

1, 2, 3, 4, 5...

FÄRDIGT!

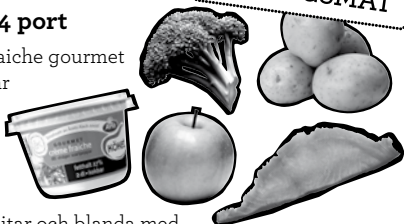
Arla Köket® – Smart vardagsmat

Nu kommer Smart vardagsmat i varje nummer av Arla Köket®. Fyra rätter med fem huvudingredienser som blir en lättfixad, god vardagsmiddag på max 30 minuter. Ingredienserna plockar du enkelt ihop i butik med hjälp av våra läckra bilder. Smart, va?



Varmrökt lax med dillpotatissallad / 4 port

2 dl Arla Köket® crème fraiche gourmet
dill, vinäger, svartpeppar
300 g varmrökt lax
500 g kokt potatis
1 äpple, fast sort
250 g broccoli



Skär potatis och äpple i bitar och blanda med crème fraiche. Dela broccolin i bitar och koka i lättsaltat vatten 3-4 min. Servera laxen med potatissalladen och broccoli.

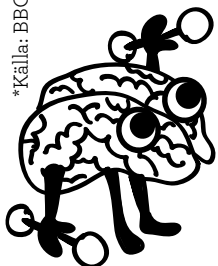
För fler recept och inspiration gå in på www.arla.se.



Bli smartare på en vecka

En kombination av hjärngympa, äta rätt mat, motion och god sömn, kan göra dig smartare visar ett test* som gjordes för några år sedan. Prova själv och se om det funkar!

*Källa: BBC



- Måndag** Borsta tänderna med "fel" hand.
- Tisdag** Pyssla, lös ett korsord eller Sudoku.
- Onsdag** Ät fet fisk. Cykla eller gå till skolan.
- Torsdag** Lär dig några nya ord och använd dem.
- Fredag** Spela fotboll. Ta en ny väg till jobbet.
- Lördag** Gå en promenad och spela frågespel.
- Söndag** Ta sovmorgon och läs en bok.