

ARLA



nr 4
2000

KÖKET

Here wego again
Med pumpa & ståt
Ruskigt busgott



Fest med ärtor, bönor och linser!

I höst lagar vi härligt mustig mat med torrisarna från hälsokosthyllan. Ärtor, bönor och linser är bland det nyttigaste du kan äta. De är sprängfyllda med näring, speciellt proteiner och fibrer. Lagar du efter våra recept kommer du också upptäcka hur goda de är.

Har du inte tid med blötläggning så kan du ta genvägen över färdigkokta bönor och kikärter på burk. Men om du blötlägger och kokar själv, så ta gärna hela paketet på en gång och förvara det som inte går åt i kylan eller frysen. Då har du till många måltider.

Blanda gärna bönor med samma koktid, det blir till en vacker bönmosaik. Svarta bönor bör dock kokas för sig, eftersom de färgar av sig.

Baljväxter kan vara lite känsliga för magen. Vill du slippa en mage i uppror, så byter du blötläggningvattnet flera gånger. Sedan kokar du i nytt vatten och sköljer även efter att de kokat klart. Bönor och ärtor på burk kan också sköljas. Då slipper du den simmiga lagen.

Till sist vill vi utfärda en varning för stormkokning, då mosas bönorna lätt sönder. Varsam kokning under lock är receptet.

Här en liten guide till de ärtor, bönor och linser som finns i recepten:

GRÖNA LINSER – goda i sallader, soppor, grytor och gratänger. Blötläggning är inte nödvändig, men linserna blir större och koktiden förkortas om de får ligga i vatten 1-3 timmar. Koktid utan blötläggning ca 20 min.

VITA BÖNOR – vita bönor förekommer i många storlekar. Goda i sallader, soppor, grytor och gratänger. Koktid ca 45-60 min. Ju större bönor, desto längre koktid.

SVARTA BÖNOR – ses mest i Latinamerika, där man äter bönor så gott som varje dag. Häll på en matsked olja innan du serverar, så blir de svarta bönorna blanka och stiliga. Koktid ca 40 min.

BLACK-EYE-BÖNOR – lättkokta bönor med ögonliknande fäste. Snygga i soppor och sallader. Koktid ca 30 min.

RÖDA LINSER – snabblinserna. Behöver inte blötläggas. Lägg gärna 1 tsk mejram i vattnet. Koktid ca 8-10 min.

KIKÄRTOR – fin, lite nötliknande smak. Används mycket i Mellanöstern, bland annat till hummus eller falafel. I Turkiet äter man rostade kikärter som snacks. Koktid ca 1-1,5 tim.

KIDNEYBÖNOR (ej på bild) – njurformade bönor, vanliga i USA och Kanada. Mildare i smaken än den bruna bönan. Ofta sedda i sällskap med starka kryddor och i chilirätter. Koktid ca 45-60 min.

Innehåll

HERE WEGO AGAIN / sid 4-7

Mumsfilibaba
Bakpotatis blue cheese
Rotfruktsgratäng med feta
och vitlök
Vildrisotto med bönor
Linser med aubergine
Ljummen sallad med kikärter
Vego Osso buco med gremolata

MED PUMPA & STÅT / sid 8-11

Pumpasoppa
Pizzabröd
Corn chicken med pumpa
Sydstatsfilé med sötpotatis
Lax- och avokadosallad
med caesardressing
Cajungryta

RUSKIGT BUSGOTT / sid 12-15

Lakritskolasås
Tryffel med jordnötter
Daimglass med marshmallows
Nötpaj med lime
Lemonmousse med tortillaflarn
Minicheesecake
Pumpa- och morotskaka





BAKPOTATIS BLUE CHEESE / 4 port

Festligare och matigare vegoknölar får man leta efter i höst. Kan förberedas och gratineras strax innan servering.

- 2 stora bakpotatisar, ca 600 g**
- 150 g färsk eller fryst bladspenat**
- 2 vitlöksklyftor**
- 1 msk smör**
- 125 g Kvibille gräddädel**
- 1 dl lätt crème fraiche**
- 1/2 tsk salt**
- 1 krm svartpeppar**

Sätt ugnen på 200°. Dela potatisen i halvor. Baka i nedre delen av ugnen tills de är mjuka, 45-60 min. Tina ev spenaten och pressa ur vattnet. Skala och hacka vitlöken. Fräs vitlök och spenat i smör i en stekpanna. Grovriv ädelosten och rör ihop med crème fraiche i spenaten. Gröp ur potatisarna men spara skalén. Mosa potatisen och rör ner i spenatröran. Salta och peppra. Fyll skalén och baka dem i övre delen av ugnen vid 250° ca 10 min. Servera med sallad och ev stekt bacon eller kyckling.

ROTFRUKTSGRATÄNG MED FETA OCH VITLÖK / 4 port

Fetaost är suverän i matlagning. Ha alltid en burk hemma. Här har den svenska rotsaksgratängen fått grekisk piff!

- 6 potatisar av mjölig sort, ca 500 g**
- 2 morötter eller palsternackor, ca 250 g**
- 1 bit rotselleri, ca 100 g**
- 1 burk Desirée feta med vitlök och persilja, ca 385 g**
- 1 tsk salt**
- 1 krm vitpeppar**
- 2 1/2 dl Kelda mellangrädde**
- 2 msk hackad persilja**

Sätt ugnen på 225°. Skala och skiva potatis och rotfrukter tunt. Koka i lättsaltat vatten ca 5 min. Häll av vattnet. Låt fetaosten rinna av och mosa den grovt. Blanda potatis, rotfrukter och fetaost med salt och peppar. Häll alltihop i en smord ugnssäker form eller i fyra portionsformer. Häll över grädde och strö över persilja. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min. Servera med sallad och ev stekt kött eller kyckling.

Here wego again

Nu samlar vi familj och vänner runt mustiga måltider. Plocka gärna fram fynden från semestern, rustika keramikfat och stora skålar.

Den nya gröna vågen i köket handlar om lusten att äta lite sundare, lite oftare. Om du har möjlighet så välj gärna ekologiska råvaror. Eller organic som man säger ute i Europa. Den som vill lägger till lite kött eller fisk efter behag!

MUMSFILIBABA / 4 port

Tack för hummus. Här är vår variant av den arabiska dipröran. Den ljusa är gjord på kronärtskockshjärtan, den röda på kidneybönor.

- 1 burk kronärtskockshjärtan, ca 400 g eller 1 burk röda kidneybönor, ca 400 g**
- 1 dl Kesella**
- 1 pressad vitlöksklyfta**
- 1-2 krm salt**
- 1 krm svartpeppar**

Låt kronärtskockorna eller kidneybönrorna rinna av. Mixa dem och rör i Kesella och vitlök. Smaka av med salt och peppar. Servera med grönsaksstavar eller på bröd.

Tips

Du kan även använda andra bönor eller kikärter och gröna ärtor.



VILDRISOTTO MED BÖNOR / 4 port

Vildris är egentligen inte ett ris, utan ett slags gräs. Gott och vackert i blandning med vitt ris!

- 2 1/2 dl vildrisblandning eller vitt ris
- 1 gul lök
- 1/2 påse saffran, ca 0,25 g
- 400 g strimlade grönsaker
- 2-3 msk smör
- 4 dl kokta bönor, t ex svarta
- 1/2 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 dl grovhackad basilika

Sås:

- 2 1/2 dl Kelda tomat&paprikasås
- 1 pressad vitlöksklyfta

Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Skala och hacka löken. Fräs lök, saffran och grönsaker i smör i en gryta. Blanda ner bönorna och det kokta riset. Smaksätt med salt, peppar och basilika. Värm såsen och smaksätt med vitlök. Servera riset med såsen till.

LINSER MED AUBERGINE / 4 port

I det franska köket har gröna linser länge varit en favorit, här i sällskap med en annan fransk-ättling, den vackert lilafärgade auberginen.

- 2 dl gröna linser
- 2 mindre auberginer, ca 500 g
- 2 rödlökar
- 3 tomater
- 2 msk smör
- 3/4 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 msk färsk hackad timjan eller 1 tsk torkad
- 1 dl svarta oliver

Sås:

- 2 dl matlagingsyoghurt
- 50 g hackade, soltorkade, marinerade tomater

Koka linserna i lättsaltat vatten ca 30 min. Blanda ihop såsen. Skär auberginerna i klyftor. Skala och klyfta löken. Skär tomaterna i bitar. Stek grönsakerna i omgångar i smör i en stekpanna. Krydda med salt och peppar. Häll av vattnet från linserna, rör ner grönsakerna, timjan och oliver. Servera med såsen.

LJUMMEN SALLAD MED KIKÄRTOR / 4 port

När grönsakerna rostas i ugnen försvinner vattnet och smaken koncentreras. Gör en hel långpanna och bjud arbetskamraterna på after-work.

- ca 800 g blandning av morötter, palsternacka, röd paprika och rödlök
- 2-3 msk smör
- 1 vitlöksklyfta
- 4 dl hemkokta kikärter eller 1 burk, ca 400 g
- 1/2 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 ask blandad sallad, ca 150 g
- 2 dl crème fraiche franska örter

Sätt ugnen på 225°. Skala morötter, palsternacka och lök. Kärna ur paprikan. Skär allt i bitar och lägg i en smord långpanna. Stek i mitten av ugnen ca 30 min. Skala och hacka vitlöken. Fräs vitlök och kikärter i smör någon minut. Blanda dem med de ugnstekta grönsakerna. Salta, peppra och rör om. Dela salladen i bitar och lägg på ett fat. Lägg på grönsakerna med kikärterna. Klicka på crème fraiche. Servera med bröd.

VEGO OSSO BUCO MED GREMOLATA / 4 port

En italiensk klassiker, där vi bytt ut kalvköttet mot välsmakande fänkål. Gremolatan är klicken över! Gott med saffransris till.

- 3 fänkål, ca 700 g
- 2 gula lökar
- 1 msk smör
- 1 burk hela tomater, ca 400 g
- 2 dl lätt crème fraiche
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1/2 tsk salt
- 1 krm svartpeppar

Gremolata:

- rivet skal av 1 citron
- 1 dl hackad persilja
- 2 finhackade vitlöksklyfter

Dela fänkålen i fjärdedelar. Skala och klyfta löken. Fräs löken i smör i en stor gryta. Lägg i fänkålen och häll på tomaterna med sitt spad och crème fraiche. Smula i buljongtärningen. Låt allt koka på svag värme under lock 10-15 min. Smaksätt med salt och peppar. Blanda citronskal, persilja och vitlök och strö över grytan.





Med pumpa & ståt

Med spöken, monster och bus, lyktor i trädgården och ruskigt god mat firar vi Halloween med amerikansk förebild. Välj en av rätterna eller gör en hel buffé med pumpa och ståt. Goda matlagingspumpor är Muscat och Butternut squash.

PUMPASOPPA / 6-8 port

Här har pumpan blivit både soppa och soppskål.

1,2 kg pumpa	4 dl lätt crème fraiche
2 gula lökar	rivet skal och saft av
4 vitlöksklyftor	2 lime
1 msk smör	2 tsk sambal oelek
12 dl mjölk	färsk koriander
4 hönsbuljongtärningar	

Skala och skär pumpan i tärningar. Skala och hacka löken. Fräs löken i smör i en gryta. Tillsätt pumpa, mjölk och buljongtärningar. Låt soppan koka ca 10 min. Mixa soppan och rör i hälften av crème fraiche. Smaksätt med lime, sambal oelek och ev salt. Låt soppan koka upp, servera med en klick crème fraiche och färsk koriander.

PIZZABRÖD / 25-30 bitar

Stort, gott och generöst till soppan eller på buffén. Serveras nygräddat.

50 g jäst	8-9 dl vetemjöl
5 dl ljummet vatten,	150 g marinerade
ca 37°	soltorkade tomater
1 1/2 tsk salt	1 dl majskorn
2 msk smör	1 dl urkärnade, svarta
250 g Kesella lätt	oliver
5 dl durumvetemjöl	200 g Gratella pizzaost

Rör ut jästen i vattnet i en bunke. Tillsätt salt, smör, Kesella och större delen av mjölet. Arbeta degen tills den känns smidig. Den ska vara ganska lös. Låt jäsa ca 30 min. Hacka tomaterna. Tryck ut degen med mjölad hand i en väl smord långpanna. Strö över tomater, majs, oliver och ost. Tryck ner det i degen med fingertopparna. Sätt ugnen på 225°. Låt degen jäsa ca 15 min. Grädda i mitten av ugnen ca 25 min. Låt brödet svalna på galler.



CORN CHICKEN MED PUMPA / 8 port

Kycklingklubba med fräsigt cornflakes-panering är en given hit!

8 kycklingklubbor, ca 2 kg

1 msk smör

2 tsk salt

2 krm svartpeppar

250 g Kesella

2 tsk fransk ljus senap

2 dl cornflakes

ca 600 g pumpa

2 dl crème fraiche paprika&chili

Sätt ugnen på 200°. Ta bort skinnet och lägg kycklingen i en smord långpanna. Salta och peppra. Blanda Kesella och senap. Bred det över kycklingen. Krossa cornflakes i en mortel. Strö det över kycklingen så att det täcker runt om. Stek i mitten av ugnen 30-40 min. Skär pumpan i skivor med skalet kvar. Krydda med lite salt och ugnstek pumpan bredvid kycklingen när halva tiden återstår. Servera kycklingen med pumpan och crème fraiche.



SYDSTATSFILÉ MED SÖTPOTATIS / 8 port

Räkna med rykande åtgång av grytan med röksmak. Hemligheten heter liquid smoke och finns på flaska av märket Try Me. Finns i väl-sorterade butiker.

1 kg fläskfilé

3-4 sötpotatisar, ca 1 kg

4 rödlökar

2 msk smör

5 dl Kelda matlagingsgrädde

1-1 1/2 msk liquid smoke

2 msk japansk soja

1 tsk chilipeppar

2 tsk salt

persilja

Skala och skär potatis och lök i bitar. Fräs det i hälften av smöret i en traktörpanna. Tillsätt grädde, liquid smoke, soja och peppar. Låt det koka ca 10 min. Skär köttet i skivor och bryn det i resterande smör i en stekpanna. Salta. Lägg ner köttet i såsen och låt allt puttra några minuter. Strö över hackad persilja. Servera med mango chutney och kokt ris.

LAX- OCH AVOKADOSALLAD MED

CAESARDRESSING / 8 port

Fräsch och festlig sallad där den amerikanska dressingen spelar huvudrollen.

4 avokador

200 g rökt lax

5 skivor vitt bröd

3 msk smör

2 romansalladshuvuden

Dressing:

2 1/2 dl Kelda matlagingsgrädde

1/2 burk sardellfiléer, à 50 g

1 pressad vitlöksklyfta

2 dl riven lagrad ost

1 tsk fransk senap

1 msk pressad citron

1 tsk worchestersås

Mixa ihop dressingen. Skala, kärna ur och skiva avokadorna. Skär laxen i strimlor. Skär brödet i tärningar och stek dem gyllenbruna i smör i en stekpanna. Lägg upp salladen på ett fat. Lägg på avokado, lax och brödkrutonger. Servera dressing till.



CAJUNGRYTA / 8 port

I Louisiana blandar man korv och skaldjur i samma gryta. Sedan spar man varken på chilikrydda eller dryck.

350-400 g kokta kräftstjärtar

2 chorizokorvar

ca 800 g pumpa

4 gula lökar

1 msk smör

1-2 tsk chilipeppar

1 tsk salt

8 dl hemkokta vita bönor eller

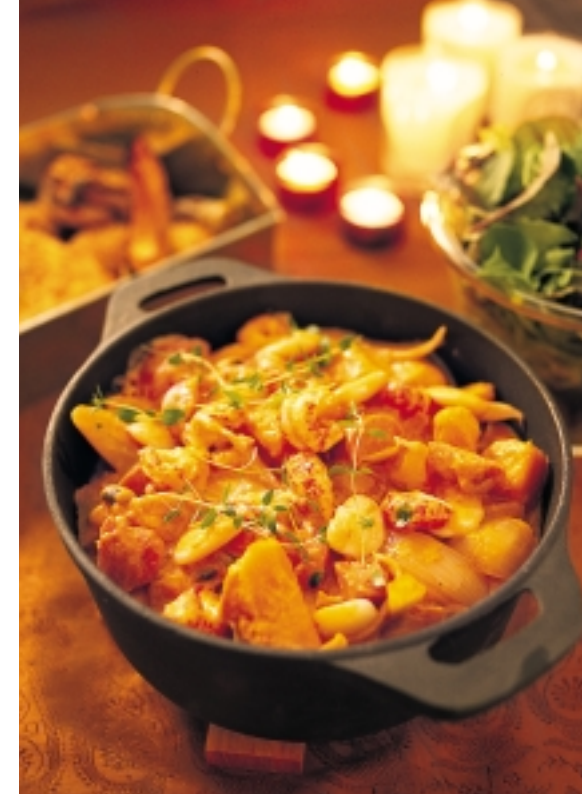
2 burkar, à 400 g

2 burkar hela tomater, à 400 g

4 dl lätt crème fraiche

färsk timjan

Skär korven i skivor och pumpan i tärningar. Skala och klyfta löken. Fräs allt i smör i en gryta. Tillsätt peppar, salt, bönor, tomater med spad och crème fraiche. Låt allt koka några minuter. Rör i kräftstjärtarna. Strö över timjan. Servera med vitt bröd och sallad.





TRYFFEL MED JORDNÖTTER / 20 st

God tryffel kräver god choklad. Använd en med hög kakaohalt, minst 50%. Mer barnvänlig blir tryffeln om du blandar med mjölkchoklad. För att undvika klet, förvara tryffeln kallt mellan godisvarven.

- 1 dl vispgrädde**
- 50 g smör**
- 300 g mörk choklad**
eller **200 g mörk + 100 g mjölkchoklad**
- 1 dl Kesella**
- 1 1/2 dl grovhackade salta jordnötter**

Koka upp grädden och smöret i en kastrull. Ta kastrullen från värmen. Bryt chokladen i bitar, rör ner den i grädden och låt den smälta. Rör i Kesella och hälften av nötterna. Häll chokladen i en form ca 10 x 15 cm, t ex en aluminiumform, och strö över resten av nötterna. Låt den stelna i kylskåp. Skär tryffeln i bitar.

DAIMGLASS MED MARSHMALLOWS / 8-10 port

Med Kelda vaniljsås är det barnsligt enkelt att göra egen glass. På Halloween glassar du med amerikansk smaksättning.

- 2 1/2 dl Kelda vaniljsås**
- 100 g daim**
- 100 g marshmallows**

Vispa vaniljsåsen hårt. Hacka daimen och dela marshmallows i bitar. Rör ner det i såsen. Häll såsen i en stor eller flera mindre formar och täck med plastfolie. Frys glassen i minst 4 timmar. Stjälp upp glassen på ett fat och strö gärna över daimkulor och små marshmallows.

Ruskigt busgott

På Halloween leker barnen trick or treat, vilket betyder att om du inte är bussig och bjuder på något gott, straffas du med ett busigt spratt. Så ladda upp med godsaker, eller poppa popcorn och gör som i USA: håll över smält smör färgat med karamellfärg och servera i strut. Läskigt gott och ungarna kommer att älska dig!

LAKRITSKOLASÅS / 4 port

Varm hemlagad lakritssås på iskall glass. Och därtill grillade, fluffiga marshmallows. Kan någon motstå det?

- 2 1/2 dl Kelda mellangrädde**
- 1 dl strösocker**
- 1 dl sirap**
- 4 st lakritskäck, ca 75 g**

Vispa ihop grädde, socker och sirap i en kastrull. Hacka lakritsen och rör ner den i såsen. Låt såsen koka tills den tjocknar, ca 10 min. Servera den varm till vaniljglass och ev grillade marshmallows. Strö gärna över non stop och garnera med lakritssnören.

Tips

Marshmallows får en härligt spröd yta med ett mjukt inre om du grillar dem. Det är lättast att grilla över ett värmeljus. Trä upp en marshmallow på en tandpetare. Roter tandpetaren i jämn takt över lågan tills marshmallowsen börjar svälla och få en ljus gyllenbrun yta.





LEMONMOUSSE MED TORTILLAFLARN / 8 port

Med smör, socker och en stekpanna förvandlar du tortillabröd till häftiga godisflarn.

- 2 dl vispgrädde
- 2 dl lemon curd
- 250 g Kesella
- 1 liten mjuk tortilla
- 1 msk smör
- 1 tsk strösocker

Vispa grädden hårt. Rör ut lemon curd i lite av grädden. Rör i resten och vänd till sist ner Kesella. Häll upp i små koppar eller glas. Låt dem stå i kylan minst 1 timme. Skär tortillan i smala trekantiga bitar. Stek dem i smör och strö över socker. Böj gärna till dem medan de är varma och låt dem sedan kallna på galler. Stick ner ett tortillaflarn i varje mousse och garnera ev med mynta.



PUMPA- OCH MOROTSKAKA / ca 10 bitar

Fikaklassiker i Halloweenappning!

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 100 g rumsvarmt smör | Kräm: |
| 2 1/2 dl strösocker | 25 g smör |
| 3 ägg | 250 g Kesella |
| 1 bit pumpa, ca 200 g | 1 dl florsocker |
| 2 morötter, ca 200 g | 1 tsk vaniljsocker |
| 3 dl vetemjöl | |
| 2 tsk bakpulver | |
| 2 tsk kanel | |

Sätt ugnen på 175°. Rör smör och socker poröst. Rör i äggen, ett i taget. Skala och finriv pumpa och morötter. Rör ner det i smeten. Blanda mjöl, bakpulver och kanel. Rör ner i smeten. Häll smeten i en smord och bröad form, ca 24 cm Ø. Grädda i nedre delen av ugnen ca 40 min. Smält smöret till krämen och låt det svalna. Rör ner Kesella, florsocker och vaniljsocker och ställ krämen i kylan. Stjälp upp kakan och låt den kallna. Bred krämen över kakan och låt kakan stå i kylan till serveringen. Garnera ev med strimlat apelsinskal.

NÖTPAJ MED LIME / ca 14 bitar

Den äkta amerikanska klassikern har här fått en frisk, lite syrlig smak.

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 2 1/2 dl vetemjöl | 1 dl sirap |
| 100 g smör | 1 tsk vaniljsocker |
| 2 msk strösocker | rivet skal av 1 lime |
| 1 tsk vaniljsocker | 1/2 tsk salt |
| 1 äggula | 100 g smält smör |
| | 4 dl blandade nötter, |
| | t ex valnöt, hassel, |
| | cashew eller pinje |
- Fyllning:
2 ägg
1 1/2 dl strösocker

Hacka ihop mjöl, smör, socker och äggula. Arbeta snabbt ihop till en deg. Tryck ut degen i en form med löstagbar kant, ca 26 cm Ø. Nagga med en gaffel. Låt stå i kyl ca 30 min. Sätt ugnen på 175°. Förgrädda skalet i ugnen ca 10 min. Vispa ägg, socker, sirap, vaniljsocker, lime och salt pösigt. Vispa i smöret. Grovhacka nöterna. Häll smeten i formen och lägg i nöterna. Grädda i nedre delen av ugnen 40-45 min. Låt pajen kallna och stå i kylan, helst över natten. Servera med vispad grädde, gärna smaksatt med rom.



MINICHEESECAKE / 16 st

En egen liten cheesecake till var och en. Så lyxigt att inte behöva dela!

- 10 digestivekex, ca 150 g
- 75 g smör

- Fyllning:
- 2 ägg
 - 1 dl strösocker
 - rivet skal av 1/2 apelsin
 - 250 g Kesella
 - 1 dl crème fraiche
 - 4 dl bär, t ex blåbär, björnbär eller hallon
 - 1 dl aprikosmarmelad

Sätt ugnen på 200°. Krossa kexen fint eller stöt dem i mortel. Smält smöret och rör ner smulorna. Tryck ut degen i botten på små mazarinformar av papper eller aluminium. Förgrädda skalerna 4-5 min. Vispa ägg och socker. Vispa i apelsinskal, Kesella och crème fraiche. Häll smeten i formarna. Grädda i nedre delen av ugnen ca 15 min. Låt dem kallna. Lägg på bären. Pensla bären med smält marmelad.





Producerad av automa. Foto: Barri Paulsson. Foto: Sören Kuddarson. Tryckt på svanenmärkt papper.

Nästa nummer av Arlaköket är en hyllning till julen och utkommer i slutet på november.
Där får du recept på allt från glöggfesten till kalkonmiddagen.

www.arla.se/kokboken