

# ARLA

# KÖKET



NR. 3  
1998

Grön vardag  
Äppel, päppel!  
Fest i skördetid



## Välkommen hem

Vi gläntar på köksdörren till en matglad familj! De frestar med allt från squash med parmesan till krämiga soppor och härliga äppelrätter.

Gröna rätter som ligger rätt i tiden, med mejeriprodukter som lockar fram det bästa ur våra svenska råvaror. Rätterna är lättlagade och de flesta går snabbt att laga till, vi vet för vi har klockat dem! Tillagningstiden hittar du bredvid varje recept.

Låt dig inspireras av recepten och lockas av butikernas välfyllda grönsaksdiskar. Där är skörden garanterat god.

Och får du lust, häng en korg på armen och ge dig ut i skog och mark!

### Grön vardag / sid 3-6

Gräddig rotfruktskaka  
Krämig svamppytt  
Snabba citrontorsken  
Krämig grönsakspasta med rosmarin  
Pastasallad med tomater och spenat  
Stekt squash med parmesan  
Blomkål i pestogrädde  
Broccolirisotto med oströra

### Äppel, päppel! / sid 7-9

Lax och äppelpasta  
Mandeläppeln med vaniljsås  
Äppelpannkaka med lingongrädde  
Enkla äppelkakan  
Stekta äpplen i kolasås  
Äppel och couscoussallad med fetaost  
Smörbruschetta med krabbröra

### Höstens goda soppor / sid 10-11

Krämig örtsoppa  
Squashsoppa med pepparrot  
Svamp och löksoppa  
Fisk och paprikasoppa

### Härlig fest i Mickelsmäss / sid 12-15

Stekta tomater med oliver och basilikaröra  
Potatisgratäng med feta och spenat  
Ratatouille med avocadomousse  
Rödbetor med pepparrot  
Lingon och lökmuffins  
Svamp och purjolökspaj  
Majs och bönsallad  
Päronpaj med valnötsfyllning



## Grön vardag

När pappa lagar maten går det undan! Simsalabim och pang, så står en krämig svamppytt på bordet tillsammans med en härligt doftande rotfruktskaka. Gröna rätter kompletteras lätt med kyckling eller kött för den som önskar. Serverat och klart på 30 minuter blankt!

### Gräddig rotfruktskaka 4 port / 25 min

500 g rotselleri, morötter och/eller palsternackor  
2 potatisar  
smör  
1 1/2 tsk örtsalt  
2-2 1/2 dl Kelda mellangrädde  
persilja

Skala och riv rotfrukter och potatis grovt. Hetta upp smöret i en stor stekpanna. Lägg i raspet och platta ut det i hela pannan. Krydda med örtsalt. Stek ca 5 min. Dela kakan i fyra bitar och vänd dem med en stekspade. Häll på grädden och lyft lite på kakan så att grädden rinner ner. Stek på svag värme ytterligare 10-12 min. Strö över hackad persilja och servera till stekt kött, kyckling eller korv.

### Krämig svamppytt 4 port / 25 min

300 g blandad färsk svamp  
6 potatisar  
2 morötter  
2-3 färska lökar  
smör  
2 dl vispgrädde  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
1 dl hackad persilja  
ev 1-2 msk madeira eller sherry

Skär svampen i bitar. Skala potatis och morötter och skär dem i tärningar. Skala och grovhacka löken, även det gröna. Stek först potatisen och morötterna knappt mjuka i smör i en stor stekpanna, ca 10 min. Stek svampen och löken i smör i en annan panna. Blanda ihop pytten. Tillsätt grädden och låt allt koka ihop några minuter. Smaksätt med salt, peppar, persilja och ev madeira eller sherry. Gott till grillat kött och stekt bacon eller kassler.



### Krämig grönsakspasta med rosmarin 4 port / 15 min

300 g pasta, gärna färsk  
3-4 morötter  
3 färska lökar  
100 g bönor eller sockerärter  
2 msk smör  
2 1/2 dl Kelda sås till pasta  
1 msk hackad färsk rosmarin eller 1 tsk torkad svartpeppar

Koka pastan. Ansa grönsakerna och skär dem i bitar. Lägg i grönsakerna när det återstår några minuter av koktiden. Håll av vattnet och rör i smöret. Värm såsen och rör ner rosmarin. Häll ostsåsen över pastan och grönsakerna. Mal över svartpeppar.

**Tips:** Kelda såser gör det roligare att laga mat mitt i veckan. Goda som de är, eller extra smaksatta som i recepten härintill.

Finns i fyra olika smaker: till pasta, kyckling, fisk eller kött. Bara att värma och servera!

### Snabba citrontorsken 4 port / 15 min

600 g torskfilé  
2 1/2 dl Kelda sås till fisk  
rivet skal och saft av 1/2 citron  
2 tsk strösocker  
1 dl hackad dill

Häll såsen i en traktörpanna. Rör i citronsaft, socker och dill. Låt såsen koka upp. Skär fisken i portionsbitar och lägg ner i såsen.

Låt fisken sjuda under lock på svag värme ca 5 min. Strö över citronskal och garnera med lite fräsch dill. Servera med kokt potatis och grönsaker.

### Pastasallad med tomater och spenat 4 port / 15 min

200 g pasta, t ex skruvar eller penne  
3 dl gräddfil  
1 tsk örtsalt eller salladskrydda  
1 tsk fransk senap  
1 dl hackad persilja  
1 pressad vitlöksklyfta  
1 rödlök  
4 tomater  
100 g färsk spenat eller sallad  
svartpeppar

Koka pastan. Blanda gräddfil, örtsalt, senap, persilja och vitlök. Blanda den kokta, kalla pastan med hälften av såsen.

Skala och skiva löken. Skär tomaterna och spenaten i bitar. Blanda ner grönsakerna i pastan. Mal över lite svartpeppar.

Servera resten av såsen till. Kokta ägghalvor, sardeller, tonfisk, salami eller parmaskinka är gott till.



## Stekt squash

med parmesan 4 port / 15 min

3/4 kg squash (gärna både gul och grön)

2 vitlöksklyftor

smör

2 1/2 dl Kelda mellangrädde

1/2 dl färsk grovhackad timjan eller 1 tsk torkad

1-2 dl färskrivna parmesanost

salt och svartpeppar

Skär squashen i skivor och sedan i bitar. Skala och hacka vitlöken. Fräs squash och vitlök i smör i en stekpanna. Häll på grädden och lägg i timjan. Låt det koka ihop några minuter. Strö över osten och smaksätt med salt och peppar. Servera till exempelvis kokt pasta eller stekt kyckling, fisk eller rökt fläsk.

## Blomkål i pestogrädde 4 port / 15 min

1 blomkålshuvud, ca 600 g

1 röd paprika

smör

2 1/2 dl Kelda mellangrädde

1/2 dl hemlagad pesto eller på burk

1/2 tsk salt

Dela blomkålen i buketter. Koka den halvmjuk i

lätsaltat vatten 3-4 min. Kärna ur och grovhacka paprikan. Fräs den i smör i en stor panna. Häll på grädde och klicka i pesto. Låt allt koka ihop någon minut. Smaksätt med salt. Låt den kokta blomkålen ånga av och häll över såsen med paprikan. Servera med t ex bräckt skinka.

## Broccolirisotto med oströra 4 port / 25 min

2 1/2 dl ris, gärna avorioris

5 dl hönsbuljong

400 g färsk broccoli

2 purjolökar

3 msk smör

1 tsk örtsalt

### Röra:

150 g fransk getost, fårost eller riven ost

2 dl lätt crème fraiche

Koka riset i buljongen. Skär broccolin i bitar och purjolöken i skivor. Fräs grönsakerna i smöret i en stor stekpanna på svag värme 5-10 min. Krydda med örtsalt. Rör ner grönsakerna i det kokta riset.

Mosa osten och blanda med lätt crème fraiche.

Servera risotton och toppa med oströran.

Servera några skivor skinka till eller strö bara över några oliver eller cashewnötter.



## Äppel, päppel!

På köksbänken står fatet med äpplen och sprider väldoft. Nu ska det lagas äppelrätter.

-Vet ni att det finns mer än 1000 olika äppelsorter? säger pappa och slänger ner en klick smör i stekpannan.

Äpplen, lika bra till kakor, desserter och mellanmål som till varma rätter.

Så, päppel på dig och njut av årets äppelskörd!

## Lax och äppelpasta 4 port / 15 min

300 g pasta, t ex tagliatelle

150 g rökt lax

2 äpplen

1 gul lök

2 tsk curry

smör

2 dl crème fraiche

Koka pastan. Kärna ur äpplena. Skär äpple och lax i tärningar. Skala och hacka löken. Fräs äpple och lök med curry i smöret i en panna. Rör ner lax och crème fraiche. Låt det koka någon minut. Blanda med pastan.

## Mandeläpplen med vaniljsås 4 port / 10+15 min

4 äpplen

1 dl crème fraiche

1/2 dl strösocker

1 dl flagad eller hackad mandel

2-3 droppar bittermandelolja

2 1/2 dl Kelda vaniljsås

Sätt ugnen på 225°. Dela äpplena i halvor och ta bort kärnhuset. Lägg äpplena med snittytan upp på ett ugnsäkert fat. Blanda crème fraiche, socker, mandel och bittermandelolja. Klicka smeten på äpplena. Stek i mitten av ugnen ca 15 min. Vispa vaniljsåsen lätt och servera den till.





### Äppelpannkaka med lingongrädde 4 port / 15+25 min

- 2 1/2 dl vetemjöl
- 1/2 tsk salt
- 6 dl mjölk
- 3 ägg
- 4 äpplen
- 2 msk strösocker
- 1 tsk kanel
- 2 msk smör
- 1/2 dl grovhackade hasselnötter
- 2 dl vispgrädde
- 1/2 dl rårörda lingon

Sätt ugnen på 225°. Blanda mjöl och salt i en bunke. Vispa i hälften av mjölken och vispa till en slät smet. Vispa i resten av mjölken och äggen. Kärna ur och klyfta äpplena. Blanda dem med socker och kanel. Smält smöret i en långpanna. Häll i smeten, lägg i äpplena och strö över nötterna. Grädda i mitten av ugnen 20-25 min.

Vispa grädden och smaksätt med lingonen. Skär pannkakan i bitar och servera med lingongrädden.

### Enkla äppelkakan 4 port / 10+30 min

- 4-6 äpplen
- 2 ägg
- 3/4 dl strösocker
- 1 tsk vaniljsocker
- 2 dl crème fraiche
- 2 1/2 dl Kelda vaniljsås

Sätt ugnen på 200°. Kärna ur och klyfta äpplena. Lägg dem i en smord ugnssäker form. Vispa ihop ägg, socker och vaniljsocker pösigt. Vispa i crème fraiche. Häll smeten över äpplena.

Grädda i mitten av ugnen 25-30 minuter. Vispa vaniljsåsen lätt och servera den till.

### Stekta äpplen i kolasås 4 port / 15 min

- 4 äpplen
- 3 msk smör
- 1/2 dl strösocker
- 1/2 dl sirap
- 2 dl vispgrädde
- 2 msk grovhackade valnötter

Kärna ur och klyfta äpplena. Stek dem i smöret i en stor stekpanna tills de är halvmjuka. Ta

upp äpplena på ett fat. Häll socker, sirap och grädde i pannan. Låt det koka ihop några minuter. Häll såsen över äpplena och strö över valnötterna. Servera med vaniljglass.

### Äppel och couscoussallad med fetaost 4 port / 15 min

- 4 dl grönsaksbuljong
- 50 g smör
- 4 dl couscous
- 1/2 tsk salt
- 2 äpplen
- 1 rödlök
- 200 g fetaost
- 1 kruka rucolasallad eller annan sallad

#### sås:

- 2 dl gräddfil
- 1 dl hackade soltorkade tomater i olja, ca 50 g

Koka upp buljong och smör. Rör ner couscousgrynen och låt det koka upp. Lägg på locket, ta det från plattan och låt det svälla i 6 min. Rör grynen fluffiga och smaksätt med salt. Låt grynen svalna. Kärna ur äpplena och skala löken.

Dela och skiva dem. Grovhacka ost och sallad. Blanda allt med couscousen. Blanda gräddfilen med tomaterna. Servera såsen till salladen.

Couscousen kan bytas mot kokta korngryn.

### Smörbruschetta med krabbröra 4 port / 15 min

- 2 pkt krabbspinnar á 120 g
- 2 äpplen
- 2 dl gräddfil
- 1/2 msk senap
- 1 dl hackad gräslök
- 1 tsk salt
- 1/2 vitlöksklyfta
- 2 msk smör
- 4 skivor lantbröd

Finhacka eller mixa krabban. Grovriv äpplena med skalet. Blanda krabba, äpple, gräddfil, senap, gräslök och salt. Blanda vitlök och smör. Grilla eller rosta brödet och bred på smöret. Lägg på krabbröran. Garnera med gräslök och servera med sallad.



# Höstens goda soppor

-Vad blir det till middag? Efter en dag i skogen vill man ha något lättlagat. Knorrande magar och fräscha råvaror sätter fart på matlagningsslusten. Snart sprider körvel, grädde och vitlöka härliga dofter i köket. Alla hjälper till och strax står soppan på bordet, krämig, mustig och mättande.

## Krämig örtsoppa 4 port / 25 min

4 potatisar  
2 purjolökar  
smör  
1 tsk rosmarin  
1/2 tsk dragon  
2 tsk körvel  
2 hönsbuljongtärningar  
5 dl vatten  
5 dl mjölk  
2 dl crème fraiche  
1 dl finhackad persilja  
salt och peppar

Skala och skiva potatisen. Strimla purjolöken. Fräs purjolöken i smör i en kastrull. Tillsätt potatis, rosmarin, dragon, körvel, buljongtärningar och vatten. Låt soppan koka ca 15 min. Vispa eller mixa sönder grönsakerna. Häll i mjölken och hälften av crème fraichen. Låt soppan koka upp. Strö över persiljan och smaksätt med salt och peppar. Servera soppan med en klick crème fraiche och gärna färska örter.

### Variation:

Örtkryddad morotsoppa: Byt ut hälften av potatisen mot 2 morötter.

Saffransoppa: Byt ut örter mot en halv påse saffran och 2 msk tomatpuré.

## Squashoppa med pepparrot 4 port / 20 min

600 g squash (gärna både gul och grön)  
1 gul lök  
smör  
6 dl mjölk  
2 hönsbuljongtärningar  
1 dl hackad gräslök  
salt och peppar  
1 1/2 dl Kelda mellangrädde  
2-3 msk riven pepparrot

Skala och hacka löken. Skär squashen i skivor och sedan i bitar. Fräs löken i smör i en gryta. Tillsätt squash, mjölk och buljongtärningar.

Låt soppan koka ca 10 minuter. Smaksätt med gräslök, salt och vitpeppar.

Vispa grädden och smaksätt med pepparrot. Rör ner grädden i soppan och servera.

## Svamp och löksoppa 4 port / 20 min

1 liter färsk svamp  
4 färska lökar  
2 msk smör  
4 msk vetemjöl  
5 dl svampbuljong  
4 dl mjölk  
2 dl vispgrädde  
1-2 msk sherry  
salt och peppar

Skala löken. Skär löken och svampen i ganska stora bitar. Fräs först svampen i smör i en gryta. Rör ner löken och låt den fräsa med ca 5 min på svag värme. Rör i mjölet och späd med buljong och mjölk. Låt soppan koka ca 10 min. Rör ner grädden och smaksätt med sherry, salt och peppar.

## Fisk och paprikasoppa 4 port / 15 min

400 g torskfilé  
3 paprikor i olika färg  
2-3 vitlöksklyftor  
smör  
6 dl mjölk  
2 1/2 dl Kelda matlagingsgrädde  
1 dl vitt vin (eller vatten + 1 msk pressad citron)  
2 fiskbuljongtärningar  
1 tsk timjan  
salt och cayennepeppar

Skär fisken i bitar. Kärna ur paprikan och skär i bitar. Skala och hacka vitlöken. Fräs paprika och vitlök i smöret i en gryta ca 3 min. Tillsätt mjölk, grädde, vin, buljongtärningar och timjan. Låt det koka upp. Lägg i fisken och låt soppan koka 3-4 min. Smaksätt med salt och cayennepeppar. Servera gärna soppan med riven ost och lite färsk timjan.



Krämig örtsoppa



Squashoppa



Svamp och löksoppa



Fisk och paprikasoppa

# Härlig fest i Mickelsmäss

Nu ska vi fira, säger pappa och bjuder in till skördefest.

Alla som vill får hjälpa till med mat och dukning. Det blir roligare då! Sedan är det fritt fram för gästerna att botanisera bland faten. Alla har sina favoriter, vilken blir din?

Buffén är inspirerad av Mickelsmäss som förr firades när skördeåret var slut och visthusbodarna fyllda. Den räcker till 8-10 personer om de gröna rätterna serveras med gravad lax i skivor eller annat kallskuret.

Vill du servera rätterna var för sig, ser du hur många de är beräknade för intill varje recept.

## Stekta tomater med oliver och basilikaröra 4 port / 15 min

6 fasta tomater  
smör  
1-2 tsk balsamvinäger  
1/2 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
1 dl oliver

### Röra:

2 dl lätt crème fraiche  
1 dl hackad basilika  
1/2 tsk salt  
1 pressad vitlöksklyfta

Skär tomaterna i halvor. Stek dem i smör på svag värme ca 5 min på varje sida. Krydda med balsamvinäger, salt och peppar. Lägg i oliverna på slutet och låt dem bli varma. Blanda lätt crème fraiche, basilika, salt och vitlök. Servera tomaterna varma eller ljumma med röran till.

## Potatisgratäng med feta och spenat 4 port / 15+45 min

8-10 potatisar, ca 3/4 kg  
250 g förvällad bladspenat  
2 vitlöksklyftor  
150 g fetaost  
1 tsk salt  
1 krm vitpeppar  
2 dl vispgrädde  
1 dl mjölk

Sätt ugnen på 200°. Skala och skiva potatisen. Grovhacka spenaten. Skala och hacka vitlöken. Blanda potatis, spenat, vitlök och smulad fetaost, salt och peppar i en smord ugnssäker form. Häll på grädde och mjölk. Grädda i nedre delen av ugnen i 40-45 min.

## Ratatouille med avocadomousse 4 port / 20 min

1 gul lök  
2 paprikor i olika färg  
1 gurka  
2 tomater  
smör  
1 tsk salt  
1 tsk oregano

### Röra:

2 avocadon  
2 dl lätt crème fraiche  
1 pressad vitlöksklyfta  
1/2 tsk salt  
1 krm svartpeppar

Skala löken och kärna ur paprikorna. Skär alla grönsaker i bitar. Fräs först lök, paprika och gurka i smör i en panna, ca 5 min. Rör ner tomaterna och krydda med salt och oregano. Dela och kärna ur avocadon. Ta ut fruktköttet och grovmosa det. Blanda med lätt crème fraiche, vitlök, salt och peppar.

Servera grönsakerna ljumma med röran till.

## Rödbetor med pepparrot 4 port / 35 min

1 kg färsk rödbetor  
2 dl vispgrädde  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
2 msk riven pepparrot  
2 msk hackad persilja

Koka rödbetorna med skalet på i vatten tills de är mjuka, 20-30 min. Spola dem i kallt vatten och gnid av skalerna. Skär rödbetorna i bitar. Lägg dem i en panna och häll på grädde. Krydda med salt och peppar. Låt allt koka ihop några minuter. Strö över pepparrot och persilja.



Fler recept till buffén på nästa uppslag.



Goda mat-muffins som serveras istället för bröd.

### Lingon och lökmuffins

12 stora eller 24 små / 15+20 min

- 2 rödlökar
- 50 g smör
- 4 dl vetemjöl
- 2 dl grahamsmjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- 4 ägg
- 2 dl gräddfil
- 3/4 dl lingon eller rårörda

Sätt ugnen på 200°. Skala och grovhacka löken. Fräs den mjuk i smöret i en panna. Blanda mjöl, bakpulver och salt. Vispa ihop ägg och gräddfil. Rör ner mjölblandningen, löken med smöret och lingonen. Klicka smeten i en smord muffinsplåt för 12 muffins eller i 24 pappersformar.

Grädda i mitten av ugnen i 18-20 min för de stora och 12 min för de små.



### Svamp och purjolökspaj

6-8 port / 50+40 min

- 2 1/2 dl vetemjöl
- 75 g smör
- 3/4 dl Kesella Mager

#### Fyllning:

- 1 liter färsk svamp
- 2-3 purjolökar
- smör
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 4 ägg
- 2 1/2 dl Kelda matlagingsgrädde
- 2-3 dl riven lagrad ost

Hacka ihop mjöl och smör till en grymig massa. Tillsätt Kesella och arbeta snabbt ihop degen. Tryck ut degen i en pajform, ca 23 cm i diameter. Nagga med en gaffel. Låt pajen vila i kylan 30 min.

Sätt ugnen på 200°. Skär svampen i bitar och purjolöken i skivor. Fräs först svampen i smör i en stekpanna, ca 5 min. Lägg i purjolöken och låt den fräsa några minuter. Krydda med salt och peppar. Vispa ihop ägg och grädde. För-

grädda pajskalet i ca 10 min. Lägg i svamp, purjolök och ost blandat i pajskalet. Häll över äggstanningen. Grädda i nedre delen av ugnen i 35-40 min.

### Majs och bönsallad 4 port / 20 min

- 2 majskolvar
- 150 g sockerärtor eller bönor
- 1 msk smör
- 1 rödlök
- 4 kokta bönor, svarta, vita eller kidney
- salt och svartpeppar

#### Dressing:

- 2 dl gräddfil
- rivet skal av 1/2 citron
- 1/2 tsk salt

Koka majskolvarna i lättsaltat vatten. Snoppa sockerärtorna och låt dem koka med de sista 2 min. Häll av vattnet och klicka i smör. Skala och skiva löken tunt. Skär majskolvarna i skivor. Blanda majs, sockerärtor, lök och bönor. Krydda med salt och peppar. Blanda ihop dressing. Servera salladen ljummen med dressing.



### Päronpaj med valnötsfyllning

8-10 bitar / 20+50 min

- 125 g smör
- 1/2 dl socker
- 2 dl havregryn
- 2 dl vetemjöl
- 1/2 tsk bakpulver

#### Fyllning:

- 2-3 fasta päron
- 3 ägg
- 1 dl socker
- 1/2 dl vetemjöl
- 2 dl vispgrädde
- rivet skal av 1/2 citron
- 1 dl grovhackade valnötskärnor

Sätt ugnen på 200°. Smält smöret och rör ner socker, havregryn, mjöl och bakpulver. Tryck ut degen i en pajform, ca 23 cm i diameter. Vispa ägg och socker pösigt. Rör i mjöl, grädde, citronskal och valnötter. Skala och kärna ur päronen. Skär dem i bitar. Häll smeten i formen och lägg i päronen. Grädda på nedersta fälten i ugnen 40-50 min.

Servera med lättvispad grädde gärna blandad med blåbär och smaksatt med lite socker.







## Ordning och reda

Mindre stök i mitt kök, säger pappa och förvarar recepten i ett praktiskt ställ. Vill du ha en receptsamlare från Arla gör du så här: Frankera ett C4-kuvert med porto för 100 g, skriv ner namn och adress och vik ihop. Lägg det i ett kuvert och skicka till: Arlas Receptsamlare, Box 826, 161 24 Bromma.

**Nästa nummer kommer i mitten av oktober och presenterar vinterns goda fest- och helgmat.**



Färskvaror

Arla Forum 020-99 66 99  
[www.arla.se/matlagning](http://www.arla.se/matlagning)