



#3 2024

# SÄTT SMAK PÅ HÖSTEN

VÄLKOMMEN VARDAG • LADDA MED FRUKOST

## ÄNTLIGEN HÖST!

Sommar och semester i all ära, men visst är det mysigt när vardagen är här igen!

Även då vill jag och familjen njuta av god mat, men den får inte vara svårlagad eller dyr. Hemma hos oss bor tre långa, hungriga tonårskillar som ofta står och kikar in i kylen efter något gott. Det blir mycket mackor, nudlar och yoghurt och middagen behöver mätta rejält. I denna broschyr hittar du maffiga vardagsklassiker med extra god smak. Min personliga favorit är lammfärsbullarna i tomatås.

Jag har även satt ihop en snabbkurs för smarriga såser. Det behöver inte vara så krångligt att göra middagen lyxigare med en hemlagad sås.

Vi lyfter också frukosten, denna viktiga måltid som många unga skippar. Alla laddar mobilen, men betydligt färre laddar sig själva. Hoppas att du hittar några nya frukostfavoriter!

*Karin Sparring*

Karolina Sparring,  
kock på Arla Mat



# VARDA G NÄR DEN ÄR SOM GODAST

I höst gör vi vardagsfavoriterna ännu godare. Köttbullarna flörtar med Italien i en basilika-  
doftande tomatås. Lasagnen blir en maffig  
vegetarisk dröm, förgylld av mozzarella.  
Kycklingen får vara både citronfräsch och gräddig.  
Och laxen med tahiniyoghurt och pinjenötter är  
ytterligare en anledning att älska vardagen!



När köttbullarna lagas i tomatås blir de maximalt saftiga och smakrika. Välj om du vill göra dem på lamm-, nöt-, bland- eller vegofärs. Servera med gnocchi och en krispig sallad!



## KÖTTBULLAR I TOMATSÅS

½ dl Arla® Standardmjölk  
1 msk ströbröd  
1 ägg  
2 tsk paprikapulver  
1 msk tomatpuré  
1 msk sambal oelek  
500 g färs, nöt eller lamm  
½ kruka basilika  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
1 msk Arla Köket®  
Smör- & rapsolja

**TOMATSÅS:**  
2 vitlöksklyftor  
2 msk Arla Köket®  
Smör- & rapsolja  
400 g krossade tomater  
1 dl vatten  
1 tsk salt  
½ kruka basilika

**TILL SERVERING:**  
1 dl Arla Ko® Syrad grädde  
400 g potatisgnocchi  
blandad grönsallad

Blanda mjölk, ströbröd, ägg, paprikapulver, tomatpuré och sambal oelek i en bunke. Låt svälla 10 min. Gör tomatåsen under tiden. Skala och skiva vitlöken. Hetta upp smör- & rapsolja i en kastrull. Fräs vitlöken 1 min. Häll på tomater, vatten och salt. Låt sjuda medan du gör klart resten. Blanda ner färs, hackad basilika, salt och nymalen svartpeppar i ströbrödsblandningen. Rör till en jämn smet. Forma till ca 24 jämnstora köttbullar. Bryn köttbullarna runtom i smör- & rapsolja. Grovhacka basilikan och rör ner i tomatåsen. Mixa såsen slät. Häll den över köttbullarna och låt sjuda 8–10 min. Vänd på köttbullarna några gånger under tillagningen. Tillaga gnocchi enligt anvisning. Ringla syrad grädde över köttbullarna i tomatåsen. Servera med gnocchi och blandad grönsallad.



## MOZZARELLALASAGNE

6 färska lasagneplattor

8 cocktailtomater

**TOMATSÅS:**

3 vitlöksklyftor

250 g champinjoner

1 zucchini

2 msk Arla Köket®

Smör- & rapsolja

400 g krossade tomater

1 dl vatten

1 msk sambal oelek

1 krm svartpeppar

1 tärning grönsaksbuljong

**SPENATRÖRA:**

250 g fryst bladspenat,  
tinad

300 g Arla® Familje-  
favoriter Mozzarella

2 dl Arla Köket®

Crème fraîche

2 krm malen muskot

1 tsb salt

1 kruka basilika

**TILL SERVERING:**

blandad grönsallad

Värm ugnen till 200° eller 180° varmluft.

*Tomatsås:* Skala och hacka vitlök. Tärna svamp och zucchini. Hetta upp smör- & rapsolja i en stekpanna. Fräs grönsaker och vitlök på hög värme 5 min. Tillsätt krossade tomater, vatten, sambal oelek, svartpeppar och buljongtärning. Låt koka ca 5 min.

*Spenatröra:* Blanda väl avrungen spenat med mozzarella (spara 1 dl), crème fraîche, muskot och salt. Grovhacka basilika, men spara lite till servering. Vänd ner i röran.

Varva tomatsås, spenatröra och lasagneplattor i en smord ugnssäker form. Avsluta med tomatsås och den sparade mozzarellan. Halvera tomaterna och lägg dem på lasagnen. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min. Låt lasagnen stå ca 10 min. Toppa med färsk basilika och servera med sallad.

Vegetarisk lasagne  
kan man inte få nog av!  
Här varvas smakrik tomatsås  
spenatröra och maträtten får sin  
rätta karaktär av mozzarellaost.  
Njut av lasagnen när den  
svalnat något.



## HELSTEKT KYCKLING MED ÖRTER

|                                                           |                                            |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>1 hel kyckling, ca 1,2 kg</b>                          | <b>1 tsk salt</b>                          |
| <b>1 liten citron</b>                                     | <b>1 krm svartpeppar</b>                   |
| <b>1 dl hackade färska örter, t ex basilika, persilja</b> | <b>2 ½ dl Kelda® Mellangrädde</b>          |
| <b>2 msk Arla Köket® Smör- &amp; rapsolja</b>             | <b>2 dl Arla Köket® Lätt crème fraiche</b> |
| <b>1 tsk kinesisk soja</b>                                | <b>dragon, citron &amp; vitlök</b>         |

Värm ugnen till 200° eller 180° varmluft. Finriv skalet och dela citronen i klyftor. Lossa skinnet vid bröstet på kycklingen och peta in hälften av citronskalet och örter. Lägg citronklyftorna inuti kycklingen och knyt ihop benen med steksnöre. Lägg i ugnssäker form. Pensla med smör- & rapsolja blandat med soja. Salta och krydda med peppar, citronskalet och örter. Stek mitt i ugnen ca 45 min. Häll grädden i formen och fortsätt steka ca 40 min tills innetemperaturen är 82° intill lårbenet. Lyft upp kycklingen och lägg den på en skärbräda. Häll såsen i en kastrull. Tillsätt crème fraiche och mixa såsen slät. Värm såsen och servera till kycklingen.



## PASTA VONGOLE

|                                              |                                  |
|----------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>1 kg musslor, vongole eller blåmussla</b> | <b>250 g körsbärstomater</b>     |
| <b>300 g spaghetti</b>                       | <b>3 msk Arla® Svenskt Smör</b>  |
| <b>4 vitlöksklyftor</b>                      | <b>2 dl vitt matlagningsvin</b>  |
| <b>1 röd chili</b>                           | <b>2 dl Arla Ko® Vispgrädde</b>  |
| <b>1 knippe bladpersilja</b>                 | <b>1 tärning grönsaksbuljong</b> |
|                                              | <b>salt &amp; svartpeppar</b>    |

Lägg musslorna i kallt saltat vatten för att få bort sanden. Låt stå ca 30 min. Skölj musslorna noga i kallt vatten. Släng de som är öppnade eller trasiga. Koka pastan al dente enligt anvisning. Finhacka vitlök och chili. Grovhacka persiljan och halvera tomaterna. Hetta upp smör i en rymlig stekpanna. Fräs vitlök, chili och hälften av persiljan 4–5 min. Tillsätt vin och koka ner tills hälften återstår. Rör ner tomater, grädde och smulad buljongtärning. Koka ytterligare 4–5 min. Lägg ner musslorna och sätt på lock. Sjud 2–3 min. Ta bort de musslor som inte öppnat sig. Blanda den nykokta pastan med såsen. Toppa med resterande persilja och servera direkt.





Tarator är en libanesisk yoghurtsås smaksatt med tahini och citron. Den är en klassiker till falafel och kebab, och passar utmärkt att servera till kyckling och lax.



## UGNSBAKAD LAX "TARATOR" MED FRISK YOGHURT- & TAHINISÅS

600 g mittbit av laxfilé med skinn  
1 msk Arla Köket® Smör- & rapsolja  
1 tsk flingsalt

### YOGHURT- & TAHINISÅS:

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

### TOPPING:

50 g pinjenötter  
1 liten rödlök  
1 knippe bladpersilja eller koriander  
1 färsk grön jalapeño

### TILL SERVERING:

3 dl couscous

Värm ugnen till 125° eller 110° varmluft. Lägg laxen i en form med skinnsidan nedåt. Ringla över smör- & rapsolja och salta. Tillaga mitt i ugnen 30–35 min eller tills laxen är genomstekt (48–50° innertemperatur). Mixa yoghurt, tahini, vitlök, citronskal, citronsaft och salt till en slät fluffig kräm, det tar någon minut. Ställ kallt. Tillaga couscous enligt anvisning. Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna tills de får fin färg. Skala och skiva löken tunt. Plocka bladen på persiljan. Kärna ur och skiva jalapeño tunt. Ta ut laxen ur ugnen och låt den svalna något. Ringla över såsen så att laxen täcks, spara resten av såsen. Strö pinjenötter, rödlök, örter och jalapeño över laxen. Servera med couscous och resterande sås.

# SÅ LYCKAS DU MED: SÅSKLASSIKERNA

Förhöj matupplevelsen med en riktigt god sås! Häng med på en snabbkurs och lär dig om de fyra klassikerna: hollandaise, bearnaise, vitvins- och brunsås. Vår kock Karolina Sparring har recepten och tipsen som gör det lätt att lyckas.

## Balans i brunsåsen

En bottenredning är enkel att göra men tänk på att hitta balans mellan sötma, sälta och fett. Sötman från en klick gelé gör såsen extra god. Mjölsmaken försvinner helt om såsen får koka under omrörning i cirka 5 minuter.

## Reducera vitvinsåsen

Att reducera en vinsås innebär att man kokar ner vätskan utan lock så att smakerna förstärks. Det går fint att använda alkoholfritt vin till din vitvinsås.

## Få ihop hollandaise & bearnaise

Båda såserna är emulsioner, där man ska få ihop två vätskor som egentligen inte vill blandas.

*Tänk på detta:*

- Såsen skär sig om allt blir för varmt, smöret tillsätts för snabbt eller om man inte vispar tillräckligt kraftigt.
- Smöret som tillsätts ska hålla cirka 55°.
- En emulsion som ställs i kylen stelnar och blir inte fluffig igen och den spricker om den hålls varm. Servera därför direkt eller lätt ljummen.

## Hjälp, såsen skar sig!

Ta det lugnt. Koka upp 2 msk vispgrädde i en ny kastrull. Tillsätt den spruckna såsen droppvis under ständig, kraftig vispning.

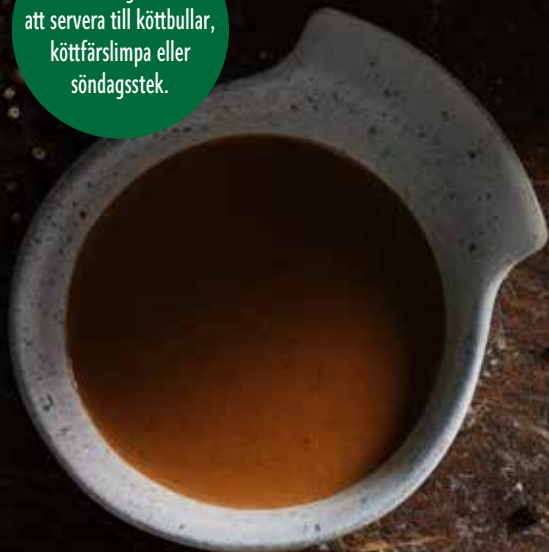


## BRUNSÅS

- 2 msk Arla® Svenskt Smör
- 2 msk vetemjöl
- 3 dl vatten
- 2 msk oxford
- 1 dl Arla Ko® Vispgrädde
- 1 msk kinesisk soja
- nymalen svartpeppar
- 1 msk gelé, äppelmos eller lingonsylt

Smält smöret i en kastrull. Rör ner mjölet. Tillsätt vatten och fond lite i taget under omrörning. Koka upp och låt koka under fortsatt omrörning 3–5 min. Tillsätt grädde och koka upp. Smaksätt med soja, peppar och gelé, äppelmos eller lingonsylt.

Underbar gräddsås  
att servera till köttbullar,  
köttfärslimpa eller  
söndagsstek.



## VITVINSSÅS

- 3 schalottenlökar
- 2 ½ msk Arla® Svenskt Smör
- 2 dl vitt vin
- 2 ½ dl fiskbuljong
- 1 tärning kycklingbuljong
- 3 dl Arla Ko® Vispgrädde
- ca 1 tsk salt
- ½ citron, saften

Skala och finhacka löken. Hetta upp 1 msk smör i en liten kastrull. Fräs löken mjuk i smöret utan att den tar färg. Tillsätt vin, buljong och grädde. Koka ihop tills ca 5 dl återstår. Sila såsen och häll tillbaka i kastrullen. Smaka av med salt och citronsaft. Mixa ner 1 ½ msk smör precis innan servering. Mixa gärna till skummig konsistens.



Ljuvlig till fisk  
och skaldjur och kan  
förberedas, sjud precis  
innan servering. Skapad av  
Tommy Myllymäki,  
Årets kock 2007.

Hollandaise passar utmärkt till fisk och Eggs Benedict. En god variant är att göra såsen på brynt smör.



## HOLLANDAISESÅS

150 g Arla® Svenskt Smör

3 äggulor

2 msk vatten

1 msk citronsaft

1 krm salt

½ krm cayennepeppar

Smält smöret i en kastrull på svag värme. Vispa ihop äggulor, vatten och citronsaft i en kastrull på svag värme. Vispa kraftigt tills gulorna tjocknar. Om gulorna koagulerar kan du vispa ner lite iskallt vatten. Ta kastrullen från värmen. Häll försiktigt i smöret under ständig vispning men ta inte med bottensatsen. Smaka av med salt och cayennepeppar.

### Smaksatt hollandaise:

- ½ dl färska örter i färdig sås.
- 2 msk forellröm i färdig sås.
- *Sauce noisette*: Bryn smöret under ständig omrörning tills det doftar nötigt och har gyllenbrun färg. Låt svalna till 55° innan det tillsätts.



## BEARNAISESÅS

### REDUKTION:

½ dl schalottenlök,

finhackad

6 vitpepparkorn

1 dl rödvinsvinäger

2 tsk torkad dragon

### SÅS:

300 g Arla® Svenskt Smör

3 äggulor

1 msk persilja, finhackad

1 msk dragon, finhackad

1 krm cayennepeppar

2 krm salt

Lägg alla ingredienser till reduktionen i en kastrull och koka ihop tills ca ½ dl återstår. Sila bort kryddorna och häll tillbaka i kastrullen. Smält smöret i en kastrull och ställ åt sidan. Tillsätt äggulorna till reduktionen och vispa på låg värme tills det tjocknar och är ca 66°. Ta kastrullen från värmen. Häll försiktigt i smöret under ständig vispning men ta inte med bottensatsen. När smöret vispats i ska såsen vara tjock och blank. Rör ner örter, cayennepeppar och smaka av med salt.

### Variera din bea:

- *Chilibea*: 1 msk sambal oelek i färdig sås.
- *Choronsås*: Fräs 1 ½ msk tomatpuré i 1 msk smör. Rör ner med äggulorna, gör såsen som vanligt.

Hemlagad bea är en ren njutning till stekt kött, fisk eller varma grönsaker.

# LADDA MED FRUKOSTENERGI

Håll i sommarens energi med hjälp av fräscha frukostkickar. Börja dagen med powergröt eller servera morgonens ägg i en smakrik grön shakshuka. Mixa en stärkande körsbärssmoothie eller pigga upp dig med det enkla men fantastiskt goda fröknäcket. Och kom ihåg, det är ingen slump att ost ingår i ordet frukost...



## ENERGIGRÖT

- 1 ½ dl korngryn
- 4 dl Jörd® Havredryck hampa
- 3 dl vatten
- 1 krm salt
- 1 tsk malen kardemumma
- ½ dl frysta blåbär
- 2 ½ dl KESO® cottage cheese

### TILL SERVERING:

- björnbär eller blåbär
- 2 msk hampafrö eller solrosfrön
- Jörd® havredryck hampa

Koka korngryn med Jörd hampa, vatten, salt och kryddor. Låt sjuda på svag värme i ca 15 min. Vänd i blåbär och KESO®. Lägg upp i skålar och toppa gröten med bär och frön. Servera med kall havredryck hampa.

En smakrik och mättande gröt med bra energi från KESO® Cottage Cheese, frön och JÖRD® Havredryck hampa. Rivstarta dagen och ha ork och energi fram till lunch!



## GRÖN SHAKSHUKA

- |                                    |                         |
|------------------------------------|-------------------------|
| 1 purjolök                         | 4 ägg                   |
| 3 vitlöksklyftor                   | 1 avokado               |
| 1 zucchini                         | 1 färsk grön jalapeño   |
| 200 g svartkål                     | 1 kruka koriander       |
| 2 msk Arla Köket® Smör- & rapsolja | 1 förp Apetina® Vitost  |
| 1 msk malen spiskummin             | 3 dl Arla Ko® Gräddfil  |
| 1 tsk malen koriander              | 2 msk rostade sesamfrön |
| 2 dl vatten                        | 1 lime                  |
| 1 tsk salt                         |                         |

Ansa och skiva purjolök, skala och skiva vitlök. Skär zucchini i bitar. Repa svartkålen från stammen. Hetta upp smör- & rapsolja i en traktörpanna. Stek alla grönsaker på medelvärme ca 7 min. Krydda och häll på vatten. Gör 4 gropar bland grönsakerna och knäck ner äggen. Låt sjuda 5–6 min under lock. Äggvitan ska vara fast och gulan ska vara lite lös. Gröp ur och skiva avokadon. Skiva jalapeño. Grovhacka koriander, både stjälkar och blad. Toppa shakshukan med avokado, jalapeño, smulad vitost, gräddfil, sesamfrön och koriander. Pressa över lime. Servera gärna med pitabröd.



En lättlagad havresmoothie med smak av körsbär och mandelsmör — två smaker som är otroligt goda ihop! Servera i höga glas eller i skål. Toppa med lite färska körsbär om de är i säsong.



## HAVRESMOOTHIE MED KÖRSBÄR & MANDELSMÖR

- 1 banan, fryst
- 5 dl Jörd® Havre jordgubb
- 1 dl frysta körsbär
- 2 msk mandelsmör

### TOPPING:

frysta körsbär

Mixa banan, havre jordgubb, frysta körsbär och mandelsmör. Ringla gärna lite extra mandelsmör i glaset. Häll på havresmoothie och toppa med körsbär.



## FRÖKNÄCKE

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 2 dl majsmjöl    | 2 dl kokhett vatten |
| 1 dl pumpakärnor | ½ dl Arla Köket®    |
| 1 dl solrosfrön  | Smör- & rapsolja    |
| 1 dl linfrön     | 2 tsk flingsalt     |

Värm ugnen till 125° eller 110° varmluft.

Täck en plåt med bakplåtspapper. Blanda alla torra ingredienser utom salt i en bunke. Tillsätt kokhett vatten och smör- & rapsolja. Blanda ihop till en smet. Häll över smeten på plåten och lägg ett bakplåtspapper över. Kavla eller tryck ut smeten med hjälp av händerna så den täcker hela plåten. Ta bort det översta bakplåtspappret och strö över flingsalt. Baka mitt i ugnen ca 40 min. Låt svalna på galler innan du bryter fröknäcket i önskad storlek.



## FÄRSKOST MED RÖDBETA

- 1 kokt rödbeta  
150 g Arla® Färskost Naturell

Skär rödbetan i bitar. Mixa den slät med stavmixer. Rör ner färskosten och smaka av med salt.

Ge färskosten en underbart god smak och vacker röd färg med kokt rödbeta. Fantastiskt gott att bre på detta lättbakade fröknäcke!





JUST NU



## MATPEPP PÅ INSTAGRAM

Följ Arla Mat på Instagram och få härlig matinspiration varje dag! Här hittar du recept för frukostar, vardagskvällar, helgmiddagar och högtider. Titta in för dagens godaste skrollning!



## FÖRGYLL MED TÄRNAD MOZZARELLA

Missa inte vår tärnade mozzarella! Det är en ost med mild och god smak som passar perfekt till varm matlagning. Osten smälter till en härlig, lite seg konsistens och får de eftertraktade trådarna. Som gjord för pizza och varma mackor eller för att ge ugnsrätter en gyllene yta.

Arla® Familjefavoriter Mozzarella har lagrats en tid och innehåller därför mindre vatten än en färsk mozzarella. Ett välkommet tillskott till Arla® Familjefavoriter — milda och goda produkter för hela familjen.

Se recept: MOZZARELLALASAGNE på sidan 4



## NY CRÈME FRAICHE MED ÅRETS KOCK

Prova nya Arla Köket® Lätt crème fraiche dragon, citron & vitlök! Smaken är framtagen tillsammans med tidigare vinnare av Årets Kock och passar fint till kyckling, grönsaker, fisk och kött. God både som kall sås och i varm matlagning. Den är kokbar och utmärkt i exempelvis grytor. Första gången Årets Kock skapade en crème fraiche för Arla® var redan 2007, därför känns det extra roligt att äntligen ta tillbaka det omtyckta samarbetet!

NY  
SMAK!



Se recept: HELSTEKT  
KYCKLING MED ÖRTER  
på sidan 5



# ◦ HÖSTTIPS FRÅN ÅRETS KOCK

För Desirée Jaks, Årets Kock 2023, är egenplockad svamp höstens härligaste ingrediens. Här tipsar hon om vad man kan göra med sina fynd, oavsett om de kommer från skogen eller affären.



## FÄRSKOSTGNOCCHI MED SMÖRSÅS & SVAMP

### FÄRSKOSTGNOCCHI:

300 g Arla® Färskost Naturell

½ dl Arla Ko® Präst® ost, riven

1 ägg

ca 2 dl vetemjöl

1 tsk salt

svartpeppar

matolja

### SVAMP:

300 g blandad färsk svamp, tex

trattkantarell, svart trumpet

250 g champinjoner

1 kruka gräslök

2 msk matolja

25 g Arla® Svenskt Smör

½ citron, saften

1 msk torkad grönpeppar

### SMÖRSÅS:

2 dl Arla Köket® Crème fraiche

100 g Arla® Svenskt Smör,

rumsvarmt

½ dl Arla Ko® Präst® ost, riven

½ citron, saften

*Färskostgnocchi:* Vispa ihop färskost, riven ost och ägg i en bunke. Tillsätt lite mjöl åt gången, blanda till en slät men kladdig smet. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar. Lägg gärna smeten i en spritspåse, eller klicka ut smeten med sked. Mjöla bänken ordentligt och spritsa ut smeten i avlånga korvar, mjöla på toppen. Skär upp i små bitar, ca 2x2cm. Strö över lite vete-mjöl. Täck med ren kökshandduk tills de ska tillagas.

*Svamp:* Lägg undan 2 st champinjoner till garnering. Skär all svamp i bitar. Skär gräslöken fint. Värm upp olja i en stekpanna. Stek svampen tills den börjar få färg, tillsätt då smör och stek tills svampen blir gyllene. Smaka av med salt och citronsaft. Hyvla de sparade champinjonerna tunt, gärna med mandolin.

*Smörås:* Koka upp crème fraiche i en liten kastrull. Mixa ner hälften av smöret med en stavmixer. Koka upp såsen försiktigt igen och mixa ner resterande smör samt den rivna osten. Värm försiktigt och smaka av med salt och citronsaft.

*Servering:* Koka upp en stor kastrull med lättsaltat vatten. Koka gnocchin tills de flyter upp, ca 3 min. Lyft upp med en hålslev och lägg i en smord form. Skaka runt så gnocchin inte klibbar ihop. Arrangera gnocchin på tallrikar. Lägg svampen i såsen och värm upp försiktigt. Rör ner den hackade gräslöken. Ringla smörsåsen över gnocchin. Toppa med mortlad grönpeppar och hyvlad champinjon.

## Hej Desirée! Vad har du helst svamp till?

Allt! Svamp är rik på umami och går att variera i det oändliga. Det är magiskt att bara steka svamp, avsluta med lite smör och sedan ha på toast. Man kan också knapersteka den och ha som topping på exempelvis stekt fisk med smörås. Svamp är gott till ägggröra på frukosten, till Eggs Benedict och i rätter med musslor. Det är tacksamt att byta råvaror mot svamp för att göra vegetariska rätter, till exempel kroppkaka med svamp. En annan bra kombination är majs och kantareller. Saker som har samma färg är ofta goda ihop.

## Hur tänkte du kring ditt gnocchi-recept?

Även här har jag svamp och det blir fantastiskt gott till. Jag älskar gnocchi och när man gör dem med färskost blir de härligt luftiga och mjuka. Servera dem nykokta eller stek på för en knaprig yta. När det inte är höst kan man laga rätten med svenskodlad svamp i stället.

## Hur blickar du framåt nu när vinnaråret snart är över?

En dröm är att öppna en pub med min man och på sikt en restaurang med säsongs-baserad mat. Jag vill jobba med fokus på råvaran nära bönder och producenter. Jag vill också fortsätta samarbeta med skolor för att fånga upp branschens framtid.





## MOROTSKAKA MED PUMPA

3 ägg

3 dl strösocker

2 ½ dl butternutpumpa, grovriven

2 ½ dl morot, grovriven

1 ½ dl matolja

3 dl vetemjöl

2 tsk bakpulver

1 tsk bikarbonat

2 tsk vaniljsocker

2 tsk malen kanel

½ tsk malen ingefära

### FROSTING & GARNERING:

75 g Arla® Svenskt

Smör, rumsvarmt

150 g Arla® Färskost

Naturell

4 dl florsocker

1 citron,

finrivet skal

ev ätbara

blommor

Värm ugnen till 175° eller 160° varmluft. Smörj och bröa en form, ca 24 cm. Vispa ägg och socker luftigt med elvisp. Rör ner pumpa, morot och olja. Blanda alla torra ingredienser. Sikta och rör ner i smeten. Häll smeten i formen. Grädda i nedre delen av ugnen 30–40 min. Låt kakan kallna. Vispa upp smöret så det blir luftigt med en elvisp. Vispa ner färskost, siktat florsocker och citrusskal i smöret. Bred frostingen över den kalla kakan. Garnera ev med ätbara blommor

En morotskaka är alltid uppskattad och den blir extra saftig och god när den bakas med pumpa. Perfekt inte minst på Halloween när pumpa är i säsong!

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



www.fsc.org

MIX

Paper | Supporting  
responsible forestry  
FSC® C084600