

Vårfest!



Vinter nr 1/18

# köket



HANDLA  
HEM 5



# HANDLA HEM 5

Strunta i långa inköpslistor. Köp hem 5 ingredienser och förenkla vardagen med ett lättlagat recept. På bordet står det strax en smakrik middag som alla gillar. Kom och ät!

**PS**

Salt, peppar och olja står redan i skafferiet och i kylskåpet finns det smör.

## SMARTARE INKÖP

Planering är A och O för att minska svinnet och resorna till affären. Här är några smarta tips:

- Inventera förråden ofta och se om det finns mat som närmar sig bäst före datumet.
- Ställ öppnade varor långt fram i kylskåpet så att de syns.
- Gör din egen matkasse. Leta fram recept utifrån de ingredienser du har hemma och komplettera med råvaror som saknas.
- Korta recept innebär färre ingredienser. Färre ingredienser betyder också färre förpackningar.





## Citronkyckling med potatismos

| 4 port  
Kycklingen puttrar i en gräddig och syrlig sås, perfekt matchad med det fluffiga moset.

Spara och blanda i lite av potatismosavkoket för ett luftigare mos.

700 g mjölig potatis  
2 små ekologiska citroner  
4 kycklingbröstfiléer med skinn

3 dl Arla Köket® syrad grädde 30%  
65 g rucola

Skala och koka potatisen i saltat vatten. Riv skalet fint och pressa saften ur en citron. Skär den andra i kvartar. Bryn kyckling och citronkvartar i smör i en stekpanna. Salta och peppra. Häll 2 ½ dl syrad grädde runt kycklingen. Tillsätt citronskalet och citronsaften. Låt koka på svag värme under lock tills kycklingen har en innertemperatur på 70°, 10–15 min. Häll av kokvattnet från potatisen. Stöt potatisen tillsammans med resten av den syrade grädden, en klick smör, salt och peppar. Servera med potatismos, sås och rucola.



## Nudelsoppa | 4 port

En het soppgröta både mättar och värmer kyliga vinterdagar.

400 g fläskfärs  
100 g sockerärter  
250 g sparrisbroccoli  
200 g sobanudlar  
1 liter Kelda®  
Thaisoppa

Arbeta in 1 tsk salt i färsen, rulla till riktigt små bollar. Stek dem gyllene i smör i en stekpanna ca 3 min. Strimla 6 sockerärter och spara till garnering, halvera resten. Dela sparrisbroccolin. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen, tillsätt grönsakerna när 1 min återstår. Häll av i durkslag och skölj hastigt i kallt vatten. Värm soppan. Fördela nudlar, grönsaker och köttbullar i skålar. Häll den varma soppan över. Toppa med strimlade sockerärter.

### Nudlar

Sobanudlar är japanska nudlar gjorda på bovete. Du kan också koka äggnudlar, ta kolhydratsfattiga shiratakinudlar eller använda glutenfri pasta.



**Tips!** Om du inte hittar sparrisbroccoli (kallas också broccolini) går det bra med vanlig broccoli som skärs i bitar.





## Indisk currytorsk | 4 port

Smakrik fisk med curry och söta ärter.

Garam masala kan bytas ut mot currypasta.

torskryggfilé à 150 g

3 dl basmatiris

1 msk garam masala

2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche

250 g frysta gröna ärter

Halvera fisken och strö över salt. Låt stå ca 15 min. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Fräs garam masala i smör i en stekpanna på svag värme ca 1 min. Tillsätt crème fraiche och ½ dl vatten. Torka av fisken lätt med hushållspapper. Lägg fisken i såsen och låt sjuda under lock ca 4 min.

Tillsätt ärtorna på slutet.

Servera med riset.

Är torsken  
slut går det  
bra med kummel  
eller kolja.



## Korvgryta med pesto | 4 port

Barnvänliga smaker i en mättande gryta med risoni – pasta som ser ut som ris.

300 g korv, rå

1 zucchini

4 dl Kelda® pastasås

tomat&crème fraiche

300 g risoni

1 dl pesto

Skär korvarna i stora bitar. Skiva zucchini och bryn i smör-&rapolja i en rymlig stekpanna eller gryta. Salta och peppra. Ta upp zucchini och bryn korven runt om. Håll på pastasås och 1 dl vatten. Lägg tillbaka zucchini och låt puttra ca 8 min under lock. Koka risoni enligt anvisning på förpackningen. Klicka peston i grytan. Servera grytan med risoni.

### Tips!

Råkorv är korv som varken har kokats eller rökts. Det brukar finnas olika sorter i affären. Klämmer du på dem är de mjukare än vanliga korvar.





MSC- och  
ASC-märkta  
räkor odlas på ett  
hållbart och  
ansvarsfullt  
sätt.

## SMARTARE MATLAGNING:

1. Byt ut en del av köttet eller korven mot t ex kikärter.
2. Laga gärna lite extra mat och ta med lunchlåda.
3. Frys in resterna i märkta förpackningar. Gör en lista t ex i mobilen, där du skriver upp vad som finns i frysen.
4. Ha restfest en dag i veckan. Ställ fram lite olika rester och komplettera med t ex bröd, oliver, grönsaker och ost. Tapas på nytt vis.

## Heta räkor med ris | 4 port

Såsen är lite het! Håll hårt i srirachafaskan eller ta sweet chilisås för en mildare smak.

600 g vannameiräkor (MSC- och ASC-märkta)  
3 dl jasmiris  
2 pak choi à 200 g  
3 dl Arla Köket® syrad grädde 30%  
1 msk srirachasås

Tina räkorna och torka av dem med hushållspapper. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Finstrimla den gröna toppen på pak choi till garnering. Halvera och stek resten i smör- & rapsolja ca 3 min. Salta. Bryn räkorna runt om i omgångar i en het stekpanna. Salta. Lägg tillbaka alla räkorna, häll på syrad grädde och srirachasås. Låt puttra ihop ca 2 min tills räkorna är precis genomkokta. Toppa med strimlad pak choi. Servera med ris och stekt pak choi.



# FREDAGSDIPP

Fredagsmys, före-maten-snack eller tugg till drinken. Kärt barn har många namn och möjligheter. Oavsett om du vill leva hälsosamt, sätter smaken framför allt eller älskar chili så finns det en dipp för dig.

DIPPA MED SELLERI, BLOMKÅL, BROCCOLI, FRÖKNÄCKE

## Grön dipp | 4 port

- 100 g frysta ärter
- ½ dl Arla Köket Kesella® kvarg
- ½ pressad vitlöksklyfta
- ½ tsk pressad citronsaft
- 1 krm salt + ½ krm svartpeppar

Koka ärterna enligt anvisning på förpackningen. Spola kallt och låt dem rinna av. Mixa ärterna och rör ner resterande ingredienser.

## FÖR DEN HÄLSOSAMME

Vill du ha en lite nyttigare dipp med mycket protein? Gör en dipp på Arla Köket Kesella® kvarg och servera med grönsaker, oststavar eller brödchips. Kvarg smakar syrligt och går bra att mixa.

## BARNENS BÄSTA VÄN

En gräddfilsdipp har en mild syra och en lite tunnare konsistens, perfekt att dippa skedliknande råvaror som nachos i. Gräddfil är populärt bland barn och en mild dipp får dem att älska grönsaker.

DIPPA MED GURKSTAVAR, MOROTSSTAVAR, PAPRIKA, NACHOS

## Barbequesås med gräddfil | 4 port

- 3 dl Arla® gräddfil
- 2 msk barbequesås
- 1 krm cayennepeppar
- ½ tsk salt

Blanda alla ingredienser till såsen och ställ kallt.

## LYXLIRARENS VAL

Arla Köket® crème fraiche gör dippen krämigare i konsistensen. Gott till fest.

DIPPA MED ENDIVESALLAD, ROTFRUKTSCHIPS, KNÄCKEBRÖD, SESAMKEX

### Ostkräm black | 4 port

1 ½ dl Arla Köket® crème fraiche  
150 g Castello® Black  
ev ½ dl grovt hackade rostade hasselnötter

Blanda crème fraiche och ost med en gaffel eller mixa till en slät och fluffig kräm. Garnera ev med nötter.

DIPPA MED CHIPS, GRISSINI, MINI-MORÖTER, ÖLKORV



## SNABBT OCH ENKELT

När det är bråttom är det smart att använda en färdig dipp. Arla Köket® grönsaksyoghurt gjord på krämig turkisk yoghurt och grönsaker passar perfekt som dipp till snacks och tilltugg. Förutom gul tomat & schalottenlök finns den även i smakerna grön ärtpesto och röd paprika & anchochili.

# Vårfest

MED ITALIENSKA SMAKER

Samla vännerna, fira att ljuset har kommit åter och bjud på en smakrik italiensk fest. Gör en enkel carpaccio och laga en citrondoftande lammstek med krämiga kronärtskockor. Pannacotta är också gott. Och italienskt. Benvenuto.





## Buffé eller tallrik?

*Välj om du vill servera maträtterna på tallrik eller som buffé. Lagar du alla rätter räcker maten till ca 8 personer.*



### Focaccia | 1 st

Klassiskt italienskt bröd som är lätt att baka till många. Variera toppingen med oliver, ost, tomater och örter.

- 4 msk olivolja
- 9 dl vetemjöl special
- 2 tsk salt
- 25 g jäst
- 4 dl vatten
- 1 msk havssalt

Lägg hälften av oljan, mjöl, salt och jäst delad i mindre bitar i en bunke. Värm vattnet till fingervärme, 37° och rör ner det i mjölblandningen. Arbeta degen kraftigt tills den känns smidig. Låt degen jäsa under bakduk ca 40 min. Sätt ugnen på 225°. Pensla en långpanna ca 30x40 cm med resten av oljan. Håll den jästa degen direkt ner i långpannan och platta ut den med väl mjölade händer. Låt jäsa utan bakduk ca 20 min. Pensla med kallt vatten och strö över saltet. Grädda mitt i ugnen ca 25 min.

### Tips!

Variera focaccian med olika toppings:

**Kryddsmör:** Blanda 3 finrivna vitlöksklyftor, 2 msk hackade färska blandade örter och 50 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt. Gör små gropar i degen att fördela smöret i innan jäsningsen.

**Vitost:** Tryck ner delade saltorkade tomater i degen och strö över 2 skivade, smörfrästa rödlökar och 150 g smulad vitost innan brödet gräddas.

### Laxcarpaccio | 6 port

En klassisk carpaccio görs på kött. Här är en variant med gravad lax som toppas med gräslök och kpris.

- 450 g tunna skivor gravad lax
- 25 kprisbär
- rivet skal av 1 citron
- 1 ½ dl Arla Köket® lätt crème fraiche
- 3 msk hackad färsk gräslök
- 1 ½ tsk dijonsenap

Lägg ut laxskivorna på portionstallrikar och strö över kprisbären. Strö över hälften av citronskal och gräslök. Blanda resten med crème fraiche. Smaksätt röran med senap och klicka den på laxen. Servera ev med citronklyftor.

### Tips!

Istället för gravad lax kan du använda rökt lax eller färsk lax som har varit fryst i minst 24 timmar.



## Krispig italiensk sallad | 4 port

Sallad med italienska smaker. Sparrisen kan bytas mot broccoli eller haricots verts om det inte börjat dyka upp färsk i butik.

3 dl matvete  
5 dl grönsaksbuljong  
125 g färsk sparris  
75 g pinjenötter  
150 g lagrad Arla Präst®  
175 g rädisor  
100 g babyspenat

Citronmarinad:  
rivet skal och saft av 1 citron  
4 ½ msk olivolja  
1 ½ tsk strösocker  
1 tsk flingsalt  
svartpeppar

Färskostkräm:  
200 g Arla® färskost naturell  
3 msk strimlade saltorkade tomater  
1 pressad vitlöksklyfta  
1 ½ krm salt

Koka matvetet i buljongen ca 15 min. Låt svalna. Bryt av den nedre delen på sparrisen och släng den. Skär av knopparna och skiva resten tunt. Blanda ingredienserna till marinaden och håll över sparrisen. Låt stå ca 15 min. Blanda ingredienserna till färskostkrämen och låt den stå kallt till servering. Rosta pinjenötterna i en torr varm stekpanna under omrörning. Bryt osten i bitar. Skiva rädisorna tunt. Varva sparris, rädisor, spenat och matvete på ett fat. Strö över ost och nötter. Servera med färskostkrämen.

## SMAKEN AV Citron

- Citron är en fantastisk smaksättare, inte bara den syrliga saften utan även det smakrika skalet.
- Köp helst ekologiska citroner och tvätta dem nog innan användning.
- Investera i ett fint rivjärn och riv skalet utan att den bittra vita hinnan kommer med.
- Om du låter det finrivna skalet vara med när du kokar sås eller vispar grädde eller sockerkakssmet så smakar det ännu mer.
- När citronerna är befriade från sitt skal blir de snabbt dåliga. Gör ett uppiggande citronvatten eller frys in saften i iskuber. Perfekt när man är sugen på smaken av färskpressad citron.



## Tips!

En benfri stek är enkel att skära upp i snygga skivor.



### Lammstek med citron- och gräddkockt kronärtskocka | 4 port

Rosa lammstek med smakrik sky som används till den ljuvligt goda såsen som smakar citron och timjan.

900 g benfri lammstek  
2 stora vitlöksklyftor  
3 msk hackad färsk timjan  
rivet skal och saft av 2 citroner

2 msk Arla® Smör&rapsoolja gourmet  
1 msk flingsalt  
5 dl Arla Köket® matlagningsgrädd

3 msk kalvfond  
2 burkar kronärtskockshjärtan i marinad à 300 g salt svartpeppar

Sätt ugnen på 175°. Skala och finhacka vitlöksklyftorna. Blanda dem med 2 msk timjan, rivet skal av 1 citron, smör- & rapsoolja och flingsalt. Gnid in steken med blandningen och lägg i en ugnssäker form. Stek i mitten av ugnen tills innertemperaturen är 56°, ca 1 tim. Koka ihop stekskyn med grädd och fond i en kastrull, ca 5 min. Tillsätt avrunna kronärtskockor, resterande timjan och citron. Koka ytterligare 3–5 min. Smaka av med salt och peppar. Skär steken i skivor. Servera med de gräddkockta kronärtskockorna.



## Chokladpannacotta | 4 port

Len pannacotta med kraftig chokladsmak och friskhet från syrad grädde. Variera bären efter säsong och smak.

75 g mörk choklad  
2 gelatinblad  
3,5 dl Arla Köket®  
syrad grädde 30%  
½ vaniljstång  
2 msk flytande honung  
2 ½ dl Arla Köket®  
grekisk yoghurt

blandade färska bär  
grovhackade nötter

Hacka chokladen. Låt gelatinbladen ligga i kallt vatten i minst 5 min. Koka upp syrad grädde med delad och urskrapad vaniljstång och honung. Krama ur och tillsätt gelatinblad och choklad, rör slätt. Vänd ner chokladblandningen i yoghurten och rör till en slät smet. Håll upp i portionsglas och låt stelna i kyl minst 2 tim. Toppa med bär och nötter, pudra ev över kakao.

*Mer vuxen smak? Ta vit choklad i stället för daim, toppa med nötter och citronskal.*

## Hallonsemifreddo | 6 port

Semifreddo är italienska och betyder halvfrusen. Det är en smaskig glass som man kan göra utan glassmaskin.

2 stora ägg  
1 dl strösocker  
1 msk vaniljsocker  
2 ½ dl Arla® vispgrädde  
1 dubbeldaim,  
grovhackad  
2 dl frysta hallon

Knäck äggen och dela gulorna från vitorna. Lägg gulorna och vitorna i varsin bunke. Häll socker och vaniljsocker i bunken med äggulor och vispa tills blandningen är ljusgul. Vispa äggvitorna till ett hårt skum. Vispa grädden fluffig. Vänd försiktigt ner grädde, äggvitor och daim i bunken med äggulor. Rör till en jämn smet och håll i en form. Tina och mixa hallonen med en stavmixer. Häll försiktigt hallonmoset i formen. Lägg på plastfolie så det ligger tätt mot smeten. Låt frysa i minst 3 tim. Ta ut semifreddon och ställ i kylen ca 30 min innan servering. Den ska vara "semifreddo" som betyder halvkall på italienska. Toppa ev med frysta hallon och grovhackad daim.





Hej igen! Nu samlas vi över god mat och firar att ljuset snart är tillbaka. På [arla.se](http://arla.se) hittar du massvis av lättlagade recept som gör vardagen och helgerna enklare. Våriga hälsningar, Arla Köket®

### Krämig äggsallad | 4 port

4 extra stora ägg	2 krm salt
½ dl Arla Köket®	2 ½ msk finhackad färsk gräslök
crème fraiche 34%	100 g skalade räkor
½ msk dijonsenap	80 g löjrom

Hårdkoka äggen och låt de kallna. Skär av toppen på äggen med en vass kniv. Gröp ur innanmätet försiktigt så att äggskalet inte går sönder. Hacka äggen och blanda med crème fraiche, senap, salt och det mesta av gräslöken. Lägg tillbaka äggblandningen i skalen. Toppa med räkor, rom och gräslök.



Äggsallad är enkelt att göra och tacksamt att bjuda på!

NU MED SKRUVKORK.



NY DEKOR.  
LIKA GOD!



### TRENDIGA TRÅDÄGG

Superenkelt och supersnyggt! Du behöver ballonger (helst vattenballonger), virkgarn eller bomullstråd, tapetklister och klädnypor. Snurra klisterdoppat garn runt en uppblåst ballong, häng upp i klädnyppa och låta torka i ett dygn. Peta hål på ballongen och pilla ut den. **KLART!**



# MÅNDAGSVEGO!

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



## Bönbiffar i pitabröd | 4 port

Mättande biffar med mycket protein. Servera dem i pitabröd med dina favoritgrönsaker.

1 burk kidneybönor à ca 400 g  
1 ägg  
1 dl finhackad purjolök  
150 g KESO® cottage cheese  
½ dl finhackad färsk persilja  
2 tsk dijonsenap  
2 krm malen muskot  
1 krm svartpeppar  
½ tsk salt

1 tsk strösocker  
1 dl ströbröd  
Arla® Svenskt Smör

Dressing:  
2 dl Arla® gräddfil  
1 pressad vitlöksklyfta  
finrivet skal av ½ citron  
salt och peppar

Till servering:  
65 g blandad sallad  
12 körsbärstomater  
½ rödlök  
4 pitabröd

Häll av och mixa bönorna med ägget. Blanda purén med purjolök, cottage cheese och persilja. Smaksätt med senap, kryddor, salt och socker. Tillsätt ströbrödet och låt svälla ca 10 min. Forma till 8 biffar. Stek dem på medelvärme i smör i en stekpanna. Blanda ingredienserna till dressing. Servera biffarna i pitabröd med sallad, rödlök, skivad tomat och dressing.



# Goda nyheter FÖR ALLA

Är du eller någon i ditt sällskap laktoskänslig?  
Nu är det enklare än någonsin att byta ut mejeri-  
produkterna i våra recept till laktosfria.  
Varför inte bjuda på en het rykande moules marinières?  
Vi lovar att maten du lagar blir precis lika god.



# Frukost i en skål

Starta dagen med frukostälskarnas favorit – en smoothiebowl. Bäst blir smoothien när den är gjord på fast och krämig turkisk yoghurt. Då blir det enklare att lägga på toppingen snyggt och äta med sked.



Nyhet  
LAKTOS-  
FRI!

## Smoothiebowl | 2 port

Mixa 2 dl Arla Köket® turkisk yoghurt med 1 dl mjölk, 250 g blandade bär och 1 banan. Häll upp i skålar och toppa med blandade bär, banan i skivor, hackade nötter, frystorkade granatäppelkärnor eller annat gott som du gillar.

