

## ¡Bienvenido! KESO cottage cheese taco

Goda nyheter för alla som gillar det mexikanska köket. Nu finns en fräsch cottage cheese som passar utmärkt till tacos, wraps och enchiladas. Prova den gärna som smaksättare till sallader, mackor och pasta också. Så enkelt och så gott, bara att öppna locket.

**Nyhet!**

Fixa ett hemlagat julbord tillsammans! I nästa nummer av Arla Köket bjuder vi på julpyssel med mat och bak. Här serveras även en läcker, lättlagad trerättersmeny som fyller nyåret. Går utmärkt att förbereda så att du hinner mingla med gästerna. Arla Köket nr 5 kommer ut i november.

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

Höst nr : 4/05



## Hösthelg på landet!

God mat för lediga dagar

### Tema : lådor

Allt annat än fyrkantigt

### Vardagstoppen

5 middagar på momangen



## Helgledigt på landet!

Äntligen fredag. Äntligen framme. Jens och Sandra värmer soppa och fixar sandwich som stillar den värsta hungern. Allt för att snabbt komma ut på trappan med Stina, Jennifer och kompisen Benjamin. Här är deras helgrecept på god mat för slappa dagar.



”Man blir grymt hungrig av att jobba!”



### Snabba soppan och sandwichen / 4–5 port

Höstens söta päron är supergoda till rökt skinka. Kelda tomatsoppa passar perfekt till.

**1 liter Kelda tomatsoppa**

**Skink- och ostsandwich:**

- 1 stort moget päron**
- 2 1/2 dl Arla Köket riven ost, mozzarella**
- 4 skivor rökt skinka**
- 8 skivor formbröd, gärna fullkorn smör- & rapsolja**

1. Värm soppan i en kastrull.
2. Kärna ur och skär päronet i tunna skivor.
3. Varva päron, ost och skinka på 4 av brödskivorna. Lägg på de resterande skivorna.
4. Stek bröden ca 4 min på båda sidor i smör- & rapsolja i en stekpanna. Dela dem i halvor och servera tomatsoppan till.

**Tips!** Toppa soppan med rucola och lite riven ost.



## Familiens fredagsfajitas / 4 port

Med plockmat umgås man längre!

- 1 grillad kyckling
- 1 rödlök
- 2 paprikor
- smör- & rapsolja
- ca 1 msk tacokrydda
- 2 dl tomatsalsa på burk
- 8 mjuka tortillabröd

1. Ta bort skinn och ben från kycklingen och dela den i bitar.
2. Skala löken och skär den tunt. Kärna ur paprikorna och strimla dem.
3. Fräs lök och paprika i smör- & rapsolja i en stekpanna. Lägg i kyckling, tacokrydda och salsa. Låt koka upp.
4. Värm tortillabröden. Servera kycklingröran med bröden och alla goda tillbehör (sid 5).

## Hett tips!

Hotta upp dina fajitas några grader med hackad chili.

”Kom nu! Det är fredagsmys.”



## Gott till fredagsfajitas!

Snabbt och enkelt på öppna-locket-nivå.

Oumbärligt gott till fajitas:

- 250 g Keso cottage cheese, taco
- 2 dl Arla Köket riven ost, texmex
- 1 burk bönor, t ex kidneybönor
- 1 burk majs

Bara att öppna och ställa på bordet.

Mango chutneysås:

- 2 dl Arla Köket medelhavsinspirerad matyoghurt
- 2 msk mango chutney

Rör ihop yoghurt och mango chutney i en skål.

## Jennifers höstplommon / 4 port

Smör- och kanelstekta plommon är kalasgott.

- 8 – 10 plommon
- 2 msk smör
- 3 msk råsocker
- 1 msk kanel
- 250 g Arla Köket Kesella kvarg vanilj

1. Kärna ur plommonen och skär dem i klyftor.
2. Hetta upp smöret i en stekpanna. Rör ner råsocker och kanel. Blanda i plommonklyftorna och stek ca 2 min.
3. Fördela dem i koppar eller glas och toppa med kvarg.

**Tips!** Om du vill kan du byta ut plommonen mot 3–4 skalade äpplen som du skär i tunna klyftor och steker på samma sätt.



## Pappas äppelsmulpaj / 4-6 port

Vrålenkel! Rör ihop smuldegen direkt i kastrullen.

- 4-5 äpplen
- 1/2 msk kanel
- 125 g smör
- 1 dl strösocker
- 2 dl fiberberikade havregryn
- 1/2 dl vetemjöl
- 1/2 dl solroskärnor

Till servering:

- 2 1/2 dl Kelda vaniljsås

1. Sätt ugnen på 225°. Kärna ur äpplena och skär dem i klyftor. Lägg dem i en ugnssäker form. Strö över kanel.
2. Smält smöret i en kastrull. Blanda i socker, havregryn, mjöl och solroskärnor.
3. Fördela blandningen på äpplena och grädda i mitten av ugnen ca 20 min. Servera med lättvispad vaniljsås.



## Sandras skogspanna / 4 port

Höstens härliga smaker i en panna.

- 600 g fläskfilé
- 2 gula lökar
- 200 g valfri färsk svamp
- smör
- 1/2 msk soja
- 1/2 tsk svartpeppar
- 1 1/2 msk konc. kött- och vinfond
- 4 dl Kelda mellangrädde
- 2 msk lingonsylt
- färsk timjan

1. Skär köttet i 1 cm tjocka skivor. Skala och grovhacka löken. Skär svampen i bitar.
2. Bryn köttet i smör i en stekpanna. Ta upp köttet. Stek svampen i stekpannan och koka ur eventuell vätska. Tillsätt löken och fräs några minuter. Lägg tillbaka köttet. Smaksätt med soja och peppar.
3. Häll i fond och grädde och låt det koka ihop ca 5 min utan lock.
4. Rör i lingonsylten. Strö över timjan. Kokt potatis eller fullkornsris är gott till.



## Gratinerad ostbaguette / 4 st

Simsalabim, piffa till en baguette.

- 1 medelstor baguette
- smör
- 1 dl hackad persilja
- 2 dl Arla Köket riven ost, gratäng

1. Sätt ugnen på grill, 250°. Skär baguetten i 4 halvor. Bred smör på bröden. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.
2. Blanda persiljan med osten. Fördela på bröden.
3. Gratenera i mitten av ugnen 3-4 min.

Tips! Gott till skogspannan.

### Mulletips!

Toppa pannan med lite färska lingon. Pricken över i.



”När får vi lördagsgodis?”

## Brunch-smoothie!

Mixa färska hallon, vaniljyoghurt och eventuellt lite banan.

### Morotsmuffins / ca 12 st

Tänk att få vakna till doften av hembakt...

- 2 ägg
- 1 1/2 dl råsocker
- 1 äpple
- 1 morot
- 2 dl Arla Köket matyoghurt
- 3 msk smör- & rapsolja
- 4 dl vetemjöl, gärna fullkorn
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk kanel
- 1/2 tsk salt

1. Sätt ugnen på 225°. Vispa ägg och råsocker pösigt.
2. Kärna ur och hacka äpplet. Skala och riv moroten fint. Tillsätt äpple, morot, yoghurt och smör- & rapsolja i äggblandningen.
3. Rör ihop de torra ingredienserna och blanda ner det i smeten. Fördela smeten i en smord muffinsplåt eller i stora pappersformar.
4. Grädda i mitten av ugnen 15 – 17 min. Goda med lite smör på.

### Breakfast bake / 4–6 port

Söndagsbrunch i gratängform från farbror Tom i USA.

- 4 ägg
- 250 g Keso cottage cheese, naturell
- 1 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 paprika
- 1 dl majs
- 150 g Arla Köket riven ost, texmex
- 2 krm salt
- 2 krm svartpeppar

Till servering:

300 g rökt skinka i skivor

1. Sätt ugnen på 200°. Vispa ihop ägg och cottage cheese.
2. Blanda mjöl och bakpulver och rör ner det i äggblandningen.
3. Kärna ur och hacka paprikan. Tillsätt paprika, majs, ost, salt och peppar.
4. Häll smeten i en smord ugnssäker form. Grädda i mitten av ugnen ca 25 min.



### Barnens favoritfruktsallad / 4 port

Tänk att så gott kan vara så nyttigt!

300 g melon, 2 päron, 2 plommon, 1 äpple, 1 banan, 5 torkade aprikoser

Till servering:

250 g Keso cottage cheese, naturell  
6 lätt krossade pepparkakor  
flytande honung

1. Skala, kärna ur och skär melonen i bitar.
2. Kärna ur päron, plommon och äpple och skär i bitar.
3. Skala bananen och skär den och aprikoserna i skivor.
4. Blanda frukten och servera med cottage cheese, pepparkakskross och honung.

Tips! Toppa gärna med pumpa- eller solroskärnor.

# Vardagstoppen!

## Middag på momangen!

Känns det som att du alltid lagar samma gamla vardagsrätter? Här får du fem nya, goda rätter som går snabbt och lätt att laga mitt i veckan.

Tips! Visste du att du kan prenumerera på våra smarta matsedlar på [www.arla.se](http://www.arla.se)? Välj mellan gröna, smala eller snabba. Alla är lika enkla att lyckas med.



### Vegogryta med thaismak / 4 port

400 g frysta rotfrukter  
1 msk smör- & rapsolja  
1 tsk röd currypasta  
5 dl Kelda thaisoppa  
150 g färsk spenat

1. Fräs rotfrukterna i smör- & rapsolja i en gryta. Tillsätt curry-pastan och rör om.
2. Häll i soppan och låt allt bli varmt.
3. Tillsätt spenaten och låt grytan koka på svag värme ca 2 min. Servera med jasmin- eller basmatiris i djupa skålar.

**Tips!** En god, icke-vego-version är att addera 200 g räkor eller lättfrästa laxtärningar i grytan.



### Italiensk mandelfisk / 4 port

600 g fryst fiskfilé, t ex hoki  
1/2 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
2 dl Arla Köket lätt crème fraiche, tomat&basilika  
3 msk mandelspån

1. Sätt ugnen på 225°. Tina fisken. Lägg den i en smord ugnssäker form. Krydda fisken med salt och peppar.
2. Bred över crème fraiche och strö på mandel.
3. Stek i mitten av ugnen 20–25 min. Servera med kokt potatis.

**Tips!** Om du gillar mer hetta, ta lätt crème fraiche paprika & chili istället.



### Köttfärssås med rödbetor / 4 port

400 g nötfärs  
2–3 färska rödbetor, ca 150 g  
1 msk smör- & rapsolja  
2 1/2 dl Kelda italiensk tomatås  
1/2 tsk salt  
100 g Apetina grekisk feta

1. Skala och grovriv rödbetorna.
2. Bryn färsen i smör- & rapsolja i en stor stekpanna.
3. Rör ner rödbetor och såsen. Smaksätt med salt. Låt allt koka några minuter.
4. Smula över osten. Servera med spaghetti och rucolasallad.



### Orientalisk soppa / 4 port

1 liter Kelda orientalisk soppa  
2 burkar tonfisk, filébitar i vatten, à 200 g  
4 dl strimlad isbergssallad

1. Värm soppan i en kastrull.
2. Låt tonfisken rinna av.
3. Lägg tonfisken i fyra soppskålar. Häll i soppan och toppa med salladen.

**Tips!** Istället för sallad kan du toppa med strimlad röd paprika eller kokta risnudlar och koriander.



### Äppelkottletter / 4 port

4 fläskkottletter  
2 1/2 dl Kelda örtekryddad sås  
5 katrinplommon  
1 msk smör- & rapsolja  
1 tsk salt  
1 äpple

1. Koka upp såsen i en traktörpanna. Skär katrinplommonen i bitar och lägg i dem.
2. Bryn kottletterna på båda sidor i smör- & rapsolja i en stor stekpanna. Krydda med salt.
3. Lägg över kottletterna i såsen. Låt allt koka ca 3 min.
4. Kärna ur och tärna äpplet. Strö det över kottletterna. Servera med kokt potatis och sallad.



Snabba rätter som tar max 30 minuter att laga.



Smala rätter med max 550 kcal och 17 g fett per portion.



Gröna rätter med mejeri-produkter och ägg.

# Tema: låda

Lägg allt du gillar i en låda – funkar till lunch, middag och efterrätt. Superenkla! Och de lagar sig själva i ugnen. Vi lovar, det blir allt annat än fyrkantigt.



## Söta rotfrukter på låda / 4 port

Lägg 750 g rotfrukter, t ex morot, palsternacka och rotselleri i långa bitar i en ugnssäker form. Häll över 2 1/2 dl Kelda mellangrädde, 1 tsk rivet citronskal, 3/4 tsk salt, 1 krm svartpeppar, 2 tsk rosmarin och 1/2 msk honung. Blanda runt. Grädda i mitten av ugnen vid 225° ca 30 min. Gott till stekt kyckling.

## Snitsiga tacolådan / 4 port

Snittade, gratinerade tortillarullar på höjden!

400 g nötfärs

smör

1/2 tsk salt

2 dl Arla Köket lätt crème fraiche paprika&chili

4 tortillabröd, 22 cm i diameter

1 dl Arla Köket riven ost, gratäng

1. Sätt ugnen på grill, 250°. Bryn färsen i smör i en stekpanna. Krydda med salt.
2. Rör i crème fraiche och låt det koka ca 1 min.
3. Bred ut röran på bröden och rulla ihop. Skär rullarna i 4 cm långa bitar.
4. Ställ dem med snittytan upp i en smord ugnssäker form.
5. Strö över osten. Gratinera i övre delen av ugnen 3–5 min. Serveras till sallad.



## Fransk laxlåda / 4 port

Goda bjudrätten à la minute. Smaken av lax och äpplen charmar alla!

500 g skinn- och benfri laxfilé

1/2 tsk salt

1–2 purjolökar

2 äpplen

2 1/2 dl Kelda mellangrädde

2 tsk fransk senap

1. Sätt ugnen på 225°. Skär laxen i ca 2x2 cm stora bitar. Krydda fisken med salt.
2. Skiva purjolöken. Kärna ur och tärna äpplena.
3. Lägg allt i en ugnssäker form.
4. Blanda grädde och senap. Häll det i formen.
5. Stek i mitten av ugnen ca 15 min. Bjud gärna kokt potatis till.





### Snabba vegolådan / 4 port

Som en tomat- och fetapaj, men utan pajska. Även god kall!

- 3 tomater
- 200 g Apetina grekisk feta
- 4 ägg
- 2 1/2 dl Kelda matlagningsgrädde
- 1/2 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 dl grovhackad rucolasallad

1. Sätt ugnen på 225°. Skär tomaterna i bitar. Låt dem rinna av i ett durkslag om de är väldigt saftiga.
2. Smula osten i bitar.
3. Vispa ihop ägg, grädde, salt och peppar.
4. Lägg tomater, ost och rucola i en smord ugnssäker form. Häll på äggstanningen.
5. Grädda i mitten av ugnen 30–40 min. En sallad till är gott!

### Lime- och päronkaka i låda / 6 port

En krämig och god kaka. Men använd fasta päron så att den inte blir för lös.

- 4–5 päron
- 1 dl oskållad mandel
- 100 g rumsvarmt smör
- 1 1/2 dl strösocker
- rivet skal och pressad saft av 1 lime
- 2 ägg

Till servering:  
2 1/2 dl Kelda vaniljsås

1. Sätt ugnen på 225°. Skala och kärna ur päronen. Skär päronen i klyftor och lägg dem i en ugnssäker form.
2. Mixa eller mal mandeln.
3. Rör ihop smör, socker, limeskal, limesaft, mandel och äggulor.
4. Vispa äggvitorna till hårt skum och vänd ner i smeten. Bred smeten över päronen.
5. Grädda i mitten av ugnen ca 30 min. Låt svalna. Sikta gärna över florsocker. Servera med lättvispad vaniljsås.



# Köksfläktar

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök.



### Nu blir det andra bullar på [www.arla.se](http://www.arla.se)!

Vi bakar som mest på hösten. Vill du hitta recept och inspiration? Titta in på [arla.se](http://arla.se). Här bjuds på mumsig kladdkaka och lata grahamsrutor. Vill du hitta variationer på kanelbullen bjuder vi, lagom till Kanelbullens dag den 4 oktober, på mandel-, kardemumma- och minibullar med glasyr.



### Godaste glassen i äppeltid

Vispa 2 1/2 dl Kelda vaniljsås. Rör i 1/2 dl grovhackade, rostade hasselnötter och 2 tsk kanel. Frys 2–3 tim. Skeda upp glassen till smörstekta äpplen eller till äppelkaka.



### Smart smak

Den färskaste pepparroten och ingefäran tenderar att bli dålig innan den tar slut. Här är det ultimata tipset: Skala den och frys in. Bara att ta fram och riva det du behöver. Resten kan du lägga tillbaka till nästa gång.



### Skogsromantik!

Överraska din picknickvän med en skogslatte. Skumma varm mjölk, som du tar med i en egen termos, till kaffet. (Även gott till pulverkaffe och varm choklad.) Batteridriven mjölkskummare hittar du i de flesta köksbutiker.