

# Arla Köket trädgårdspanna

En god hjälprea i köket med smak av grönsaker, kpris och curry – där har du vår nya Arla Köket trädgårdspanna. Passar perfekt till svensk sommarmat som nyfångad fisk och stekt kyckling.

Nu kan du enkelt laga god mat från grunden utan att behöva tänka på recept och kryddningar – allt finns i och på burken. Prova även Arla Köket skagenpanna, skogsvamppanna och pepparrotspanna. Smaklig måltid.



Snabb, god och nyttig mat är höjden av vardagslyx. I nästa nummer av Arla Köket, som kommer i september, hittar du tips på middagar från måndag till fredag, mat som kan fixas på momangen och mat att fylla frysen med. Och så lite gott till fredagsmyset!

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

Sommar nr: 2/07



ÅRETS KOCK  
bjuder på  
vinnarrätten!

Mums...  
färska  
rödbetor!



# Svensk lantmat

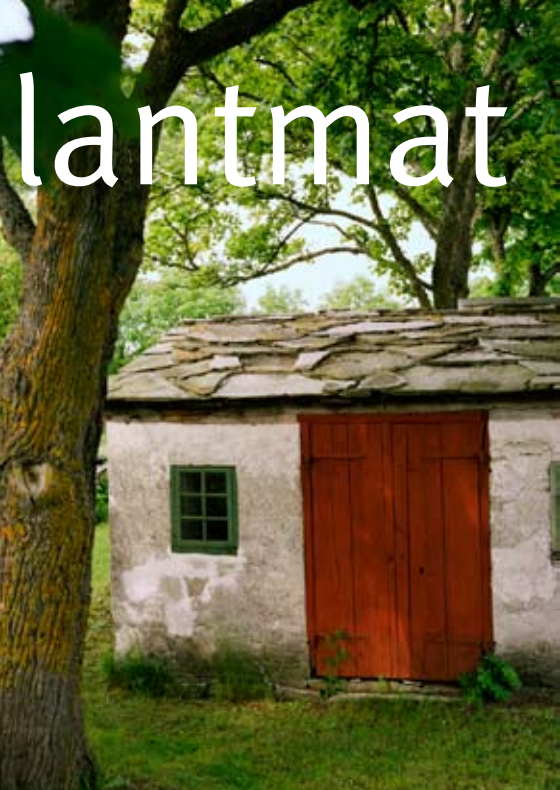
RUSTIK MAT PÅ NÄRODLADE RÅVAROR

# Svensk lantmat

Nu är den svenska lantmaten hetare än någonsin. Intresset för att leva och äta ekologiskt ökar enormt. Vi vill ha närproducerade råvaror och vi vill gärna veta vilken gård grisen, morötterna och kycklingen kommer ifrån.

Många av oss längtar efter att själva få skörda våra egna grönsaker i trädgården, eller varför inte i balkonglådan.

Den svenska lantmaten är rustik och enkel. Vi använder säsongens råvaror och kryddar varsamt med milda nyskördade örter som persilja, gräslök och dill. I lantköket är kvalitén viktig och det är de rena, äkta råvarorna som ska smaka och ta för sig.



KOM IHÅG!

\* Bondens Marknad  
på lördag

\* Arla Köket

Trädgårdspanna

Fläskfilé

Blomkål

Morötter



## Trädgårdspanna med fläskfilé | 4 port

Lättlagad bjudrätt som du toppar med dagens nyskördade grönsaker.

400 g fläskfilé

250 g färska grönsaker, t ex blomkål, morötter, lök, sockerärter

Arla smör-&rapsoolja

310 g Arla Köket trädgårdspanna

1. Skär filén i tjocka skivor och grönsakerna i bitar.
2. Bryn köttet i smör-&rapsoolja i en panna.
3. Tillsätt grädden och smakberedningen och rör om. Lägg i grönsakerna och låt koka 4 – 5 min. Servera med kokt färskpotatis.

## Jordgubbar, glass och grädde

Lägg jordgubbar i en skål och dofta över kanel. Toppa med vaniljglass och lättvispad grädde.





### Ostkaka med bärtopp | 4 port

Den småländska ostkakan i ny tappning. Rustik i smaken och gräddad i glas.

2 ägg  
1 msk strösocker  
1 1/2 msk vetemjöl  
250 g Keso+ fiber cottage cheese  
1 1/2 dl Kelda matlagningsgrädd  
2 msk hackad sötmandel

Till servering:  
färska bär  
Arla Köket vispgrädd

1. Sätt ugnen på 175°. Vispa ihop ägg och socker.
2. Rör i mjöl, cottage cheese, grädd och mandel.
3. Häll smeten i 4 smorda, kraftiga glas eller portionsformar.
4. Grädda i mitten av ugnen 30 – 40 min. Låt svalna. Servera med färska bär och vispad grädd.

### Kycklingcurry | 4 port

En modern variant av den svenska klassikern kokt höns i curry.

400 g kycklinglårfile  
1 lök  
Arla smör-&rapsolja  
1 tsk salt  
rivet skal och saft av  
1/2 citron  
2 dl Arla Köket crème fraiche  
gourmet äpple, dill, curry

1. Skär kycklingkötten i stora bitar. Skala och grovhacka löken.
2. Fräs lök och kyckling i smör-&rapsolja i en stekpanna och lägg över i en gryta.
3. Tillsätt salt, citrusskal, citronsaft, crème fraiche och vatten. Koka på svag värme ca 5 min.
4. Skär kålen i bitar och lägg ner i grytan, låt koka ca 3 min. Vänd ner ärtor och koka upp.
5. Strö över dill. Servera med kokt färskpotatis.



### Somrig fisk på grönsaksbädd | 4 port

Dagens fångst och nypptagen färskpotatis. Lättlagad allt-i-ett-middag med smak av hasselnötter, pepparrot och gräslök.

600 g fiskfile, blanda  
gärna lax och vit fisk  
600 g färskpotatis  
4 färska lökar  
250 g körsbärstomater  
4 msk Arla smör-&  
rapsolja citron  
1 tsk gourmetsalt  
1 dl grovhackade  
hasselnötter

Gräslöksyoghurt:  
2 dl Arla Köket  
medelhavsyoghurt  
2 krm salt  
2 msk riven  
pepparrot  
1/2 dl grovhackad  
gräslök

1. Sätt ugnen på 225°. Tvätta potatisen och dela de stora i halv. Dela löken på längden.
2. Lägg glest på ett stort ugnsäkert fat. Stek i mitten av ugnen ca 15 min.
3. Dela fisken i bitar. Ta ut fatet och lägg på fisk och tomat. Ringla över smör-&rapsolja och strö över salt och nötter.
4. Sänk ugnen till 175° och stek i ytterligare ca 15 min.
5. Blanda yoghurt, salt, pepparrot och gräslök. Strö gärna lite pepparrot och gräslök över det färdiga fiskfatet. Servera såsen till.





### Grillad karré med färskpotatissallad | 4 port

Potatissalladen får sommarsmak av rädisor och ost. Koka färskpatisen och grilla sedan köttet.

4 skivor fläskkarré, ca 600 g  
1 msk olja  
1 msk soja  
färska örtekryddor

#### Färskpotatissallad:

1 kg färskpatis  
1 färsk lök  
1 knippa rädisor  
2 dl Arla gräddfil  
2 dl Arla Köket riven Kvibille Svecia  
1 krm svartpeppar

1. Koka färskpatisen och låt den svalna.
2. Skiva lök och rädisor. Blanda gräddfil, ost och peppar.
3. Skär potatisen i bitar och lägg på ett fat. Strö över lök och rädisor. Klicka hälften av såsen över potatisen.
4. Pensla köttet med olja och soja. Grilla över glöd ca 3 min per sida. Strö över färska örtekryddor. Servera köttet med potatissallad och resten av såsen.

### Morotssoppa med ingefära | 4 port

Rustik och färgglad soppa som du serverar med färskost och grovt bröd till.

1 knippa morötter, ca 500 g  
2 gula lökar  
smör  
8 dl vatten  
2 hönsbuljongtärningar  
2 1/2 dl Kelda lagalätt

**Topping:**  
250 g Keso+ fiber  
cottage cheese  
1/2 msk riven ingefära  
1 krm salt

1. Skala och skiva morötterna. Skala och hacka löken.
2. Fräs löken i smör i en kastrull. Tillsätt morötter, vatten och buljongtärningar.
3. Låt koka ca 15 min. Vispa eller mixa soppan.
4. Tillsätt gräddmjölk och koka upp.
5. Smaksätt cottage cheese med ingefära och salt och servera till soppan.

### Svensk sommarsallad | 4 port

En god grundsallad som kan varieras i det oändliga. Servera den med t ex skivad rökt eller torkad skinka, grillad kyckling, varmrökt lax eller ost i bitar.

1 burk vita eller svarta bönor, ca 400 g  
1 färsk lök  
2 msk rapsolja  
1 tsk fransk senap  
2 krm salt

1 krm svartpeppar  
1 liter blandad grönsallad  
3 tomater  
2 1/2 dl Arla Köket kall sås vitlök & gräslök

1. Skölj bönorna i kallt vatten och låt rinna av. Skala och skiva löken tunt.
2. Blanda olja, senap, salt och peppar i en skål och rör ner bönor och lök. Låt marinera ca 10 min.
3. Riv salladen och skär tomaterna i bitar. Blanda ner i skålen.
4. Häll upp salladen på ett stort fat. Strö gärna över rostade nötter, mandel eller frön.

**Tips!** Salladen blir extra krispig om du sköljer och lägger den i kylan några timmar i en plastpåse.





### Färska rödbetor gratinerade med fetaost | 4 port

Fetaost gjord på komjolk möter svensk backtimjan och nyslungad honung.

1 kg färska små rödbetor  
150 g smulad Apetina feta  
ca 2 msk flytande honung  
2 msk hackad timjan

1. Koka rödbetorna med skalet på i vatten tills de är mjuka, ca 20 min.
2. Spola dem i kallt vatten och gnid av skalet. Lägg rödbetorna tätt på ett ugnssäkert fat.
3. Sätt ugnen på grill. Strö osten över rödbetorna.
4. Gratinerar högst upp i ugnen ca 5 min. Ringla över honung och strö över timjan. Servera med lufttorkad skinka och bröd.

#### Tips!

Prova gärna den svenska lufttorkade skinkan.

### Trädgårdspanna med rökt fisk | 4 port

Rökt fisk på en bädd av färsk spenat serverad med en smakrik sås. En kul variant på gammal hederlig spenatstuvning.

300 g varmrökt fisk, t ex lax  
100 g färsk spenat  
310 g Arla Köket trädgårdspanna

1. Dela fisken i portionsbitar. Dela spenatbladen om de är stora.
2. Häll grädden och smakberedningen i en panna och rör om.
3. Rör ner spenatbladen och lägg på fisken. Låt koka ca 2 min. Servera med kokt färskpotatis.

#### Tips!

Vill du variera rätten så byt ut den rökta fisken mot kassler eller rökt skinka.



### Rabarberpaj | 4 – 6 port

Ta en knippa rabarber och baka en smulpaj med smak av smör, havre och kanel.

500 g rabarber      1 1/2 dl havregryn  
1/2 msk potatismjöl    1 1/2 dl vetemjöl  
1 tsk malen kanel    1/2 dl strösocker  
4 msk strösocker    125 g kallt smör  
2 1/2 dl Kelda vaniljsås

1. Sätt ugnen på 225°. Skär rabarberna i skivor.
2. Blanda rabarber, potatismjöl, kanel och socker i en ugnssäker form.
3. Blanda havregryn, vetemjöl och socker i en bunke. Lägg i smöret skuret i bitar och arbeta ihop till en smulig deg.
4. Fördela degen över rabarberna. Grädda i mitten av ugnen ca 20 min. Servera med lättvispad vaniljsås.

# Äntligen frukost!

Skäm bort dig och dina nära och kära – lyxa till med en riktig långfrukost.



## Kardemummascones | 8 st

Överraska med snabbakade scones och kanelsmör. Grova, goda med smak av kanelbulle.

3 dl vetemjöl	1 dl Arla smör-&rapsolja
3 dl fiberhavregryn	2 dl Arla gräddfil
1 msk bakpulver	Kanelsmör:
1/2 tsk salt	75 g rumsvarmt smör
2 msk strösocker	1 tsk malen kanel
2 tsk grovstött kardemumma	1 1/2 msk honung

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Blanda ihop alla torra ingredienser i en bunke. Rör i smör-&rapsolja och gräddfil.
3. Platta ut degen med mjölad hand till 2 runda kakor, ca 12 cm i diameter på ett bakplåtspapper på en plåt. Skära dem med kniv i 4 delar.
5. Grädda i mitten av ugnen 15 – 18 min. Låt svalna.
6. Rör ihop smör, kanel och honung. Dela sconesen, bred på det goda kanelsmöret.

## Yoghurt med bär och honungsrostad havre | 4 port

Lyxig bäryoghurt, passar även som dessert.

2 dl fiberhavregryn
1 msk smör
1 msk flytande honung
6 dl Arla ekologisk mild yoghurt
4 dl färska bär

1. Rosta havregrynen i en torr varm stekpanna under omrörning.
2. Rör i smör och honung. Låt det svalna.
3. Häll yoghurt i 4 skålar. Lägg i bär och strö över rostad havre.

## Ägggröra med lufttorkad skinka | 4 port

Sätt lite sting på ägggröran med rädisor och skinka.

6 ägg	1 krm svartpeppar
1 dl Kelda tagalätt smör	1 dl skivade rädisor
1/2 tsk salt	8 tunna skivor lufttorkad skinka

1. Vispa ihop ägg, gräddmjölk och salt.
2. Smält smör i en kastrull, gärna teflon. Häll i äggsmeten och låt stelna under omrörning på svag värme tills smeten blivit mjukt krämig. Krydda med nymald svartpeppar.
3. Strö över rädisorna. Servera med skinkan.

# Laga mat som Årets Kock!

Visst är man lite nyfiken på hur  
proffskockarna lagar mat?

Här kommer en kul utmaning.

Laga maträtten som gjorde Tommy  
Myllymäki till Årets Kock 2007.

”Min vinnarrätt är faktiskt ganska lätt  
att laga och här har jag förenklat receptet  
lite till. Det är såsen som är hemligheten.  
Lägg sedan till goda skaldjur, kokta  
grönsaker och mycket kärlek – det är  
så jag lagar mat.”



## **TOMMYS VINNARRÄTT:**

**Havskräftor och musslor med  
citron och vitlök, mörbräserad  
fänkål, apelsinkokta morötter  
och saffranssås.**

**Tips! Originalreceptet med havskräftor finns på [www.arla.se](http://www.arla.se).  
I receptet på nästa sida har vi tagit kräftstjärter istället, som är lättare att få tag på.**

## Kräfter och musslor med citron och vitlök, mörbräserad fänkål, apelsin-kokta morötter och saffransås | 4 port

Ta fram alla ingredienser och redskap. Skala alla grönsaker. Sedan är det bara att följa recepten till en vinnande rätt.

1 kg blåmusslor  
170 g kräftstjärter  
8 pilgrims-musslor  
2 msk olivolja

### Marinad:

rivet skal och pressad saft av 1 citron  
1 pressad vitlöksklyfta  
3 msk olivolja  
2 msk hackad bladpersilja  
2 krm salt

### Musselbuljong:

1 schalottenlök  
2 vitlöksklyftor  
1/2 dl hackade fänkålsstjälkar  
3 msk olivolja  
3 dl torrt vitt vin  
1/2 tsk salt

Blanda ihop marinaden.

Tvätta och borsta musslorna noga. Ta bort de musslor som inte stänger sig när du knackar på dem. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs lök och fänkål i olja ca 1 min i en stor kastrull. Tillsätt musslor, vin och salt. Låt koka under lock ca 3 min tills musslorna öppnar sig. Släng de som inte öppnat sig. Ta upp musslorna och plocka ur dem ur skalen. **Sila och spara musselbuljongen.**

Stek kräftstjärternas ca 1/2 min och pilgrims-musslorna 2 – 3 min per sida i olja i en stekpanna. Lägg alla skaldjuren på ett ugnssäkert fat. Häll över marinaden och låt dra ca 20 min.

### Mörbräserad fänkål

1 – 2 fänkål, ca 300 g  
2 schalottenlökar  
1 msk smör  
1 dl musselbuljong (se ovan)

Ansa och skär fänkålen i små bitar. Skala och finhacka löken. Lägg alla ingredienser i en kastrull. Sjud utan lock tills musselbuljongen kokat in ca 5 min.



Trekvalt innan tävlingen börjar avslöjas innehållet i råvarukorgen. Under dessa minuter ska kockarna skapa ett personligt recept på en modern, elegant rätt som kan serveras på en à la carte-restaurant. I år var det skaldjur och grönsaker som var huvudingredienserna.

**Apelsinkokta morötter** 1 msk strösocker  
300 g morötter 1 msk smör  
1 liten bit apelsinskal salt  
saft av 2 apelsiner

Skala och skär morötterna i små bitar. Lägg alla ingredienser i en kastrull. Tillsätt vatten så det precis täcker. Koka tills morötterna är mjuka. Lyft ur dem. Koka ihop spadet tills bara en botten-skyla är kvar, smaka av med salt. Vänd runt morotsbitarna i spadet.

**Saffransås** 1 tsk timjan  
2 dl musselbuljong (se ovan) 1/2 krm saffran  
1 1/2 dl vispgrädde 1 msk tomatpuré  
1 1/2 msk konc hummerfond 1/2 dl Arla Köket  
rivet skal från 1/2 apelsin crème fraiche  
1 lagerblad 1/2 dl mjölk

Blanda buljong, grädde, fond, apelsinskal, lagerblad, timjan, saffran och tomatpuré i en kastrull. Låt koka ihop utan lock ca 10 min. Ta upp lagerbladet. Tillsätts crème fraiche och mjölk. Mixa eller vispa såsen skummig.

Värm skaldjuren under grillelementet i ugnen någon minut. Servera skaldjuren med såsen, grönsakerna och färskpotatis. Duka gärna med djup tallrik, gaffel och sked.

# Köksfläktar

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök.

## Bondens egen Marknad

Vill du handla närproducerad mat direkt av bonden själv? Då är Bondens egen Marknad något för dig. Trenden kommer från USA där det idag finns runt 3 500 marknader.

I Sverige har vi idag 14 marknader spridda över landet. Det finns två regler som måste följas: Bonden ska själv odla eller föda upp allt hon eller han säljer på marknaden. Dessutom ska det vara närproducerat, vilket innebär att gården får ligga max 25 mil från marknaden. På Bondens egen Marknad hittar du t ex färska grönsaker, lantägg, nyplockade blommor, hemkokt sylt, nybakat bröd och honung. Närmaste marknad hittar du på [www.bondensegen.com](http://www.bondensegen.com)



## Nu kommer KESO+ fiber

Denna hälsosamma produkt blir nu ännu bättre. Genom att blanda i fiber från äpple, linfrö och inulin håller KESO+ fiber din mage i form och du upplever en mättnad som håller längre. Använd den som tillbehör och i matlagningen, eller lägg den på bröd och gör en god mättande macka.



## Mer svensk mat på [www.arla.se](http://www.arla.se)

Sugen på mer svensk mat? Då ska du gå in på vår hemsida. Där hittar du bl a kyckling med dill och gräslök, snabba laxpuddingen och abborre med kräft- och kantarellpytt. Ta en titt, och bli inspirerad!