

Äpple, dill och curry

”När jag fick smaksätta nya crème fraiche gourmet gjorde jag en modern kombination av klassiska smaker som äpple, dill och curry. Jag tycker den passar perfekt till ljust kött, fisk och grönsaker. Du kan servera den som sås, röra ner den i en gryta eller smaksätta din pasta med den. Dessutom är den lika god kall som varm.”

Lycka till med matlagningen!



Peter J Skogström

PS. Vill du ha lite gourmet-inspiration?
Kolla in mina recept på www.arla.se



Årets Kock 2006

Namn: Peter J Skogström

Ålder: 34 år

Jobbar: På Mat & Vin i Stolpaberga, Bunkeflostrand

Favoritkrydda: Kärlek. För en glad och lycklig kock lagar godare mat än en som är sur och grinig.

Favoritmat: Enkel god mat som spagetti och köttfärssås, mammas köttbullar och skalldjur förstås.

Bästa helgmattipset: Krångla inte till det om du inte har tid. Laga mat tillsammans med vänner och barn. Det är både kul och trevligt.

Vår nr: 1/07

Årets Kock
sätter smak
på vår nya
crème fraiche!

Smaka på Sydafrika

Ett riktigt multikultikök!



Vinn en
kokbok!

Äntligen fredag!

Fixa fredagsmyset snabbt och enkelt

Tema: vårens smaker

I nästa nummer hakar vi på den lantliga trenden! Vi hyllar våra fantastiska svenska råvaror och bjuder på lättlagade middagar utomhus. Det är lantligt, ursprungligt och ekologiskt som gäller. Dessutom bjuder Årets Kock 2007 på några av sina vinnarrecept!

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



Sydafrika har gjort en kometkarriär i Sverige när det gäller mat och dryck. Det började med deras fantastiska viner. Nu kommer den sydafrikanska maten – en smakrik, färgglad, kryddig och fruktig upplevelse.

Maten är en härlig blandning av engelska, holländska, malaysiska och indiska smaker. Lägg till ett överdåd av fisk och skaldjur, färska frukter och grönsaker samt ett klimat som får asfalten att blomma och vinfälten att explodera av smaker. Det här är landet där ordet lagom inte existerar.



Smaka på Sydafrika

Sydafrikansk mat kan beskrivas med ett ord – blandningar! Eller vad sägs om kokospesto, tandoori-taco och chiligröta med chokladsås. Prova, ha kul och njut.



Aprikoschutney | 4 port

Söt och vackert orange chutney med piggt chilisting. Passar bra till grytor och grillat.

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 1 gul lök | 2 msk Arla smör- & rapsolja, citron |
| 100 g torkade aprikoser | 1 dl apelsinjuice |
| 1/2 röd spansk peppar | 2 msk farinsocker |

- Skala och hacka löken. Strimla aprikoserna, kärna ur och strimla pepparn.
- Fräs löken i smör- & rapsolja i en stekpanna.
- Rör i aprikoser, peppar, juice och socker.
- Koka på svag värme utan lock ca 10 min. Låt svalna och håll upp i en burk.

Myntadipp | 4 port

En härlig dipp gjord på syltad ingefära och mynta.

- | |
|-----------------------------------|
| 2 msk grovt riven syltad ingefära |
| 2 dl Arla Köket matyoghurt |
| 1/2 tsk sambal olek |
| 1 msk hackad färsk mynta |
| 1 krm salt |

Blanda allt i en skål, servera till grillat.



Fläskfilé med aprikoser | 4 port

Spännande rätt där torkade aprikoser och mynta kliver fram som smaksättare.

- 1 fläskfilé, ca 600 g
- 1 – 2 gula lökar
- 2 msk Arla smör-&rapsoolja, citron
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 tsk malen ingefära
- 12 torkade aprikoser
- 2 1/2 dl Kelda mellangrädde
- 1/2 köttbuljongtärning
- 2 msk hackad mynta

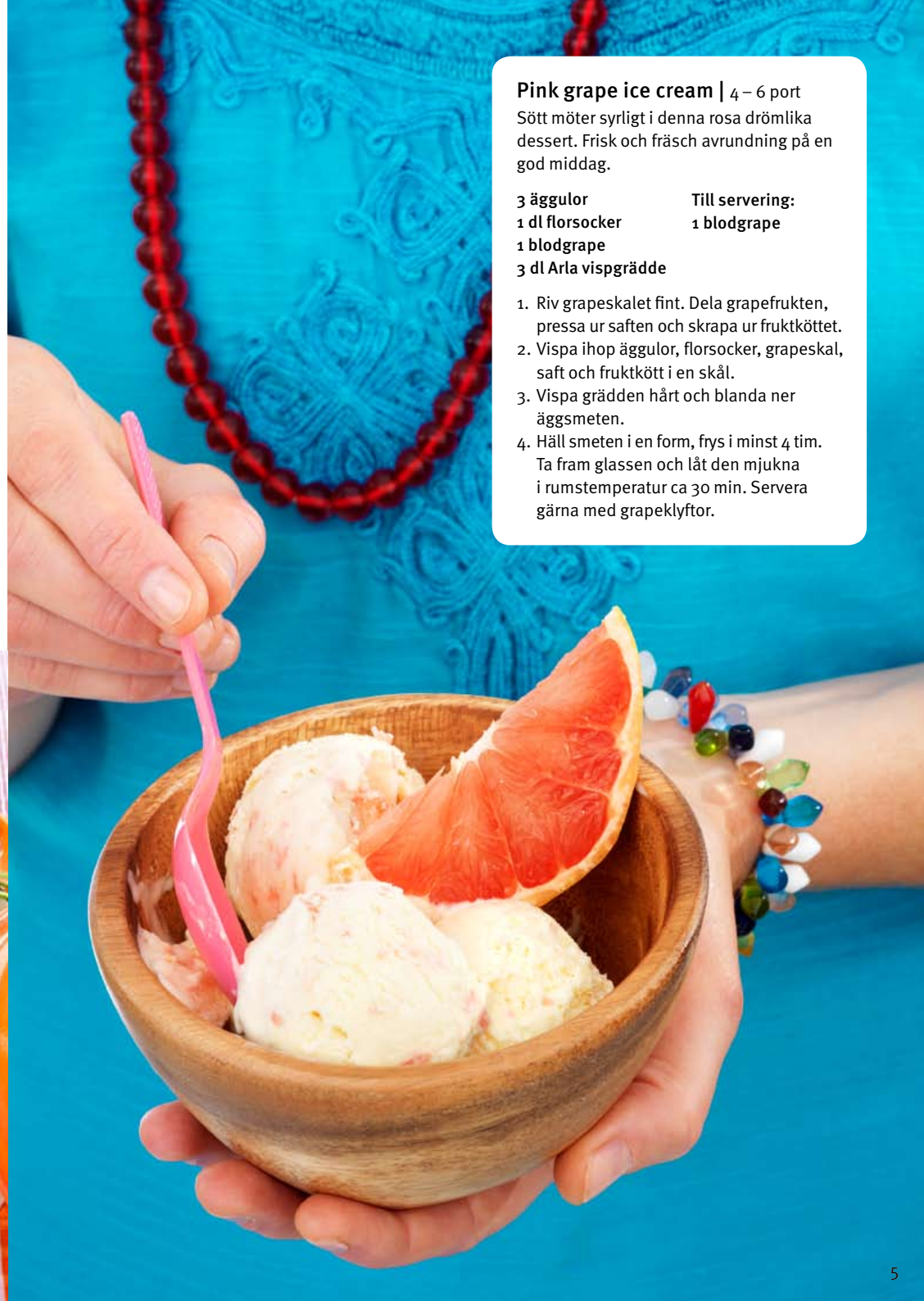
1. Dela filén i två bitar. Skala och klyfta löken.
2. Bryn köttet i smör-&rapsoolja i en stor stekpanna. Krydda med salt, peppar och ingefära.
3. Fräs löken bredvid köttet i pannan. Lägg i aprikoserna. Tillsätt grädde och buljongtärning.
4. Låt allt sjuda under lock ca 10 min.
5. Ta upp köttet och skär det i skivor. Lägg tillbaka i såsen och strö över myntan. Servera med bulgur.

Chilistark biffgryta med choklad | 4 port

Härlig kombination av chili och choklad. Satsa på choklad med bra kvalitet men ha inte i för mycket. Mustigt och gott.

- 600 g ryggbiff
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- smör
- 2 msk konc kalvfond
- 1 dl vatten
- 1 1/2 tsk kinesisk soja
- 1 tsk sambal oelek
- 2 dl Arla Köket lätt crème fraiche
- ca 15 g mörk choklad, minst 70%

1. Skär köttet i bitar. Skala löken och vitlöken. Skär löken i klyftor och hacka vitlöken.
2. Bryn köttet i smör i en stekpanna och lägg över i en gryta. Fräs löken och lägg över i grytan.
3. Rör i kalvfond, vatten, soja, sambal oelek och crème fraiche. Låt koka ca 5 min.
4. Hacka chokladen och låt den smälta i såsen. Låt inte grytan koka mer. Servera med ugnsstekt potatis och squash.



Pink grape ice cream | 4 – 6 port

Sött möter syrligt i denna rosa drömliga dessert. Frisk och fräsch avrundning på en god middag.

- 3 äggulor
- 1 dl florsocker
- 1 blodgrape
- 3 dl Arla vispgrädde
- Till servering:**
- 1 blodgrape

1. Riv grapeskalet fint. Dela grapefrukten, pressa ur saften och skrapa ur fruktköttet.
2. Vispa ihop äggulor, florsocker, grapeskal, saft och fruktkött i en skål.
3. Vispa grädden hårt och blanda ner äggsmeten.
4. Häll smeten i en form, frys i minst 4 tim. Ta fram glassen och låt den mjukna i rumstemperatur ca 30 min. Servera gärna med grapeklyftor.



Kyckling med kokospesto | 4 port

Italien möter Afrika i en blandning av kokos och pinjenötter.

4 kycklingfiléer, ca 500 g
1 tsk salt
1 krm vitpeppar
1/2 dl kokosflingor
smör
2 1/2 dl Kelda kokos
1/2 hönsbuljongtärning
2 msk pesto
2 msk grovt hackad basilika

1. Blanda salt, peppar och kokos på en tallrik. Vänd kycklingfiléerna i blandningen.
2. Bryn dem på båda sidor i smör i en stekpanna.
3. Vispa ihop kokosmjölk, smulad buljongtärning och pesto i en traktörpanna.
4. Lägg ner kycklingen i såsen och låt den koka under lock ca 10 min. Strö över basilika. Servera med limeklyftor och kokt ris blandat med grönsaker.

Tandoori-taco | 4 port

Namnet säger allt. En lika lyckad som sanslös korsning av flera matkulturer.

400 g nötfärs, 10% fett
1 gul lök
smör
1 dl vatten
2 – 3 msk röd tandoori currypasta
2 dl Arla Köket matyoghurt
1 pressad vitlöksklyfta
1/2 krm salt
100 g nachochips
1 banan
2 dl torkad frukt, t ex aprikoser, russin
1 dl Arla Köket riven ost, gratäng

1. Skala och hacka löken. Fräs löken i smör i en stekpanna.
2. Lägg i köttfärsen och stek under omrörning.
3. Tillsätt vatten, tandooripasta och halva mängden yoghurt. Låt det koka ihop ca 5 min. Smaksätt ev med salt.
4. Blanda resten av yoghurten med vitlök och salt i en skål.
5. Värm chipsen i mikrovågsugn. Skala och skiva bananen. Lägg frukt och ost i skålar.



Kanelpaj | 8 bitar

Kryddiga desserter är populära i Sydafrika. Kanelpajen är ljuvlig med en kopp rooibos-te.

100 g smör
2 1/2 dl vetemjöl
1/2 tsk bakpulver
1/2 dl strösocker

Fyllning:

2 dl Arla vispgrädde
2 msk strösocker
2 tsk malen kanel
1 msk vetemjöl

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smält smöret i en kastrull. Blanda ner mjöl, bakpulver och socker och rör ihop till en deg.
3. Tryck ut den i en pajform med löstagbar kant, 24 cm i diameter.
4. Vispa ihop grädde, socker, kanel och mjöl. Håll fyllningen i formen.
5. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min. Låt svalna och servera pajen kall.



Grillad kokosfisk | 4 port

Smart recept där du använder marinaden till sås.

500 g vit fiskfilé 1 tsk riven ingefära
 1/2 tsk salt 1 pressad vitlöksklyfta
 2 msk Arla smör- & rivet skal och saft av
 rapsolja, citron 1/2 lime
 1/2 tsk sambal oelek

Marinad:

2 1/2 dl Kelda kokos
 1 msk konc kycklingfond

1. Blanda ihop marinaden i en form.
2. Dela fisken i portionsbitar och lägg ner i marinaden. Låt stå minst 2 tim i kyl.
3. Ta upp fisken och torka av den. Häll marinaden i en kastrull.
4. Pensla fisken med smör- & rapsolja. Salta.
5. Grilla fisken i grillhalster över glöd.
6. Koka upp marinaden och servera till fisken tillsammans med ris blandat med grönsaker.

Tips! Du kan också grilla fisken på en plåt i övre delen av ugnen ca 10 min.

Heta korvar med fruktig bulgur | 4 port

Syrligt och sött, knaprigt och ostigt.

4 kryddiga korvar, t ex chorizo
 3 dl bulgur
 1 tsk orientalisk curry
 2 msk Arla smör- & rapsolja, citron
 6 dl hönsbuljong
 1 apelsin
 1/4 gurka
 1/2 dl russin
 1/2 dl cashewnötter
 150 g Apetina feta

1. Fräs bulgur och curry i smör- & rapsolja i en kastrull.
2. Häll på buljong och koka under lock enligt förpackning.
3. Skala apelsin och gurka och dela i bitar.
4. Blanda bulgur med apelsin, gurka, russin, nötter och smulad ost på ett fat.
5. Grilla korvarna runt om över glöd eller i grillpanna ca 5 min. Servera med bulgur och en klick matyoghurt och ev aprikoschutney (recept sid 3).



Grillsäsongen i Sydafrika är

12 månader lång och man grillar ofta.

Braai, som grillning heter, är ett sätt att umgås och det är helt okej att bjuda in sig själv till grannen.



Kryddig kyckling med passionsyoghurt | 4 port

En sval härlig sås med smak av passionsfrukt som passar perfekt till den kryddiga kycklingen.

4 kycklingfiléer, Sås:
 ca 500 g 2 passionsfrukter
 1 msk Arla smör- & 2 dl Arla mezeyoghurt
 rapsolja, citron 2 krm salt

1 tsk salt
 1 krm svartpeppar
 1 tsk malen spiskummin
 1/2 tsk malen koriander
 1/2 tsk malen ingefära

1. Banka ut kycklingfiléerna på en skärbräda med knytnäven till en tunn schnitzel.
2. Pensla kycklingfiléerna med smör- & rapsolja. Blanda kryddorna och strö över kycklingen på båda sidor.
3. Dela passionsfrukten och skrapa ur fruktköttet. Blanda yoghurt och salt och vänd ner fruktköttet.
4. Grilla kycklingen över glöd eller i grillpanna 3 – 4 min på varje sida. Servera kycklingen med såsen, sallad och grillat bröd.



Tema: vårens smaker

Nu är det dags igen. De krispiga, fräscha grönsakerna är här. Det är bara att åka med i denna fantastiska säsong och ta för sig av alla godsaker i den takt de poppar upp ur jorden. Sparris och rabarber är tidiga, sen kommer potatisen, morötterna och sockerärtorna. Passa på!



Sparris med citronsmör och ost | 4 port

Lyxigt, enkelt och tydlig smak av våren.

400 g färsk grön sparris
ca 1/2 dl Arla smör-&rapsoolja, citron
2 dl Arla Köket riven Kvibille Svecia

1. Skär av den nedersta träiga delen på sparrisen.
2. Koka sparrisen i lättsaltat vatten 2 – 3 min.
3. Ta upp och låt rinna av.
4. Lägg sparrisen på ett fat. Ringla över smör-&rapsoolja och strö över osten.

Skagenpanna med räkor | 4 port

Snabb och läcker bjudrätt som du kan imponera med. Enklare än så här blir det inte.

310 g Arla Köket skagenpanna
100 g sockerärtor
400 g skalade räkor (1 kg oskalade)

1. Häll grädden och smakpastan i en panna, rör om och koka upp.
2. Lägg i räkor och sockerärtor.
3. Låt koka ca 2 min. Servera med kokt ris.



Lax på en bädd av mandelspenat | 4 port

God laxvariant med ny spännande sås gjord på äpple, dill och curry.

4 bitar skinn- och benfri laxfilé, ca 500 g
25 g mandelspån
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
smör
200 g bladspenat
2 dl Arla Köket crème fraiche gourmet äpple, dill, curry

1. Rosta mandeln i en torr, varm stekpanna tills den är ljusbrun. Ta upp den.
2. Salta och peppra laxen. Stek den i smör i stekpannan ca 5 min på varje sida.
3. Ta upp laxen och fräs spenaten hastigt i smör. Lägg laxen på spenaten och strö över mandeln.
4. Värm crème fraiche i en kastrull. Servera laxen med såsen och kokt potatis.





Ostöverbakade lammkotletter | 4 port
Provencalska smaker där citronen kliver in som ett uppfriskande inslag.

4 stora dubbla lammkotletter
3 msk Arla smör-&rapsolja, citron
1/2 tsk salt
1 dl Arla Köket rivnen Kvibille Svecia
1 pressad vitlöksklyfta
2 msk ströbröd
1 dl hackad persilja
250 g körsbärstomater

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Bryn köttet på båda sidor i 1 msk smör-&rapsolja i en stekpanna, salta.
3. Lägg kotletterna på ett ugnssäkert fat.
4. Blanda ost, vitlök, ströbröd och persilja med 2 msk smör-&rapsolja. Bred det på köttet.
5. Lägg körsbärstomaterna vid sidan om köttet.
6. Gratiner i övre delen av ugnen 3 – 4 min. Servera med kokt pasta kryddat med smör-&rapsolja, citron och svartpeppar.

Rabarberpaj med italienska mandelskorpor

| 4 port
Superenkel och genialisk paj som smakar vårprimörer och Italien på samma gång.

500 g rabarber
1/2 msk potatismjöl
4 msk strösocker
10 – 12 italienska mandelskorpor, ca 100 g
1 dl Arla smör-&rapsolja, citron
250 g Arla Köket Kesella kvarg, vanilj

1. Sätt ugnen på 225°. Skär rabarbern i bitar.
2. Blanda rabarber, potatismjöl och socker i en ugnssäker form.
3. Krossa skorporna och blanda med smör-&rapsolja och fördela det över rabarbern.
4. Grädda i mitten av ugnen 15 – 20 min. Servera med kvarg.



Köksfläktar

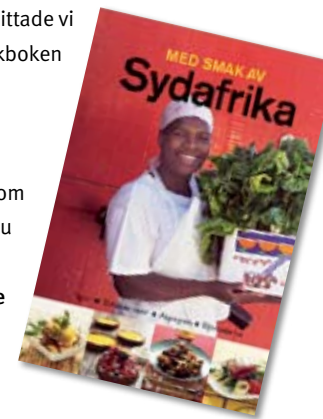
Tips, nyheter och roligheter för ditt kök.

Sugen på mer Sydafrika? Tävla på webben!

I bokhandeln hittade vi den häftiga kokboken

”Med smak av Sydafrika”.

Nu kan du vara med och tävla om 20 exemplar. Du hittar tävlingen på www.arla.se



Vinn Årets Kock till skolan!

Nu kan du vinna ett gästspel med Sveriges bästa kock till din skolmatsal. Var med i vår busenkla tävling! Kolla om din skola är anmäld och tävla på www.arla.se/aretskock
Lycka till!



Recept i mobilen

Nu kan du få dagens recept och fredags-tipset direkt till din mobil. Du kan också ladda ned en mobil kokbok med Arla Kökets populäraste recept. Perfekt för dig som vill få inspiration till middagen! Läs mer och ladda ner tjänsterna på www.arla.se/tjanster



NYHET!

Såld på citron?

Då måste du prova Arla smör-&rapsolja citron. En flytande blandning som ger en frisk och lagom syrlig smak. Jättegod till stekt fisk, kyckling, ugnrostade grönsaker och i sockerkaka.

**Äntligen
fredag!**

Fredagsmyset ska
vara gott, enkelt och
snabbfixat.



Ta det lugnt, det här fixar du enkelt. Börja med det lilla ostsnaacket. Det njutes bäst på stående fot med ett glas rött samtidigt som pastan puttrar på spisen. Och sen – en underbart krämig chokladdröm.

Kycklingpasta | 4 port

Snabb gourmetpasta med härliga smaker av äpple, dill och curry. Perfekt fredagsrätt.

300 g tagliatelle

1 – 2 purjolökar, ca 250 g

500 g kycklinglårfileer

smör

1/2 tsk salt

1 krm svartpeppar

2 dl Arla Köket crème fraiche gourmet äpple, dill, curry

1. Koka pastan. Skär purjolöken i långa strimlor och lägg ner i pastan när det återstår 1 min av koktiden.
2. Skär kycklinglårfileerna i bitar. Bryn dem i smör i en stekpanna.
3. Salta och peppra. Vispa ihop crème fraiche och 1/2 – 1 dl vatten och häll i pannan. Låt koka ca 5 min. Servera kycklingen med pastan och purjolöken och ev grovt hackad dill.

Chokladdräm med hallon | 4 port

Så enkel att du fixar den samtidigt som kaffet. Saltflagorna på chokladen är en upplevelse.

1 dl Kelda matlagingsgrädd

100 g mörk choklad

1/2 tsk gourmetsalt

200 g halvtinade hallon

1/2 liter vaniljglass

1. Koka upp grädden i en kastrull. Dra kastrullen från värmen.
2. Bryt chokladen i bitar och lägg ner i grädden. Rör tills det smälter.
3. Häll chokladen på fyra assietter. Strö lite salt över chokladen. Servera genast med halvtinade hallon och glass.



Ostsnaack

Blanda 1 msk rapsolja, 1 msk balsamvinäger, 1 msk flytande honung och lite hackad basilika. Lägg i 100 g Arla Grevé ost i tärningar och rör runt. Strö över rostade pumpakärnor.

