



FÖR BARNEN

**Arlakadabra
Matfix**



Grilla med
**BRASILIANSKA
SMAKER**



Äta ute



Äta ute

Flytta ut köket och bjud på lättlagad sommarmat. Satsa på enkla, smakrika smårätter, vackra sallader och krämiga tillbehör med twist. Allt kryddat med färska örter. Och så något litet sött till fikat förstås.

Kavringskrutonger

Skär 3 skivor kavring i små tärningar. Stek dem fräsiga i 1 msk Arla® Svenskt Smör. Tillsätt ½ dl Kvibille Präst®, riven och fortsätt steka till fn färg. Låt kallna och servera till sillen.

Matjessill med brynt smör | 4 port

Fänkålsfrön ger ny smak till sillen.

400 g färskpotatis	1 tsk fänkålsfrön
200 g matjessillfiléer	2 dl Arla® gräddfil
1 rödlök	½ dl hackad gräslök
50 g Arla® Svenskt Smör	1 krm svartpeppar

Koka potatisen. Dela sillen i bitar och lägg dem på ett fat. Halvera och fördela potatisen runt sillen. Skala och skär rödlöken i tunna ringar. Bryn smöret med fänkålsfröna och ringla det över sillen. Toppa med gräddfil, gräslök, rödlök och peppar.

Blåbärssallad med blåmögelost | 4 port

Vacker sallad med nyplockade blåbär. Den hungrige lägger till skinka eller grillad kyckling.

1 burk blandade bönor med matvete à 410 g	Vinaigrette:
70 g rucola	½ dl rapsolja
125 g blåbär	2 tsk honung
150 g Castello® Grädd Danablu	1 msk grovkörnig dijonsenap
1 dl krutonger	2 msk äppelcider- vinäger
	½ tsk salt
	1 krm svartpeppar

Rör ihop ingredienserna till vinaigretten. Skölj bönblandningen och blanda med rucola och blåbär. Lägg upp på ett fat och smula över osten. Ringla över vinaigretten och toppa med krutonger. Dekorera ev med ätbara blomblad.

Asiatisk blomkålsslaw | 4 port

Lägg upp ingredienserna på ett fat och låt var och en röra ihop sin egen slaw.

½ blomkålshuvud, ca 350 g	2 dl Arla Köket® crème fraiche
½ knippe rädisor	gourmet
30 g groddar, t ex alfalfagroddar	ingefära&chili
1 hackad vitlöksklyfta rivet skal och saft	2 krm salt
av 1 lime	1 dl salta jordnötter
	1 dl hackad koriander

Skiva blomkål och rädisor tunt. Blanda med groddarna och rör ihop med vitlök, lime, crème fraiche och salt. Grovhacka nötterna. Toppa salladen med nötter och koriander. Servera på ett stort fat tillsammans med t ex grillad kyckling och tortillabröd.





Ostgratinerad blomkål | 4 port

En sommarklassiker som står sig. Koka kålen lätt så att tuggmotståndet är kvar.

- 1 blomkålshuvud,
ca 700 g
- 140 g tärnat bacon
- 4 dl Kelda® Pastasås
mild ost
- 2 krm svartpeppar
- 100 g Arla Köket®
riven ost gratäng
- ½ dl hackad persilja

Sätt ugnen på 225°. Ansa och koka blomkålshuvudet knappt mjukt i 6–8 min. Stek baconet knaprigt. Lägg blomkålshuvudet i en ugnssäker form. Häll över såsen och peppra. Strö över ost och fördela bacon runt blomkålen. Gratiner i mitten av ugnen ca 15 min. Strö över persilja. Servera blomkålen med nykokt färskpotatis eller grovt bröd.

Coleslaw med selleri och äpple | 4 port

En syrlig slaw med mycket grönt blir lättlagad lunch tillsammans med varmrökt lax eller korv och ett gott bröd.

- 300 g vitkål
- ½ gul lök
- 1 stjälk blekselleri
- 1 syrligt grönt äpple
- 1 dl Arla® gräddfil
- ½ dl majonnäs
- ½ msk vinäger
- ½ tsk salt
- 1 krm peppar

Koka upp rikligt med vatten i en kastrull. Strimla kålen tunt. Skala och finhacka löken. Lägg kål och lök i ett durkslag och häll det kokande vattnet över. Låt rinna av, kallna och krama ur. Skiva sellerin. Tärna äpplet fint. Rör ihop alla ingredienser. Låt stå i kyl minst 1 tim.

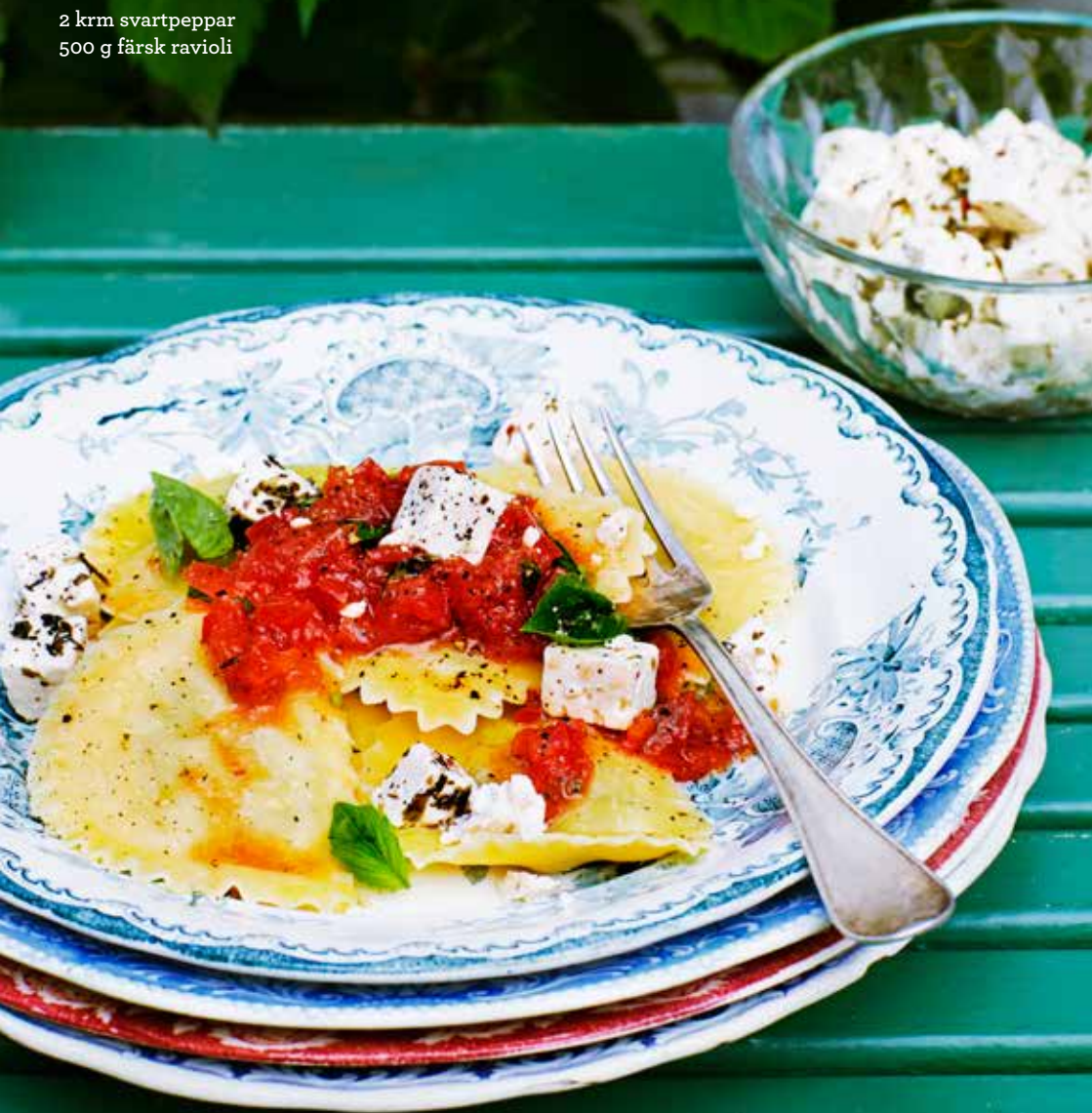


Färsk ravioli med tomatröra | 4 port

Frossa i tomater! Sommarens enklaste röra får smak av solmogna tomater, färsk basilika och ost.

150 g Arla Apetina® Classic cubes in oil
5 tomater
1 hackad vitlöksklyfta
1 msk tomatpuré
1 dl hackad basilika
2 krm salt
2 krm svartpeppar
500 g färsk ravioli

Häll av och spara oljan från osten. Halvera och gröp ur tomaterna. Finhacka tomatköttet. Lägg det i en skål och rör ihop med vitlök, tomatpuré, oljan från osten, hälften av basilikan, salt och peppar. Koka raviolin enligt anvisning på förpackningen. Servera med tomatröran, fetaost och resten av basilikan.





Tonfiskbaguette med ägg | 4 port

Med smaksatt färskost svänger du snabbt ihop fyllningen till lunchmackan.

2 rödlökar

4 kokta ägg

350 g tonfisk i vatten

200 g Arla Köket® färskost rucola&pesto

2 krm salt

2 krm svartpeppar

4 portionsbaguetter

60 g grönsallad

Skala och finhacka löken. Skala och hacka äggen. Häll av vattnet från tonfisken och mosa ihop med färskost, hälften av löken och hälften av ägghacket. Salta och peppra. Skär ett snitt i baguetterna och fyll dem med sallad, tonfiskröra och resten av ägghacket och löken.

Snabb citrongrädglass med jordgubbar | 4 port

När mandelmassan rostas blir den till karamelliga smulor och perfekt som glasstopping.

100 g mandelmassa

500 g jordgubbar

½ dl konc fläderblomssaft

2 dl Arla® vispgrädde

rivet skal av 1 citron

½ liter vaniljglass

Grovriv mandelmassan och rosta den i en torr stekpanna. Låt kallna. Rensa och klyfta jordgubbarna. Häll fläderblomssaften över dem. Vispa grädden lätt. Tillsätt citronskalet och glassen direkt från frysen. Vispa ihop hastigt. Lägg upp jordgubbarna i skålar eller glas, toppa med den vispade glassen och mandelmassesmulorna. Servera genast.





Chokladrutor med svarta vinbär och kolagrädde | 15 bitar

Choklad och vinbär är en god kombination. Med len vispad grädde blandad med dulce de leche blir detta sommarens fikafavorit.

175 g Arla® Svenskt Smör
4 ägg
5 dl strösocker
4 dl vetemjöl

1 ½ dl kakao
½ tsk bakpulver
2 krm salt
2 dl svarta vinbär

Kolagrädde:
2 dl Arla® vispgrädde
1 dl karamelliserad mjölk

Sätt ugnen på 200°. Smält smöret. Rör ihop ägg och socker i en bunke. Rör ner smör, mjöl, kakao, bakpulver och salt. Häll smeten i en form med bakplåtspapper, ca 20x30 cm. Strö över bären. Grädda i mitten av ugnen ca 25 min. Låt kallna. Vispa grädden och vänd ner den karamelliserade mjölken. Servera med kolagrädden och ev extra bär.

SÖT SOM honung

Honung har en naturlig sötma och ljuvlig konsistens. Smaken varierar beroende på vilka blommor bina har valt att hämta sin nektar ifrån. Honung är en enkel och god smaksättare. Låt den förgylla allt från frukost-yoghurten till det hemgjorda godiset.



Honeycomb | 30 små bitar

Kakgodis som är poppis både i England och USA. Smulorna är goda att blanda i glass, strö över kladdkakan eller servera till jordgubbarna.

75 g Arla® Svenskt Smör

½ dl flytande honung

½ dl ljus sirap

1 ½ dl strösocker

2 msk vatten

2 tsk bikarbonat

Lägg ett bakplåtspapper i en form, ca 20x25 cm. Smält smöret med honung, sirap, socker och vatten på medelvärm. Låt koka ihop ca 5 min tills smeten är gyllenbrun, rör om ett par gånger under tiden. Dra kastrullen från värmen och rör ner bikarbonat. Häll över smeten i formen medan den fortfarande bubblar. Låt kallna. Bryt eller skär i bitar.

Yoghurtgrädde med frukt och honungsnötter | 4 port

Honungsnötterna ger sötma och crunch till den här goda desserten.

- 1 dl pistagenötter
- 5 msk flytande honung
- 1 dl Arla® vispgrädde
- 2 ½ dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt
- 1 tsk stötta kardemummakärnor
- 2 bananer
- 2 nektariner

Rosta nötterna i en torr, varm stekpanna. Tillsätt 2 msk honung och låt koka ihop ca 1 min. Bred ut på bakplåtspapper. Låt kallna. Grovhacka honungsnötterna. Vispa grädden lätt. Tillsätt yoghurt och kardemumma. Fortsätt vispa till krämig konsistens. Skiva bananerna. Kärna ur och klyfta nektarinerna. Fördela frukten i glas och klicka på yoghurtgrädden. Toppa med honungsnötterna och ringla över resten av honungen.



Smör- och honungsslungade rödbetor | 4 port

Rödbetor trivs bra ihop med salt ost och söt honung. Strö över fräsiga salviablåd och njut!

- 750 g rödbetor
- 1 kruka salvia
- 50 g Arla® Svenskt Smör
- 2 msk honung
- 1 krm flingsalt
- 2 krm svartpeppar
- 150 g Arla Apetina® vitost

Ansa och koka rödbetorna mjuka. Skala dem. Plocka bladen av salvian. Bryn smöret i en kastrull och dra av från värmen. Lägg salvia-bladen i smöret ca 2 min. Ta upp salvian. Lägg rödbetor och honung i smöret. Rör om, salta och peppra. Lägg rödbetorna på ett fat. Toppa med salviabladen och smulad ost.

Tips!

Skala rödbetorna under rinnande vatten, så lossnar skalet lätt och du slipper få rosa-färgade händer.



ARLAKADABRA MATFIX

Vill du laga mat och baka? Häng med på Matfix. Med våra lätta recept och trix blir det busenkelt att lyckas i köket. Först ut är moroten. Den har en lite söt smak och passar lika bra till dippen, som till pizzan och i dina muffins. Lycka till!



Chilidipp | 4 portioner

Sötstark chilidipp som bara är lite stark. Mildare smak? Byt ut chilisåsen mot ketchup.

2 dl Arla® gräddfil • 1 msk chilisås
1 msk sweet chilisås • 2 krm salt
1 krm svartpeppar

Rör ihop alla ingredienser i en skål och ställ kallt. Servera till morotsstavar.

MOROTSTRIX

SLANTAR – skala moroten med potatisskalare, skär i skivor så de ser ut som mynt.

STAVAR – skala moroten, dela den i mindre bitar och skär stavar.

REMSOR – skala moroten. Gör långa remsor med potatisskalaren. Blanda ihop till en trasselsallad.

MOROTSROSOR – Gör remsor med potatisskalaren. Rulla ihop varje remsa till en liten ros att dekorera dina muffins med.





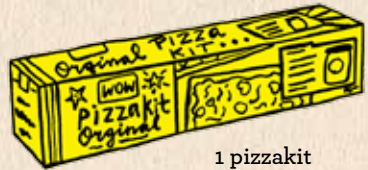
Morotspizza

4 portioner

Morotsmys med hemgjord pizza.



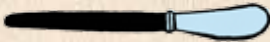
3 morötter



1 pizzakit

På arla.se/arlakadabra finns fler recept.

Köksredskap



8 tunna skivor
skinka



1 tsk oregano



2 ½ dl Arla Köket®
riven ost pizza

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skala morötterna och riv dem grovt.
3. Rulla ut degen på en plåt med bakplåtspapper.
4. Bred på tomatsåsen och strö ⅓ av de rivna morötterna över pizzan.
5. Klipp skinkan med sax och strö över pizzan.
6. Strö över oregano och ost.
7. Grädda i mitten av ugnen 10–13 minuter.
8. Lägg resten av de rivna morötterna i en skål.
9. Servera morotssalladen med pizzan.

Tips!

Toppa salladen med lite av blasten från morötterna.

Minimorotsmuffins

20 stycken

Morotsmuffins rör du jättelätt ihop till fikat.
Mums!



2 ägg



1 dl farinsocker



1 dl Arla® mjölk



½ dl Arla® Smör-
& rapsolja



2 dl vetemjöl



1 ½ tsk bakpulver



1 tsk kanel



1 tsk vaniljsocker



2 morötter

Köksredskap



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Ställ 20 minimuffinsformar på en plåt.
3. Skala och riv morötterna fint.
4. Vispa ihop ägg och farinsocker i en bunke.
5. Rör i mjölk och smör-& rapsolja.
6. Blanda mjöl, bakpulver, kanel och vaniljsocker och rör ner i smeten.
7. Tillsätt morötterna och rör ihop.
8. Klicka ut smeten i muffinsformarna och grädda i mitten av ugnen 6-8 minuter.



1 ½ dl Arla Köket
Kesella® kvarg



½ dl florsocker

Frosting

Vispa ihop kvarg och florsocker.
Bred frosting på de kalla
muffinsen, garnera med morots-
rosor om du vill.

Morotsmys



RULLA EN rulltårta

Snabb, omtyckt och lätt att variera – rulltårta är perfekt till sommarfikat. Sylt och bär kan läggas direkt på den varma kakan. Fyllningar som smälter bredds på när kakan svalnat. Ta bort pappret när du rullar ihop tårtan.

Lycka till!

Blanda 250 g Arla Köket Kesella® vanilj och 1 dl av din favoritsylt. Bred fyllningen på den kalla kakan. Rulla ihop.

Rulltårta / ca 15 bitar

Här är det enklaste och bästa receptet på rulltårta.

Ju mer luft som vispas in i äggen och sockret, desto luftigare blir kakan.

3 ägg • 1 ½ dl strösocker • 2 msk hett vatten • 1 ½ dl vetemjöl
½ dl potatismjöl • 1 ½ tsk bakpulver

Sätt ugnen på 250°. Vispa ägg och socker pösigt, tillsätt vatten.

Blanda vetemjöl, potatismjöl och bakpulver, sikta ner det i smeten.

Häll smeten i en långpanna med bakplåtspapper, ca 30x40 cm.

Grädda i mitten av ugnen 5–7 min. Stjälp upp kakan på ett sockrat bakplåtspapper.

Dra försiktigt bort pappret som kakan bakats på.

Glutenfri rulltårta

Ta bort vetemjölet och öka potatismjölet till 2 dl.



Kardemumma och blåbär

Tillsätt $\frac{1}{2}$ msk stötta kardemummakärnor i smeten. Bred 250 g Arla Köket® Kesella kvarg blåbär på den kalla kakan. Rulla ihop.



Hallon, dulce de leche och grädde

Byt ut vattnet i smeten mot 2 msk hett, starkt kaffe. Bred på ca 3 dl karamelliserad mjölk på den kalla kakan. Vispa 2 dl Arla® vispgrädde och bred på. Strö över ca 125 g hallon. Rulla ihop.



Drömrulle

Tillsätt 2 msk kakao i smeten. Vispa ihop 200 g rumsvarmt Arla® Svenskt Smör med 2 dl florsocker, 2 tsk vaniljsocker och 1 äggula till en slät smet. Bred fyllningen på den kalla kakan. Rulla ihop.



Citron och lakrits

Byt ut vattnet mot 2 msk pressad citronsaft. Tillsätt rivet skal av 1 citron. Blanda 1 dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt med 1 dl florsocker och 15 mortlade lakritskarameller. Vispa 1 dl Arla Köket® smetana och vänd ner i yoghurtblandningen. Bred fyllningen på den kalla kakan. Rulla ihop.

– LÖRDAGSKOCKEN –

Karin Andersson

Smaksäkra tv-kocken Karin Andersson tänder alltid grillen i god tid och tillbehören står klara när gästerna kommer. Hon väljer helst fetare kött för mer smak eller så vänder hon köttet i en torr rub efter grillningen. Krutet lägger hon på smakrika tillbehör, gärna med färska örter och grillade frukter. Det lärde hon sig tycka om när hon drev krog i Brasilien.



Tips!

Gör gärna en rejäl sats aprikosketchup.
Den håller flera veckor i kylan.



Grillad double cheeseburger med aprikosketchup | 4 port

Med grovmalen högrevsfärs blir burgarna saftiga och porösa. Sötsyrlig aprikosketchup är toppen till den lite salta osten.

600 g högrevsfärs	Aprikosketchup:
1 tsk salt	2 schalottenlökar
1 krm svartpeppar	4 aprikoser
4 skivor Castello® burger blue	1 msk Arla® Smör- & rapsolja
4 skivor Castello® burger cheddar	1 dl chilisås
4 hamburgerbröd	1 tsk vitvinsvinäger
2 skivade tomater	1 msk honung
	½ tsk salt
	1 krm svartpeppar

Börja med aprikosketchupen. Skala och hacka löken. Kärna ur aprikoserna och klyfta dem. Fräs lök och aprikoser i en kastrull med smör- & rapsolja ca 3 min. Håll på chilisås, vinäger och honung. Låt koka ihop ca 5 min. Smaka av med salt och peppar. Forma 4 stora burgare av färsen, salta och peppra. Grilla dem ca 2 min på varje sida. Ta burgarna från grillen och lägg på ostskivorna. Dela bröden och grilla snittytan. Lägg ihop burgarna med tomatiskivor och aprikosketchup.

Tips!

Om du inte har färska aprikoser kan du använda torkade. Ta då 8 aprikoser.

KARIN VÄLJER TILL SIN GRILLNING ...

GASOL eller **KOLGRILL**

MARINAD eller **RUB**

BRASILIANSKA eller SVENSKA SMAKER

OXFILÉ eller **FLÄSKKARRÉ**

MAJS eller RÖDBETA

CRÈME FRAICHE eller **MATYOGHURT**

CITRON eller **LIME**

ANANAS eller **JORDGUBBAR**

Quesadillas med flankstek och ananas- och avokadosalsa | 4 port

Rökigt och lite hett med fruktiga toner från salsan. Koriander är min favoritkrydda och Brasiliens svar på vår persilja.

600 g flankstek

½ dl Arla® Smör- & rapsolja

1 tsk rökt paprikapulver

1 tsk salt

2 krm svartpeppar

Ananas- och avokadosalsa:

1 ananas

saft av 2 lime

2 msk råsocker

2 avokado

1 dl hackad koriander

8 tortillabröd

8 skivor Castello® burger cheddar

2 msk Arla® Smör- & rapsolja

Blanda smör- & rapsolja, paprikapulver, salt och peppar. Pensla på köttet. Grilla 3–5 min på varje sida. Skala och dela ananasen i 6 klyftor, skär bort stammen. Grilla klyftorna på hög värme. Skiva ananasen tunt och lägg i en skål. Rör ihop limesaft med socker. Dela, kärna ur och tärna avokadon. Blanda lime, avokado och koriander med ananasen. Skär köttet i tunna skivor och fördela på 4 tortillabröd. Toppa med ostskivor. Lägg på resterande tortillabröd och tryck till lätt. Stek ca 2 min på varje sida i smör- & rapsolja i en stekpanna. Skär dem i bitar och servera med ananassalsan.



Grillad fläskkarré med mangosallad | 4 port

Lättgrillad fläskkarré vänd i en rub. Perfekt till en somrig mangosallad med krispiga salladsblad, bönor och myntadressing.

4 skivor fläskkarré, ca 600 g
 1 msk Arla® Smör-&rapsolja
 2 mango
 2 lime
 1 dl pecannötter

Myntadressing:
 2 dl Arla Köket®
 matyoghurt
 1 dl hackad mynta
 1 tsk flytande honung
 ½ tsk salt
 1 msk olivolja

Mangosallad:
 1 huvud romansallad
 150 g cocktailtomater
 6 salladslökar
 250 g haricots verts

Rub:
 rivet skal av 1 lime
 1 krm svartpeppar
 1 msk chiliflakes
 1 msk flingsalt

Skala och dela mango, ta bort kärnorna. Dela limen. Grilla mango och lime. Rör ihop yoghurt, mynta, honung och saften från den grillade limen. Smaksätt med salt och olja, ställ kallt. Skär den grillade mangon i bitar. Skölj och dela salladen. Skär tomaterna i halvor. Dela och grilla löken. Koka bönorna i saltat vatten ca 2 min. Lägg allt på ett fat. Blanda ingredienserna till rubben. Pensla köttet med smör-&rapsolja och grilla det ca 3 min på varje sida. Vänd köttet i rubben. Skär köttet i skivor och lägg på salladen. Toppa med pecannötter och myntadressingen.

Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER



De bästa tillbehören

Hur ofta är det inte minnet av det härliga ört-smöret eller den smakrika salladen du bär med dig hem från en lyckad grillkväll?

I Grilltillbehör från Arla Köket lyfter vi det goda vid sidan om. Boken med över 150 recept som höjer sommarens grilning finns i bokhandeln, din matbutik eller på arla.se/kokbok.



NY SMAK! Fruktig päron

Gör din egen mjukglass i sommar med nya smaken fruktig päron. En mild och god päronsmak som älskas av både stora och små. Arla Köket®

mjukglass är gjord på färsk grädde och finns även i smakerna *jordgubb* och *vanilj*. Med en glassmaskin kan glassen serveras på en halvtimme. Glassiga tips och recept hittar du på arla.se/mjukglass.

Arla firar 100 år

I år är det 100 år sedan några kloka svenska bönder slöt sig samman för att sälja mjölk. Sedan dess har kooperativet Arla® utvecklats av



mjölkbönderna, som har sett till att korna mår bra och skapat jobb till hundratusentals människor. Allt för att så många som möjligt ska få njuta av våra naturligt goda produkter. Nu firar vi 100 år!

Läs mer om firandet på arla.se/100ar.

Har du något att fira? Bjud på Arlas jubileumstårta. Köp färdig tårtbotten eller gör egen. Hela receptet finns på arla.se.



JUBILEUMSTÄRTA | 14 bitar

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 400 g vit choklad | 250 g hallon |
| 1 dl Arla® mjölk | 2 msk vaniljsocker |
| 1 dl Arla Köket®
crème fraiche | 1 tårtbotten, ca 24 cm
i diameter |
| 5 dl Arla® vispgrädde | |

Hacka chokladen, lägg i en bunke. Värm mjölk och crème fraiche utan att låta det koka. Häll det över chokladen och rör slät. Vispa grädden. Börja med att försiktigt vända ner ca 1 dl grädde i chokladblandningen och fortsätt med lite i taget så att moussen blir slät. Rör ihop hallon med vaniljsocker. Dela tårtbotten i 3 delar. Täck en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter, med plastfolie. Häll i $\frac{1}{3}$ av moussen i formen, lägg på en botten. Bred på hallonen, häll på $\frac{1}{3}$ mousse. Lägg på en till botten, häll på resten av moussen och avsluta med den sista botten. Ställ minst 4 tim i kyl. Stjälp upp tårten på ett fat, garnera ev med bär och riven vit choklad.

Entrecote med bearnaise, grillad paprika och rucola | 4 port

Somrig biff med färdig bearnaisesås. Servera en smakrik potatissallad till.

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 4 skivor entrecote,
ca 600 g | 100 g grillad paprika |
| 1 tsk salt | 25 g rucola |
| 1 krm svartpeppar | 2 dl Kelda® fransk
bearnaisesås |
| 2 msk Arla® Smör-
&rapsoolja | |

Salta och peppra köttet. Grilla eller stek det ca 2 min på varje sida i smör- & rapsoolja. Strimla paprikan. Toppa köttet med paprika och rucola. Servera med bearnaisesås och medelhavspotatissallad. Se hela receptet på arla.se.



Rostad sockerkaka med rabarber | 4 port

Rosta sockerkakan frasig på grillen eller i brödrosten. Smörstekt rabarber och vaniljsås är gott till.

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 300 g rabarber | 4 skivor sockerkaka |
| 50 g Arla®
Svenskt Smör | 2 ½ dl Arla Köket®
vaniljsås |
| ½ dl strösocker | |
| 1 tsk stötta karde-
mummakärnor | |

Skiva rabarbern tunt. Stek den i smör i en stekpanna ca 1 min. Strö över socker och stek ytterligare ca 2 min. Tillsätt kardemumman. Grilla eller rosta sockerkaksskivorna. Fördela rabarbern på sockerkaksskivorna och servera med vaniljsås.

