

Varje dag är en ny dag

Känner du dig lite trött och ur form just nu? Varför inte börja det nya året med att skämma bort din kropp med mat som gör gott och smakar gott?! Ät en fräsch kiwisallad till mellanmål, strö pigga solrosskott över din ostgratinerade middagsfisk och blanda morotsslingor med pastan. Satsa på en riktig frukost i morgon bitti och laga den urgoda gröten på sidan 15.

Varje litet steg du tar kommer att göra dig piggare (och gladare) och bli inte förvånad om du börjar röra på dig av bara farten. Tillhör du inte skutta-och-hoppa-typen så kanske du börjar med korta lunchpromenader istället. Lite dagsljus varje dag gör underverk för en trött kropp och själ.

Annars är A och O för hälsan att sova gott. Ett bra tips är att inte vara för hungrig eller för mätt när du lägger dig. Om magen känns tom kan du gärna unna dig något litet. Prova lite Keso på ditt favoritbröd, en smoothie eller helt enkelt ett glas varm mjölk. Kanske kryddad med lite honung eller kardemumma.



Kalasa på varm grapefrukt med en klick Kesella vanilj.

MUSCOVADOGRAPE / 4 port

2 grapefrukter 3 msk flagad mandel
3 msk ljus 1 dl Kesella vanilj
 muscovadosocker

Sätt ugnen på 250°. Dela grapefrukten i halvor, lägg i en ugnssäker form. Skär runt kanten och mellan klyftorna så att de sitter löst. Strö över socker och sedan mandel. Gratiner i övre delen av ugnen 5–10 min tills mandeln får färg. Servera med en klick Kesella.

TIPS! Istället för muscovadosocker kan du ta råsocker eller honung. Du kan också gratinera stora apelsiner på samma sätt.

Satsa på
C-vitamin!



Piggelin på citrus

I fruktdiskarna ligger små nyttobomber i form av apelsiner, clementiner, grapefrukter, citroner och limefrukter och ropar: köp mig. Under vintern är citrusfrukter inte bara som allra godast, utan också billiga. Så shoppa loss och upptäck också hur gott och fräscht det är med citrus i matlagningen!

LAXBULGUR MED LIMEDRESSING / 4 port

Läcker lax med frisk limedressing. Den som vill byter bulgur mot couscous.

3 dl bulgur	2 avokador
6 dl hönsbuljong	2 msk hackad persilja
600 g skinn- och benfri laxfilé	Limedressing:
smör	2 dl lätt crème fraiche
1/2 tsk salt	rivet skal av 1/2 lime
1 krm svartpeppar	1 msk flytande honung
2 apelsiner	2 krm salt

Blanda ihop dressing. Tillaga bulgur i buljongen enligt anvisning på förpackningen. Skär laxen i kuber. Stek dem runt om i smör i en stekpanna ca 3 min. Salta och peppra. Skala apelsinerna och dela i bitar. Dela, kärna ur, skala och tärna avokadorna. Blanda bulgur, apelsin, avokado, persilja och lax. Ringla över limedressing.

KYCKLING MED CITRUSSTRÖSSEL / 4 port

Citrus sinensis heter apelsin på latin, här får den sällskap av kyckling med pigga paprikor, vitlök och basilika.

4 kycklingfiléer	2 paprikor, orange och gul
smör	1 finhackad vitlöksklyfta
1 tsk salt	1/2 dl hackad färsk basilika
1 krm svartpeppar	
2 1/2 dl Kelda citronsås	
strimlat skal och pressad saft av 1/2 apelsin	

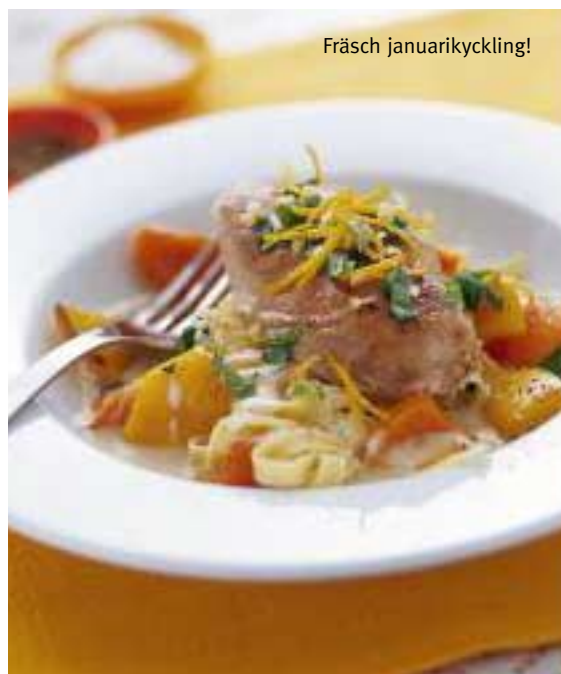
Bryn kycklingen i smör på båda sidor i en stekpanna. Salta och peppra. Blanda citronsåsen med apelsinsaften i en traktörpanna. Lägg i kycklingen och låt koka under lock ca 10 min. Kärna ur paprikan och dela i bitar. Fräs i smör i stekpannan. Rör ner i såsen. Strö över apelsin-skal, vitlök och basilika. Pasta är gott till.



TIPS! APELSIN- OCH MOROTSSALLAD / 4 port

Blanda 5 dl grovt rivna morötter, 2 skivade apelsiner, 1 tunt skivad rödlök och några svarta oliver på ett fat. Smula över 150g Apetina feta. Krydda med svartpeppar och pressad citron.

Fräsch januarikyckling!



VARM BLODAPELSINSOPPA / 4 port

En apelsin- och kaneldoftande avslutning på din middag. Men givetvis också ett läckert mellanmål.

6 dl God Morgon blodapelsin eller Tropicana sanguinellojuice

1 dl råsocker
2 kanelstänger
1 msk maizenamjöl
1 dl Kelda mellangrädde
1 dl matyoghurt
1 tsk vaniljsocker
1 msk råsocker

Koka upp juice, råsocker och kanel i en kastrull. Rör i maizenamjölet utrört i lite kallt vatten. Låt soppan koka på svag värme ca 2 min. Skumma soppan. Vispa grädden hårt och rör i yoghurt, vaniljsocker och råsocker. Klicka på den varma soppan.

Vinterns godaste efterrätt! Eller mellanmål.

Mer grönt på tallriken

Vem längtar inte till det gröna så här i mörkaste vinterrugget? Vem vill inte fylla energidepåerna med en härligt krämig rucolasoppa eller en söt liten kiwisallad? Här kommer ett helt kapitel med njutbara vegetariska rätter som kan förvandla vem som helst till en glad grönsaksfreak.

Grönt är skönt!

VARM PASTASALLAD MED PESTO / 4 port

Så gott, så enkelt. Bjud någon du tycker om!

400 g färsk, fylld pasta	1 romansallad
200 g champinjoner	2 dl Gratella pastaost
1 purjolök	
smör	Pestodressing:
1/2 tsk salt	2 dl matyoghurt
1 krm svartpeppar	1/2 dl röd pesto

Rör ihop dressingen. Koka pastan. Skiva svamp och purjolök. Fräs svampen i smör i en stekpanna. Lägg i purjolöken på slutet. Salta och peppra. Dela salladen i bitar. Häll av vattnet från pastan och rör ner lite smör. Blanda pasta, svamp och sallad på ett fat. Strö över ost och ringla över pestodressing.

POTATIS- OCH BÖNSALLAD / 4 port

En skön sallad som spritter av goda smaker.

600 g tvättad potatis	50 g rucolasallad
1 rödlök	1 msk fransk senap
3 tomater	2 msk olja
1 burk svarta bönor	250 g Keso fetaoлив

Sätt ugnen på 225°. Skär potatisen i klyftor. Ställ klyftorna med skalet ner på en plåt med bakplåtspapper. Stek i mitten av ugnen 25 – 30 min. Skala och skiva löken. Skär tomaterna i bitar. Skölj bönorna, låt rinna av. Blanda lök, tomater, bönor, potatis och rucola på ett stort fat. Vispa ihop senap, olja och lite vatten. Häll över salladen. Servera med en generös klick Keso.

OST- OCH RUCOLASOPPA / 4 port

En modern uppföljare till klassisk spenatsoppa.

2 gula lökar	2 hönsbuljongtärningar
2 vitlöksklyftor	3 dl Gratella
smör	gratängost
1 msk vetemjöl	100 g rucolasallad
7 dl vatten	2 msk rostade
2 1/2 dl Kelda	pinjekärnor
matlagningsgrädd	

Skala och hacka lök och vitlök. Fräs i smör i en kastrull. Rör i mjöl och tillsätt vatten, grädd och buljongtärningar. Låt koka några minuter. Mixa soppan med ost och det mesta av rucolan i omgångar. Strö över pinjekärnor och rucolablad vid servering. Satsa på ett gott bröd till.



Blir svarta bönor din nya favorit?



TIPS! KRONÄRTSKOCKSDIPP / 4 port

Låt 1 burk kronärtskockshjärtan rinna av. Mixa dem tillsammans med 1 dl Kesella, 1/2 dl hackad persilja, 2 krm salt, 1 krm svartpeppar och 1 pressad vitlöksklyfta. Gott till grönsaksstavar eller crostini.

VEGGOGRYTA MED GREMOLATARÖRA / 4 port

En variant på fransk ratatouille som värmer gott när du kommer in från kylan.

- 1 gul lök
- 2 gula paprikor
- 1 squash, ca 400 g smör
- 1 burk kikärter, 400 g
- 1 burk hela tomater, 400 g
- 1 krm svartpeppar
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 tsk timjan

Gremolataröra:

- 250 g Keso naturell rivet skal av 1/2 citron
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 1/2 dl hackad persilja

Blanda ihop röran. Skala och grovhacka löken. Kärna ur paprikan. Skär paprika och squash i bitar. Fräs alla grönsaker i smör en gryta. Skölj kikärtorna och låt rinna av. Rör ner kikärter och tomater med sitt spad. Krydda med peppar, smulad buljongtärning och timjan. Låt allt koka ihop ca 10 min. Servera med gremolataröran.



TIPS! KIWISALLAD / 4 port

Skala 1 kiwi och 1 melonklyfta. Skär i bitar. Varva kiwi, melon och Keso apelsin i ett glas. Toppa med rostade pumpakärnor eller solrosfrön. Gott som efterrätt eller mellanmål.

KRÄMIG GRÖNSAKSRISONI / 4 port

Risoni är små pastagryn, fast de ser ut som ris...

- 2 morötter
- 2 dl risoni
- 1 liter grönsaksbuljong
- 2 vitlöksklyftor
- 2 purjolökar smör
- 2 dl Gratella mager ost
- 2 dl minifraiche
- 2 krm salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 dl cashewnötter

Skala morötterna och skär i små bitar. Koka dem tillsammans med risoni i buljongen ca 10 min. Skala och hacka vitlöken. Strimla purjolöken. Fräs vitlök och purjolök i smör i en stekpanna. Häll av buljongen och rör ner löken i risonin. Rör i ost, minifraiche, salt och peppar. Strö över nötterna och servera genast.

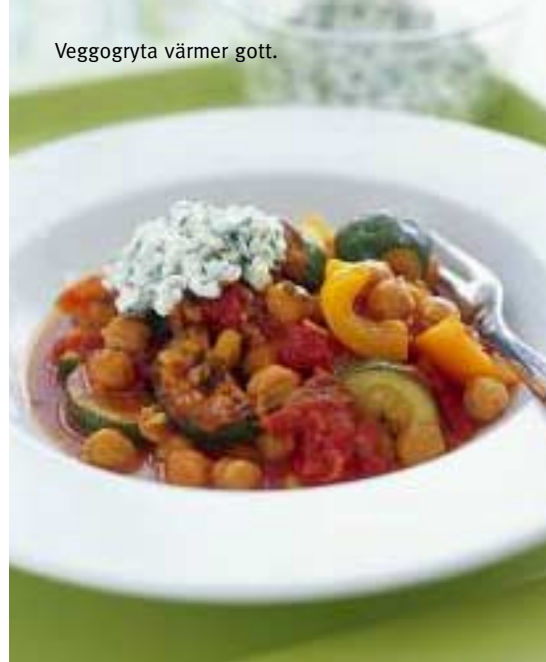
VARM ROTFRUKTSSALLAD / 4 port

Rostade sojaböner hittar du i hälsokosthyllan. De som blir över kan du äta som snacks!

- | | |
|--|---------------------------|
| 1 kg rödlök, morötter, palsternacka, paprika | Apelsindressing: |
| 2 msk smält smör | 2 dl matyoghurt |
| 1 pressad vitlöksklyfta | rivet skal av 1/2 apelsin |
| 1 tsk salt | 2 tsk flytande honung |
| 1 krm svartpeppar | 2 krm salt |
| 2 tsk rosmarin | |
| 1 dl rostade sojaböner | |

Sätt ugnen på 225°. Blanda ihop dressing. Skala lök, morötter och palsternacka. Kärna ur paprikan. Skär alla grönsaker i bitar och lägg på bakplåtspapper i en långpanna. Blanda smöret med vitlök, salt, peppar och rosmarin, häll över grönsakerna. Blanda runt. Stek i mitten av ugnen ca 30 min. Lägg upp rotfrukterna på ett fat och strö över sojabönorna. Servera med dressing och en apelsinklyfta.

Veggogryta värmer gott.



Upptäck risoni!



Ugnrostade rotfrukter och grönsaker smakar så mycket mer.



Lätt och belåten

Skulle du gilla att äta lite smalt efter alla helger? Då har vi något riktigt bra för dig. Våra lättlagade, smala rätter innehåller max 550 kcal och 17 g fett per portion, men ger ändå en god mättnadskänsla. För vem vill gå omkring hungrig? På www.arla.se finns ännu fler lätta rätter och veckomatsedlar. Kika in!

Max
550 kcal



KYCKLING ITALIANO / 4 port

Hemligheten med såsen är balsamvinäger.

4 kycklingfiléer	1 msk balsamvinäger
2 tsk smör	1 msk konc
1 tsk salt	kycklingfond
1 krm svartpeppar	2 vitlöksklyftor
1/2 msk vetemjöl	3 tomater
2 1/2 dl Kelda lagalätt	2 msk basilikablåd

Bryn kycklingen i smör i en stekpanna. Salta och peppra. Vispa ut mjölet i lite vatten. Vispa i gräddmjöl, balsamvinäger och kycklingfond. Häll i pannan. Låt sjuda ca 10 min. Skala och skiva vitlöken, skär tomaterna i bitar. Fräs i smör i en stekpanna och lägg över till kycklingen. Strö över basilikan och servera med potatisklyftor.

FILÉGRYTA MED KRONÄRTSKOCKOR / 4 port

Rara små skockor i timjansdoftande gryta.

600 g fläskfilé	2 msk konc kalvfond
3 vitlöksklyftor	1 tsk timjan
2 tsk smör	2 msk hackad persilja
1 tsk salt	1 tsk soja
1 krm svartpeppar	1 burk kronärtskockshjärtan, 400 g
2 dl minifraiche	

Skär köttet i tjocka skivor, ca 2 cm. Skala och hacka vitlöken. Bryn köttet i smör i en stekpanna. Salta och peppra. Ta upp det och fräs vitlöken. Vispa ihop minifraiche, kalvfond, timjan, persilja och soja i en låg, vid gryta. Låt kronärtskockorna rinna av. Skär i halvor. Lägg ner allt i grytan, låt koka ca 5 min. Ris smakar bra till.

MOROTSPASTA MED KRÄFTOR / 4 port

Färgglada morotsslingor blandar sig med pastan!

ca 250 g skalade, kokta kräftstjärtar	2 tsk smör
4 morötter	1/2 dl hackad persilja
3 vitlöksklyftor	1/2 hönsbuljongtärning
300 g tagliatelle	1 – 2 krm sambal oelek
	2 dl minifraiche

Skala morötterna, strimla dem sedan med potatisskalare. Skala och hacka vitlöken. Koka pastan, lägg i morötterna när det återstår någon minut av tiden. Fräs vitlök i smör i en kastrull. Tillsätt persilja, smulad buljongtärning, sambal oelek och minifraiche. Låt koka någon minut. Låt kräftorna rinna av, rör ner dem i såsen. Servera till pastan.



TIPS! SMALSÅS / 4 port

Rör ihop 1 dl Kesella lätt, 1 dl minifraiche, 1/2 tsk fransk senap, 1 krm salt och 1 krm svartpeppar. Smaksätt med något av följande: • 1 pressad vitlöksklyfta och 1–2 krm sambal oelek • 2 msk finhackad färsk basilika eller andra örter • 2 msk ajvar relish.

Mums-filé-baba!



FÄRSBIFFAR MED RÖDBETOR OCH FETA / 4 port

Syrlighet från fetaost matchar den lite söta rödbetsbiffen!

- 350 g nötfärs, 10 % fett
- 1 vitlöksklyfta
- 2 färska rödbetor
- 1 dl hackad persilja
- 1 ägg
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 1/2 dl Kelda lagalätt
- 2 tsk smör
- 1 tsk soja
- 50 g Apetina feta 3 %

Skala och finhacka vitlöken. Skala och grovriv rödbetorna. Blanda färsen med vitlök, rödbetor, persilja, ägg, salt, peppar och 1 dl gräddmjölk till en jämn färs. Forma 8 jämna biffar. Stek dem i smör i en stekpanna 3–4 min på varje sida. Häll i resten av gräddmjölken i pannan. Krydda med soja och låt skyn koka ihop någon minut. Smula över osten. Servera biffarna med lättstekta grönsaker och kokta kikärter.

SOLROSFISK / 4 port

Fina fisken under knaprigt osttäckte!

- 600 g fiskfilé, t ex torsk, sej, kolja
- 1 tsk salt
- rivet skal av 1 lime
- 2 dl Gratella mager ost
- 4 msk solrosfrön

- Solrossås:
- 4 soltorkade, marinerade tomater
- 1 dl solrosskott
- 2 dl minifraiche
- 1 pressad vitlöksklyfta

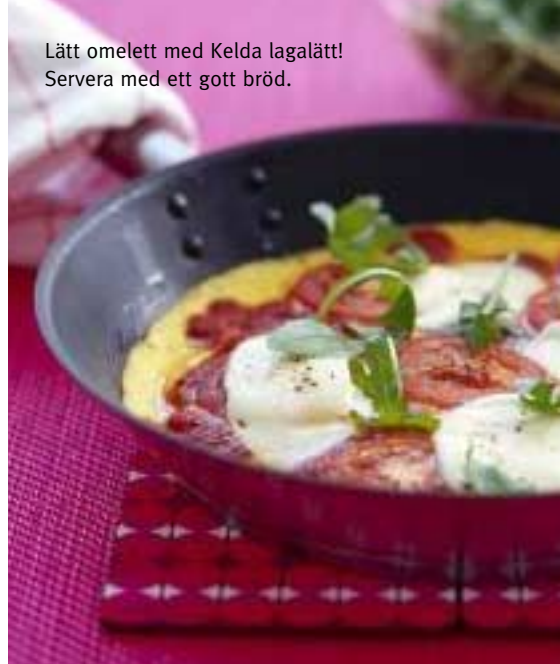
Sätt ugnen på 225°. Salta och vik ihop fiskfiléerna om de är tunna. Lägg dem i en smord ugnssäker form. Strö över limeskal, ost och solrosfrön. Stek fisken i övre delen av ugnen ca 25 min. Hög ev värmen på slutet så att osten får färg. Hacka tomater och solrosskott, spar några skott till garnering. Blanda med minifraiche och vitlök. Servera fisken med såsen, kokt potatis och grönsaker. Strö över solrosskott.



...biff på rödbetan!



Lätt omelett med Kelda lagalätt!
Servera med ett gott bröd.



TIPS! PIZZAOMELETT / 2 port

Vispa ihop 3 ägg, 1 dl Kelda lagalätt och 2 krm salt. Grädda en omelett i 1 tsk smör i en teflonpanna. Bred över 3 msk italiensk tomatås. Lägg på skivad tomat och några skivor Galbani mozzarella. Låt osten bli varm, strö över lite peppar och rucolasallad.

SKINKFYLLDA AUBERGINERULLAR / 4 port

Lite pyssel, men det är det värt. De smakfyllda rulladerna riktigt gottar sig i Kelda ostsås!

- 2 auberginer
- 250 g fryst bladspenat
- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 200 g rökt skinka eller kalkon
- 1 msk smör
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 5 dl Kelda ostsås

Sätt ugnen på 250°. Tina spenaten och pressa ur vattnet. Skala och skiva lök och vitlök. Strimla skinkan. Skär auberginerna på längden i ca 12 skivor, stek i lite smör i en teflonpanna. Ta upp dem. Fräs lök och vitlök i lite smör. Rör i spenat och skinka. Låt fräsa någon minut. Salta och peppra. Lägg blandningen på aubergineskivorna och rulla ihop. Lägg i en ugnssäker form och häll över såsen. Gratinera i övre delen av ugnen ca 10 min. Couscous smakar bra till.

KÖKSFLÄKTAR

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök



PYSSLINGSEMLOR!

Så goda och så små, jag måste nog ta två!
Recept på våra populära minisemlor hittar du på www.arla.se

Feng Shui i köket

Inspirerade av Feng Shui, den österländska inredningsfilosofin, vill vi uppmana till en riktig nystart i kylskåp och skafferier. Ut med alla gamla flaskor, burkar och kryddor som sett sina bästa dagar. Ett knep är att tänka att du ska flytta, det som skulle åkt i sopsäcken då, kan lika gärna åka ut nu. Torka av, ställ det som är kvar i prydliga grupper och känn välbefinnandet och energin komma. Belöna dig gärna med några snygga burkar som gör dig på matlagningshumör när du kikar in i skåpet.

HUMÖRHÖJARE

Enkelt men fungerande! Fyll en stor skål med massor av apelsiner, citroner, lime- och grapefrukter och bli på glatt humör så fort du sätter foten i köket!

Godis för tänderna!

Avsluta gärna måltiden med en bit ost. Flera fräska vetenskapliga studier visar att ost bygger upp emaljen, skyddar rottyterna och även reparerar skadad emalj. En bit ost hindrar också Karius och Baktus framfart efter måltiden.



BÖNHÖRD

Äntligen! Nu behöver du inte lägga börnorna i blöt över natten. Det finns ett brett sortiment av olika typer av kokta kikärter, bönor och linser på burk. Rika på protein och snåla på fett, klara att användas direkt. Smaka dig fram till nya favoriter som svarta bönor, borlottibönor och cannellini-bönor. Glöm inte att skölja bort den simmiga lagen innan du använder dem. Både vackrare och godare!

TIPS! BÖNRÖRA

Blanda 1 burk kokta bönor och 2 dl minifraiche. Smaksätt med pressad vitlök, hackade örter, salt och peppar.



PSSST! Ett cicleringsjärn är ett måste i piggelinköket. Med det river du fina strimlor av citron-, lime- eller apelsinskal. Gott och snyggt i bl a sallader och på kött och fisk!

Gå igång på gröt!

Den som äter en riktig frukost vinner, så är det! Och gröt är bland det bästa du kan starta magen med. Här en urgod variant på havregrynsgröt. Du rostar grynen i pannan för att få fram en god, nötkattig smak. Prova också mild yoghurt till gröt! Vanilj- eller honungssmak.

Urgod gröt / 1 port

Rosta 1 dl havregryn lätt i en liten, torr teflonpanna tills de får lite färg. Häll på 1 1/2 dl vatten och 1 dl Bravo äppeljuice och tillsätt 1/2 krm salt. Låt gröten småkoka ca 4 min. Rör om då och då. Servera gröten med mjölk eller yoghurt, rivet äpple och russin.



KELDA SÅSER HAR BANTAT!

Hela familjen Kelda såser har lättat betydligt. Nu ligger fetthalten på mellan 4–8%. Svårt att tro att de är så smala, när de är så krämiga och så goda. Köp hem några och ha på lut i kylan.



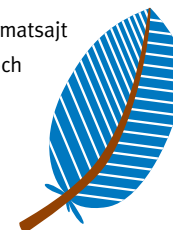
NYHET! Smala veckomatsedlar på www.arla.se

Du som vill äta lite lättare ska inte missa möjligheten att prenumerera på våra smala veckomatsedlar direkt till din mail.

Varje dag, sju dagar i veckan, har du då smala, goda och lättlagade recept och kan planera veckans middagar i lugn och ro.

Våra smala rätter är märkta med en blå fjäder och innehåller max 550 kcal och 17 g fett per portion.

Väl inne på vår populära matsajt kan du läsa mer om hälsa och välbefinnande; se våra tips på säsongens goda och sunda recept, uppiggande må-bra-läsning och en hälsoordlista från A till Ö.



Godissugen?

Stilla begäret med urgoda, hemlagade hälsogodisar. Det är du värd!

ROSTAT HAVREGODIS / ca 24 st

2 dl havregryn	2 msk kakao
1/2 dl sesamfrön	1 dl rostade cashewnötter
100 g smör	2 msk kokos
1/2 dl strösocker	
1/2 dl ljus sirap	

Rosta havregrynen lätt i en torr, het stekpanna. Ta upp grynen. Rosta sesamfröna lätt, lägg i smör och låt det smälta. Rör i socker, sirap och kakao. Låt allt koka någon minut. Grovhacka cashewnötterna. Rör i nötter och havregryn. Häll ut smeten i en aluminiumform ca 10x17 cm. Strö över kokos. Låt stelna i kylan. Skär i bitar.



Hur ska våren firas i år? I nästa nummer av Arlaköket som kommer ut i mars, har vi dukat upp med tre sorters fester. Den stora festen med många smakmöten, den vårliga middagen och det busgoda barnkalaset. Planera ingenting innan du har den i din hand!

Arla Forum 020-99 66 99 www.arla.se



ARLA nr 1 2004

KÖKET

Ät gott!
Må bra!

Piggelin
på citrus!



NYSTART!

MER GRÖNT PÅ TALLRIKEN • LÄTT OCH BELÅTEN