiska portionsförpackningen kommer med en sked. Perfekt inför eller efter träning eller när du bara vill ha ett gott och mättande mellanmål.

MAXA DINA TACOS!

Gör plats på tacobordet för några nya favoriter! Arla Köket® Texmex säser är en oslagbar kombo av crème fraiche och uppfriskande Lime & koriander, alternativt Sötstark mango med het cayennepeppar. Bara att klicka på din taco, enchilada eller fajita.

Arla Köket® Riven ost texmex jalapeno & chili är en blandning av cheddar och mozzarella, smaksatt med heta och smakrika texmex-kryddor. Perfekt att strö på din taco och smälter utmärkt i ugnen på nachos, enchiladas eller i tacopaj.

Se recepten på sidan 2-7.

NYHET!





SÖTPOTATISVÅFFLA

50 g Arla® Svenskt Smör

500 g sötpotatis

1 ½ dl potatismjöl

3 ägg

1 tsk salt

TOPPING:

2 dl Arla Ko® Gräddfil

1 liten rödlök, finhackad

80 g forellrom

färsk dill

1 citron

Smält smöret och låt det svalna. Skala och finriv potatisen. Krama bort vätskan från potatisen. Lägg den rivna potatisen i en bunke. Blanda med potatismjöl, ägg, salt och 2 msk av det smälta smöret. Hetta upp våffeljärnet. Pensla med smält smör. Grädda 4 våfflor fräsiga och gyllene.

Lägg på ett galler så de håller sig fräsiga.

Lägg på toppings och finrivet citronskal. Servera direkt med en citronglyfta.

Denna krispiga, mättande våffla är glutenfri och riktigt lätt att lyckas med. Toppa med rom, gräddfil och rödlök och du får en vacker förrätt.

Vi väljer papper tillverkat av material från ansvarsfulla källor eftersom vi strävar efter hållbarhet i alla våra beslut



FSC
www.fsc.org

MIX

Paper | Supporting
responsible forestry

FSC® C084600