

"Boken har ringpärm så att den kan ligga stadigt uppslagen i köket och det kommer den säkert att göra ofta"
GOURMET

"Billig kokbok med bra och enkla recept med vackra bilder och framförallt massor av bra tips"
LAND

"Supertruper kokbok från Arla som hjälper dig impa på polarna när som helst"
SILIKON

"En ny, rolig och mycket användbar kokbok"
AMELIA MAT

"Arlas snygga kokbok med 200 enkla och hejdlöst goda recept!"
VECKO-REVVYN

"Får även den mest tafatte matlagare att känna sig stolt i köket"
SLITZ

NY FAVORIT I KOKBOKSHYLLAN

Priset är endast 169,- (inkl porto). Beställ genom att skriva ditt namn och adress på ett vykort och skicka till: Arlas kokbok, 434 20 Kungsbacka eller gå in på: www.arla.se
Boken kommer på posten.

Producerad av automata. Recept: Berit Paulsson. Foto: Fabian Blomström. Tryckt på svanenmärkt papper.

ARLA



nr 1
2000

KÖKET

Värmande soppor
Mättande mackor
Färgstark pasta
Smakfulla paket



Ny tid, nya vardagsvanor

Vi börjar den nya tiden med att städa ur kyl, frys och skafferi. Tänk vad skönt att få slänga bort allt gammalt där sista förbrukningsdag har gått ut för länge sen.

Och vad roligt det är när skåpen är fina inuti och de nya spännande burkarna och flaskorna är på plats.

Med en välfylld frys och ett generöst skafferi finns det alltid utrymme att improvisera och överraska mitt i vardagen. Med några få ingredienser i kylan kan du till exempel trollo fram en enkel tomatsoppa, som i receptet på sid 5. Eller göra en saffran- och kokossås till fisken, vilken du hittar på sidan 11.

I århundradets första nummer av Arlaköket får du spännande recept på välsmakande vardagsmat som är lätt att laga. Fyll på förråden med förslag från listan här nedan.

Aldrig fel att ha hemma

SKAFFERIET:

Couscous
Linser
Sweet chilisås
Sambal oelek
Buljongtärningar och fonder
Pesto
Pizzamix
Vita bönor på burk
Kikärtor på burk
Kronärtskockshjärtan på burk
Sardiner
Sardeller
Marinerade tomater
Oliver
Kapris
Kokosmjölk
Torkad frukt
Solrosfrön
Sesamfrön

Garam masala

Ingefära
Gurkmeja
Örtkryddor

KYLEN:

Olika sorters lök
Potatis
Salami och andra kryddstarka korvar
Bacon
Rökt skinka
Mjök
Kelda såser
Kelda matlagingsgrädde
Kelda mellangrädde
Crème fraiche
Matlagingsyoghurt
Keso
Kesella

Smör

Gratella färdigriven ost
Desirée fetaost
Ägg

FRYSEN:

Fiskfiléer
Krabbpinnar
Räkor
Kycklingfiléer
Köttfärs
Haricots verts
Spenat
Ärtor
Wokgrönsaker
Örtkryddor
Vitt bröd
Smördeg
Bär

Sätt på din favoritmusik och kryp upp i soffan med en kopp het choklad toppad med len vispad grädde och rivet apelsinskal. Det är du värd efter all städning. Nu när du har fyllt på förråden kan du i lugn och ro fundera på vad du vill laga till middag.



Värmande soppor



VEGOGULASCH / 4 port

En mustig vegetarisk gulaschsoppa värmer en kulen vinterdag. Om du vill ha mer smak, lägg i några skivor stark korv på slutet av koktiden.

- 3 potatisar av en mjölig sort**
- 2 gula lökar**
- 2 vitlöksklyftor**
- 3 paprikor i olika färger**
- smör**
- 1/2 dl tomatpuré**
- 1 tsk kummin**
- 1 tsk chilipeppar eller sambal olek**
- 1 liter grönsaksbuljong**
- 1/2 dl hackad persilja**
- 2 dl matlagingsyoghurt**

Skala potatis. Dela i halvor och skiva. Skala och hacka lök och vitlök. Kärna ur paprikan och skär i bitar. Fräs alla grönsaker i smör i en kastrull. Rör i tomatpuré, kummin och chili. Häll på buljong och låt soppan koka 10-15 min. Vispa så att soppan blir lite sönderdelad. Servera soppan med en rejäl klick matlagingsyoghurt och strö persilja över.

KRONÄRTSKOCKSOPPA MED RÄKOR / 4 port

En len och lyxig vardags-soppa som värmer gott inombords. Har du inga räkor hemma kan du servera soppan med några oliver och riven ost.

- 2 gula lökar**
- smör**
- 2 burkar kronärtskockshjärtan, à 400 g**
- 5 dl vatten**
- 2 1/2 dl Kelda matlagingsgrädde**
- 2 hönsbuljongtärningar**
- 1/2 kg räkor med skal, ca 200 g skalade**
- 2 msk hackad gräslök**

Skala och hacka lök. Fräs i smör i en kastrull. Låt kronärtskockorna rinna av. Dela dem i halvor. Spara några till garnering och lägg resterande i kastrullen. Häll på vatten och grädde. Lägg i buljongtärningar och låt soppan koka några minuter. Vispa eller mixa soppan. Skala räkorna och lägg ner i soppan tillsammans med de kronärtskockor som är kvar. Strö över gräslök.

TOMATSOPPA MED INGEFÄRA / 4 port

Enklare kan det knappast bli. Du kan variera soppan genom att röra ner en burk avrunnen majs, vita bönor eller kikärter så blir den lite matigare.

- 1 gul lök eller 2 vitlöksklyftor**
- smör**
- 1 tsk malen ingefära**
- 1 krm svartpeppar**
- 2 burkar passerade tomater, à 400 g**
- 2 1/2 dl Kelda matlagingsgrädde**
- 2 hönsbuljongtärningar**
- 1 dl Kesella**
- 1 tsk wasabipasta eller 1 msk riven pepparrot**
- salt**

Skala och hacka lök. Fräs i smör i en kastrull. Rör i ingefära, peppar, passerade tomater, grädde och buljongtärningar. Låt soppan koka några minuter. Smaksätt Kesella med wasabi och lite salt. Servera soppan med Kesella-röran.

ÖRTSOPPA MED VITLÖKSGRÄDDE / 4 port

En sydfransk krämig soppa med örter. Torkade örtkryddor går också bra t ex rosmarin, timjan, körvel och dragon. Ta då lite mindre.

- 2 purjolökar**
- smör**
- 1/2 dl färska eller frysta örtkryddor**
- 2 hönsbuljongtärningar**
- 6 dl vatten**
- 2 dl röda linser**
- 4 dl mjölk**
- 2 1/2 dl Kelda mellangrädde**
- 1 vitlöksklyfta**
- salt**

Strimla purjolök och fräs i smör i en kastrull. Rör i kryddor, buljongtärningar, vatten och linser. Låt soppan koka ca 10 min. Vispa eller mixa soppan, tillsätt mjölk och hälften av grädden. Låt soppan koka ytterligare någon minut. Vispa grädden som är kvar och smaksätt med vitlök och lite salt. Servera soppan med grädden och gärna färska örter.



Mättande mackor

GRILLAD SALAMIMACKA / 8 st

Färdigskivat bröd är bra att ha i frysen. Med salami och ost hemma imponerar du snabbt med en italiensk variant av croque monsieur.

8-12 tunna skivor salami, ca 50 g

1 stor tomat

2-3 dl Gratella gratängost

8 stora skivor vitt bröd

Strimla salami. Skär tomaten i tärningar och blanda med ost och salami. Lägg ihop bröden med röran emellan. Grilla i smörgåsgrill eller våffeljärn. Dela i halvor på diagonalen. Du kan också steka mackorna i smör i en stekpanna.

Tips

Variera fyllningen med 1/2 dl hackade oliver, 2 dl gratängost, 1 dl smulad fetaost och 2 msk hackad rödlök.

ROSTBIFFRULLE / 4 st

Senap, Keso och kapris trivs bra ihop med färdigskivad rostbiff i ett tunnbröd. Perfekt som ett lättare kvällsmål efter träningen, men också som en god belöning på skidutflykten.

250 g Keso

2 tsk fransk senap

2-3 msk kapris

1/2 dl hackad gräslök

4 tortillabröd eller tunnbröd

8 skivor stekt rostbiff, ca 200 g

sallad

Blanda Keso med senap, kapris och gräslök. Bred ut röran på bröden. Lägg på rostbiff och sallad. Rulla ihop.

Tips

Keso-röran är också god tillsammans med pastrami, rökt kalkon eller skinka.

GRATINERAD SKINK- OCH ZUCCHINIBAGUETTE / 4 st

Fresta familjen med gratinerad baguette. Under osttäcket döljer sig en smakrik fyllning.

1 bit rökt skinka, ca 150 g

1 zucchini, ca 300 g

smör

1 dl crème fraiche tomat & basilika

4 halvbaguetter

3 dl Gratella gratängost

Sätt ugnen på 250°. Skär skinka och zucchini i tärningar och fräs i smör i en stekpanna. Rör ner crème fraiche. Skär ett djupt snitt i bröden. Lägg i fyllningen och strö över ost. Gratinera i övre delen av ugnen ca 5 min. Servera med sallad.

Tips

Fyllningen är också god i småfranska eller på vitt skivat bröd. Istället för skinka kan man ta kassler.

SARDIN- OCH TOMATFYLLD MACKA / 4 st

Med några få burkar kan du trola fram denna generösa röra. Den håller sig flera dagar i kylan. Och passar även bra till lunchmackan på jobbet.

2 burkar sardiner i olja, à 125 g

50 g marinerade saltorkade tomater

250 g Kesella

1/2 tsk salt

1 krm svartpeppar

4 ciabatta eller annat portionsbröd

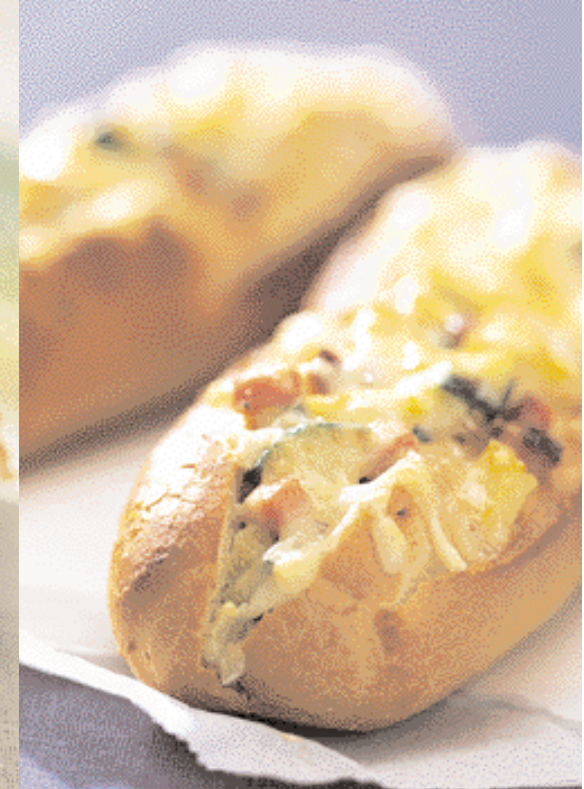
sallad

rödlök

Lägg sardiner, tomater, Kesella, salt och peppar i en matberedare. Mixa till en mousse. Dela bröden och lägg på moussen tillsammans med sallad och råa lökringar.

Tips

Också god som fyllning i en wrap eller på rostat bröd.



Modern potatis

POTATISMOS / 4 port

Hemlagat mos är modernt på nytt. Snabblagat blir det om du kokar potatisen i skivor eller bitar.

- 1 kg potatis av en mjölig sort
- 2-2 1/2 dl varm mjölk
- 1 msk smör
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar

Skala och skiva potatisen. Koka den mjuk i lättsaltat vatten ca 10 min. Häll av vattnet och mosa potatisen med en stöt direkt i kastrullen. Rör ner mjölk, lite i taget, och krydda med salt och peppar. Rör moset luftigt.

PESTOMOS MED OLIVBIFFAR / 4 port

Med fryst basilika gör du snabbt din egen pesto. Den bekväma köper färdig pesto på burk.

- 1 sats potatismos
- 3/4 dl pesto, hemlagat eller på burk

Biffar:

- 500 g köttfärs
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1/2 dl hackade oliver
- 1 dl Kelda matlagingsgrädde

Laga moset och rör ner pesto lite slarvigt, då smakar den mest. Blanda färsen med vitlök, salt, peppar, oliver och grädde. Forma till ovala biffar. Stek i smör i en stekpanna ca 3 min på varje sida. Servera moset med biffarna.

SPENAT- OCH FETAOSTPOTATIS / 4 port

Len och krämig är den moderna, gräddstuvade potatisen med fetaost. God att äta som den är.

- 1 kg potatis av en fast sort
- 250 g fryst bladspenat
- 2 1/2 dl Kelda mellangrädde
- 1/2 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 100 g Desirée fetaost

Tina spenat. Skala och dela potatis i bitar. Koka i lättsaltat vatten tills den nästan är klar, ca 10 min.

Häll av vattnet och häll på grädde. Krydda med salt och peppar. Låt koka några minuter. Rör ner spenat och smula i ost och värm. Servera potatisen med stekt laxfilé och svarta oliver.

STEKT VITLÖKSPOTATIS / 4 port

Den här är också en bra bjudrätt när ni är många. Efterstek då potatisen i ugnen vid 225°.

- 1 kg potatis av en fast sort
- 4 vitlöksklyftor
- smör
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1/2 dl färska eller frysta örterkryddor
- 6-8 marinerade soltorkade tomater
- 2 dl crème fraîche paprika&chili

Tvätta potatisen ordentligt och skala vitlöken. Skär potatisen i stora tärningar och vitlöken i skivor. Bryn potatisen i omgångar i smör i en stor stekpanna. Låt all potatis eftersteka tills den är mjuk, 10-15 min. Rör ner vitlöken och låt fräsa med någon minut. Krydda med salt, peppar och örterkryddor. Strimla och rör ner tomaterna. Servera med crème fraîche paprika&chili. Gott till stekt kyckling kryddad med citron.

CURRYMOS MED STEKT

SESAMKRYDDAD KORV / 4 port

Med curry och sesamfrön blir korv och mos en lækker vardagsvinnare.

- 1 sats potatismos
- 2 röda paprikor
- 1 gul lök
- smör
- 1 1/2 tsk curry
- 2 msk sesamfrö
- 4 frukostkorvar eller kryddstarka korvar
- salt

Laga moset. Kärna ur och tärna paprika, skala och hacka lök. Fräs paprika och lök i smör. Rör i curry. Blanda ner röran i moset. Smaksätt med salt. Rosta sesamfrön i en torr stekpanna. Ta upp dem ur pannan och stek korven i smör och strö över sesamfrön. Servera moset till korven.



Uppiggande gryn

TANDOORIRISOTTO / 4 port

God också som vegorätt med en sallad till.

- 2 dl ris, basmati eller jasmin**
- 2 dl matlagingsyoghurt**
- 2 pressade vitlöksklyftor**
- 1/2 tsk salt**
- 1/2 gurka**
- 1/2 tsk garam masala**
- 1 tsk gurkmeja**
- 1/2 krm cayennepeppar**

Koka riset. Blanda matlagingsyoghurt, vitlök och salt. Riv gurkan, pressa ur saften och blanda med hälften av vitlöksyoghurten. Blanda resterande vitlöksyoghurt med garam masala, gurkmeja och cayennepeppar och rör ner i det kokta riset. Servera risotton med gurkröran och stekt strimlat kött och lök, gärna kryddat med ingefära.

KYCKLINGCOUSCOUS SWEET CHILI / 4 port

Medan couscousen sväller gör du den sötsyrliga kycklingen med apelsinjuice och sweet chilisås.

- 4 dl couscous**
- 4 dl hönsbuljong**
- 4 kycklingfiléer, ca 500 g**
- 1-2 purjolökar**
- 2 vitlöksklyftor**
- smör**
- 2 dl apelsinjuice**
- 3/4 dl sweet chilisås**
- 1 hönsbuljongtärning**
- 1 tsk japansk soya**
- 2 dl matlagingsyoghurt**
- salt**

Koka upp buljong och rör i couscous. Lägg på locket och ställ kastrullen åt sidan ca 6 min. Skär kyckling i tärningar och purjolök i strimlor. Skala och hacka vitlök. Bryn kycklingen i smör i en stekpanna. Fräs vitlök och purjolök. Tillsätt juice, sweet chilisås, buljongtärning, soya och kyckling. Låt koka några minuter. Ta pannan från värmen och rör i hälften av yoghurten. Smaksätt med salt. Rör couscousen fluffig. Servera med kycklingen och resten av yoghurten.



AUBERGINEBURGARE MED FETAYOGHURT / 4 port

Du kan även byta ut köttfärs mot skivad falukorv.

- 4 dl couscous**
- 4 dl grönsaksbuljong**
- 2 msk smör**

Burgare:

- 300-400 g köttfärs**
- 1 stor aubergine, ca 350 g**
- smör**
- 1 tsk salt**
- 1 krm svartpeppar**

Sås:

- 150 g Desirée fetaost**
- 2 dl matlagingsyoghurt**
- 1 tsk rosmarin**

Koka upp buljong och rör i couscous. Lägg på locket och ställ kastrullen åt sidan ca 6 min. Rör ner smör. Forma färsen till 4 hamburgare. Skär aubergine i 8 skivor, ca 1 cm tjocka. Stek burgare och aubergine i smör i två stekpannor. Krydda med salt och peppar. Mosa ost och blanda med yoghurt och rosmarin. Lägg ihop aubergine-burgarna. Servera med couscous och sås.

FISK I SAFFRAN- OCH KOKOSSÅS / 4 port

Låt fisken sjuda direkt i den smakrika såsen på saffran, kokosmjölk och matlagingsyoghurt.

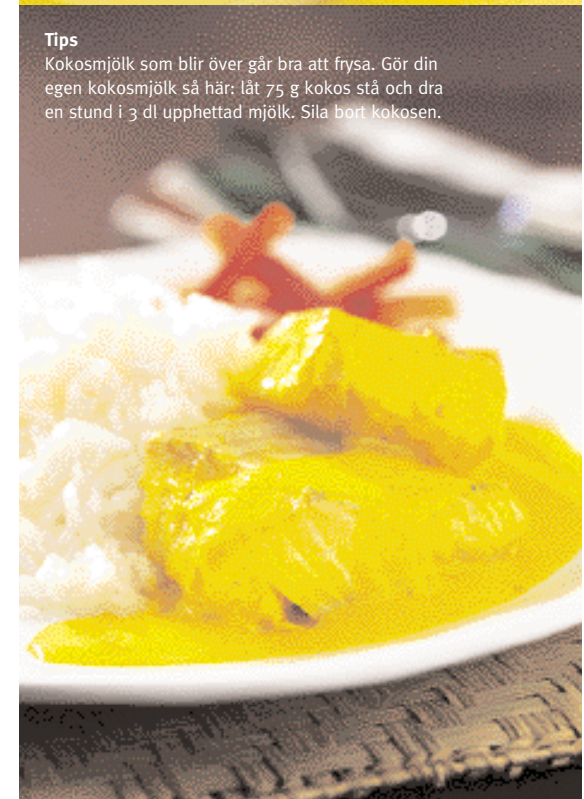
- 2 dl ris, basmati eller jasmin**
- 500 g fiskfilé, t ex torsk**
- 1/2 tsk salt**
- 2 dl matlagingsyoghurt**
- 1 msk vetemjöl**
- 2 dl kokosmjölk**
- 1 fiskbuljongtärning**
- 1/2 påse saffran, ca 0,25 g**
- 1/2-1 tsk sambal oelek**

Koka riset. Dela fisken i 4 portionsbitar och salta. Vispa ihop matlagingsyoghurt, vetemjöl, kokosmjölk, buljongtärning, saffran och sambal oelek i en låg och vid gryta. Koka upp och lägg ner fisken. Låt sjuda under lock på svag värme 6-7 min. Servera med ris och paprika.



Tips

Kokosmjölk som blir över går bra att frysa. Gör din egen kokosmjölk så här: låt 75 g kokos stå och dra en stund i 3 dl upphettad mjölk. Sila bort kokosen.



Färgstark pasta

HUMMERPASTA MED

KRABBPINNAR / 4 port

Du lagar lätt till en lyxig pasta när det mesta finns i frysen och såsen redan är färdig.

300 g pasta

ca 250 g frysta krabbspinnar

1 pkt frysta ärtor, ca 250 g

2 1/2 dl Kelda sås till fisk

1 msk koncentrerad hummerfond

1/2 dl hackad gräslök och/eller

1 finhackad vitlöksklyfta

Tina krabbspinnar. Koka pasta och lägg i frysta ärtor mot slutet av koktiden. Strimla krabbspinnarna. Värm såsen och rör i hummerfond och krabbspinnar. Häll såsen över pastan och ärtorna. Strö över gräslök och/eller vitlök.

Tips

Är även jättegod med frysta räkor.

BÖN- OCH BACONPASTA / 4 port

Med den färdiga pastasåsen är halva jobbet redan gjort. En knaprig pastatopping får du med bacon och rostade solrosfrön.

300 g pasta

1 pkt frysta haricots verts, ca 250 g

2 vitlöksklyftor

1 pkt bacon, ca 140 g

2-3 msk rostade solrosfrön

2 1/2 dl Kelda sås tomat&paprika

Koka pasta. Koka frysta haricots verts knappt färdiga. Skala och hacka vitlök. Strimla bacon och stek i stekpanna. Häll bort en del av fett. Rör i vitlök, solrosfrön och haricots verts. Låt allt fräsa någon minut. Värm såsen. Häll såsen samt bön- och baconröran över pastan.

Tips

Tycker du om fänkål kan du strimla den och använda istället för haricots verts.

WOKPASTA MED KESO CHILI / 4 port

Med en påse wokgrönsaker i frysen, chilikryddad Keso i kylan och ett par starka korvar lagar du den färgrika pastan på ett kick.

300 g pasta

300 g kryddstark korv, typ chorizo

1 rödlök

smör

ca 400 g färska eller frysta wokgrönsaker

1/2 tsk salt

färsk koriander eller persilja

250 g Keso chili

Koka pasta. Skär korv i skivor. Skala och klyfta lök. Fräs korv och lök i smör i en stekpanna. Ta upp det ur pannan och stek grönsakerna. Salta. Rör ner korv, lök och grönsaker i den kokta pastan. Strö över grovhackad koriander eller persilja och klicka över Keso.

Tips

Vanlig falukorv går också bra.

CEASARKRYDDAD ÄGGPASTA / 4 port

Låna smaksättningen från den populära Ceasar-salladen och sväng ihop en pasta.

300 g pasta

2 vitlöksklyftor

smör

2 tsk fransk senap

2 1/2 dl Kelda mellangrädde

1 burk sardeller med kapris, ca 50 g

4 mjukkockta ägg

2 dl grovriven ost

Koka pasta. Skala och skiva vitlök och fräs i smör i en kastrull. Rör i senap och grädde och koka ihop några minuter. Låt sardellerna rinna av, hacka dem och rör ner i såsen. Skala och dela ägg i bitar. Häll såsen över pastan och strö över ägg och ost. Servera med sallad, gärna romansallad.

Tips

Ansjovisfiléer går också bra istället för sardeller.



Smakfulla paket

PANNKAKA / 8-10 st

Alla älskar pannkaka! Här får du grundreceptet.

- 2 1/2 dl vetemjöl
- 6 dl mjölk
- 3 ägg
- 1/2 tsk salt
- 2-3 msk smör

Vispa ut mjölet i hälften av mjölken till en slät smet. Vispa i resterande mjölk, ägg och salt. Smält smör i en stekpanna och håll ner i smeten. Grädda tunna pannkakor i stekpannan.

PESTOFYLLD PANNKAKA / 4 port

Smakrika och mättande blir pannkakorna med denna fyllning. Om pannkakorna är kalla behöver rullarna några minuter till i ugnen.

- 8 pannkakor
- 8 skivor rökt skinka, ca 125 g
- 500 g Keso pesto
- 2 dl Gratella gratängost

Sätt ugnen på 250°. Dela skinkskivorna och lägg halvorna efter varandra mitt på pannkakorna. Lägg på en sträng Keso. Vik in kanterna och rulla ihop. Lägg rullarna på ett ugnssäkert fat. Strö över ost och gratinera i övre delen av ugnen 3-4 min.

HALLONFYLLD PANNKAKA / 8 st

Keso-fyllningen med hallon och apelsin är underbart frisk och god. Räkna med stor förtjusning. Grädda därför några extra pannkakor.

- 8 pannkakor
- 1 pkt frysta hallon, ca 200 g
- 500 g Keso
- 2 msk koncentrerad apelsinjuice
- 1/2 dl florsocker

Halvtina hallonen. Blanda Keso, 2/3 hallon, apelsinjuice och florsocker. Lägg en klick fyllning på varje pannkaka och vik ihop till ett paket. Garnera med hallonen som är kvar och sikta ev över lite florsocker.

INBAKAD TACOPIZZA MED SVAMP / 4 port

Slå alla med häpnad och gör din egen calzone!

- 1 gul lök
- 300 g färska champinjoner
- smör
- 1 pkt pizzamix för 4 port
- 1 1/2 dl Kesella
- 2 msk tomatpuré
- 1 tsk taco kryddblandning
- 4 dl Gratella texmexost

Sätt ugnen på 250°. Skala och hacka lök, skiva svamp och fräs i smör. Gör pizzadegen enligt anvisningarna på förpackningen. Kavla ut till 4 runda pizzor. Blanda Kesella, tomatpuré och tacokryddor. Bred ut på degen men lämna en ca 2 cm bred degkant. Lägg svamppröran som en sträng på mitten. Strö ost ovanpå svampen. Vik ihop pizzen och nyp ihop degskarven. Grädda i mitten av ugnen 10-12 min. Servera med sallad.

FRUKTKNYTE MED CITRONGLASS / 12 st

Torkade frukter möter färskost i frasig smördeg. Den lättgjorda citronglassen blir fantastisk till.

- | Glass: | Fruktknyten: |
|---|--|
| rivet skal och pressad saft av 1/2 citron | 3 plattor smördeg |
| 1 dl florsocker | 100 g torkad frukt, t ex katrinplommon och ljusa aprikoser |
| 2 äggulor | 1 dl Kesella |
| 2 1/2 dl Kelda mellangrädde | 1 uppvispat ägg florsocker |
| 250 g Kesella | |

Börja med glassen. Vispa ihop citronskal, saft, florsocker och äggulor. Vispa grädden. Rör ihop äggsmet, grädde och Kesella. Frys glassen i minst 4 timmar. Ta fram den ca 30 min före servering. Sätt ugnen på 225°. Halvtina smördegen och kavla ut till fyrkanter. Dela varje degplatta i fyra delar. Hacka frukt och blanda med Kesella. Lägg en klick på varje degbit. Pensla kanterna med ägg och vik ihop till små knyten. Pensla knytena. Grädda mitt i ugnen ca 10 min. Servera med citronglassen.