

Nu blommar vi upp

Våren är som ett enda långbord av tillfällen att umgås och äta gott. Smaklökarna längtar efter läcker mat och spåda primörer. I det här numret av Arlaköket får du idéerna och recepten som får både dig och gästerna att blomma. Men allra först bjuder vi på lite blomsterkunskap och tips, både för dina egna kalas och när du själv blir bjuden på vårfest!

DUKA MED BLOMMOR Trevligast blir det med låga buketter som inte skymmer sikten och hindrar kontakten mellan gästerna. Ett alternativ till snittblommor och vackert på bordet är små penséer eller violer i krukor, som du sedan kan plantera i rabatten eller balkonglådan.

RÄTT SNITT PÅ BLOMMAN Det går mode i allt, även i blommor. I vår spås ranunkel, anemon, pion och snitthyacint ligga högt på trendlistan. Men försäljningsmässigt lär ingen slå klassikern tulpanen.

VIT ELEGANS Allt fler uppskattar en bukett helt i vitt. Elegant och lättplacerad. Men för många äldre personer förknippas vitt med sorg, så var lite försiktig, även om du själv älskar vita blommor.

GRÖNT ÄR SKÖNT I blomsterbutikerna ser man också att allt fler tycker att bara grönt är skönt. Välj de blad du tycker är vackra och blanda. Eller ta ett stort fång med doftande eukalyptus eller skir buplerum.

KÄRLEKSFÖRKLARING Röda rosor är ett klassiskt kärleksbevis, så det kanske inte är det bästa valet till grannens fru.

FAVORITBLOMMOR Har du koll på festföremålets älsklingsblomma kan du inte misslyckas. Ju fler du ger bort, desto mer uppskattat.

UDDA ELLER JÄMNT En endaste blomma är mycket stilfullt, särskilt en större som t ex en vit lilja. Enligt blomstermagin bör en bukett ha ett udda antal, om du inte satsar på en jättebukett.

KAKTUSAR OK! Men bara till sanna kaktusälskare. För hur fina de än är, säger regeln stopp. Taggarna lär stå för onda känslor.

BLOMMORNAS FÄRG Blått betyder trohet, vitt är oskuldens färg, rött är kärlek och gult är tecken på svartsjuka. Planerar du ett frieri, ge bort en bukett med blå, röda och vita blommor och vänta på svar.

AVKLÄTT I FARSTUN Ta bort omslagspappret från buketten innan du gör entré – inget pinsamt prassel inför ögonen på värdfolket.

GRÖNSKANDE BUFFÉ / sid 3–7

Sparrissoppa
Krämig färskost
Ost- och örtbröd
Chilikryddad skagenröra
Små örtpotatisar
Gratinerade grönsaker
Gravad lax på spett
med limesås
Saffransrulltårta med citrus

MIDDAG MED VÅRKÄNSLOR / sid 8–9

Sparris med lax och citron
Ostkyckling i örtagården
Mojitoglass

SKÖN SÖNDAG MED BRUNCH / sid 10–13

Blåbärsplättar
Liten Bloody Mary-soppa
Yoghurt med honung
och valnötter

Kanelsmör och honungsmör
Ost- och grönsaksmuffins
Curryägggröra med bacon
Söta morotsscones
Banana blueberry smoothie
Caffè latte

KÖKSFLÄKTAR / sid 14–15

Tips, nyheter och roligheter
för ditt kök

BÅL I SKÅL

Skär olika sorters exotisk frukt och jordgubbar i bitar, lägg i en skål. Häll på lika delar Bravo passionsdryck och mousserande, torrt vitt vin. Lägg i isbitar, gärna med infrysta blommor och citronmelissblad.



Grönskande buffé

Årets vårbuffé blommar i pastell, i läckert laxrosa och skira gröna nyanser. Själva uppdukningen blir en fest för ögat och vi lovar, här finns något gott för alla. Runt gravad lax, som serveras med en kall frisk limesås, har vi skapat en rad mingelvänliga smårätter. Buffén är beräknad för 10 personer, har du bjudit fler är det bara att öka på mängderna.



FÖRBEREDELSE FÖR FESTEN

1 VECKA INNAN: Baka och frys in rulltårten och brödet.

1 DAG INNAN: Gör sparrissoppan nästan färdig enligt receptet. Blanda ihop alla röror och såser, ställ i kylan.

SAMMA DAG: Ugnstek örtpotatisen och gratinera grönsakerna. Trä upp laxen på spett och gör färdigt soppan. Skär frukten till bålen och håll i det kylta mousserande vinet när gästerna kommer.

SPARRISSOPPA / 10 små glas

Hittar du inte färsk sparris, ta den frysta.

300 g grön sparris	2 1/2 dl Kelda mellangrädde
6 dl vatten	2 avokador
1 dl torrt vitt vin	2 krm grön tabasco
2 hönsbuljongtärningar	

Skär bort det nedersta på sparrisen, dela i bitar. Koka upp vatten, vin och buljongtärningar. Koka sparrisen 4–5 min. Mixa den med lite av buljongen. Blanda med resten av buljongen och grädden. *Hit kan du förbereda.* Dela avokadon, ta ur fruktköttet, mixa och rör ner i soppan. Låt koka upp. Smaksätt med tabasco och ev salt. Häll upp i glas. Servera varm, ljummen eller kall. Garnera gärna med hel kokt sparris.

KRÄMIG FÄRSKOST

Använd naturens egna uppläggningsfat, lägg klickar av krämig oströra på fina endiveblad.

Romröra / ca 3 dl
250 g Kesella
1/2 dl stenbitsrom eller löjrom
1/2 dl hackad gräslök

Blanda ihop ingredienserna.

Örtröra / ca 3 dl
50 g rucola
1 kruka basilika
250 g Kesella
1 pressad vitlöksklyfta
1 krm salt

Mixa rucola och basilika. Rör i Kesella, vitlök och salt.

OST- OCH ÖRTBRÖD / ca 20 st

Bröd som går i grönt blir ett perfekt tilltugg på buffébordet.

5 dl mjölk
50 g färska örter, t ex basilika, rucola, persilja
50 g jäst
50 g rumsvarmt smör
2 tsk salt
2 msk honung eller sirap
200 g Gratella texmexost
12 – 13 dl vetemjöl

Värm mjölken till fingervärme 37°. Mixa örterna med lite av mjölken. Smula jästen i en bunke och rör ut den i örtermjölken. Tillsätt resten av mjölken, smör, salt, honung, hälften av osten och det mesta av mjölet. Arbeta degen kraftigt tills den känns smidig. Jäs under bakduk ca 1 timme. Sätt ugnen på 250°. Stjälp upp degen på mjölad bänk. Dela den i två delar och platta ut dem med händerna till 20 x 20 cm stora fyrkanter. Skär 2 cm breda remsor med en vass kniv. Vrid några varv och lägg dem på en plåt med bakplåtpapper. Strö över resten av osten. Låt jäsa 10 min. Grädda i mitten av ugnen 10–12 min. Låt svalna på galler utan bakduk.

TIPS!

Sprödvärm gärna bröden snabbt i ugnen innan servering.





CHILIKRYDDAD SKAGENRÖRA / ca 8 dl
Upptäck vår smala Skagen-variant, matigt god med hackade ägg och lite extra styrka av chili.

400 g skalade räkor **2 msk hackad gräslök**
2 hårdkokta ägg **2 msk hackad dill**
250 g Kesella **1/2 tsk salt**
2 dl minifraiche **1 tsk sambal oelek**
2 tsk senap

Skär räkorna i bitar. Skala och hacka äggen. Blanda ihop Kesella, minifraiche, senap, gräslök, dill, salt och sambal oelek. Rör ner äggen och räkorna. Låt stå kallt innan servering.

SMÅ ÖRTPOTATISAR / ca 25 st
I väntan på färskpotatisen tar du små fina delikatesspotatisar.

1 kg färsk delikatesspotatis
50 g smör
2 vitlöksklyftor
2 tsk gourmetsalt
1/2 dl hackade örter, t ex basilika, persilja, rosmarin

Sätt ugnen på 225°. Lägg potatisen tätt på ett bakplåtspapper i en långpanna. Stek i mitten av ugnen ca 20 min. Smält smöret. Skala och finhacka vitlöken. Häll smöret över potatisen och blanda runt. Strö över vitlök, salt och örter. Stek ytterligare 10 min. Servera potatisen ljummen.

GRATINERADE GRÖNSAKER / 10 bufféport
Småvarmt grönsaksfat med krämig fetaost.

1 zucchini, ca 300 g **1 pressad vitlöksklyfta**
500 g körsbärstomater **1 krm svartpeppar**
smör **1 msk hackad**
175 g Desirée feta, **färsk timjan eller**
hel i bit **1 tsk torkad**
1 1/2 dl Kelda
mellangrädde

Sätt ugnen på 250°. Skär zucchini i 2 cm stora bitar. Dela tomaterna i halvor. Stek zucchini i smör i en het stekpanna tills den får färg. Lägg zucchini och tomater på ett ugnsäkert fat. Mosa osten och blanda med grädde, vitlök, peppar och timjan. Klicka röran över grönsakerna. Gratiner i övre delen av ugnen 10–12 min. Servera grönsakerna ljumma.

GRAVAD LAX PÅ SPETT
MED LIMESÅS / 10 bufféport
Ett kul sätt att servera laxen, men givetvis kan du lägga upp laxen i skivor på ett stort fat och servera den goda såsen separat.

1 bit gravad lax, ca 500 g
träspett

Sås:
4 dl minifraiche
rivet skal och pressad saft av 1 lime
1 pressad vitlöksklyfta
2 msk honung
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar

Skär bort skinnet och skär sedan laxen i avlånga bitar. Trä upp dem på spett. Rör ihop ingredienserna till såsen. Fördela den i glas. Ställ laxspetten i glaset.

SAFFRANSRULLTÅRTA
MED CITRUS / 15–20 skivor

Efter några års törnrosasömn är rulltårta på modet igen. Med smaksatt Kesella är den goda, lätta fyllningen redan klar.

4 ägg **2 tsk bakpulver**
2 dl socker
1 påse saffran, 0,5 g **Fyllning:**
1 dl potatismjöl **500 g Kesella citrus**

Sätt ugnen på 225°. Lägg bakplåtspapper i en långpanna 30 x 40 cm. Vispa ägg, socker och saffran poröst. Blanda potatismjöl och bakpulver. Rör ner det i smeten. Bred ut smeten i långpannan, grädda genast mitt i ugnen 5–7 min. Stjälp upp kakan på ett sockrat bakplåtspapper. Ta bort pappret som kakan gräddats på. Låt kallna. Bred Kesella citrus över den kalla kakan och rulla ihop.

CHOKLADRULLTÅRTA MED VANILJ

Byt ut saffranet mot 3 msk kakao som blandas med potatismjölet. Här använder du Kesella vanilj till fyllningen.

TIPS!

Förbered rulltårtan i god tid och frys in. Skär upp den halvtinad så blir skivorna finare.



Middag med vårkänslor

Nu dukar vi för våren och bjuder in till middag med efterlängtade möten runt bordet. Det doftar vår och nystruket linne. Årstidens spåda blommor sprider skir elegans och väcker vårkänslorna till liv. Och menyn har allt vi väntat på: lax och sparris, finaste vårkyckling och glass beströdd med blekblå blyga violer.



SPARRIS MED LAX OCH CITRON / 4 port

Lyxig och lättlagad förrätt.

400 g färsk vit eller grön sparris
4 tunna skivor kallrökt lax

Sås:

2 dl minifraiche
1 tsk rivet citrusskal
2 tsk pressad citronsaft
1 msk honung

2 krm salt
1 krm svartpeppar

Skala den vita sparrisen med potatisskalare, börja alldeles under knoppen. Den gröna behöver inte skalas. Skär av den nedersta träiga delen. Koka sparrisen i lättsaltat vatten så att den är knappt mjuk, 2–3 min för den gröna och 20–30 min för den vita. Ta upp sparrisen och låt den rinna av ordentligt. Rör ihop såsen. Lägg sparrisen i högar på tallrikar. Lägg på laxen och klicka över såsen.



OSTKYCKLING I ÖRTAGÅRDEN / 4 port

Med grönsaker, färska örter och färdigriven ädelost gör du enkelt en festlig vårkyckling.

8 kycklinglårfiléer eller **4 kycklingfiléer**
2 paprikor
1 knippa salladslök
1 fänkål
2 1/2 dl Kelda mellangrädde
1 msk konc kycklingfond

1 pressad vitlöksklyfta
1/2 dl färska örter, t ex timjan, basilika
2 msk smält smör
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
2 dl Kvibille riven ädel

Sätt ugnen på 225°. Kärna ur och strimla paprikorna. Skär salladslöken i bitar och fänkålen i tunna skivor. Lägg grönsakerna i en ugnssäker form. Blanda grädde, fond, vitlök, grovhackade örter och håll över grönsakerna. Lägg på kycklingen. Pensla med smör och krydda med salt och peppar. Stek i mitten av ugnen ca 20 min. Ta ut och strö osten över kycklingen. Stek ytterligare ca 10 min. Servera med kokt delikatesspotatis. Garnera gärna med färska örterkryddor.

MOJITOGLOSS / 4 port

Bjud på en spännande glassdessert med inspiration från latinodrinken Mojito, där de tongivande smakerna är rom, lime och mynta.

2 äggulor
3/4 dl florsocker
rivet skal och pressad saft av 1 lime
2 msk hackad färsk mynta
1–2 msk rom
2 1/2 dl Kelda mellangrädde

Vispa äggulor och florsocker poröst. Vispa ner lime, mynta och rom. Vispa grädden och blanda den med äggsmeten. Håll smeten i 4 portionsformar. Frys glassen 4–5 tim. Låt glassen tina i kylan ca 30 min innan servering. Stjälp ev upp glassen. Dekorera med mynta och gärna violblommor.

TIPS!

Hittar du inte färsk mynta, ta färsk citronmeliss. Servera gärna glassen med fruktsallad, smaksatt med lite florsocker.



Skön söndag med brunch

Det är något speciellt med mellantider, tänk bara på den magiska tiden mellan hägg och syrén. Eller brunchen, måltiden någonstans mellan frukost och lunch. Här har vi anammat den charmiga amerikanska brunchidén med lättlagade rätter, perfekta för avslappnat umgänge under dagen med goda vänner, stora som små.



BLÅBÄRSPLÄTTAR / ca 25 st

Variera med blåbär i smeten och grädda smaskiga och lite tjockare plättar. Lönnsirap ger den rätta amerikanska touchen.

3 ägg
2 dl minifraiche
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk salt
1 msk socker

1 dl frysta blåbär
2 msk smält smör

Till servering:
lönnsirap
Kesella citrus

Vispa ihop ägg och minifraiche. Rör ner mjöl, bakpulver, salt, socker och blåbär. Häll hälften av smöret i smeten och smörj plättpannan med resten. Grädda plättar. Servera med lönnsirap och Kesella citrus.

LITEN BLOODY MARY-SOPPA / 4 st

Med Kelda mild tomatsoppa som bas trolar du enkelt fram vår variant av denna uppiggande drinkklassiker. Selleristjälkar blir både tilltugg och omrörare.

5 dl Kelda mild tomatsoppa
rivet skal och pressad saft av 1/2 lime
2 krm Worchestershiresås
1 krm tabasco
ev 8 cl vodka
4 selleristjälkar

Smaksätt den kalla soppan med lime, Worchestershiresås, tabasco och ev vodka. Servera i glas med isbitar och selleristjälkar.

YOGHURT MED HONUNG OCH VALNÖTTER

Stråk av honungssötma i mild naturell yoghurt är en ljuvlig smakbrytning. Ringla den flytande honungen över yoghurten och strö över grovhackade valnötter.

KANELSMÖR OCH HONUNGSSMÖR

Smaksatt smör som smälter ner på nyrostat bröd är riktig brunchlyx. För kanelsmör, blanda 1/2 tsk kanel med 50 g rumsvarmt smör. För honungssmör, byt kanelen mot 1 1/2 msk honung. Rör om så det blir lite fluffigt.





OST- OCH GRÖNSAKSMUFFINS / 12 st

Gör stora, lite salta muffins, sprängfyllda med matigt innehåll av rödlök, paprika, spenat och fetaost.

1 rödlök	1 tsk salt
1 röd paprika	4 ägg
100 g färsk spenat	2 dl minifraiche
50 g smör	150 g Desirée feta,
6 dl vetemjöl	i tärnade bitar
2 tsk bakpulver	

Sätt ugnen på 200°. Skala och grovhacka löken. Kärna ur paprikan och skär den i bitar. Fräs grönsakerna mjuka i smöret i en panna. Blanda mjöl, bakpulver och salt. Vispa ihop ägg och minifraiche. Låt osten rinna av. Rör ner mjölblandningen och grönsakerna med smöret och osten. Klicka smeten i en smord muffinsplåt för 12 muffins eller i stora pappersformar. Grädda i mitten av ugnen 20–25 min.

CURRYÄGGRÖRA MED BACON / 4–6 port

En varm och krämig äggröra landar mjukt i magen. Här har den fått smak av curry och serveras på rostat bröd med färsk spenat och knaperstekt bacon.

1 pkt bacon, ca 140 g
1 gul lök
smör
1 tsk curry
6 ägg
1 dl Kelda mellangrädde
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar
4 skivor rostat bröd
1 påse färsk babyspenat, ca 80 g

Knaperstek bacon i en torr het panna. Låt rinna av på hushållspapper. Skala och hacka löken. Fräs den i smör i en teflonpanna. Rör i curry. Vispa ihop ägg och grädde. Krydda med salt och peppar. Häll smeten i pannan. Låt äggröran stelna under omrörning på låg värme, tills smeten blivit mjukt krämig. Servera äggröran på rostat bröd med spenat, toppa med bacon.



SÖTA MOROTSSCONES / 8 bitar

Brunch eller inte, gillar du morotskaka måste du prova dessa morotsscones. Kesella vanilj är pålägg, eller topping om du så vill!

3 dl vetemjöl
3 dl havregryn
1 msk bakpulver
1/2 tsk salt
1/2 dl socker
1 tsk kanel
75 g smör
2 dl rivna morötter
2 dl minifraiche

Till servering:

250 g Kesella vanilj

Sätt ugnen på 225°. Blanda mjöl, havregryn, bakpulver, salt, socker och kanel. Finfördela smöret i blandningen. Rör ner morötter och minifraiche. Dela degen i 2 delar. Platta ut dem till tunna, runda kakor med mjölad hand på bakplåtspapper på en plåt. Skåra dem med kniv i 4 delar. Grädda i mitten av ugnen 15–18 min. Låt dem svalna. Dela dem och servera med Kesella vanilj.



BANANA BLUEBERRY SMOOTHIE / 4 st

Oh yes! Vem blir inte uppiggad av denna friska och fräscha smoothie?

2 bananer
4 dl frysta blåbär
4 dl vaniljyoghurt
4 dl apelsinjuice

Skala bananerna och skär i bitar. Mixa banan, blåbär, yoghurt och juice tills allt är blandat. Servera direkt i stora glas.

CAFFÈ LATTE

Det givna brunchkaffet är caffè latte, som stilla väcker dina sinnen. Latte serveras helst i stora glas som på den stora brunchbilden. Häll upp 1/2 dl starkt kaffe i glaset och fyll på med 2 dl varm mjölk, som du vispat skummig. Godast blir det med espresso eller mörkrostat kaffe och om mjölken värmts försiktigt till rykpunkten, inte kokpunkten. Söta gärna med lite råsocker.



KÖKSFLÄKTAR

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök



CURRY NAM NAM

Nu kommer nya Kelda indisk currysås, ännu en smakfull kompis bland våra smarta färdiga såser. Kelda indisk currysås sätter fart på matlagningen med sin lite heta och väldoftande currysmaak. God till bl a kyckling, korv, kött, fisk, räkor och risrätter. Här får du två goda middagstips att börja med.

CURRYKORV / 4 port

Stek 400 g falukorv i skivor i lite smör i en stekpanna. Stek 2 klyftade äpplen och 1 purjolök i bitar. Värm 2 1/2 dl Kelda indisk currysås i en vid panna. Lägg i korv, äpplen och purjolök, låt koka upp. Kokt pasta eller potatis är gott till.

BIFF CURRY / 4 port

Bryn 500 g strimlat nötkött i smör i en stekpanna. Krydda med salt och peppar. Fräs 1 strimlad gul lök. Häll över 2 1/2 dl Kelda indisk currysås och låt koka någon minut. Strö över rostade mandelspan och hackad gräslök. Servera med kokt ris.

GÖR ETT GOTT INTRYCK

Med några vackra papper, ett par potatisar och lite färg kan du skapa personliga mönster på inbjudningskort, kuvert, placerings- eller menykort. Skär ut ett mönster i potatisen med kniv. Pensla med vattenfärg på mönstret och stämpla direkt på pappret. Det blir också vackert om du först målar upp en yta och sedan stämplar med en torr potatisstämpel så att färgen lyfts bort.



ODLA DITT GRÖNA INTRESSE

Även om du inte har en trädgård, kan du ha en väldoftande örtagård. Odlar i krukor och ställ dem i köksfönstret eller på balkongen. Det enklaste är att köpa färdiga plantor, annars är det kul att odla från frö. Lätta sorter är t ex basilika, citronmeliss och oregano. Läs på fröpåsarna hur du gör. Glöm inte bort: såjord, ljus, vatten, värme och lite odlarkärlek. Mer tips på www.odla.nu



DET VÅRAS FÖR SPARRISEN

Färsk sparris är ett säkert värtecken i grönsaksdisken. Det finns både vit och grön sparris. Den gröna har växt ovanför jorden och behöver inte skalas. Den vita skalar du med en potatis-skalare, börja alldeles under knoppen. Båda sorter kräver att man skär bort den nedersta tråiga delen. Tänk på att den gröna sparrisen bara behöver några minuters koktid, den vita tar längre tid. Goda sparrisrecept hittar du på sidan 4 och 8.

BLOMMOR INTE BARA FÖR ÖGONEN

Visste du att flera av våra vackraste blommor också är ätbara? Blad och blommor från t ex tulpaner, penséer, violer, rosor och gullvivor är både goda och vackra i sallader och andra maträtter. Du kan också frysa in blommorna i iskuber, så får du vårfestens vackraste isbitar till bälen eller drinken.



GLASSA MED HEMLAGAD GLASS

Mixa frysta bär med smaksatt Kesella och den fräscha glassen är klar som i ett trolleri. Servera genast! Obs! För att det ska fungera måste bären vara frysta. Här två smakförslag!

FRUSEN HALLONVANILJ / 4 port

225 g frysta, osockrade hallon
250 g Kesella vanilj

FRUSEN BJÖRNBÄRVANILJ / 4 port

225 g frysta, osockrade björnbär
250 g Kesella vanilj

Festen fortsätter på www.arla.se

Sugen på fler festtips? I Arlaköket på nätet, under rubriken Fest och kalas, blommar festmaten och festtipsen vidare. Här finns många menyer med förrätt, varmrätt och dessert som är gjorda för varandra och välkomponerade bufféer för årets alla högtider och festliga tillfällen. Du får även proffsiga förslag på vilka drycker som gör rätterna och din fest rättvisa.

Lättast!

Minifraiche med bara 5% fett är ett supersmalt nyttillskott till de naturella klassikerna crème fraiche och lätt crème fraiche. Den är också kokbar, passar i både varm och kall matlagning. Perfekt när du vill laga smala och goda såser, soppor, grytor och desserter.



Sommarens nummer av Arlaköket kommer i slutet av maj.
Då tänds vi grillen och lagar lätt sommarmat under bar himmel.

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



ARLA nr 2 2002 KÖKET

Fest i full blom

Grönskande buffé



Middag med vårkänslor
Skön söndag med brunch