

# ARLA



NR. 3  
1999

# KÖKET

Frukost

Lunch

Middag



# Välkommen in!

Nu flyttar vi inomhus igen. Efter en sommar i full frihet är det inte utan att man längtar efter lite rutiner. Tidiga frukostmorgnar, lunch mitt på dagen och middag med hela familjen.

I grönsaks- och fruktdiskarna väntar dessutom allt det goda sommaren skickat med oss till hösten och vintern.

Matlåda är helt rätt igen, liksom att byta lunch med varandra på jobbet. Bra att ta med är t ex Ljummen kycklingsallad med mango chutney, sid 8.

Middagsrätterna som vi sedan dukar upp passar lika bra en vanlig vardag som när vännerna kommer över på lördagskvällen. Missa inte Basilikalamm med pasta på sid 12!

Men allra först får du recept på smoothies. Lena, fräscha drinkar med frukt och bär som gör gott och smakar gott.

---

## Innehåll

### Frukost / sid 4-5

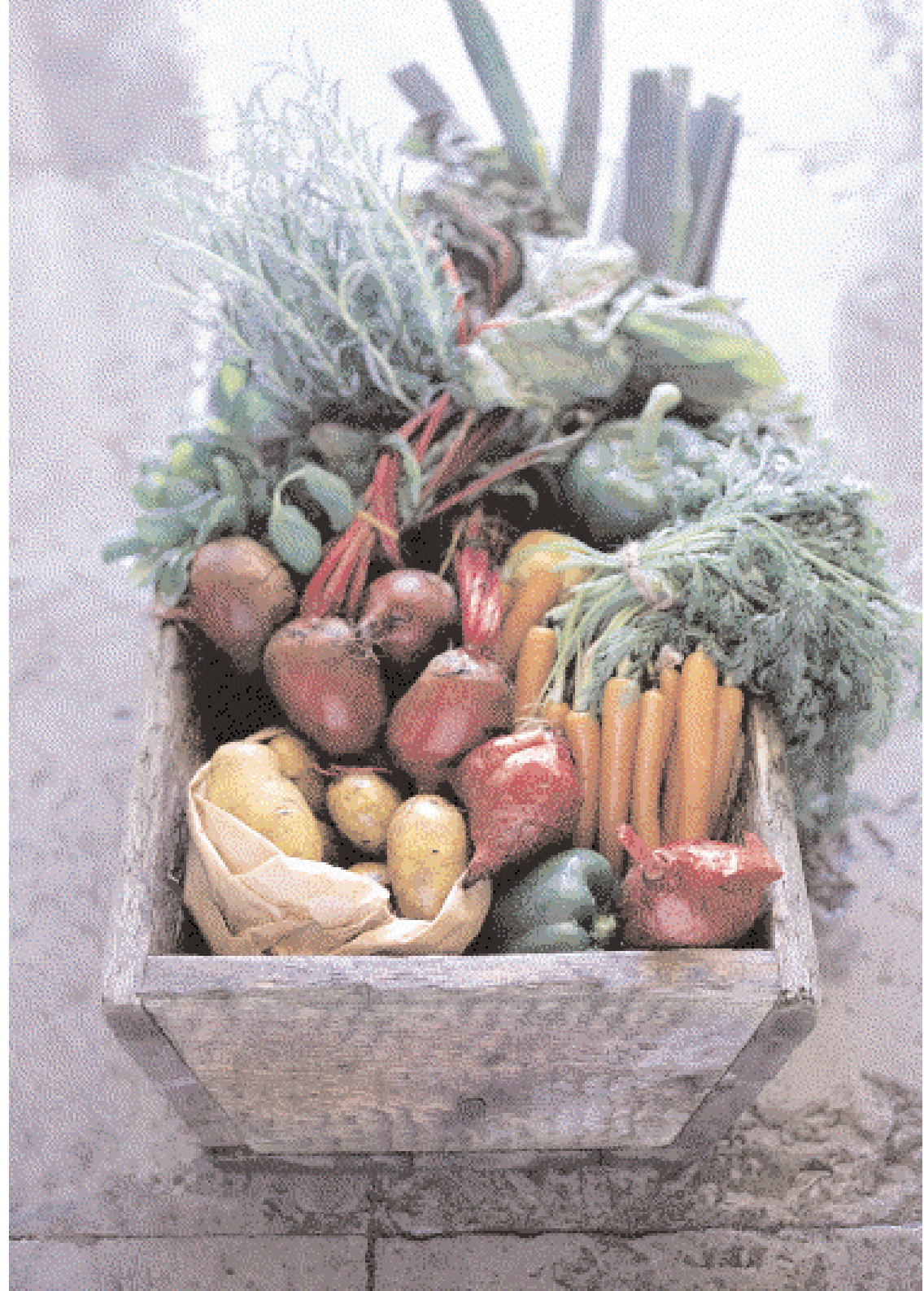
Bärsmoothie  
Banansmoothie  
Fattiga äppelriddare  
Färskostbullar  
Chokladkaffe med kanel

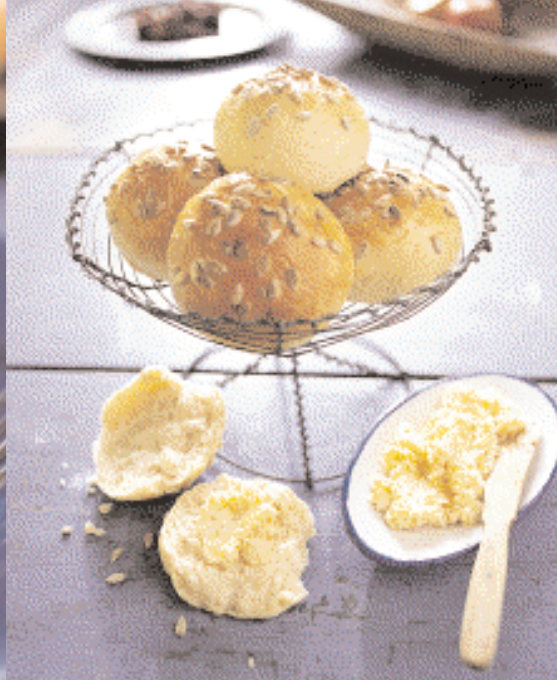
### Lunch / sid 6-9

Höstsoppa med chiligrädd  
Pestopasta mm  
Äppelfärsbiffar med lingon  
Ljummen kycklingsallad med mango chutney  
Smörbruschetta provencale  
Svampröra med gräslök

### Middag / sid 10-15

Fetalax med rödbetsrisotto  
Avokadocouscous med räkor  
Sweet chiligröta med torsk  
Basilikalamm med pasta  
Kycklinggryta med höstsmak  
Höstchili med kikärter  
Biff, chilismör och vitlöksmos  
Gratinerade äpplen  
Rödlöksbröd  
Päron med chokladmousetopp  
Kokosäppelkaka med lime





## Frukost

**Sovmorgnar bäddar för en frukost utöver det vanliga. Utvilad tassar du ut i köket och dukar en härlig frukostbricka med nybryggt kaffe, kall juice och varma Färskostbullar. Kanske steker du några Fattiga äppelriddare också, eller skämmer bort någon lite extra med en nymixad smoothie!**

### Bärsmoothie / 4 st

Den perfekta frukosten fixar du snabbt med stavmixer eller matberedare. Len, mjuk och lite extra lyxig är den här varianten med färska bär.

**1 liter blandade bär, t ex blåbär, hallon, björnbär, vinbär, ca 500 g**  
**2 dl matlagningsyoghurt**  
**2 dl apelsinjuice**  
**strösocker**

Repa bären. Häll på yoghurt och juice. Mixa till en dryck och smaksätt med socker. Häll upp i glas.

### Banansmoothie / 1 st

Bråttom till jobbet? En mättande banansmoothie blandar du till på ett litet kick!

**1/2 banan**  
**1 dl mild yoghurt**  
**1 dl apelsinjuice**

Skala bananen och skär den i bitar. Häll på yoghurt och juice. Mixa till en dryck och häll upp i glas.

### Fattiga äppelriddare / 4 st

Gårdagens rostbröd blir rena lyxfrukosten tillsammans med krämig Kesella och nystekta äpplen.

**2-3 äpplen**  
**smör**  
**2-3 msk strösocker**  
**1 dl Kelda mellangrädde**  
**1 ägg**  
**4 skivor vitt lantbröd**  
**1 dl Kesella gourmet**

Kärna ur äpplena och skär dem i klyftor. Stek dem mjuka i smör i en stekpanna. Strö över socker och ta upp dem. Vispa grädden lätt och vispa i ägget. Vänd brödet i blandningen och stek dem gyllenbruna i smör i en stekpanna ca 1 min på varje sida. Lägg upp dem på tallrikar. Bred på Kesella och lägg på äppelklyftorna.

### Färskostbullar / 8 st

Vem vill inte stiga upp när doften av nybakat bröd kittlar näsan. Gör du jobbet på kvällen kan du skörda rykande färska frukostbullar nästa morgon!

**25 g jäst**  
**2 dl kall mjölk 3%**  
**1 dl Kesella mager**  
**2 msk rumsvarmt smör**  
**1 tsk salt**  
**6-7 dl vetemjöl**  
**1 uppvispat ägg**  
**1/2 dl solroskärnor**

Rör ut jästen i mjölken. Tillsätt Kesella, smör, salt och det mesta av mjölet. Arbeta ihop till en smidig deg. Dela degen i åtta bitar och forma dem till runda bullar. Lägg dem på bakplåtspapper på en liten plåt. Lägg över en handduk och låt dem stå i svalen eller kylan att

jäsa över natten 8-10 tim. Sätt ugnen på 225°. Pensla bullarna med ägg och strö över solroskärnor. Grädda i mitten av ugnen ca 10 min. Låt bröden svalna. Dela dem i halvor och servera med aprikossmör.

### Aprikossmör:

**50 g rumsvarmt smör**  
**1 1/2 msk aprikosmarmelad eller puré**

Blanda smöret med marmeladen. Servera det på nybakade färskostbullar eller på rostat bröd. Förvara i kylan.

### Chokladkaffe med kanel / 1 glas

Moccaccino bara på café? Glöm det. Du gör en minst lika god hemma i ditt eget kök!

**2 bitar mörk choklad (gärna 70% kakaohalt)**  
**1 dl espresso eller mörkrostat kaffe**  
**1 dl mjölk**  
**1 krm kanel**

Lägg chokladbitarna i botten på ett glas eller en mugg. Häll över kaffet och rör så att chokladen smälter. Värm mjölken i en kastrull, vispa hela tiden tills det blir skum. Häll det över kaffet. Strö över kanel.



## Lunch

**Unna dig själv lunch, för det är du värd! Fiffiga arbetskamrater byter matlådor med varandra och får en glad överraskning när det är dags att äta. Prova gärna Pestopasta med kallskuret. På helgerna när lunchen är lite mer oplanerad inspireras vi av innehåll i kyl och skaffereri. Kanske blir det en Smörbruschetta provencale eller saftiga Äppelfärsbiffar med lingon.**

### Höstsoppa med chiligrädde / 4 port

När löven faller smakar det gott med en variant på nordamerikansk Sweet corn chowder. Söta majskorn och mustiga bönor med små sting av sambal trivs förträffligt i varandras sällskap.

- 2 vitlöksklyftor
- 2 purjolökar
- smör
- 1 burk vita bönor eller kidneybönor, ca 400 g
- 8 dl vatten
- 1 1/2 dl Kelda mellangrädde
- 2 hönsbuljongtärningar
- 1 burk majskorn, ca 340 g
- 2 tsk vitvinsvinäger
- salt och svartpeppar
- 1/2 tsk sambal oelek
- 1/2 dl hackat kryddgrönt

Skala och hacka vitlöken. Strimla purjolöken. Fräs allt mjukt i smör i en kastrull utan att det tar färg. Skölj bönorna och låt dem rinna av. Häll lök, bönor och lite av vattnet i en matberedare. Mixa till en puré och häll tillbaka i kastrullen. Häll på resten av vattnet och hälften av grädden. Lägg i buljongtärningar och majs. Låt soppan koka några minuter. Smaksätt med vinäger, salt och peppar. Vispa resten av grädden. Smaksätt den med sambal oelek. Servera soppan med en klick chiligrädde och lite kryddgrönt.

### Pestopasta mm / 4 port

Godaste lunchlådan gör du i en handvändning. Blanda pasta med Keso Pesto och strö över rostade pinjenötter.

- ca 300 g pasta
- 3/4 dl pinjenötter, ca 50 g
- 500 g Keso Pesto
- 200 g tunna skivor charkuterier, t ex parmaskinka, bresaola, salami, mortadella
- 100 g cocktailtomater
- 1/2 dl svarta oliver med kärnor
- ev färsk basilika

Koka pastan. Rosta pinjenötterna i en torr, het stekpanna. Låt pastan rinna av och blanda den sedan med Keso Pesto. Strö över nötterna. Servera pastan med charkuterier, tomater och oliver. Garnera ev med basilikabladd.

### Äppelfärsbiffar med lingon / 4 port

Vad passar bättre när årstiderna skiftar än att sätta tänderna i en saftig höstburgare? Kronan på verket är en syrlig lingongrädffil.

- 400 g nöt- eller lammfärs
- 1 ägg
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 dl Kelda matlagingsgrädde
- 1 dl hackad persilja
- 2 msk finhackad eller riven lök
- 1 stort äpple
- smör

#### Dressing:

- 1 dl grädffil
- 1/2 dl rårörda lingon

Blanda färsen med ägg, salt, peppar, grädde, persilja och lök. Grov riv äpplet och rör ner det i färsen. Forma till fyra stora eller åtta små ovala biffar. Stek dem i smör i en stekpanna 4-5 min på varje sida. Blanda grädffil och lingon. Servera biffarna på rostat eller grillat bröd med grönsaker och en klick dressing.

#### Tips

Du kan också servera biffarna med 2 1/2 dl Kelda sås till kött. Såsen kan smaksättas med 1/2 dl rårörda lingon. Kokt potatis och inlagd gurka är klassiskt och gott till.

## Ljummen kycklingsallad med mango chutney / 4 port

Den bekväma köper färdiggrillad kyckling och har salladen klar i ett nafs. Kombinationen curry/chutney är en riktig höjdark. Var beredd på suktande blickar från arbetskamraterna!

**4 kycklingfiléer, ca 500 g**

**1 tsk salt**

**1 krm svartpeppar**

**smör**

**1 rödlök**

**4 tomater**

**blandad sallad, ca 150 g**

**1/2 dl mango chutney**

### Dressing:

**2 dl lätt crème fraiche**

**1-2 tsk curry**

Krydda kycklingfiléerna med salt och peppar. Stek dem i smör i en stekpanna på medelvärme 12-15 min. Skala och skiva löken. Skär tomaterna i bitar. Riv salladen i bitar och lägg i lunchlådan eller på ett fat. Lägg på tomater och lök. Smaksätt lätt crème fraiche med curry. Skär kycklingen i skivor och lägg dem på salladen. Bred mango chutney över kycklingen. Servera salladen med currydressing till.

### Tips

Servera kycklingen med mango chutney och 2 1/2 dl Kelda sås till kyckling. Värm såsen och smaksätt med 1 tsk curry. Kokta grönsaker och potatis passar bra till.

## Gott i lunchlådan

### Bönröra / 4 port

Spola en burk kidney bönor, ca 400 g, i kallt vatten och låt bönorna rinna av.

Lägg bönorna i en kastrull och rör ner

**1 burk crème fraiche tomat & basilika.**

Värm på svag värme och strö över

**hackad persilja. Servera till stekt korv eller skinka och färska tomater.**

### Baguette Keso Provencale / 2 st

Dela **2 stora bitar baguette** och fyll dem med **250 g Keso Provencale, 6-8 tunna skivor salami, skivad tomat och sallad, gärna olika sorter.**

## Smörbruschetta provencale / 4 port

Bruschetta, uttalas "brusketta", är rostat eller stekt vitt bröd som med fördel gnids in med vitlök och täcks av saftiga grönsaker.

**1 zucchini, ca 400 g**

**6-8 marinerade soltorkade tomater, ca 50 g**

**1 bunt rucolasallad**

**2 msk rumsvarmt smör**

**1 hackad vitlöksklyfta**

**4 skivor vitt lantbröd**

**250 g Keso Provencale**

Skär zucchini i skivor, strimla tomaterna grovt och dela salladen i bitar. Stek zucchini och vitlök i smör i en stekpanna. Rosta brödet och lägg på zucchini, vitlök, tomater och sallad. Krydda med svartpeppar. Toppa med en klick Keso Provencale.

## Svampröra med gräslök / 4 port

Framgång i svampskogen eller på tur i grönsaksdisken spelar ingen roll. Ett bra sätt att avnjuta skörden är att laga en väldoftande söndagslunch med svampröra och nyrokt fisk.

**1 liter färsk svamp, 250-300 g smör**

**2 dl vispgrädde**

**1 tsk salt**

**1 krm svartpeppar**

**6 ägg**

**1 dl hackad gräslök**

Rensa och dela svampen i bitar. Fräs den i smör i en teflonpanna. Häll på grädden och låt den koka in till hälften. Krydda med salt och peppar. Ta pannan från värmen och rör i ett ägg i taget. Sätt tillbaka pannan på plattan på låg värme och rör tills smeten blivit mjukt krämig. Rör i det mesta av gräslöken och garnera med resten. Servera med rostade brödsnittar och rökt fisk.



# Middag

Här dukar vi upp med lagom lyxiga middagsrätter som passar till både vardag och fest.

**Avokadocouscous eller Fetalax med rödbetsrisotto** låter avancerat men tar inte lång tid att laga till. Med höstens råvaror och lite planering står middagen snart på bordet. Tar du den extra lilla stunden att laga till en efterrätt? Prova vår **Kokosäppelkaka med sötsyrlig vaniljsås!**

## **Fetalax med rödbetsrisotto** / 4 port

Fetaost och rödbetor trivs utmärkt med varandra. I den här laxrätten träffas de över en lika välsmakande som färgstark risotto.

**4 bitar skinn- och benfri laxfilé, ca 500 g**  
**1/2 tsk salt**

### **Risotto:**

**400 g färska rödbetor**  
**1 gul lök**  
**3 msk smör**  
**2 1/2 dl ris, gärna avorioris**  
**5 dl grönsaksbuljong**  
**1 tsk salt**  
**1 krm svartpeppar**

### **Oströra:**

**200 g fetaost**  
**2 dl matlagningsyoghurt**  
**1 tsk rosmarin**  
**1 krm svartpeppar**

Sätt ugnen på 225°. Skala rödbetor och lök. Skär dem i små bitar. Fräs dem i lite av smöret i en gryta. Rör i riset och häll på buljongen. Låt det koka under lock ca 20 min. Mosa osten och blanda med yoghurt, rosmarin och svartpeppar. Lägg laxen på ett ugnssäkert fat. Salta och bred hälften av oströran på laxbitarna. Stek i mitten av ugnen i 12-15 min. Rör ner resten av smöret i det kokta riset och smaksätt med salt och peppar. Servera laxen med risotton och en klick oströra.

### **Tips**

Ugnstek rödbetor och servera till laxen. Skala och klyfta 1/2 kg rödbetor. Sätt in i ugn ca 10 min före laxen och stek dem sammanlagt ca 25 min.

## **Avokadocouscous med räkor** / 4 port

Couscous med räkor, avokado, paprika och en klick crème fraiche franska örter. Mums!

**1 kg räkor med skal**  
**4 dl grönsaksbuljong**  
**4 dl couscous**  
**2 vitlöksklyftor**  
**1 röd paprika**  
**2 avokado**  
**2 msk smör**  
**1/2 tsk salt**  
**2 dl crème fraiche franska örter**

Skala räkorna. Koka upp buljongen och rör ner couscousen. Lägg på lock och ställ kastrullen vid sidan om plattan i 5-6 min. Skala och hacka vitlöken. Kärna ur och tärna paprika och avokado. Fräs lök och paprika i en stor panna. Rör ner räkorna och låt dem fräsa med. Rör ner salt och hälften av crème fraiche franska örter, låt koka upp. Tillsätt avokadon och sist couscousen. Servera med resten av crème fraiche franska örter, citronklyftor och en sallad.

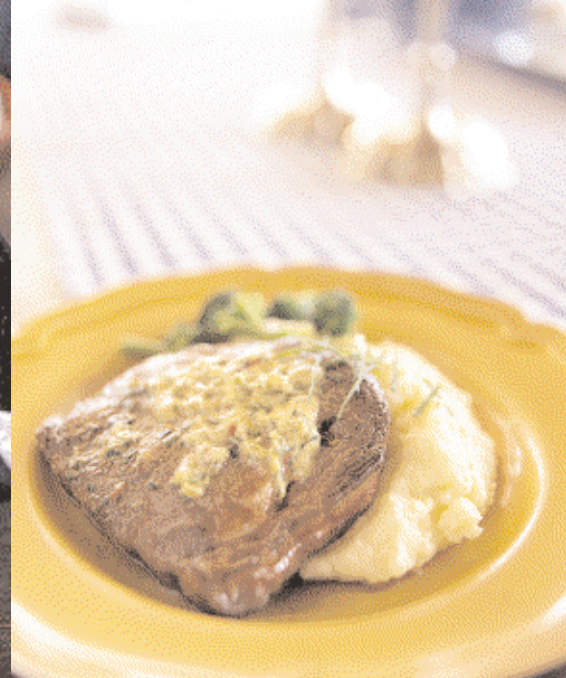
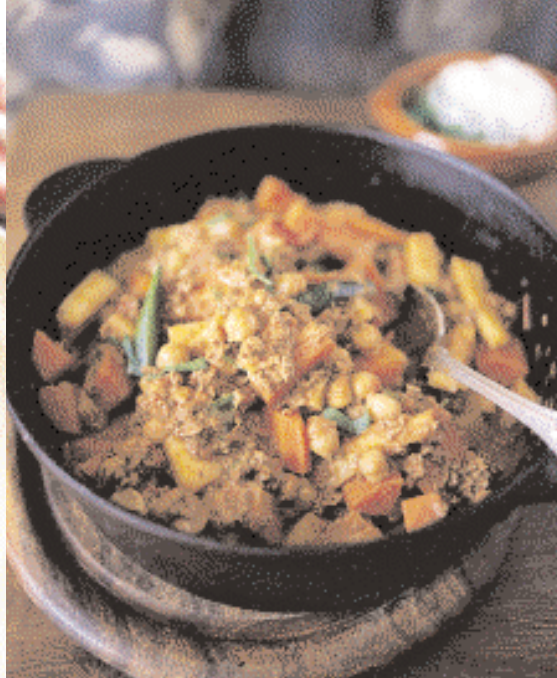
## **Sweet chiligräda med torsk** / 4 port

Färgglad, saftig och gräddig är den här goda grytan med en lagom dos av sweet chili.

**600 g torskfilé**  
**2 vitlöksklyftor**  
**3 paprikor i olika färger**  
**2 purjolökar**  
**smör**  
**2 dl vatten**  
**2 dl vispgrädda**  
**2 fiskbuljongtärningar**  
**4 msk sweet chilisauce**  
**1/2 tsk salt**

Skär fisken i 3 cm stora bitar. Skala och hacka vitlöken. Kärna ur paprikorna och skär dem i bitar. Grovstrimla purjolöken. Fräs grönsakerna i smör i en stor gryta tills de är mjuka, ca 5 min. Häll i vatten och grädda. Tillsätt buljongtärningar och sweet chilisauce. Låt det koka upp. Smaksätt med salt. Lägg i fisken och låt det sjuda 3-5 min. Servera med kokt ris.





### Basilikalamm med pasta / 4 port

Doften av vitlök fyller köket när du lagar läckert lamm med pestoinspirerat basilikasmör.

4 skivor lammstek eller stora lammkotletter  
smör

- |                                    |                        |
|------------------------------------|------------------------|
| <b>Basilikasmör:</b>               | <b>Auberginepasta:</b> |
| 1/2 kruka basilikablad,<br>ca 10 g | ca 300 g pasta         |
| 1 pressad vitlöksklyfta            | 1 aubergine, ca 300 g  |
| 2 msk solroskärnor                 | 2 rödlökar             |
| 1 dl riven lagrad ost              | 1 tsk salt             |
| 2 krm salt                         | 1 krm svartpeppar      |
| 2 msk smör                         | 1 dl vispgrädd         |

Bryn köttet i smör i en stekpanna på båda sidorna. Lägg det på ett ugnssäkert fat. Mixa ihop basilikasmöret i en matberedare. Bred det på köttet. Sätt ugnen på 250°. Koka pastan. Skär aubergine i tärningar. Skala och grovhacka löken. Stek aubergine och lök i smör i en stor panna. Krydda med salt och peppar. Häll på grädden och låt det koka ihop. Låt pastan rinna av och blanda ner grönsakerna. Gratinera köttet högst upp i ugnen 3-4 min. Servera köttet med pastan och strö ev över lite färsk basilika. Stekta tomater är gott till.

### Kycklinggryta med höstsmak / 4 port

Fresta med en härligt mustig kycklinggryta med lätt smak av vin och valnötter.

- 500 g kycklinglårfile eller bröstfile  
250 g små gula lökar  
smör
- 1 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
1 msk vetemjöl  
1 dl rödvin  
2 1/2 dl Kelda mellangrädd  
1 hönsbuljongtärning  
1 tsk timjan  
10 katrinplommon  
1/2 dl valnötskärnor  
ev färsk timjan

Dela kycklingen i stora bitar. Skala löken. Bryn kycklingen i smör i en stekpanna. Salta och peppra. Lägg över i en gryta. Bryn lökarna och lägg dem i grytan. Vispa ihop mjöl, vin, grädd, buljongtärning och timjan. Häll det i grytan och låt den koka 5 min under lock. Dela plummon och nötter i halvor. Lägg ner dem i grytan och koka 5 min till. Strö ev över färsk timjan. Servera med stekt svamp och potatis.

### Höstchili med kikärter / 4 port

En smakrik gryta med crème fraiche tomat & basilika värmer gott när höstvindarna hårdnar.

- 400 g nötfärs  
2 vitlöksklyftor  
2 morötter  
2 palsternackor  
2 purjolökar  
smör
- 1 burk krossade tomater, ca 400 g  
2-3 tsk chilipulver  
1 köttbuljongtärning  
2 burkar kikärter, à 400 g  
2 dl crème fraiche tomat & basilika  
1 tsk salt  
1/2 dl hackad persilja

Skala och hacka vitlöken. Skala morötter och palsternackor och skär dem i bitar. Grovstrimla purjolöken. Stek färsen i smör i en stekpanna. Lägg i vitlöken och låt den fräsa med. Lägg över i en gryta. Lägg i morötter, palsternacka, krossade tomater, chilipulver och smulad buljong. Skölj ärtorna i kallt vatten och rör ner dem i grytan. Låt allt koka ca 10 min. Smaksätt med salt och peppar. Rör ner persiljan och hälften av crème fraiche tomat & basilika. Servera resten till grytan med en krispig sallad.

### Biff, chilismör och vitlöksmos / 4 port

Inget slår hemlagat mos och i sällskap med chilismör kan det inte bli något annat än succé!

4 skivor biff eller entrecôte, ca 500 g

- Mos:**
- 3/4 kg mjölig potatis  
4 vitlöksklyftor  
1 1/2-2 dl Kelda matlagningsgrädd  
2 msk smör  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar
- Chilismör:**
- 50 g rumsvarmt smör  
1 tsk sambal oelek  
rivet skal av 1/2 lime  
1/2 tsk salt  
2 msk hackad gräslök

Skala och koka potatisen. Skala och skiva vitlöken. Häll av vattnet på potatisen och mosa den. Värm grädden och rör ner den i moset. Fräs vitlöken i smöret på svag värme tills den är ljusbrun. Rör ner vitlöksfräset i moset. Salta och peppra. Rör ihop chilismöret. Stek köttet i en stekpanna. Lägg upp på tallrikar och bred över chilismöret. Servera med potatismos och kokt broccoli.



### Gratinerade äpplen / 4 port

Äpplen passar faktiskt bra som förrätt, här med ädelost som bryter av fint mot äpplets sötna.

- 4 små äpplen
- 140 g ädelost
- 1 dl crème fraiche

Sätt ugnen på 225°. Dela äpplena i halvor och ta bort kärnhusen. Lägg dem på ett ugnssäkert fat. Mosa osten och blanda den med crème fraiche. Klicka oströran på äpplena. Stek i mitten av ugnen tills äpplena är mjuka och har fått färg, 10-15 min. Servera som förrätt med t ex parmaskinka eller som tillbehör till stekt kött eller kyckling.

### Rödlöksbröd / 1 st

Ett smakrikt bröd att servera som förrätt eller tilltugg. Kesella i degen gör inte bara brödet saftigt utan det håller sig även färskt längre.

- 50 g jäst
- 5 dl ljummet vatten, ca 37°
- 2 tsk salt
- 2 msk rumsvarmt smör
- 250 g Kesella mager
- 4 dl durum vetemjöl
- 9-10 dl vetemjöl
- 2 rödlökar
- 3-4 msk smör
- 1/2 dl svarta oliver utan kärnor
- 1 msk färsk rosmarin eller 2 tsk torkad
- 1 tsk gourmetsalt

Rör ut jästen i vatten i en bunke. Tillsätt salt, smör, Kesella och större delen av mjölet. Arbeta degen tills den känns smidig. Den ska vara ganska lös. Låt jäsa ca 30 min. Häll ut degen på bakplåtspapper i en långpanna. Tryck ut degen med mjölad hand. Låt jäsa ca 40 min. Sätt ugnen på 225°. Skala och skiva löken. Fräs den mjuk i smöret på svag värme. Låt den svalna. Grovhacka oliverna. Lägg ut löken och oliverna över degen. Tryck ner dem med fingertopparna nästan igenom degen så att det bildas gropar. Ringla smöret som är kvar i pannan över degen. Strö över rosmarin och salt. Grädda i mitten av ugnen ca 20 min. Låt svalna och skär i fyrkanter. Servera med en sallad, som förrätt eller med en vitlöksdipp som tilltugg.

### Vitlöksdipp:

Smaksätt 2 dl lätt crème fraiche med 1 pressad vitlöksklyfta och 1 dl riven lagrad ost.

### Päron med chokladmoussetopp / 6 port

Lite sött efter middagen vill många ha, då är den här pärondesserten precis lagom.

- 4 päron
- smör
- 2-3 msk strösocker
- 100 g mörk choklad (minst 50% kakaohalt)
- 2 dl vispgrädde
- 2 äggulor
- 1 dl Kesella gourmet
- ev 1 msk konjak

Skala päronen och skär dem i bitar. Stek dem mjuka i smör och socker i en stekpanna på svag värme. Lägg päronen i botten på sex skålar eller glas. Bryt chokladen i bitar och smält den i vattenbad eller i mikrovågsugnen. Vispa grädden men inte för hårt. Rör ner en äggula i taget i chokladen. Rör ner grädde och Kesella, lite i taget. Smaksätt ev med konjak. Klicka moussen ovanpå päronen. Låt stå någon timme i kylan före servering.

### Kokosäppelkaka med lime / 6 port

En nyhet i bakhyllan är kokosmassa som i allt utom smak påminner om mandelmassa. Passar perfekt till äppelkaka med limevaniljsås!

- 300 g kokosmassa
- 100 g rumsvarmt smör
- 2 ägg
- rivet skal och pressad saft av 1/2 lime
- 4 äpplen

### Limevaniljsås:

- 2 1/2 dl Kelda vaniljsås
- rivet skal och pressad saft av 1/2 lime

Sätt ugnen på 225°. Blanda kokosmassa och smör. (Istället för kokosmassa kan man ta 200 g mandelmassa och 2 dl kokos.) Rör ner ett ägg i taget och limeskal och saft. Skala, kärna ur och klyfta äpplena. Lägg dem i en ugnssäker form. Bred kokosmeten över äpplena. Stek i mitten av ugnen ca 20 min. Vispa vaniljsåsen lätt och smaksätt med lime. Servera äppelkakan ljummen med såsen till.





I seklets sista Arlaköket bjuder vi till med massor av recept,  
såväl traditionella som nyskapande, till julens alla tillställningar.  
Dessutom hittar du festliga menyförslag till det stora millenniefirandet.  
Ute i butik i november!



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

