



#2 2024



LÅT SOMMAREN SMAKA

FÖRNYA BUFFÉN • SNABBT & LÄTTLAGAT

KLASSIKER MED TWIST & LATA DAGAR

Jag älskar sommarkalas. Studenten, midsommar, kräftskivor och alla andra tillfällen man firar med en massa vänner och god mat. På sommaren är det lätt att göra det mesta härligt och man behöver inte välja dyrt eller krångligt bara för att det är fest. Däremot kan man plocka fram fantasin och med enkla medel twista till sommarklassikerna. Varför inte göra om den stora smörgåstårten till en lockande rulltårta? Det blir roligare, vackrare och fräschare när man ställer fram efter hand.

För mig är semestertider även lata dagar på torpet. Vi är ofta tio personer, fyra vuxna och sex pojkar och alla vill alltid äta mycket. Gärna direkt när man kommer hem från utflykten eller strandhänget. Då behövs det mättande rätter som går snabbt att svänga ihop. I denna broschyr får du också inspiration för dagar när gästerna är vrålhungrige, knivarna slöa och spisplattorna få.

Ha en fin sommar!

Karin Sparring
Karolina Sparring,
kock på Arla Mat



FIRA FESTLIG SOMMAR

Sätt smak och färg på sommarens kalas med bufféretter i ny tappning. Satsa på en smarrig smörgåsrulltårta till studenten. Låt midsommarens matjessill och gräddfil blomma ut i ett vackert bakverk. Frasa till kräftskivan med en kantarell-toppad råraka. Och sluta på topp med en klick kardemummakysst crème fraiche på en blåbärsalette.



SMÖRGÅSRULLTÅRTA

4 skivor landgångsbröd

RÄKFYLNING:

300 g skalade räkor

1 kruka dill

2 dl Arla Köket®

Crème fraiche

½ dl majonnäs

ca 70 g röd stenbitsrom

1 krm cayennepeppar

½ citron, finrivet skal &saft

½ tsk salt

GARNERING:

3 dl Arla Ko®

Gräddfil

50 g forellrom


späda blad

ätbara blommor

färska örter

Grovhacka räkorna. Hacka dillen. Lägg i en skål och blanda med övriga ingredienser till räkfyllningen. Smaka av med salt. Kantskär bröden och lägg bredvid varandra på ett bakplåtspapper. Bred på räkfyllningen. Rulla ihop som en tajt rulltårta med hjälp av bakplåtspappret. Ställ kallt minst en timme, gärna över natten. Bred försiktig gräddfil runt hela rulltårten. Toppa med fina örter, ätbara blommor och forellrom.

Smörgåstårta är alltid en given succé! Denna är fylld med lyxig skagenröra och hoprullad som en rulltårta. Allra godast blir den om den får stå en dag i kylan så att alla smaker hinner sätta sig.



Gubbröra är underbart gott! Att servera den som tårta blir extra festligt och maffigt. Bäst resultat får du om tårten förbereds dagen innan den ska avnjutas.



GUBBRÖRATÅRTA

FYLLNING:

3 kokta potatisar
3 hårdkokta ägg
200 g matjessillfiléer
3 gelatinblad
3 msk finskuren gräslök
3 msk finskuren dill
3 dl Arla Ko® Gräddfil
1 citron, finrivet skal
salt & svartpeppar

BOTTEN:

75 g Arla® Svenskt Smör
200 g mörk kavring

GARNERING:

2 dl Arla Köket®
Crème fraiche
1 liten picklad
rödlök
1 msk forellrom
2 rädisor, tunt
skivade
ätbara blommor
färska örter

Skala och tärna potatisen. Skala och tärna äggen. Häll ner spadet från matjessillen i en liten kastrull. Tärna matjessillen. Lägg gelatinet i kallt vatten ca 5 min. Blanda potatis, ägg, matjessill, dill och gräslök i en bunke. Ta upp gelatinet och krama ur det. Smält på svag värme i matjesspadet. Ta av från värmen och rör ner gräddfil. Rör snabbt ner gräddfilsblandningen i bunken. Smält smöret till botten. Tärna brödet och mixa smuligt med smöret i en mixerbunke. Lägg bakplåtspapper i en form med löstagbar kant, ca 20 cm. Tryck ut brödsmlorna i formen. Häll i fyllningen. Täck med plastfolie och ställ kallt minst 3 tim, gärna över natten. Bred crème fraiche på tårten. Garnera och servera!



KYCKLINGSPETT I UGN

600 g kycklingbröstfilé

8 grillspett

½ dl matolja

BLUE CHEESE DIPP:

2 msk flytande honung

140 g Castello®

1 ½ msk japansk soja

Mild Blue

1 vitlöksklyfta

2 dl Arla Ko® Gräddfil

1 citron, finrivet skal & saft

2 krm cayennepeppar

1 kruka rosmarin

salt

1 kruka timjan

1 kruka oregano

Mixa allt till dippen och ställ kallt. Blötlägg grillspetten (om de är i trä) ca 30 min. Skär kycklingen i 2 cm breda strimlor och lägg i en skål. Blanda matolja, honung, soja, finrivet vitlök och citron i en annan skål. Finhacka alla örter och rör ner i marinaden. Smaka av med salt och peppar. Häll hälften av marinaden över kycklingen och blanda väl. Låt marinera minst 30 min. Värm ugnen till 225°. Trä upp kyckling på spett. Lägg på ugnsgaller och sätt in i ugnen med en plåt under. Tillaga högst upp ca 15 min, eller till innertemperatur 70°. Pensla den sparade marinaden på de nygrillade kycklingspetten. Servera med dippen.



GREEN GODDESS POTATISSALLAD

900 g potatis

DRESSING:

150 g sugarsnaps

1 kruka basilika

4 ägg, rumsvarma

50 g bladpersilja

TILL SERVERING:

1 vitlöksklyfta

150 g Apetina®

1 färsk jalapeño

Vitost

1 avokado

dillvippor eller

1 citron, finrivet skal & saft

gräslök

3 dl Arla Ko® Gräddfil

1 tsk salt

Tvätta och koka potatisen mjuk i saltat vatten. Koka upp en liten kastrull med lättsaltat vatten. Koka sugarsnaps 1 min. Lyft upp med hålslev och lägg i kallt vatten. Lägg ner äggen i kastrullen och sjud 8 min. Spola äggen i kallt vatten. Grovhacka basilika och persilja, även stjälkarna. Skala och skiva vitlök. Halvera och gröp ur avokado. Skiva jalapeño. Lägg alla ingredienser till dressingen i en mixerbunke. Mixa slätt. Blanda kokt potatis med dressingen. Smaka av med flingsalt. Toppa med ägghalvor, sugarsnaps, smulad vitost och örter.





BLÅBÄRSGALETTE

200 g Arla® Svenskt Smör

3 dl mandelmjöl

4 dl vetemjöl

1 dl strösocker

1 ägg

FYLLNING:

½ dl strösocker

½ dl mandelmjöl

2 msk potatismjöl

3 dl svenska blåbär

1 ägg

3 msk rårorsocker

SOCKERLAG:

½ dl vatten

½ dl strösocker

TILL SERVERING:

2 dl Arla Köket®

Crème fraiche

½ msk kardemumma-
kärnor, mortlade

Värm ugnen till 180°. Skär smöret i tärningar. Rör ihop mandelmjöl, vetemjöl och socker i en bunke eller matberedare. Blanda ner smör och ägg. Arbeta raskt ihop till en deg. Dela degen i 8 bitar. Kavla ut till rundlar mellan bakplåtspapper. Blanda socker, mandelmjöl och potatismjöl. Strö blandningen över degbitarna, men lämna ca 3 cm av kanten. Strö blåbär över sockerblandningen. Lossa försiktigt kanterna med en vass kniv. Vik in kanten över fyllningen. Pensla degen med uppvispat ägg och strö över rårorsocker. Grädda mitt i ugnen ca 20 min, tills kanterna är gyllene och knapriga. Koka upp vatten och socker. Rör tills sockret lösts upp. Pensla kanterna med sockerlag. Servera med vispad crème fraiche smaksatt med kardemumma.



KEY LIME PIE

12 digestivekex

100 g Arla® Svenskt Smör

FYLLNING:

5 äggulor

1 burk kondenserad mjölk à 400 g

3 lime, finrivet skal & saft

TOPPING:

3 dl Arla Ko®

Vispgrädd

1 lime

ätbara blommor

Värm ugnen till 175°. Krossa eller mixa kexen fint. Smält smöret och blanda med kexsmulorna. Lagg bakplåtspapper i en form med löstagbar kant, ca 24 cm. Tryck ut kexsmulorna i formen. Grädda mitt i ugnen ca 8 min. Sänk ugnen till 150°. Rör ihop äggulorna i en bunke. Vispa ner kondenserad mjölk, limeskal och limesaft. Häll smeten i formen. Grädda ytterligare 10 min. Låt kallna och ställ sedan i kyl minst 3 tim, helst över natten. Ta ut ca 20 min innan servering. Toppa med lättvispad grädd, limeskal och ätbara blommor.





Krispig rårika
toppad med cottage cheese
smaksatt med lök, smörstekta
kantareller, forellrom och örter.
En fröjd att servera till
sensommarens kalas!



RÅRIKA MED KANTARELLER

900 g potatis

1 tsk salt

50 g Arla® Svenskt Smör

Arla Köket® Smör- & rapsolja

SMÖRSTEKTA KANTARELLER:

200 g kantareller

25 g Arla® Svenskt Smör

salt & svartpeppar

TILL SERVERING:

250 g KESO® Crushed

cottage cheese lök

50 g forellrom

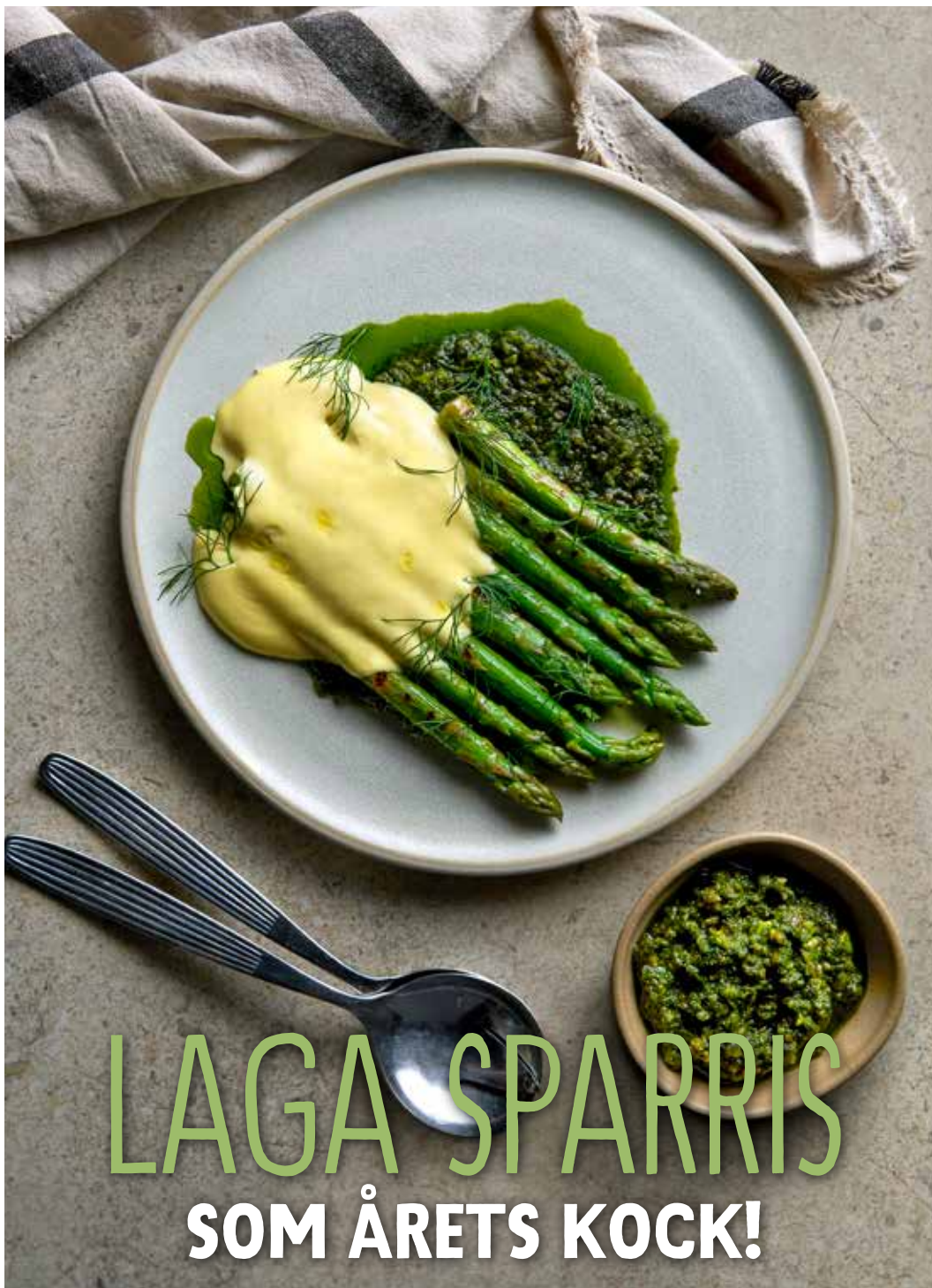
dillvippor

4 msk finskuren

gräslök

ätbara blommor

Tvätta och grovriv potatisen. Blanda med salt. Pressa bort så mycket vätska som möjligt. Smält smöret och blanda med potatisen. Ansa svampen. Stek svampen en stund i het stekpanna utan fett. Tillsätt sedan smör och stek tills svampen fått fin färg. Salta och peppra. Lägg åt sidan. Hetta upp rikligt med smör- & rapsolja i stekpannan. Klicka ut potatisen i pannan och tryck till med en stekspade så rårikan blir tunn. Stek på hög värme ca 2 min per sida. Den ska få fin färg och bli krispig. Toppa med cottage cheese, smörstekta kantareller, forellrom och örter.



LAGA SPARRIS SOM ÅRETS KOCK!



GRILLAD GRÖN SPARRIS MED SOLROSFRÖPESTO & OSTSABAYONNE

16 färsk grön sparris

**50 g Arla® Svenskt Smör
flingsalt**

SOLROSFRÖPESTO:

1 kruka dill

50 g bladpersilja

1 liten vitlöksklyfta

1 dl rapsolja

½ dl rostade solrosfrön

ca 1 tsk sherryvinäger

ca 1 tsk salt

nymalen svartpeppar

OSTSABAYONNE:

200 g Arla® Svenskt Smör

**100 g Castello® Aged
havarti hårdost**

3 äggulor

2 ägg

½ dl saft av citron

salt

Sparris: Koka upp rikligt med vatten i en rymlig kastrull. Salta väl. Förbered isvatten för att kyla ner sparrisen. Ansa och skala sparrisen. Blanchera sparrisen, hälften åt gången, i ca 30 sek. (Genom att blanchera sparrisen får vi in salt och kan grilla dem hastigt). Lägg sparrisen i isvatten direkt för att avstanna kokningen. Lyft upp sparrisen ur isvattnet när de har kallnat och lägg på hushållspapper.

Solrosfröpesto: Grovhacka dill och persilja, spara lite till garnering. Skala och krossa vitlöken. Mixa örter, vitlök och rapsolja till en slät olja. Tillsätt solrosfrön och mixa lätt, behåll gärna lite bitar för konsistens. Smaka av med vinäger, salt och nymalen svartpeppar.

Ostsabayonne: Smält smöret i en kastrull. Riv osten fint. Vispa ihop äggulor, ägg och citronsaft i en rostfri bunke eller kastrull. Ställ bunken över vattenbad och vispa kraftigt tills äggen börjar tjockna. Äggen skall upp till 60°. Tillsätt sedan smöret under ständig vispning. Tillsätt osten och vispa tills den har smält. Smaka av med salt och ev mer citronsaft. Håll ostsabayonnen varm över vattenbad till servering.

Vid servering: Se till att du har ordentlig glöd på grillen. Smält 50 g smör i en kastrull. Pensla sparrisen med smöret. Grilla hastigt, ca 1 min, på ena sidan, vänd och grilla ytterligare 1 min. Strö lite salt över sparrisen. Arrangera peston i botten på ett serveringsfat, lägg sedan på den grillade sparrisen. Toppa med ostsabayonne och plockade örter. Servera direkt.

Desirée Jaks, Årets Kock 2023, stortrivs när åkrar och skogar vaknar till liv igen. När det finns mängder av nyskördade smakrika grödor. För Arla har hon tagit fram ett recept med en personlig favorit.

Var sparris ett givet val?

Ja, sparris är en av de finaste primörerna! När den kommer upp, lagar och äter jag nästan tills det sprutar ur öronen... Då har man hunnit tröttna när säsongen är slut och sedan är det lika gott nästa år igen. Ostsabayonne är en sås som passar fint till sparris och även till spetskål och andra grillade grönsaker som kommer senare på säsongen.

Fler somriga tips?

Så här års är det enkelt att köpa närodlat och i säsong. Man kan få mycket smak till bra pris och även skogen är full av svamp och bär. Lägg gärna fokus på grönsakerna och gör dem till huvudråvara.

Snabbaste smakhöjaren?

Smör är grönsakernas bästa vän som förhöjer och binder ihop smakerna. Man kan pensla på smöret för att få yta eller slunga med det. Det behöver inte bli fett för att man lagar med smör, man kan ha det som en krydda.





SOMMARENS CACIO E PEPE
Ta ut svängarna med denna populära pasta och förgyll med trädgårdszucchini, spritärter och citronzest. Scanna koden för recept!



LÄTTLAGAT PÅ TORPET

Gör dig redo för lata dagar på torpet eller campingen. För minimalt med jobb men maximalt med smak! En foul medames med kryddiga bönor och krämig tahinyoghurt lagar du lätt. Den vackra pizzalika pinsan är klar nästan innan du börjar. Är det långt till affären? Då blir gräddkola av nyplockade hallon bästa lördagsdiset.

Foul medames är en traditionell arabisk rätt. Koka favaböner med spiskummin som toppas med krämig tahiniyoghurt, saltgurka, vitost, kokt ägg och örter.



FOUL MEDAMES

800 g kokta favaböner
eller bondböner
1 msk spiskummin

TAHINISÅS:

2 dl Arla Köket®
Turkisk yoghurt
1 dl ljus tahini
½ citron, finrivet skal & saft
½ vitlöksklyfta
½ tsk salt

TILL SERVERING:

4 pitabröd

Mixa allt till tahinisåsen till en slät fluffig kräm. Ställ kallt. Koka äggen 7–8 min. Skala och halvera äggen. Smula vitosten. Tärna saltgurka och tomat. Skala och finhacka lök. Strimla chili och grovhacka örterna. Värm bönorna med sin lag i en kastrull. Smaksätt med spiskummin. Fördela de varma bönorna i fyra skålar. Ringla över tahiniyoghurt. Toppa med vitost, hackade grönsaker, örter och ägghalva. Servera direkt med pitabröd.

TOPPING:

2 ägg
150 g Apetina® Vitost
krämig hel bit
2 saltgurkor
2 tomat
1 liten rödlök
1 färsk grön chili
50 g bladpersilja,
mynta & koriander



SALLAD MED JORDGUBBAR, OST & BASILIKA

1 dl matvete
500 g svenska jordgubbar
½ gurka

TILL SALLADEN:

65 g babyspenat
150 g Arla Köket® Tärnad
salladsost
50 g rostade pinjenötter

DRESSING:

1 dl olivolja
2 krukor basilika
1 citron, finrivet
skal & saft
½ tsk salt
1 krm svartpeppar

Koka matvete enligt anvisning. Låt svalna. Kvarta jordgubbarna. Skär gurkan i halvmånar. Lägg i en skål. Mixa olivolja med blad och stjälkar från basilikan (spara några blad). Tillsätt citron, salt och nymalen svartpeppar. Häll dressingen över gurkan och jordgubbarna. Lägg upp matvete och babyspenat på ett fat. Häll över marinerade jordgubbar och gurka. Toppa med ost, basilika-blad och pinjenötter.





CHEESEBURGARE MED ÄGG

500 g högrevsfärs	TILLBEHÖR:
2 tsk flingsalt	1 liten rödlök
nymalen svartpeppar	1 färsk jalapeño
Arla Köket® Smör- & rapsolja	1 krispsallad
4 skivor Castello® Burger Cheddar skivad hårdost	4 hamburgerbröd
4 ägg	färska örter
	2 dl Arla Köket® Dipp BBQ

Förbered tillbehören. Skala och skiva rödlöken. Lägg i iskallt vatten. Skiva jalapeño. Plocka salladsbladen. Forma färsen försiktigt till 4 platta men gärna luftiga burgare. Krydda med salt och rikligt med peppar på båda sidor. Stek burgarna i smör- & rapsolja på hög värme ca 2 min. Tryck till burgarna under tiden de steks. Vänd och lägg på en skiva ost per burgare. Stek ytterligare 1 min. Stek snittytorna på hamburgerbröden i stekpannan. Stek äggen på ena sidan. Fyll hamburgerbröden med dipp, sallad, örter, cheeseburgare, ägg, lök och jalapeño. Servera direkt!

En underbart seg och söt kola med mycket smak av somriga hallon. Skär i generösa bitar och njut! Toppa gärna med frystorkade hallon och ätbara blommor.



HALLONKOLA

- 250 g** hallon, färska eller frysta
- 3 dl** strösocker
- 100 g** Arla® Svenskt Smör
- 3 dl** Arla Ko® Vispgrädde
- 1 ½ dl** ljus sirap
- 1 msk** glykossirap

Koka upp hallon och socker i en kastrull. Sila hallonsocket genom en finmaskig sil. Smält smöret i en tjockbottnad, vid kastrull. Tillsätt hallonsocker, grädde, ljus sirap och glykossirap. Rör bara i början när kolan kokas för att minimera att den sockrar sig. Koka utan lock tills smeten är 125°, eller tills smeten håller ett kulprov. Lägg bakplåtspapper i en form, ca 15x20 cm. Häll ner smeten och låt svalna, gärna i kylen. Skär eller klipp hallonkolan i bitar. Slå in i papper och förvara kallt.





PINSA MED LAMMFÄRS OCH FÄRSKOST

1 pinsa, förbakad

KRYDDIG LAMMFÄRS:

500 g lammfärs

2 msk Arla Köket® Smör- & rapsolja

1 vitlöksklyfta

½ msk harissa

1 msk ras el hanout

1 tsk salt

TOPPING:

1 dl Arla® Färskost Naturell

1 dl Arla Köket® Crème fraiche

1 silverlök

1 nektarin

½ röd chili

1 kruka mynta

ätbara blommor

1 citron

olivolja

flingsalt

Värm ugnen till 250°. Stek lammfärsen riktigt krispig i smör- & rapsolja. Tillsätt finriven vitlök, harissa, ras el hanout och salt. Stek ytterligare någon minut. Blanda färskost med crème fraiche. Skala och skiva löken. Skär nektarin i tunna klyftor. Skiva chilin tunt. Lägg pinsan på en plåt med bakplåtspapper. Bred på färskosten. Grädda i mitten av ugnen ca 5 min. Strö kryddig lammfärs över den varma pinsan. Toppa med nektarin, silverlök, chili, citronskal och myntablad. Ringla över lite olivolja och flingsalt. Servera direkt!

Säsongens pinsa är toppad med krämig färskost och krispig lammfärs kryddad med harissa och ras el hanout. Bryt av med syrlig nektarin och frisk mynta.



ÄNGLAMAT

3 dl Arla Ko® Vispgrädde

12 kakor, t.ex drömmar eller syltkakor

2 dl blandade färska bär

4 msk sylt

färsk mynta eller ätbara blommor

Vispa grädden lätt.

Bryt kakorna i bitar.

Varva grädde, kakor, sylt

och bär i 4 glas eller skålar.

Toppa änglamat med färsk mynta eller ätbara blommor.



Sommarens enklaste dessert att slänga ihop. Krispiga småkakor varvas med lättvispad grädde, färska bär och lite sylt. Perfekt att bjuda på när tiden är knapp!



JUST NU



PROTEIN PÅ SPRÅNG

Missa inte vårt senaste tillskott i serien Arla® Protein! En härlig yoghurt förpackad smart för dig på språng. Med låg fetthalt och 20 gram protein är den toppen som träningskompis. Finns i smakerna mango och vanilj.



NY
SMAK!

DIPP MED BBQ-SMAK

Omtyckta Arla Köket® Dipp finns nu i ytterligare en smak: BBQ! Den färdigblandade dippen passar perfekt med grönsaker och chips, att ha på burgaren eller ställa fram som kall sås.

MJÖLKDRYCK MED ÄNNU MER



Upptäck Arla® LaktosFRI Mjöldryck+. Här hittar du mjölkens alla näringsämnen plus ännu mer av protein, kalcium och vitamin B12. Drycken görs av mjölk från svenska Arlagårdar och givetvis har den samma goda smak som vår vanliga laktosfria mjöldryck.



FÖLJ VÅRA
FRAMSTEG

EN LOGGA FÖR HÅLLBARHET

Bakom varje produkt från Arla finns en Arlabonde som arbetar varje dag för en bättre framtid. På gårdarna, med omtanke om djuren och naturen som vi alla är beroende av. Nyfiken och vill veta mer? Scanna QR-koden för att läsa vidare.



SOMRIG FÄRSKOST I RING

Den senaste färskosten från Castello® är underbart krämig, smaksatt med lime och täckt med kokosflingor. Njut av sommaren i en liten ring!





FRUKOSTMILKSHAKE

JORDGUBBSSÅS:

- 2 dl frysta jordgubbar
- 1 msk honung
- 1 msk vatten

JORDGUBBSHAKE:

- 1 liten banan
- 2 dl frysta jordgubbar
- 4 urkärnade dadlar
- 3 dl Arla Ko® Standardmjölk

TILL GLASET:

- 2 msk mandelsmör
- 2 dl Arla® Grekisk yoghurt naturell 10%
- 2 dl chokladgranola blandade färska bär

Koka upp frysta jordgubbar med vatten och honung. Sjud tills jordgubbarna är mjuka, ca 10 min. Mixa till en slät sås. Skala och skiva bananen. Lägg i en mixerbunke och tillsätt övriga ingredienser. Mixa till en slät shake. Ringla jordgubbsås och mandelsmör i två höga glas. Häll milkshake i glasen och toppa med grekisk yoghurt, granola och färska bär.

Frukostmilkshaken med extra allt ser ut som en efterrättsdröm. Men bakom den glassiga looken döljer sig ett mättande mellanmål med en massa nyttigheter.

Vi väljer papperstillverkat 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