



köket

20



Tillsammans sedan 1997

Lördags-
meny med
ÅRETS® KOCK

GRÖNSAKSYOGHURT
Nyhet!
FRÅN ARLA KÖKET®

Hög
tid för höst





Hög tid för höst

Nu sprakar marknader och grönsaksdiskar av färg och nyskördad. Samla familj och vänner till härligt hösthäng, laga tillsammans och duka upp så att alla kan plocka och dela. Avsluta med säsongens bästa smaker från fruktträdgården.

Pizzapaj med rödbetor | 8 port

Söta rödbetor och salt ost i en paj som liknar en pizza kan bara bli succé.

4 dl vetemjöl

2 ägg

2 msk Arla Köket®

Smör-&rapsoja

2 msk iskallt vatten

½ tsk salt

Fyllning:

500 g kokta rödbetor

200 g Apetina® vitost 17%

250 g Arla Köket

Kesella® kvarg

1 ägg

2 tsk hackad färsk timjan

½ tsk salt

1 krm svartpeppar

1 msk kallpressad

rapsoja

Sätt ugnen på 200°. Arbeta snabbt ihop ingredienserna till degen, gärna i matberedare. Låt vila i kyl ca 30 min. Skala och skär betorna i 1 cm tjocka skivor. Mosa ihop hälften av osten med kvarg, ägg, timjan, salt och peppar. Kavla ut degen på mjölat bakkbord till en oval platta, ca 35 cm i diameter. Lägg den på en plåt med bakplåts-papper. Bred på smeten, lägg på betorna och smula över resten av osten. Lämna en ca 6 cm kant runt om. Vik över kanten och tryck ner lätt. Baka i mitten av ugnen 35-40 min tills pizzapajen har fått fin färg. Låt svalna något innan servering och ringla över oljan.



Tips! Nya Arla Köket® grönsaksyoghurt är en perfekt dipp, kall sås eller salladstopping!

Gnudi med kantareller och broccoli | 4 port

Gnudi påminner om gnocchi, men istället för potatis används smakrik ost.

200 g Arla® Svecia, riven
1 ½ dl Arla Köket
Kesella® kvarg
1 ägg
1 dl vetemjöl
125 g färsk broccoli
100 g färska kantareller

25 g Arla® Svenskt Smör
1 dl rostade
hasselnötter
1 msk färsk salvia
2 krm salt
1 krm svartpeppar

Rör ihop ost, kvarg, ägg och mjöl i en bunke. Ta upp degen på mjölat bakbord, rulla 2 cm tjocka längder och skär i 2 cm stora bitar. Koka gnudin i saltat vatten i en rymlig kastrull i minst 3 min, de är klara när de flyter upp. Lågg genast över i en stekpanna och stek i smör tills gnudin fått en fin stekyta. Ta upp gnudin ur stekpannan. Dela broccolin i små buketter och skiva stjälken tunt. Ansa kantarellerna. Tillsätt smör i stekpannan och fräs broccoli, kantareller, nötter och salvia tills de har fått fin färg. Salta och peppra. Lågg ner gnudin i stekpannan. Servera direkt med lite extra ost.

Hasselbackspumpa | 4 port

Pumpan får ett frasigt yttre när den ugnsteks på hasselbacksviss med ströbröd och smör.

1 butternutpumpa
Arla® Smör&rapsoolja spray
1 msk hackad färsk timjan
1 msk ströbröd
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
2 dl Arla Köket® grönsaksyoghurt
röd paprika&anchochili

Sätt ugnen på 200°. Halvera och skala pumpan, skrapa ur kärnorna. Lågg halvorna med snittytan ner på en sprejad plåt och skär djupa skårar i dem, men inte helt igenom. Spreja med smör-&rapsoolja. Baka i mitten av ugnen i ca 30 min. Ta ut och strö över timjan, ströbröd, salt och peppar. Baka i ytterligare ca 15 min tills pumpan har fått fin färg. Servera med grönsaksyoghurt och gärna bröd.



Tips!

Skiva gärna grönsakerna på en mandolin eller med hjälp av potatisskalare.

Krispig sallad | 4 port

Njut av höstens färgglada skörd i en krispig sallad med pumpakärnor.

500 g blandade rotfrukter och höstgrönsaker
som rödbetor, vaxbönor, morötter,
blomkål och romanescosallad

2 msk olivolja

1 msk äppelcidervinäger

½ tsk salt

1 krm svartpeppar

1 dl rostade pumpakärnor

½ dl hackad färsk dill

2 dl Arla Köket® grönsaksyoghurt
gul tomat&schalottenlök

Strimla och skiva grönsakerna så tunt som möjligt. Krama in grönsakerna med olja, vinäger, salt och peppar. Strö över pumpakärnorna och toppa med dill. Servera med grönsaksyoghurt.

Läs mer om Arla Köket®
grönsaksyoghurt på sid 12.

Lammgryta med bondbönor | 6 port

Medan lammgrytan sjuder på spisen har du gott om tid att ta ut bondbönorna ur sitt skal.

1 kg benfri lammstek

2 tsk rött paprikapulver

2 msk Arla Köket®

Smör-&rapsolja

salt och svartpeppar

2 gula lökar

5 vitlöksklyftor

1 msk tomatpuré

2 dl torr äppelcider

2 msk konc oxfond

500 g färska

bondbönor

300 g spåda morötter

2 dl Arla Köket®

syrad grädde

lätt 15%

Skär köttet i grytbitar och vänd i paprikapulver. Bryn dem runt om i smör-&rapsolja, salta och peppra. Skala och hacka lök och vitlök, bryn lätt i smör-&rapsolja i en gryta. Tillsätt kött, tomatpuré, cider och fond. Koka på svag värme under lock ca 2 tim. Ta ut bönorna ur bönskidorna, koka i saltat vatten ca 2 min. Skölj dem i kallt vatten och tryck dem ur sitt skal. Skala morötterna och lägg ner i grytan. Tillsätt syrad grädde och koka ytterligare ca 20 min. Tillsätt bönorna strax innan servering. Servera grytan med **Potatisstomp**, se recept på arla.se.

Tips!

Bondbönorna
kan bytas
ut mot
skärbönor.



Viltstek med långbakad savoykål | 6 port

Magert viltkött blir bäst om man steker det på låg värme och låter det vila länge.

1,3 kg hjortstek

3 röda chili

3 vitlöksklyftor

1 msk hela fänkålsfrön

8 torkade enbär

3 msk Arla® Svenskt Smör,

rumsvarmt

700 g savoykål

salt och svartpeppar

1 dl vatten

3 dl Arla Köket® syrad grädde

lätt 15%

Kärna ur chilin och skala vitlöksklyftorna. Finhacka dem och stöt dem därefter i en mortel med fänkålsfrön och enbär. Blanda med smöret. Gnid in köttet med hälften av kryddsmöret och låt ligga i kyl över natten. Sätt ugnen på 125°. Bryn köttet runt om i en stekpanna och lägg över i en långpanna. Klyfta kålen och lägg runt köttet. Bred resten av kryddsmöret på kött och kål, salta och peppra. Stek i mitten av ugnen ca 2 tim, tills köttet har en innertemperatur på 60°. Låt vila ca 10 min. Vispa ur långpannan med vatten och syrad grädde. Häll över i en kastrull och koka i ett par min. Sila innan servering, smaka av med salt och peppar. Servera steken med kål, gräddsky, **Palsternackspuré** och **Picklade grönsaker**, se recept på arla.se.





Plommonkaka med dulce de leche | 10 bitar

Baka in hösten i en mjuk mazarinliknande kaka med sötsyrliga plommon och lime.

175 g Arla®
Svenskt Smör
3 ägg
3 dl strösocker
2 dl vetemjöl
2 dl mandelmjöl
skal och saft av 1 lime
300 g plommon

Topping:
250 g Arla Köket
Kesella® kvarg
dulce de leche
1 dl sötmandel

Sätt ugnen på 200°. Bryn smöret och dra åt sidan. Rör ihop ägg och socker i en bunke. Tillsätt vetemjöl, mandelmjöl, det brynta smöret samt skal och saft av lime. Rör till en jämn smet. Bred ut i en form med bakplåts-papper, ca 25x25 cm. Kärna ur och skär plommonen i bitar och fördela på smeten. Baka i mitten av ugnen 40–45 min. Låt kallna helt och bred sedan kvargen på kakan. Hacka mandeln och strö över.

Tips!

Plommonen kan bytas ut mot annan nyskördad frukt.

Äppelpaj | 10 bitar

Höstens vackraste paj är flätad.

Pajskal:	Fyllning:
175 g Arla®	700 g saftiga äpplen
Svenskt Smör	1 dl strösocker
6 dl vetemjöl	2 tsk malen kanel
2 krm salt	Till servering:
¾ dl kallt vatten	5 dl Arla Köket®
1 uppvispad ägg	vaniljsås

Mixa smör, mjöl och salt i en matberedare till en grynig massa. Tillsätt vattnet och mixa till en smidig deg. Låt vila minst 30 min i kyl. Sätt ugnen på 175°. Skala och skär äpplena i tärningar ca 1x1cm och blanda med socker och kanel. Kalva ut ¾ av degen och lägg i en pajform, ca 24 cm i diameter. Nagga och förgrädda pajskalet i mitten av ugnen ca 10 min. Fördela ut äpplena i formen. Kavla ut resten av degen och gör remsor som flätas över pajen. Pensla med ägg. Grädda i mitten av ugnen ca 35 min tills pajen har fått fin färg. Servera med vaniljsås.





Höstmyset närmar sig, tekopparna går varma och i butikerna bjuds det på närodlat. På arla.se har vi dukat upp med recept för att ta hand om säsongens smakrika råvaror.

Höstliga hälsningar, Arla Köket®



NY DESIGN!
SAMMA GODA VITOST



Nya pastasås!

Nya Kelda® Pastasås Portabellosvamp & ost är en härligt krämig pastasås. Såsen är färdig att värmas och ätas som den är, men kan också kompletteras med olika tillbehör.



**NY PAPPERSBÄGARE MED
50% lägre
KLIMATPÅVERKAN**

Arla Köket vill ha en godare värld, med stor smakupplevelse och liten miljöpåverkan. När du väljer vår nya pappersbägare halverar du klimatpåverkan jämfört med tidigare bägare i plast. Ett gott val - i dubbel bemärkelse.



*Potatis- och purjolöks-
soppa med linstopping*

Se receptet på arla.se.

Läs mer på arla.se/forpackningar

5 X MATLÅDOR

Matlåda är det godaste sättet att äta smart, både för plånboken och planeten. Ta tillvara rester och gör en sallad, smakrik gryta eller en värmande soppa med smaker från all världens kök.



Taco-jar | 4 port

Skippa skalet och ta med dig tacon i en bärvänlig burk istället. När det är dags för lunch värmer du bara tacofärsen, lägger den överst i burken och rör runt.

400 g nötfärs

1 msk Arla Köket® Smör-&rapsoolja

1 påse taco kryddmix

2 dl Arla® gräddfil

1 skivad rödlök

200 g halverade körsbärstomater

2 dl majs

1 burk kidneybönor à 400 g

1 burk tacosås à 230 g

1 påse Arla Köket® riven ost texmex

½ huvud strimlad isbergssallad

1 påse nachochips

Stek köttfärsen i smör-&rapsoolja i en stekpanna. Rör om så att den smular sig. Tillsätt tacokrydda och följ anvisningarna på påsen. Lägg gräddfil i botten på glasburkar. Varva grönsaker, bönor, tacosås och ost i burkarna. Värm tacofärsen och lägg överst. Toppa med nachochips.

Carnitas | 4 port

Långbakat mexikanskt kött, sötsyrlig picklad rödlök och rökig grönsaksyoghurt blir en avundsvärd lunch.

600 g benfri

fläskkarré

1 msk rök

paprikapulver

1 msk chiliflakes

1 msk malen ingefära

2 tsk salt

1 apelsin

3 vitlöksklyftor

3 dl cola-läsk

Till servering:

8 tortillabröd

4 dl strimlad

isbergssallad

2 dl Arla Köket®

grönsaksyoghurt

röd paprika&

anchochili

1 dl hackad färsk

koriander

Sätt ugnen på 100°. Blanda kryddorna och saltet och gnid in i köttet. Lägg i en ugnssäker form. Pressa apelsinen och skala och riv vitlöksklyftorna. Blanda med läsk och häll över köttet. Täck med lock eller aluminiumfolie. Tillaga i mitten av ugnen minst 6 tim, gärna över natten. Låt svalna något. Riv köttet i trådar med en gaffel och blanda med skyn. Värm köttet och servera i tortillabröd med sallad och en klick grönsaksyoghurt. Toppa med koriander och **Picklad rödlök**, se recept på arla.se.

Rostad blomkålssoppa | 4 port

En stund i ugnen tar fram det bästa ur kålen och purjolöken. En dag i kylan gör att smakerna utvecklas och gör soppan till en perfekt matlåda.

900 g blomkål

1 purjolök

Arla® Smör&rapsoolja

spray

salt och peppar

2 msk konc

grönsaksfond

7 dl vatten

3 dl Arla Köket®

syrad grädde lätt 15%

Till servering:

1 dl grovhackad

sötmandel

Sätt ugnen på 225°. Skär blomkålen i bitar. Ansa och skiva purjolöken, spara lite till garnering. Spreja en långpanna med smör&rapsoolja. Lägg purjolöken och blomkålen ovanpå. Spreja med lite mer smör&rapsoolja, salta och peppra. Rosta i mitten av ugnen ca 15 min tills allt fått fin färg. Lägg över i en rymlig kastrull och häll på fond och vatten. Koka upp och låt koka ca 5 min. Häll på syrad grädde och mixa soppan slät. Toppa soppan med mandel och purjolök vid servering.

Tips! Bäst smakar matlådan om du tar med dig ingredienserna i separata lådor.





Vegetarisk curry | 4 port

Vegogryta med indiska influenser.

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1 skivad gul lök | 2 dl kokta röda linser |
| 1 tärnad morot | 200 g kokt potatis i bitar |
| 1 tärnad zucchini | 2 pressade vitlöksklyftor |
| ½ huvud blomkål | 1 msk riven färsk ingefära |
| i buketter | 2 dl Arla Köket® |
| 2 msk Arla Köket® | matyoghurt |
| Smör-&rapsolja | Till servering: |
| 2 msk curry | 2 dl ris |
| 3 dl vatten | 8 papadam |
| 1 burk krossade | 1 dl mango chutney |
| tomater à 400 g | |

Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Fräs lök, morot, zucchini och blomkål i smör-&rapsolja i en gryta. Tillsätt curry och fräs ytterligare någon min. Häll på vatten, krossade tomater och linser och koka ca 20 min. Tillsätt potatis, vitlök, ingefära och matyoghurt och koka ytterligare ca 5 min. Tillaga papadambröden enligt anvisning på förpackningen. Servera med ris, mango chutney och toppa ev med matyoghurt.



Kyckling med dukkah | 4 port

Dukkah är en egyptisk blandning med koriander som gör kycklingen smakrik och spännande.

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1 kg blandade rotfrukter | Dukkah: |
| 500 g kycklinglårfile | 2 tsk chiliflakes |
| 1 krm salt | 2 msk sesamfrön |
| 4 msk Arla Köket® | 2 msk pumpakärnor |
| Smör-&rapsolja | 4 msk hackade |
| ½ citron | hasselnötter |
| 1 tsk harissa | 4 msk hackad |
| ½ tsk salt | sötmandel |
| 1 krm svartpeppar | 2 tsk korianderfrön |
| 150 g KESO® Cottage | 2 krm salt |
| Cheese Hummus | |

Mortla alla ingredienser till dukkah och rosta i en torr, varm stekpanna. Sätt ugnen på 225°. Skala och skär rotfrukterna i mindre bitar. Lägg dem i en ugnssäker form, salta och peppra. Ringla över 2 msk smör-&rapsolja och rör om. Rosta i mitten av ugnen ca 40 min. Skär kycklingen i bitar, salta. Stek i resten av smör-&rapsolja ca 10 min. Pressa över citronsaft och tillsätt harissa. Servera kycklingen med rotfrukter och cottage cheese. Strö över dukkah.

Ny smak!

KESO® Cottage Cheese
Hummus är naturligt
proteinrik och gjord på svensk mjölk.



MÅNDAGSVEGO!

Är du sugen på mer grönsaker i ditt liv? Starta veckan med en grön måndag.



Huevos rancheros med quesadillas | 4 port

En perfekt middagsrätt att ställa mitt på bordet och servera med ostfyllt tortillabröd.

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
100 g rotselleri
2 msk Arla Köket®
Smör- & rapsolja
salt och peppar
2 burkar krossade
tomater à 400 g
½ dl färsk oregano
1 tärning grönsaks-
buljong

1 burk vita bönor
à 400 g
4 ägg
Quesadillas:
4 tortillabröd
1 ½ dl Arla Köket®
riven ost texmex
2 dl Arla® gräddfil

Skala och finhacka lök, vitlök och rotselleri. Fräs i smör- & rapsolja ca 3 min. Tillsätt krossade tomater, oregano och buljongtärning. Salta och peppra. Koka i ca 5 min. Skölj och tillsätt bönorna. Knäck äggen och stjälp försiktigt ner i tomatsåsen. Låt sjuda under lock 10–15 min tills äggvitan stelnat. Toppa ev med extra oregano. Lägg osten på bröden och vik ihop. Stek bröden i en varm torr stekpanna och dela dem. Servera grytan med bröd och gräddfil.

GRÖNSAKSYOGHURT

[TURKISK YOGHURT *med grönsakspuré*]

Nu finns Arla Köket® grönsaksyoghurt. Vi har blandat vår krämiga turkiska yoghurt med smakrik puré av grönsaker. Finns i smakerna röd paprika & anchochili, grön ärtpesto och gul tomat & schalottenlök. Prova dem som klick i grytan eller soppan, som dipp till fredagsmyset eller blanda dem med gryn, pasta eller potatis.

PROVA TILL TACOS!



RÖD PAPRIKA & ANCHOCHILI

Med kryddig paprika, mild chilihetta och lite rökig smak passar den här yoghurten perfekt till tacos, korv eller topping på en mustig gryta. Prova också som dipp till nachos och rotfruktschips.

Nyhet!

✓ SÅS ✓ RÖROR ✓ DIPP

GRÖN ÄRTPESTO

Med grönsaksyoghurten grön ärtpesto får du mycket smak av gröna ärtor i sällskap med vitlök och basilika. Prova den till exempel i en krämig pasta- eller potatis-sallad eller som dipp till grönsaksstavar.

GUL TOMAT & SCHALOTTENLÖK

Den här yoghurten har en mild och söt tomatsmak och blir en god dressing. Prova den också som kall sås till stekt lax eller biff eller när helst din mat behöver något svalkande syrligt med lite sötna.

SNABB RÖRA!

DIPPA GRÖNSAKER!



— LÖRDAGSKOCKEN —



Roland Persson

Roland Persson, Årets Kock® 1990, är mästarkock och gastronomisk mångsysslare. Han har tävlat med Svenska Kocklandslaget och var chef i 15 år för Franska Matsalen på Grand Hôtel. Roland har samma mål idag som när han började som kock: glädjen att servera bra och god mat till nöjda gäster.



ROLAND VÄLJER ...

FREDAGSMYS eller **SÖNDAGSMIDDAG**

HAVET eller FJÄLLEN

ODLAT eller **VILT**

VITT VIN eller **RÖTT VIN**

FÖRRÄTT eller **EFTERRÄTT**

TÄVLING eller TRÄNING



Gulbetor med kantareller



Smördegssflarn med vaniljstekt äpple

Roland Persson, Årets Kock® 1990. Idag verksam som gastronomisk konsult. Tilldelad Gastronomiska Akademiens guldmedalj.

Beskriv kort din helgmeny?

Höstiga smaker i sin enkelhet med en härlig fräschör och underbart söt avslutning med äpple och vanilj.

Har du något knep du använder för att lyckas med just efterrätten?

Pudra på ett jämnt lager med florsocker på smördegen. Använd en gasolbrännare till att smälta resterande socker på smördegsflarnen.

Vilket köksredskap klarar du dig inte utan?

En bra mixer.

Vad krävs för att bli en bra och glad kock?

Passion för mat och bra råvaror. Att vara nyfiken på nya smaker, vara ödmjuk och lyhörd. Och så en fallenhet för smaker.

Vem bjuder du helst på middag och varför?

Min familj, barn och barnbarn. En god middag är det bästa sättet att umgås.

Bjud på Rolands hela lördagsmeny!
Recepten finns på arla.se.

Casserole med torsk och musslor | 4 port

Bjud på det bästa från havet i en elegant gryta med klassiska smaker.

- 1 kg blåmusslor
- 1 gul lök
- 50 g Arla® Svenskt Smör
- 5 dl vitt vin
- 3 dl Arla Köket® syrad gräddes 30%
- 1 kruka basilika
- salt och peppar
- 400 g torskfilé
- ½ fänkål
- ½ purjolök
- 24 stora räkor med skal

Tvätta och rensa musslorna. Släng de som är skadade eller inte stänger sig när du knackar på dem. Skala och finhacka halva löken, fräs i lite av smöret i en kastrull. Tillsätt musslorna, rör om och slå på vinet. Koka under lock ca 3 min tills musslorna har öppnat sig. Släng de som inte öppnat sig. Ta upp musslorna och plocka dem ur skalerna. Häll grädden i kastrullen med musselbuljong och koka ca 5 min. Tillsätt basilikabladen, spara några till garnering, och mixa till en slät sås. Smaka av med salt och peppar. Skär fisken i 3 cm stora bitar. Finstrimla fänkål, purjolök och resten av den gula löken, fräs i smör i en vid kastrull tills allt mjuknat. Tillsätt fisken och vänd runt. Slå på basilikasåsen och låt sjuda ca 5 min. Servera med musslorna och skalade räkor. Garnera med basilikablåd. Servera med bröd eller pressad potatis.



Kycklingwrap | 6 port

Plocka köttet av en grillad kyckling och hacke det fint. Blanda med en burk Arla Köket® grönsaksyoghurt röd paprika&anchochili. Salta och peppra. Bred röran på 6 tunnbröd. Lägg på blandad sallad, rulla ihop till wraps.



Prova grönsaksyoghurt som fräsch dipp till grönsaker, vilken blir din favorit?