

Vår nr: 1/09

Pepparrot
– liten & stark!

Glad i GI



Bjud på

persisk vårfest



Bjud på persisk vårfest

Det persiska nyåret firas på vårdagjämningen, med mycket glädje och ett generöst buffébord. örter som persilja, dill, koriander och gräslök används i stora mängder, ungefär som vi använder grönsaker. Maten är smakrik och kryddad med saffran, kanel, söta frukter och små syrliga bär, och riset är en viktig del av måltiden. Tillsammans med Laleh Maghonaki bjuder vi på persisk vårfest, fylld av sammetslena smaker som alla harmonierar med varandra! Lagar du alla rätter så räcker buffén till 10–12 personer, men då bör du göra dubbelt av saffranskycklingen och saffransglassen.

Spenatröra med yoghurt | 4 port

Krämigt syrlig röra som är god tillsammans med en bit bröd, till exempel persisk taftan.

200 g fryst hackad spenat

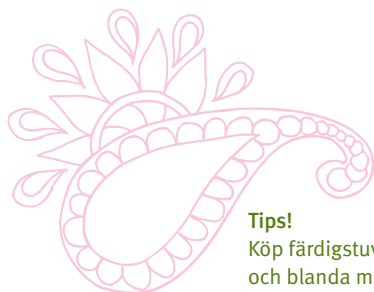
½ msk vetemjöl

½ dl mjölk

3 dl Arla Ko® mezeyoghurt

salt och peppar

1. Tina och krama ur spenaten. Rör ut mjölet i mjölken och blanda med spenaten i en kastrull. Koka upp och låt koka 3–5 min.
2. Blanda med yoghurten och smaka av med salt och peppar. Servera kall med bröd, oliver och saltgurka.



Tips!

Köp färdigstuvad spenat och blanda med yoghurt.





Persisk saffranskyckling | 4 port

Gyllengula, festliga kycklingspett har len smak med spets av citrus och curry. Även barnens favorit!

500 g kycklinginnerfilé
1 pkt saffran, 0,5 g
1 dl hett vatten
1 tsk grillkrydda
1 tsk salt
pressad saft av 1 citron
3 msk Arla® smör-&rapsolja

Saffranssås:

1 tsk curry
1–2 pressade vitlöksklyftor
1 msk smör
2 dl vatten
½ hönsbuljongtärning
2 dl Arla Köket® crème fraiche gourmet
saffran&tomat
½ msk majsstärkelse

1. Rör saffran med hett vatten tills det har löst sig. Blanda med övriga ingredienser och marinera kycklingen 30 min.
2. Sätt ugnen på 225°. Trä upp kycklingfiléerna på grillspett eller blötlagda träspett. Stek högt upp i ugnen ca 15 min.
3. Fräs curry och vitlök i smör och tillsätt vatten, buljongtärning och crème fraiche. Rör ner majsstärkelse utrört i lite vatten. Låt sjuda på svag värme några minuter.

Servera kyckling och sås med Saffransris med berberis, recept på sid 6.

Persiskt riskokarknep:

För att få riset fluffigt och lätt, lägger man exempelvis cornflakes eller potatis i botten av kastrullen. På så vis ångkokas riset. Cornflakes eller potatis äts sedan som ett krispigt tillbehör.

Örtfylld fisk | 4 port

Tamarindpasta ger ett syrligt och spännande sting till den ugnstekta fisken.

4 små fiskar, t ex regnbåge, ca 1 kg

2 dl hackade örter t ex koriander, persilja, dill

2 pressade vitlöksklyftor

1 dl hackade valnötter

pressad saft av 1 citron

1 tsk curry

½ msk tamarindpasta

1 tsk salt

2 msk Arla® smör-&rapsolja

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Blanda örter, vitlök, valnötter, citron, curry, tamarindpasta och salt.
3. Rensa fiskarna och fördela fyllningen i dem. Lägg i en smord ugnssäker form.
4. Skär 4–5 snitt i skinnet på varje fisk. Ringla över smör-&rapsolja.
5. Stek i mitten av ugnen ca 20 min. Garnera med persilja och citron.

Servera med Luftigt örtris.



Luftigt örtris | 4 port

Riset är viktigt i det persiska köket. Örtris serveras med fördel till Örtfylld fisk.

4 dl basmatiris

1 ½ liter vatten

1 ½ dl hackad dill, persilja och koriander

1 tsk curry

½ tsk gurkmeja

2 tsk salt

3 msk Arla® smör-&rapsolja

2–3 potatisar

1. Koka upp vatten, örter, kryddor och salt.
2. Skölj riset och lägg det i vattnet. Koka 5–8 min och häll sedan av riset i en sil.
3. Skala och skiva potatisen.
4. Häll 2 msk smör-&rapsolja i botten på en teflonkastrull. Täck botten med potatis och häll över 1 dl vatten. Tillsätt det avrunna riset och gör små hål i riset med skaftet av en slev eller liknande. Ringla över lite smör-&rapsolja.
5. Koka under lock på medelvärme ca 30 min.
6. Vänd upp riset på ett stort fat.



Saffransris med berberis | 4 port

Ett festligt, syrligt ris att servera tillsammans med Persisk saffranskyckling.

- 4 dl basmatiris
- 1 ½ liter vatten
- 1 msk salt
- 3 msk Arla® smör-&rapsolja
- 2 dl cornflakes
- 1 pkt saffran, 0,5 g
- 1 dl hett vatten
- ½ dl torkade berberis eller tranbär
- ½ dl hackade pistagenötter

1. Koka upp vatten och salt. Skölj riset och lägg det i vattnet. Koka 5–8 min och häll sedan av riset i en sil.
2. Häll 2 msk smör-&rapsolja i botten på en teflonkastrull. Täck botten med cornflakes och häll över 1 dl vatten. Tillsätt det avrunna riset och gör små hål i riset med skafet av en slev eller liknande. Ringla över lite smör-&rapsolja.
3. Koka under lock på medelvärme ca 30 min.
4. Rör saffran med hett vatten tills det löser sig och blanda det med 1 dl av det kokta riset.
5. Vänd upp riset på ett fat. Lyft av cornflakes-skorpan och servera den separat. Garnera med saffransris, smörfrästa bär och pistagenötter.



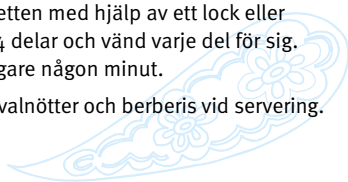
Örtomelett | 4 port

Full av örter och med en friskt syrlig touch från berberisbären. Lika god kall som varm.

- 5 ägg
- 3 msk Arla Ko® mjölk
- 5 dl hackade örter t ex persilja, spenat, koriander, gräslök
- ½ dl hackade valnötter
- ½ dl torkade berberis
- ½ tsk grillkrydda
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 msk Arla® smör-&rapsolja

1. Vispa samman ägg och mjölk. Blanda ner örter, nötter, bär, grillkrydda, salt och peppar.
2. Stek omeletten på medelvärme i smör-&rapsolja i en stekpanna tills den stelnar. Rör försiktigt i omeletten några gånger.
3. Vänd omeletten med hjälp av ett lock eller dela den i 4 delar och vänd varje del för sig. Stek ytterligare någon minut.

Garnera med valnötter och berberis vid servering.



Grillad auberginegryta | 4 port

Grytan får en grillad, mild och något söt smak tack vare auberginerna.

3 auberginer, ca 1 kg

1 gul lök

5 pressade vitlöksklyftor

1 msk smör

1 burk krossade tomater, ca 400 g

1 tsk salt

½ tsk gurkmeja

½ tsk svartpeppar

4 ägg

½ dl hackad persilja

1 dl Arla Köket® lätt crème fraiche
tomat&basilika

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Nagga auberginen med en gaffel och grilla i mitten av ugnen 20–30 min tills den är helt mjuk.
3. Skrapa ur köttet och hacka det fint. Skala och hacka löken.
4. Bryn lök och vitlök i smör i en stekpanna. Tillsätt aubergine, krossade tomater, salt och kryddor. Låt koka ihop under omrörning ett par minuter.
5. Knäck ner äggen i pannan och rör försiktigt så att äggen går sönder men inte blandar sig helt med övriga ingredienser.

Garnera med persilja och servera med crème fraiche.





Tsatsiki med mynta | 4 port

En mild och frisk tsatsiki, god både med en bit bröd och som tillbehör.

- ½ gurka
- ½ tsk salt
- 2 dl Arla Ko® mezeyoghurt
- 1 pressad vitlöksklyfta
- 1 krm svartpeppar
- ½ dl hackad färsk mynta

1. Riv gurkan grovt och lägg i en sil. Strö över salt och låt dra 15 min.
2. Pressa ur saften och blanda gurkan med yoghurt, vitlök, peppar och mynta.

Servera till Ris med bönor och lammfärs.



Ris med bönor och lammfärs | 4 port

En klassisk persisk risrätt med fin smak av kanel. Det går också bra att använda vanlig nötfärs.

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| 400 g lammfärs | 1 tsk kanel |
| 1 gul lök | 200 g haricots verts |
| 2 msk Arla® smör-&rapsoolja | 4 dl basmatiris |
| 1 burk krossade tomater, ca 400 g | 1 ½ liter vatten |
| 2 msk tomatpuré | 1 msk salt |
| 1 tsk salt | 3 msk Arla® smör-&rapsoolja |
| 1 tsk grillkrydda | 2–3 potatisar |
| ½ tsk curry | |

1. Skala och hacka löken. Bryn den och köttfärsen i smör-&rapsoolja i en stekpanna. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, salt och kryddor.
2. Dela bönorna och fräs dem i lite smör-&rapsoolja.
3. Koka upp vatten och salt. Skölj riset och lägg det i vattnet. Koka 5–8 min och häll sedan av riset i en sil.
4. Skala och skiva potatisen. Häll 2 msk smör-&rapsoolja i botten på en teflonkastrull. Täck botten med potatisskivor och häll över 1 dl vatten. Tillsätt det avrunna riset, blanda med köttfärssås och ringla över lite smör-&rapsoolja.
5. Gör små hål i riset med skaffet av en slev eller liknande.
6. Koka under lock på medelvärme ca 30 min. Blanda ner bönorna mot slutet av koktiden.

Lägg upp risrätten på ett fat och servera Tsatsiki med mynta till. Potatisen kan serveras separat.



Sagolik saffransglass | 4–6 port

Dubbelt upp av glassen? Gör den i två omgångar för bästa resultat.

5 dl Arla Ko® vispgrädde

1 dl strösocker

1 pkt saffran, 0,5 g

4 äggulor

½–1 msk rosenvatten

2 tsk vaniljsocker

1–2 msk pistagenötter

1. Koka upp grädde och strösocker. Tillsätt saffran, rör om och ta kastrullen från värmen.
2. Rör ner äggulor och rosenvatten. Värm på svag värme under omrörning till en tjock kräm. Smaksätt med vaniljsocker.
3. Sila krämen och låt den kallna. Frys glassen minst 4 tim. Ta fram den 30 min innan servering.

Garnera med hackade pistagenötter.



Tips!

Blanda ½ liter färdig vaniljglass med 1 pkt saffran utrört i 1 tsk rosenvatten. Frys om.

Liten & stark

Pepparrot är en pigg liten rot. Bakom dess bleka, lite oansenliga yttre döljer sig en stor portion styrka och massor av smak. En krydda som tar för sig! Men bara när man tillåter det – värmer man upp den, till exempel i en sås, lutar den sig tillbaka och blir istället en mild och god smaksättare.



Fiskwallenbergare med pepparrot | 4 port

Dillsmakande fiskbiffar som smälter i munnen.
Pepparrotssmör är kronan på verket.

400 g fiskfilé, t ex hoki 1 ½ dl Arla Ko® vispgrädde
1 tsk salt 1 msk smör
1 krm svartpeppar Pepparrotssmör:
2 äggulor 4 msk smör
2 msk hackad dill 3–4 msk rivna pepparrot
2 msk potatismjöl dill

1. Dela fisken i bitar. Mixa fisk, salt, peppar, äggulor, dill, mjöl och gräddes till en färs.
 2. Forma färsen till 12 ovala biffar.
 3. Stek dem i smör i en stekpanna 3–4 min på varje sida.
 4. Smält smöret och rör i pepparrot.
- Servera wallenbergarna med pepparrotssmör, potatis- och morotspuré och kokta sockerärter.

Lövbiff med pepparrotsås | 4 port

Snabblagad klassiker, här med pepparrot som gör såsen fyllig och god.

8 skivor lövbiff, ca 500 g	Sås: 2 ½ dl Kelda® mellangrädde
1–2 knippen salladslök, ca 200 g	1 msk kalvfond
smör	1 msk vetemjöl
2 msk fransk senap	1 tsk timjan
1 tsk salt	½ tsk kinesisk soja
	2 msk riven pepparrot

1. Dela salladslöken i halvor. Fräs den mjuk i smör i en stekpanna.
2. Bred senap på köttet. Lägg på salladslök och vik ihop.
3. Koka upp grädde, fond, vetemjöl och timjan. Låt såsen koka 3 min. Smaksätt med soja och pepparrot.
4. Salta och stek köttet i smör ½–1 min på varje sida.

Servera köttet med riven pepparrot, såsen och pressad potatis.



Lax med räk- och fänkålsremoulad | 4 port

Lättgjorda snittar till vårens alla fester.

4 skivor rökt lax, ca 100 g
150 g räkor med skal
½ liten fänkål, ca 100 g
½ dl hackad gräslök
1 dl Arla Köket® crème fraiche gourmet äpple&pepparrot
4 skivor danskt rågbröd

1. Skala och grovhacka räkorna, spara några till garnering.
2. Hyvla fänkålen tunt och skär strimlorna i bitar.
3. Rör ihop räkor, fänkål, crème fraiche och hälften av gräslöken.
4. Dela bröd och lax i halvor.
5. Vik laxen och lägg på brödsnivorna. Klicka över remouladen och toppa med räkor och gräslök.



Glad i GI

Med GI-mat håller du blodsockerkurvan stabil genom att äta långsamma kolhydrater. Grönsaker och fullkornsprodukter är bra. Vitt bröd och socker hör till det du kan äta mindre av. Mer information och fler recept hittar du på www.arla.se



Nötpanerad fisk med squashtagliatelle | 4 port

Hyvlad och lättkokt squashtagliatelle är ett fräscht alternativ till pasta.

600 g skinn- och benfri laxfilé
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 msk Arla® smör- & rapsolja
1 dl hackade hasselnötter
2 ½ dl Kelda® mellangrädde
rivet skal och saft av ½ citron
2 pressade vitlöksklyftor
1 dl riven Kvibille® Svecia
2–3 squash, ca 700 g

1. Sätt ugnen på 225°. Skär laxen i 4 portionsbitar. Salta och peppra.
2. Pensla ovansidan med smör- & rapsolja och doppa i nöterna.
3. Blanda grädde, citron, vitlök och ost i en ugnssäker form. Lägg i fisken.
4. Stek i mitten av ugnen 10–15 min.
5. Hyvla squashen med en potatisskalare till långa tagliatellestrimlor.
6. Lägg dem i ett durkslag och häll över kokande vatten.

Strö över riven ost och gamera med citron vid servering.

GI-lasagne | 4 port

Enkel, nyttig och lika god som vanlig lasagne, med smaksatt cottage cheese och fullkornspasta.

400 g nötfärs

1 gul lök

2 vitlöksklyftor

1 msk Arla® smör-&rapolja

1 burk krossade tomater, ca 400 g

2 msk tomatpuré

2 grönsaksbuljongtärningar

1 krm svartpeppar

500 g KESO® cottage cheese grillad paprika

1 dl svarta oliver, urkärnade

6 lasagneplattor, fullkorn

2 dl Arla Köket® riven ost gratäng

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skala och hacka lök och vitlök. Bryn färs och lök i smör-&rapolja i en stekpanna.
3. Rör i tomatkross, tomatpuré, smulad buljongtärning och svartpeppar. Låt såsen koka upp.
4. Rör i cottage cheese och oliver. Varva sås och lasagneplattor i en smord, ugnssäker form.
5. Strö över osten. Grädda i mitten av ugnen ca 30 min. Servera med sallad.



Biff med ansjovissmör och bönor | 4 port

Ansjovis- och kapriskryddat smör ger denna härliga biff en saltstänkt smakbrytning.

4 skivor utskuren biff,
ca 600 g

Ansjovissmör:

5 ansjovisfiléer

75 g rumsvarmt smör

1 tsk fransk senap

1 msk kapis

Varm bönsallad:

1 burk kokta vita bönor,

ca 400 g

1 purjolök

4 tomater

½ tsk salt

1 krm svartpeppar

smör

1. Hacka ansjovisen fint. Rör smöret fluffigt. Blanda i ansjovis, senap och kapis.
2. Skölj bönorna i kallt vatten. Skär purjolök och tomater i bitar.
3. Stek köttet 2–3 min på varje sida i smör i en stekpanna.
4. Fräs bönor, purjolök och tomater hastigt i smör. Salta och peppra.

Servera köttet med ansjovissmöret och bönsalladen.

Quinoasallad med kyckling | 4 port

GI-vänlig variant på den klassiska kombinationen kyckling, bacon och ädelost.

2 dl quinoa	½ rödlök
1 hönsbuljongtärning	75 g färsk babyspenat
140 g bacon	Dressing:
400 g kycklingfilé	75 g Kvibille® ädel
1 tsk salt	2 dl Arla Köket® lätt
1 krm svartpeppar	crème fraiche
1 msk Arla® smör-&rapsoolja	
2 avokado	

1. Koka quinoa i buljong enligt anvisning på förpackningen.
2. Strimla baconet och knaperstek det i en torr, varm stekpanna. Låt rinna av på hushållspapper.
3. Banka ut kycklingfiléerna med handen. Salta och peppra. Stek dem i smör-&rapsoolja 4–5 min på varje sida.
4. Skär avokadon i bitar och skiva löken tunt.
5. Riv osten och blanda med crème fraiche.
6. Blanda quinoa, avokado, lök och spenat på ett stort fat. Skär kycklingen i skivor och lägg ovanpå. Strö över bacon. Servera med dressing.



GI-chokladkaka | 12 bitar

Fyllig chokladkaka bakad utan vetemjöl och med lite fruktsocker. Pigga upp grädden med citrus!

100 g smör	Till servering:
300 g mörk choklad, ca 70 % kakaohalt	2 dl Arla Ko® vispgrädde
4 ägg	2 msk hackad citronmeliss
½ dl fruktsocker	rivet skal av ½ lime
1 krm salt	
½ dl pinjenötter	

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smält smöret i en kastrull. Dela chokladen i bitar och rör ner i smöret. Låt den smälta på svag värme under omrörning.
3. Dela gulor och vitor. Vispa ihop äggulor, socker och salt. Rör ner dem i chokladsmeten.
4. Vispa vitorna till skum och vänd ner dem.
5. Häll smeten i en smord och bröd form, ca 23 cm i diameter. Rosta pinjenötterna i torr varm stekpanna och strö över kakan.
6. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min. Kakan ska vara lite lös i mitten.
7. Låt den kallna. Servera med vispad grädde, smaksatt med citronmeliss och rivet limeskal.

Köksfläktar

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök.

SENASTE NYTT PÅ WEBBEN!

www.arla.se bjuder på massor av recept och inspiration – allt från snabba middagstips och fettisdagssemlor till fredagsmys och recept till påskbuffén! Läs också mer om det persiska nyåret, och om tävlingen Årets Kock™ där Arla är huvudpresentatör.



NYHET!

Ny laktosfri kompiss

Arla Köket® laktosfria produktfamilj har fått tillökning i form av en gräddfil! Vår laktosfria gräddfil använder du precis som vanlig gräddfil och gräddfil i och till maten.



Ny stammis i kylskåpet

Kelda® mellangrädde är perfekt för dig som tycker om att ha riktig grädde i maten, men vill minska på fett. Det är den bästa grädden till gratänger och kan användas istället för vispgrädde i de flesta varma rätter. Nu kommer Kelda® mellangrädde i 5 dl förpackning med återförslutning. Kelda® är alltid bra att ha hemma i kylskåpet, tack vare lite extra lång hållbarhet.

Frasiga våfflor med vispad Kelda® mellangrädde. Obs, vispas väl kyld för bästa resultat. Receptet finns på www.arla.se.



Närmare naturen

Arla värnar om djuren och naturen och det vill vi ska synas. Vi har fått en ny, grön logotyp som kommer att dyka upp på en del produkter och på www.arla.se under våren. Samtidigt ser vi till att bli ännu bättre på webben framöver. Läs mer på www.arla.se och www.arlafoods.se.

Nordiska smaker av Årets Kock™

Med stolthet presenterar vi årets nya smak på Arla Köket® crème fraiche gourmet – äpple&pepparrot. Tom Sjöstedt, Årets Kock™ 2008, har hämtat inspiration från den nordiska smakfloran och kombinerat smaker som passar till både vardag och fest! Mer inspiration och recept hittar du på www.arla.se.

Pepparrotsstuvad potatis med fläskfilé | 4 port

Salta och peppra en fläskfilé, ca 500 g. Bryn den i smör i en stekpanna. Stek färdigt i ugn, 175° till 70° innertemperatur, ca 30 min. Hyvla morot, gulbeta och fänkåll tunt och lägg i isvatten 10 min. Skär 500 g kokt potatis i bitar. Blanda med 2 dl Arla Köket® crème fraiche gourmet äpple&pepparrot. Värm under omrörning. Skiva köttet och servera med potatisen och grönsakerna.



I nästa nummer lagar vi frisk och fräsch sommarmat, bjuder på middag i bersån och njuter av smaken på tomater!

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