

Vår nr 2/19



köket

Ät hållbart med
primörer

Godaste såserna
till grillat



GÖR SOMMARENS
SNABBA GLASSTÅRTA!

Enkel *dessert*
med *yoghurt*

Ät hållbart med säsongens *primörer*

Vi har samlat våra favoritrecept för en grönare och mer hållbar vardag. Oavsett om du är vegetarian, flexitarian eller köttätare – så vet vi att många vill äta mer växtbaserat och letar just efter grön inspiration. Under sommarhalvåret är det enkelt att göra både bra och goda val. Välj och vraka bland säsongens primörer, fokusera på bra råvaror och välj gärna närodlat eller svenskt när du har möjlighet!

i Säsong:

MAJ:

Nässlor, ramslök, rabarber sparris, rädisor, salladslök

JUNI/JULI:

Jordgubbar, färskpotatis, primörrotfrukter, fläder, smultron, broccoli



Laxbowl med dilldukkah & ärtkräm | 4 port

3 dl matvete
300 g blandade grönsaker
t ex blomkål, rädisor, spåda morötter
250 g färsk sparris
65 g babyspenat
150 g Arla® Svecia, riven
300 g rökt lax, skivad
färsk dill

Ärtkräm:

250 g frysta gröna ärter
1 vitlöksklyfta, hackad
125 g KESO® cottage cheese
2 tsk citronsaft
2 msk olivolja
salt och svartpeppar

Dilldukkah:

4 msk hasselnötter
4 msk sesamfrön
1 tsk dillfrön
1 tsk fänkålsfrön
1 tsk kumminfrön
1 tsk flingsalt

Koka matvetet enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna. Skär grönsakerna i mindre bitar. Mixa ingredienserna till ärtkrämen. Smaka av med salt och peppar. Hacka hasselnötterna. Rosta hasselnötter och övriga ingredienser till dukkah i en torr varm stekpanna 4–5 min. Lägg upp matvete, grönsaker, spenat, ost och lax i skålar. Toppa med ärtkräm, dilldukkah och dill.

Ibland är oväntade kombinationer de bästa. Som när norden möter mellanöstern i den underbara bowlen här bredvid! Egyptisk "Dukkah" är ett smakrikt frö- och nötströssel som passar att strö över det mesta, här smaksätter vi med dill, kummin och sesamfrön.

Använd japansk misopasta för att smaksätta smöret! Färs koriander och citron adderar ytterligare asiatisk touch till denna vårliga rätt.

Sparris med misosmör | 4 port

500 g färsk grön sparris
100 g Arla® Svenskt Smör
2 msk vit misopasta
½ lime, rivet skal och saft
1 kruka färs koriander
1 msk sesamfrön, gärna svarta

Bryt av den nedre delen på sparrisen. Bryn 75 g av smöret tills det är ljusbrunt och doftar nötigt. Häll upp i en skål. Blanda smöret med misopasta, limesaft och -skal. Stek sparrisen 3–4 min i en stekpanna i resten av smöret. Tillsätt misosmöret och låt det smälta. Lägg upp på ett fat och toppa med korianderblad och sesamfrön.



Tips! Spara den nedre hårda delen på sparrisen och använd den till att koka sparrisbuljong på. Gott till t ex risotto och soppa.



Jordgubbssallad med chili, koriander & linser | 4 port

500 g jordgubbar
1 dl gröna linser
1 röd chili
2 krukor färs koriander
1 lime, rivet skal och saft
3 msk olivolja
½ msk honung
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
150 g Apetina® vitost

Koka linserna enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna. Skär jordgubbarna i kvartar. Kärna ur och finhacka chilin. Hacka koriantern. Lägg upp linser, jordgubbar, koriander och chili på ett fat. Blanda limeskal och -saft, olja och honung till en dressing. Smaka av med salt och peppar. Blanda dressing med salladen. Toppa med smulad vitost.

Sött, salt, syrligt och matigt
– den här salladen har allt!

Lax i ugn med sparris & grönt smör | 4 port

1 kg färskpotatis
1 msk olivolja
1 tsk salt

Grönsaker:

150 g fänkål, späd
200 g broccolibuketter
150 g morötter, späda
125 g rädisor

2 msk olivolja
600 g lax
1 tsk hela fänkålsfrön
½ tsk chili flakes

Vispat ramslökssmör:

15 blad ramslök
½ dl olivolja
1 tsk citronsaft
½ citron, rivet skal
50 g Arla® Svenskt
Smör, rumsvarmt
salt och svartpeppar

Börja med smöret. Hacka ramslöken grovt. Mixa den med olja och citronsaft. Lägg över i en bunke och vispa luftigt tillsammans med smör och citronskal. Smaka av med salt och peppar. Sätt ugnen på 200°. Blanda potatisen med olja och salt. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och tillaga i mitten av ugnen ca 15 min. Halvera fänkålen på längden. Blanda alla grönsaker med olja. Krydda laxen med fänkålsfrön och chili flakes. Lägg grönsaker och lax på den varma plåten. Salta lax och grönsaker och tillaga klart i mitten av ugnen 15 min. Klicka ut smöret och servera genast.

Här samlar vi allt det bästa som sommaren erbjuder på en och samma plåt!



Tips! Med fina råvaror kommer man långt. Säsongs grönsaker smakar alltid bäst och väljer du en lax märkt med KRAV, ASC eller MSC så vet du att det är en sjyst fisk!

Perfekt sommarmat!
Italiensk brödsallad som gör sig lika
bra på buffén till grillat eller varför inte
som en enklare lunch?



Panzanella med chiliost | 4 port

- Sallad:
- 1 ciabatta
 - 2 msk rödvinsvinäger
 - 250 g körsbärstomater
 - 1 gurka
 - 2 vitlöksklyftor
 - 1 rödlök
 - 200 g grillad paprika i olja, avrunnen
 - 1 kruka bladpersilja
 - 1 kruka färsk basilika
 - 2 msk kapis
 - ½ dl olivolja
 - flingsalt
- Chiliost:
- 200 g Apetina® vitost krämig hel bit
 - ½ tsk chili flakes
 - olivolja

Skär brödet i grova bitar och lägg i en skål. Håll på vinäger och blanda väl. Låt dra 30 min. Halvera tomaterna. Skala gurkan och skär i grova bitar. Skala och finhacka vitlöksklyftorna. Skala och skiva löken tunt. Strimla paprikan. Grovhacka bladpersilja och basilika. Blanda alla grönsaker, kapis och olivolja med brödbitarna. Smaka av med flingsalt. Sätt ugnen på 200°. Skär osten i 4 skivor och lägg i en liten smord ugnform. Strö på chili flakes och droppa över lite olivolja. Värm i mitten av ugnen 10–12 min. Servera till salladen.

Tomatgalette med purjolök & ost | 4 port

250 g kyld smördeg
150 g purjolök
2 vitlöksklyftor
2 msk Arla Köket® Smör-&rapsolja
2 msk hackad färsk timjan
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
350 g tomat, gärna olika färger
1 dl Arla Köket® crème fraiche
100 g Arla Präst®, riven
1 msk honung

Sätt ugnen på 200°. Lägg ut smördegen på en plåt med bakplåtspapper. Strimla purjolöken. Skala och finhacka vitlöken. Fräs all lök mjuk i smör-&rapsolja ca 10 min. Rör ned timjan, salt och peppar. Skär tomaterna i skivor. Blanda crème fraiche med riven ost och bred på smördegen. Lämna en kant på ca 3 cm runt om. Fördela lök och tomat på smördegen. Ringla över honung. Vik upp degkanten runtom. Grädda i mitten av ugnen 25–30 min.

Bjud på en tunn paj på färdig smördeg.
Lika god och enkel som den är vacker.

Den här mångsidiga gröna dressingen med ursprung i USA passar bra till det mesta. Som dipp till vårens krispiga primörer till exempel.

Green goddess dressing | 3 dl

2 sardellfiléer	2 msk citronsaft
1 vitlöksklyfta	1 dl Arla Köket®
1 kruka färsk basilika	crème fraiche
1 kruka färsk persilja	3 msk vatten
2 tsk dragon i vinäger, avrunnen	salt & svartpeppar
2 avokado	strösocker

Hacka sardeller, vitlöksklyfta och örter. Mixa slät med avokadokött, citronsaft och crème fraiche. Späd med vatten och mixa tills dressingen känns krämig. Smaka av med salt, peppar och lite socker.

Tips! När du vill grilla kött och ändå äta klimatsmart ska du välja svenskt kött.

Pour conserver le «Supplément»

Nous informons nos lecteurs que nous pouvons leur fournir une copie de ce supplément en fonction de tous les numéros. Le supplément «Supplément illustré en couleurs du Petit Journal» (n° 599 à 680) - Année 1962.

Cette couverture, tirée en couleur sur papier très fort et ornée d'un joli dessin est en vente chez tous nos dépositaires au prix de

15 centimes

Pour la recevoir, adressez directement au petit journal nos journaux par la poste, ajouter 5 centimes pour le timbre de franchise, ce qui nous permettra de vous adresser le prix de la couverture par la poste.

ÖRTSÅS



GRÄDDFILSÅS MED KUMMIN OCH DILL



CITRONETTE PÅ BRYNT SMÖR



Ett nötigt citron smör smaksatt med citron som passar utmärkt till grillad fisk.

Örtsås | 4 port

- 30 g färsk spenat
- 1 dl hackade färska örter, t ex dill, persilja och basilika
- 2 dl Arla Köket®
- turkisk yoghurt
- 1/2 tsk salt
- 1 krm peppar

Mixa spenat och örter med olivolja. Blanda med matyoghurt, salt och peppar. Ställ kallt.

Citronette på brynt smör | 4 port

- 100 g Arla® Svenskt Smör
- 1 citron, rivet skal och saft
- 1 tsk flingsalt

Bryn smöret. Blanda med citronskal, -saft och salt.

363 MONOLOGUES L'ENNUI c'est la MORT! POUR RIRE ET FAIRE RIRE

Par Paul Nagler. 100 pages. 1000 francs. Paris.



LE C... COMMENT... Vers les neuf heures du matin, Jacques ressentit et se souleva sur sa couche, donnant quelques...



LÄTT LÖJROMSSÅS



GRÖN HONUNGSSÅS



Dijonnaise | 4 port
 2 dl Arla Köket® smör (bländat i Petit Journal)
 crème fraiche
 ½ dl majonnäs
 2 msk grov dijonsenap
 ½ tsk salt
 ev 1 msk valnöts- eller hasselnötsolja
 Vispa crème fraiche så att den blir fast. Blanda med övriga ingredienser och ställ kallt.

DIJONNAISE

Ta en klick dijonnaise till grillad fisk eller nötkött. Passar också utmärkt till en skiva stekt lax.

GODASTE SÅSERNA till grillat

Alla goda recept hittar du på arla.se/grilla

hittar du på arla.se/grilla



Enkel *dessert* med *yoghurt*

Visst kan väl även den enklaste efterrätt göra de flesta på gott humör? Snabbt, snyggt och gott blir det med lager på lager där favoriter som yoghurt, bär och kex möts i en härlig mix!

Yoghurtdessert med bär & krossade kex | 4 port

4 dl Arla Köket®

grekisk yoghurt

4 digestivekex

2 msk valfri sylt t ex

hallon- eller hjortronsylt

1 lime, finrivet skal

färska bär t ex hallon

och björnbär

Krossa kexen. Varva kex, yoghurt och sylt i små glas. Toppa med bär och finrivet limeskal. Servera genast.



En enkel dessert känns festligare om du serverar den i glas eller små burkar.

Midsommarpavlova | 8 bitar

2 dl Arla® vispgrädd
2 dl Arla Köket® grekisk
yoghurt
1 marängbotten
½ dl lemon curd, rumsvarm
3 dl jordgubbar
1 lime, rivet skal
½ krukmyntablad
½ dl pistagenötter,
skalade och hackade

Vispa grädden i en bunke. Bred yoghurten på marängbotten. Rör om och klicka på hälften av lemon curden. Bred på grädden över yoghurten och klicka på resten av lemon curden. Ansa och halvera jordgubbarna, lägg i en skål och blanda med finrivet limeskal. Toppa pavlovan med jordgubbar, myntablad och pistagenötter.



Fler vackra tårter hittar du på
arla.se/midsommar

Grekisk yoghurt med honung & valnötter | 4 port

4 dl Arla Köket® grekisk yoghurt
½ dl valnötter, hackade
½ tsk kardemummakärnor, stöta
2 msk flytande honung

Bred ut yoghurten på fyra små tallrikar.
Strö på nötter och kardemumma.
Ringla över lite honung.



Snabb glasstårta | 8 bitar

Botten: 2 dl Arla Köket®
grekisk yoghurt
6 digestivekex grekisk yoghurt
25 g Arla® Svenskt 2 msk sylt
Smör t ex drottningssylt

Glass: 250 g frysta bär
t ex jordgubbar
½ dl florsocker
Topping: färska bär, t ex
jordgubbar
färsk mynta

Krossa eller mixa kexen fint. Smält smöret och rör ner smulorna. Tryck ut smulblandningen på botten i en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Mixa frysta bär, florsocker och yoghurt i en matberedare. Häll ner smeten i formen och klicka på sylten. Frys ca 1 tim. Ta fram en stund före servering och garnera med färska bär och myntablad.



Jordgubbar med vit chokladkräm | 4 port

500 g jordgubbar
1 lime, rivet skal och saft
1 röd chili
1 kruka färsk mynta
rostade kokoschips

Vit chokladkräm:
100 g vit choklad
1 ½ dl Arla® vispgräde
2 dl Arla Köket® grekisk yoghurt

Hacka chokladen till chokladkrämen. Koka upp grädden, ta från värmen och rör ner chokladen tills den smält. Häll upp i en bunke och låt kallna helt i kyl. Skär jordgubbarna i bitar. Kärna ur och finhacka chilin. Blanda chili, jordgubbar, limeskal och -saft. Spara några myntablad till garnering och hacka resten grovt. Vänd ner myntan i jordgubbssalladen. Vispa chokladgrädden tjock och rör ner yoghurten. Varva jordgubbssallad och vit chokladkräm i små glas. Toppa med kokoschips och färsk mynta.

Tips! Grekisk yoghurt, med sin syra och krämighet, är ett fantastiskt alternativ till vispgräde i desserter.



MÅNDAGSVEGO!



Grillad potatissallad med vitost | 4 port

600 g färskpotatis

1 citron

2 tsk honung

500 g rödbetor med blast

2 msk rapsolja

½ tsk salt

250 g broccoli

1 burk Apetina® vitost tärnad i olja

1 krm svartpeppar

Skär bort blasten från rödbetorna och skölj noga. Koka potatis och rödbetor i saltat vatten i separata kastruller. Låt svalna. Skala och dela betorna i bitar. Halvera potatisen. Skär av stammen från broccolin. Skala och skär den i tunna strimlor. Riv skalet och pressa saften från halva citronen. Blanda med den strimlade broccolin. Dela broccolin i buketter och vänd runt med potatis och rödbetor i rapsoljan. Grilla dem och snittytan på citronhalvan ca 5 min. Ta upp osten ur oljan. Pressa ned saften av den grillade citronen och honungen i oljan. Blanda till en dressing. Smaka av med salt och peppar. Lägg upp de grillade grönsakerna och rödbetsblasten på ett fat. Ringla över dressingen. Toppa med osten och strimlad broccoli.



Sommarmjölks® är tillbaka!

Förra året gjorde den nya serien mjölk, filmjölk, gräddfil och grädde succé i butikshyllorna. Att Arlas bönder tar ansvar för att kossorna på gården mår bra är självklart, och glada kor som får vara ute längre på sitt sommarbete ger godare sommarsmak. Så även i år kommer du att kunna välja våra sommarmjölksprodukter när det är dags att vispa grädde till midsommartårten, göra en gräddfilssås till grillat, eller till eftermiddagskaffet med mjölk i solen!

Vi kan inte garantera vädret, men med våra recept kan vi lova att du lyckas med maten!

All inspiration för en godare midsommar hittar du på arla.se/midsommar

#INSTAMATEN

Följ @arlaköket

Toppar listan just nu gör:

Smoothie bowl • Panzanella

Vårullar • Rabarberpaj

Pimientos de padron • Pavlova



SALT KAREMELL &
ROSTAD MANDEL



Jordgubb



Mango
Passion



HALLON & MARÅNG
MED VIT CHOKLAD

När du får feeling!

Nya Arla Köket® mousse och yoghurtdessert för livets alla goda stunder; när man vill fira eller göra vilken dag som helst till något extra. Eller helt enkelt när du får feeling och vill ha något gott. Gjorda på grekisk yoghurt.

FÄRDIG
ATT ÄTA



Läs mer på arla.se/dessert

