

Laga mindre, njut mer

Här kommer glada besked. Här kommer tips på mat som nästan är klar, för de dagar du kommer rusande in i köket och önskar att middagen redan stod på bordet. Eller för de dagar du vill ägna mer tid åt att njuta av maten, än att laga den.

Ibland är man en och ibland är man många runt matbordet. Den här gången har vi gjort alla recept för två portioner, sedan är det bara att halvera och dubblera. Men allra först, en guide till alla våra goda matlagningsprodukter som är förberedda, smaksatta och nästan klara att äta.

KELDA SOPPOR Fylliga, runda smaker. Värm och ät som de är, eller ha dem som bas. Välj mellan: Kelda thaisoppa, Kelda mild tomatsoppa och Kelda fisk- och skaldjurssoppa.

KELDA SÅSER Ger alltid god hjälp i köket. Välj mellan: Kelda tomat&paprikasås, Kelda mild citronsås, Kelda örtekryddad sås, Kelda ostsås, Kelda klassisk gräddsås och Kelda vaniljsås.

CRÈME FRAICHE Finns förutom naturell nu också i fyra smaker. Använd den till pastan, i grytan, i bakad potatis, ja i allt som du vill ha god smak och sting i. Välj mellan: crème fraiche orientalisk curry, crème fraiche franska örter, crème fraiche paprika&chili och crème fraiche tomat&basilika.

KESO Den smaksatta är en färdig röra att bli salig på. Bra för midjemättet, utan att det märks på smaken. Välj mellan: Keso pesto, Keso fetaoliv, Keso chili, Keso ananas/passion och Keso lök.

KESELLA Med vår smaksatta Kesella lagar du inga syndiga desserter, bara ovanligt fräscha och goda. Välj mellan: Kesella vanilj och Kesella citrus.

GRATELLA Färdigriven ost för varje användningsområde. Klipp bara upp påsen och häll i eller strö över. Välj mellan: Gratella mozzarella, Gratella gratängost, Gratella texmexost, Gratella pizzaost, Gratella pastaost och Gratella mager.

DESIRÉE FETA I OLJA Tillsätt bara tomat så är salladen klar. Eller blanda med nykokt pasta, potatis eller couscous så är middagen klar. Välj mellan: Desirée feta i olja med gröna och svarta oliver och Desirée feta i olja med provençalska kryddor.

KRYDDAT SMÖR Sätter direkt smak på t ex den stekta biffen eller laxkotletten. Finns i tre smaker: Smöret i den gröna förpackningen är kryddat med gräslök, persilja&dill. Smöret i den gula är smaksatt med italienska kryddor, tomat&chili och smöret i den röda får sin smak från chili&lime.

PÅ FEM RÖDA MINUTER / sid 4–7

Fisksoppa med ost och spenat
Tortellinisoppa
Tomatsoppa med zucchini
Mozzarellabruschetta
Fisksoppa med lax
Stekta osttortillas
Thaisoppa med räkor
Thaisoppa med kyckling
Vaniljcrostini
Vaniljfras med banan

MÅL I MUN PÅ TIO MINUTER / sid 8–11

Orientalisk kycklingcurry
Currypasta med äpple och bacon
Chilibönor med chorizo
Thaigryta
Orientalisk currywrap
Tomatcouscous
Pestopasta med avokado
Chiliburgare
Mozzarellatorsk

KLART PÅ EN KVART / sid 12–13

Enchiladas
Pastagrätäng med mozzarella
Laxpytt med curry
Fetakyckling med örtpotatismos

KÖKSFLÄKTAR / sid 14–15

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök

Obs! Den här gången flirtar vi med de små hushållen och alla recept är för två portioner!

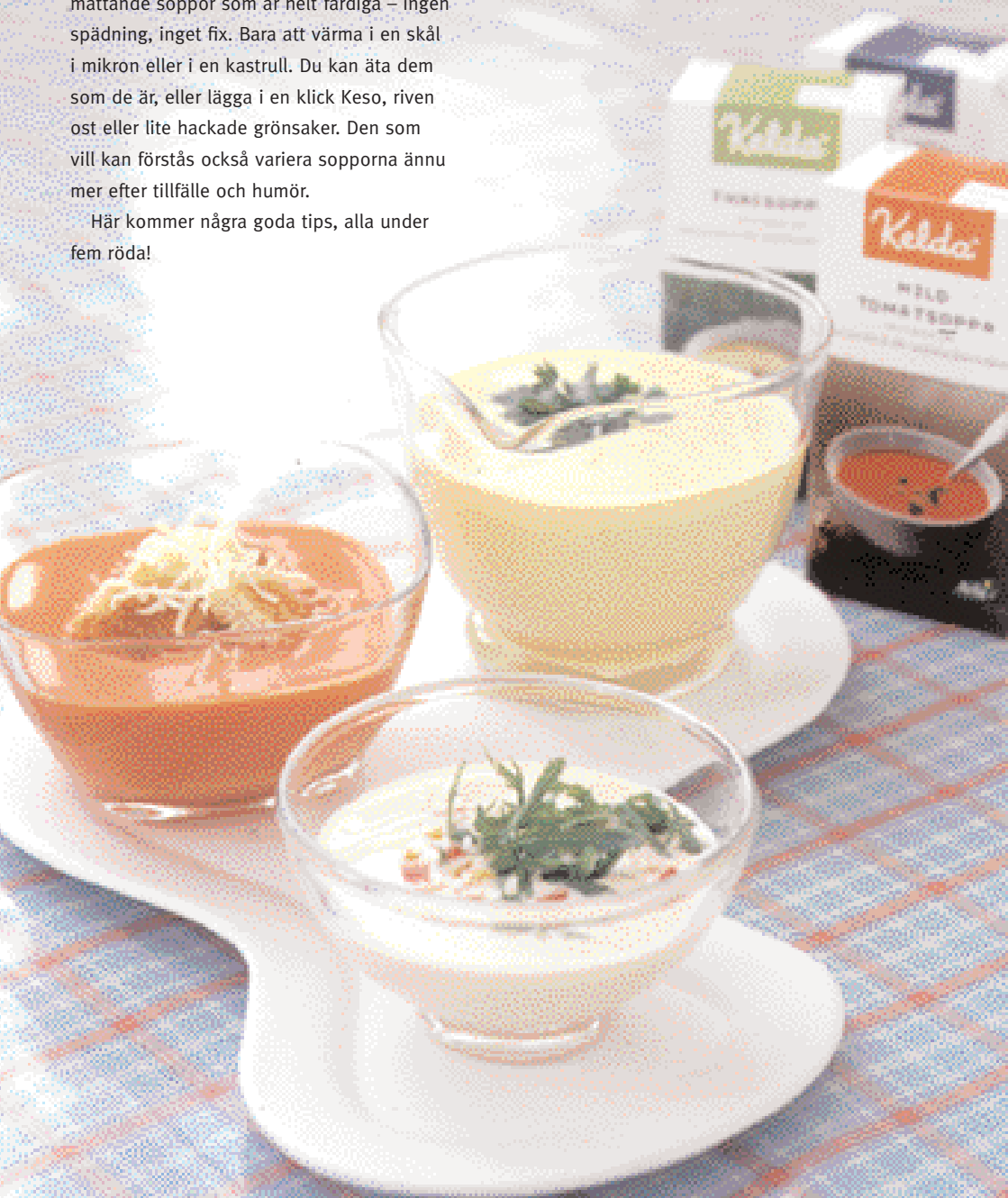


Ett välfyllt kylskåp är bästa inspirationen. Vi har många färdigkryddade såser, soppor och röror som gör maten klar på ett kick.

På fem röda minuter

Lugn. Vi har tagit fram tre färska, smakfyllda, mättande soppor som är helt färdiga – ingen spädning, inget fix. Bara att värma i en skål i mikron eller i en kastrull. Du kan äta dem som de är, eller lägga in en klick Keso, riven ost eller lite hackade grönsaker. Den som vill kan förstås också variera sopporna ännu mer efter tillfälle och humör.

Här kommer några goda tips, alla under fem röda!



FISKSOPPA MED OST OCH SPENAT / 2 port
Fiskelycka på minuten.

5 dl Kelda fisk- och skaldjursoppa
200 g fiskfilé, t ex torsk
75 g färsk spenat
1 dl Gratella gratängost

Koka upp soppan i en kastrull. Skär fisken i tunna strimlor och grovhacka spenaten. Lägg ner det i soppan och låt koka ca 2 min. Häll upp soppan och strö över osten.

TORTELLINISOPPA / 2 port

Färsk tortellini, ravioli, gnocchi eller snabbmakaroner. Allt går bra!

5 dl Kelda mild tomatsoppa
2 1/2 dl färsk tortellini, ca 100 g
1/2 dl färska basilikablåd
1 1/2 dl Gratella mozzarella

Koka upp soppan i en kastrull. Lägg in tortellinerna och låt den koka 2–3 min. Grovhacka under tiden basilikan. Häll upp soppan och strö över basilika och ost.

TOMATSOPPA MED ZUCCHINI / 2 port

Strimla och fräs de grönsaker du har hemma, zucchini är bara ett förslag.

5 dl Kelda mild tomatsoppa
smör
1/2 zucchini, ca 200 g
salt
svartpeppar
1 pressad vitlöksklyfta
250 g Keso pesto

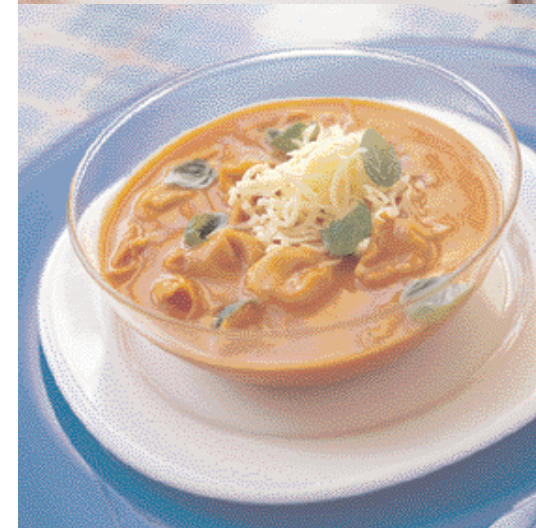
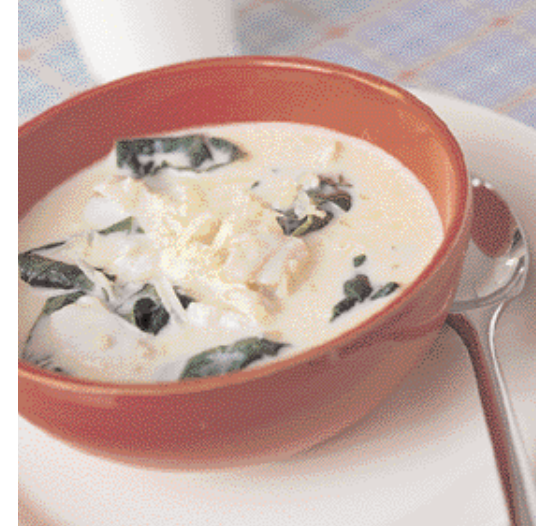
Koka upp soppan i en kastrull. Smält smöret i en stekpanna. Strimla zucchini och fräs den i smöret ca 1 min. Krydda med salt, peppar och vitlök. Servera soppan med zucchini och Keso.

MOZZARELLABRUSCHETTA / 2 port

Mmm! En varm macka till soppan!

4 marinerade, saltorkade tomater
2 skivor vitt bröd
2 dl Gratella mozzarella

Sätt ugnen på grill. Strimla tomaterna. Lägg dem på bröden och strö över osten. Gratinera i övre delen av ugnen 1–2 min tills osten smälter. Dela i bitar.





FISKSOPPA MED LAX / 2 port

Lyxa gärna till det med lite skaldjur också.

5 dl Kelda fisk- och skaldjursoppa
1 liten fänkål, ca 200 g
1 tomat

100 g rökt lax
1 dl crème fraiche
franska örter

Koka upp soppan i en kastrull. Finstrimla fänkålen och låt den koka i soppan 2–3 min. Skär tomaten och laxen i bitar och lägg ner i soppan. Servera med en klick crème fraiche.

STEKTA OSTTORTILLAS / ca 8 bitar

Varm smörgås direkt i stekpannan.

2 stora tortillas
smör
1 dl Keso fetaoliv
1 1/2 dl Gratella texmexost

Hetta upp en stor stekpanna med smör. Bred ut Keso och ost på det ena brödet. Lägg på det andra brödet och tryck ihop. Stek ca 1 min på varje sida. Skär i bitar.

THAISOPPA MED RÄKOR / 2 port

Har du mikro så värmer du soppan direkt i glaset och lägger sedan i tillbehören.

5 dl Kelda thaisoppa
1/2 röd paprika
2 dl strimlad pak soi eller salladskål
1 1/2 dl skalade räkor, ca 100 g

Koka upp soppan i en kastrull. Kärna ur paprikan, strimla den och pak soi. Lägg grönsaker och räkor i skålar eller glas. Häll över soppan.

THAISOPPA MED KYCKLING / 2 port

Vi har inspirerats av Tom kha gai. Ät gärna med pinnar och drick ur skålen, som i Thailand.

5 dl Kelda thaisoppa
1 dl risnudlar, ca 20 g
1/4 grillad kyckling

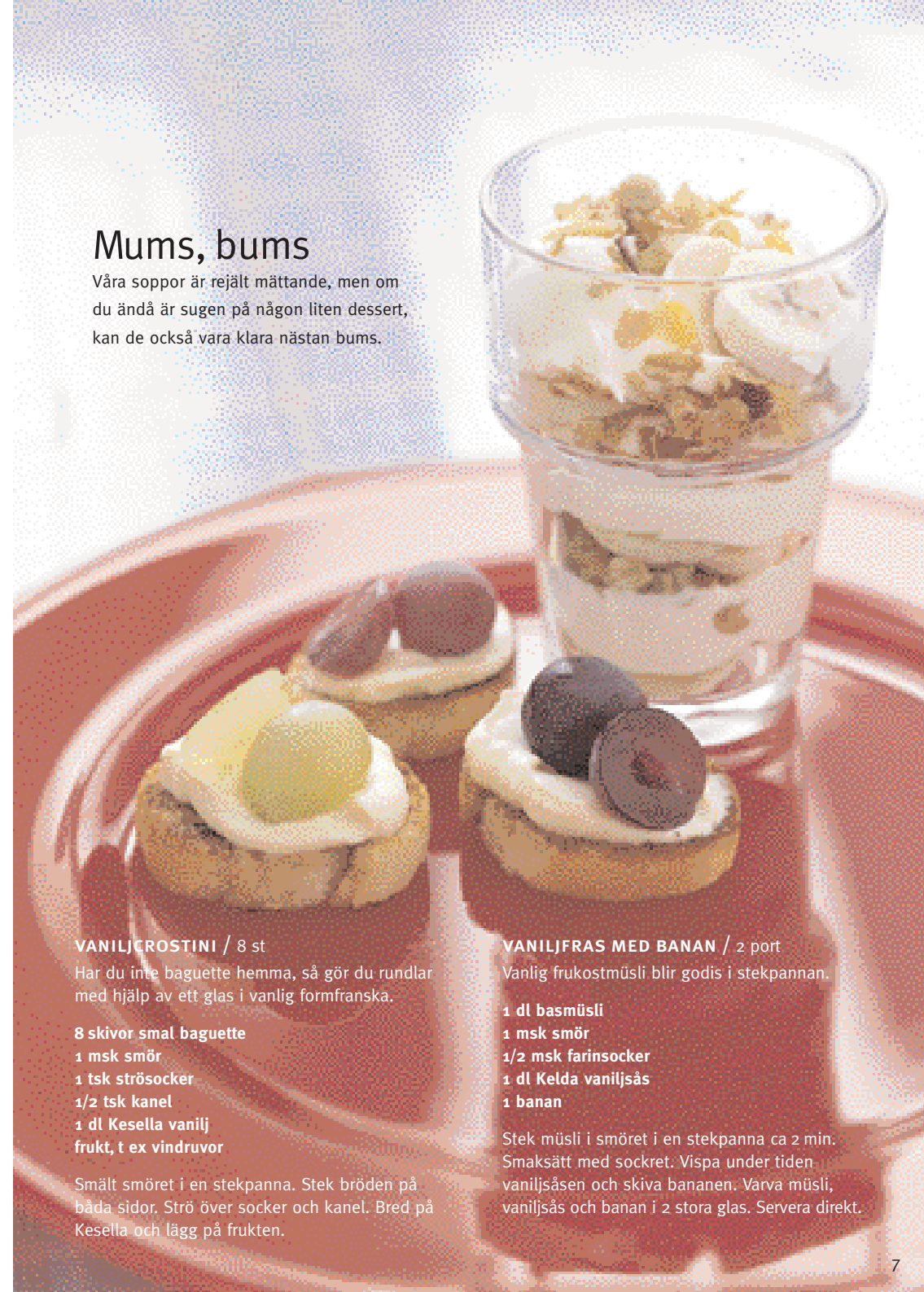
1/2 purjolök
några kvistar färsk koriander

Koka upp soppan i en kastrull. Bryt sönder nudlarna och koka dem i soppan 2–3 min. Ta bort skinn och ben på kycklingen och skär den i bitar. Strimla purjolöken. Lägg ner det i soppan. Häll upp i skålar och strö över koriander.



Mums, bums

Våra soppor är rejält mättande, men om du ändå är sugen på någon liten dessert, kan de också vara klara nästan bums.



VANILJCROSTINI / 8 st

Har du inte baguette hemma, så gör du rundlar med hjälp av ett glas i vanlig formfranska.

8 skivor smal baguette
1 msk smör
1 tsk strösocker
1/2 tsk kanel
1 dl Kesella vanilj frukt, t ex vindruvor

Smält smöret i en stekpanna. Stek bröden på båda sidor. Strö över socker och kanel. Bred på Kesella och lägg på frukten.

VANILJFRAS MED BANAN / 2 port

Vanlig frukostmüsli blir godis i stekpannan.

1 dl basmüsli
1 msk smör
1/2 msk farinsocker
1 dl Kelda vaniljsås
1 banan

Stek müsli i smöret i en stekpanna ca 2 min. Smaksätt med sockret. Vispa under tiden vaniljsåsen och skiva bananen. Varva müsli, vaniljsås och banan i 2 stora glas. Servera direkt.



Mål i mun på tio minuter

Vi förstår om du redan provat dig igenom alla soppor och sopptipsen. Men om familjen börjar få något drömskt i blicken när de får se en stekpanna är det kanske dags för lite variation. Här kommer några rätter som går nästan lika snabbt som soppa, och som du stolt kan säga är hemlagade. Knepet är att ta genvägen över affärens snabbaste och populäraste ingredienser.

ORIENTALISK KYCKLINGCURRY / 2 port
Simsalabim – grytan med fläkt av orienten är klar!

2 kycklingfiléer, ca 250 g
smör
salt och svartpeppar
1 röd paprika
2 dl crème fraiche orientalisk curry
2 msk russin och/eller jordnötter

Strimla kycklingen och stek den i smör i en stekpanna. Salta och peppra. Kärna ur och grovhacka paprikan. Låt den fräsa med. Rör ner crème fraiche och låt allt koka 1–2 min. Strö över russin och nötter. Servera med couscous.

CURRYPASTA MED ÄPPLE OCH BACON / 2 port

Ingredienserna till den här rätten kan du alltid ha hemma. Använder du vanlig torkad pasta behövs inte lika mycket.

ca 250 g färsk tagliatelle
1 paket bacon, ca 140 g
1 purjolök
1 äpple
smör
2 dl crème fraiche orientalisk curry

Koka pastan. Strimla baconet och knaperstek det i en stekpanna. Låt det rinna av på hushållspapper. Grovstrimla purjolöken, kärna ur och tärna äpplet. Fräs det i smör någon minut och rör i bacon. Rör ner crème fraiche i pastan. Strö över bacon, purjolök och äpple.

CHILIBÖNOR MED CHORIZO / 2 port Riktig cowboy-mat!

1 burk kidneybönor, ca 400 g
2 dl crème fraiche paprika&chili
1 rödlök
2 chorizokorvar, ca 200 g
smör

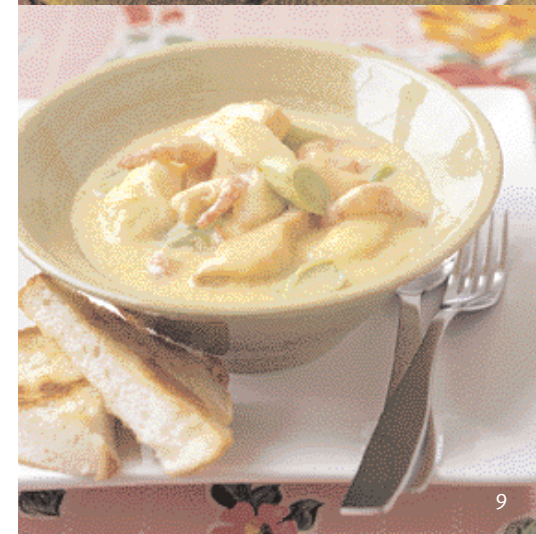
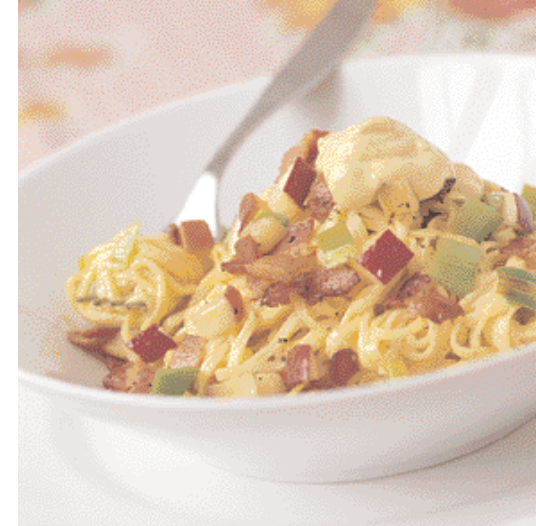
Skölj bönorna och låt rinna av. Blanda dem med crème fraiche i en kastrull. Låt koka 1–2 min. Salta och peppra. Skala och klyfta löken. Skiva korven. Stek lök och korv i smör i en stekpanna. Servera med bönorna, sallad och majschips.

THAIGRYTA / 2 port

Kelda soppa är också en bra grytbas. Du tar bara lite mindre soppa och lite mer ingredienser.

3 dl Kelda thaisoppa
1 purjolök
300 g fiskfilé, tex lax och torsk
1 dl skalade räkor

Koka upp soppan i en vid gryta. Skär purjolöken och fisken i stora bitar. Låt det sjuda i soppan på svag värme ca 5 min. Lägg i räkorna på slutet. Häll upp i djupa tallrikar. Servera med vitlöksstekta brödschivor eller basmatiris.



Lunchgott

Firmans smarrigaste lunchlåda?

Servera rätterna tillsammans eller var för sig.

ORIENTALISK CURRYWRAP / 2 port

Hemlagad fast food, hur enkelt som helst!

- 4 medelstora tortillas
- 1 burk kikärter, ca 400 g
- 1 burk tonfisk, ca 185 g
- 2 dl crème fraîche orientalisk curry

Skölj kikärtorna, låt dem och tonfisken rinna av. Grovmosa kikärtorna och blanda med tonfisk och crème fraîche. Bred ut röran på bröden och rulla ihop.

TOMATCOUSCOUS / 2 port

Keso trivs bra med våra snabbaste gryn.

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 2 dl couscous | smör |
| 2 dl grönsaksbuljong | salt och peppar |
| 1 rödlök | 250 g Keso fetaoliv |
| 2 tomater | |

Tillaga couscousen i buljongen. Skala löken. Skär lök och tomater i klyftor och stek i smör på svag värme. Salta och peppra. Rör ner en smörklick, tomater och lök i couscousen. Lägg på Keso.

PESTOPASTA MED AVOKADO / 2 port

Hur gott och nyttigt som helst! Färsk pasta tar bara några minuter att koka, resten blandar du bara i.

- ca 250 g färsk pasta
- 1 avokado
- 1/2 krm svartpeppar
- 250 g Keso pesto
- 10 svarta oliver

Koka pastan. Dela, kärna ur och skala avokadon. Skär den i bitar. Låt pastan rinna av och blanda den med peppar, Keso, avokado och oliver.

CHILIBURGARE / 2 port

Den här du, framför favoritprogrammet på TV! Ibland är livet bra skönt.

- 150 g nötfärs
- salt och svartpeppar
- 4 dl färska eller frysta wokgrönsaker
- smör
- 3 skivor vitt bröd
- 1 1/2 dl Keso chili

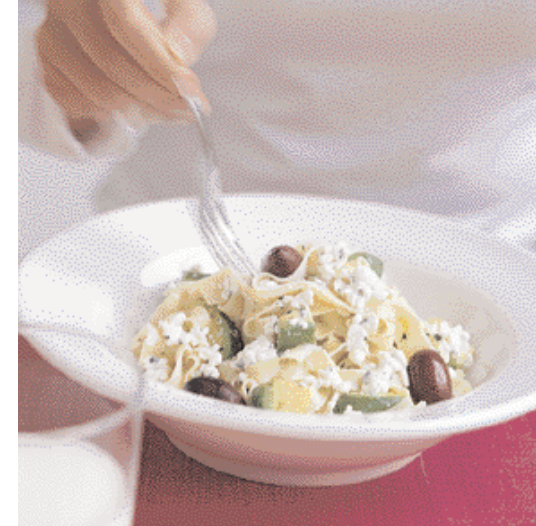
Krydda färsen med salt och peppar. Forma till två tunna burgare. Stek grönsakerna i smör i en stekpanna. Ta upp dem och stek burgarna i smör ca 1 min/sida. Rosta brödet och lägg på burgarna, grönsakerna och Keso. Lägg ett halvt bröd ovanpå.

MOZZARELLATORSK / 2 port

Fisk blir saftigare om du först bryner den i stekpannan, och sedan låter steka klart i ugnen, som i det här receptet.

- 2 bitar torskfilé, ca 300 g
- salt och svartpeppar
- smör
- 1 tomat
- 1/2 dl basilikablad
- 1 1/2 dl Gratella mozzarella

Sätt ugnen på grill. Krydda fisken. Stek den i smör ca 2 min per sida. Skiva tomaten och grovhacka basilikan. Lägg fisken på ett ugnssäkert fat. Lägg på tomater, basilika och ost. Gratinera i övre delen av ugnen ca 2 min. Servera med exempelvis smörfräst spenat och vitlöksbröd.



Klart på en kvart

För dig som tycker om att varva ner i köket efter en stressig dag, tar vi det här lite lugnare. Men vi går inte till överdrift. Längre än 15 minuter ska ingen mage behöva vänta. På den tiden kan du fixa både pastagrätänger och potatisrätter, om du lagar lite smart.

ENCHILADAS / 2 port

Den krämiga köttfärsröran med sting kommer att göra succé. Räkna med många repriser.

200 g nötfärs

smör

salt och svartpeppar

2 dl crème fraiche paprika&chili

4 medelstora tortillas

2 dl Gratella gratängost

Sätt ugnen på grill. Bryn färsen i smör i en stekpanna. Salta och peppra. Rör i 1 dl crème fraiche och låt koka ca 1 min. Bred ut färsröran på bröden och rulla ihop. Lägg dem på ett ugnssäkert fat. Strö över osten och gratinera i övre delen av ugnen 2–3 min. Servera med resten av crème fraiche, lökringar och sallad.

PASTAGRATÄNG

MED MOZZARELLA / 2 port

Gillar du lasagne, men drar dig för att det tar tid? Då måste du prova den här snabba och krämiga varianten.

250 g färsk tagliatelle

150 g färsk spenat

100 g rökt kalkon eller skinka

2 1/2 dl Kelda tomat&paprikasås

2 dl Gratella mozzarella

Sätt ugnen på grill. Koka pastan 2–3 min och låt spenaten koka med halva tiden. Strimla kalkonköttet. Låt pastan rinna av. Koka upp såsen i kastrullen. Rör ner pastan, spenaten, kalkonköttet och osten. Häll allt i en ugnssäker form. Gratiner i övre delen av ugnen 3–4 min.

LAXPYTT MED CURRY / 2 port

Om du köper tvättad potatis, slipper du skala. Det är bara att skölja och skära i tärningar direkt. Ju mindre tärningar, desto snabbare tid i stekpannan.

300 g skinn- och benfri lax

4 potatisar

smör

2 äpplen

1 purjolök

salt och svartpeppar

2 dl crème fraiche orientalisk curry

Smält smöret i en stekpanna. Skölj och tärna potatisen. Stek den ca 10 min. Kärna ur äpplena. Skär lax och äpple i tärningar och stek i smör i en annan panna 2–3 min. Strimla purjolöken och låt den fräsa med på slutet. Blanda ner potatisen och krydda. Klicka på crème fraiche och låt den smälta.

FETAKYCKLING

MED ÖRTPOTATISMOS / 2 port

Mosa kokt potatis och blanda med smaksatt crème fraiche och vips så är ditt hemlagade potatismos klart.

2 kycklingfiléer, ca 250 g

4 potatisar av mjölig sort

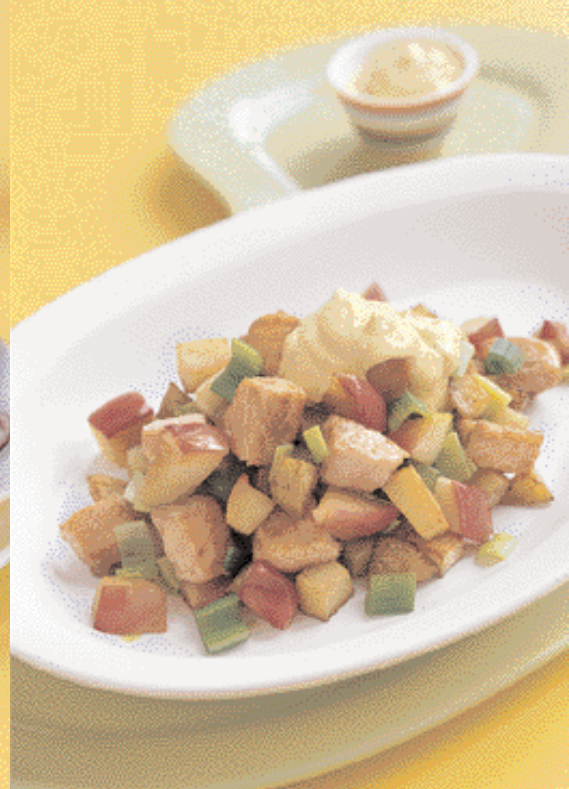
smör

salt och svartpeppar

1/2 burk Desirée feta med oliver

1 dl crème fraiche franska örter

Skala, skiva och koka potatisen mjuk, ca 10 min i saltat vatten. Stek kycklingen i smör i en stekpanna 5–6 min på varje sida. Salta och peppra. Strö fetaost och oliver över kycklingen. Häll av vattnet från potatisen och spara lite. Mosa potatisen och rör i crème fraiche och ev lite kokvatten.



KÖKSFLÄKTAR

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök



FÄRDIGA SOPPOR FRÅN KELDA

Soppa är trendigt just nu och snart blir det ännu mer soppa på svenska middagsbord: Kelda thaisoppa har det rätta stinget, Kelda fisk- och skaldjursoppa har god smak av vitt vin och kryddor och Kelda mild tomatsoppa perfekt balans av salvia och oregano. De är bara att värma och dessutom är de smala – mellan 3 och 5 % fetthalt. Förpackningen innehåller 5 dl och är lagom för två portioner.

POTATIS LIKA SNABBT SOM PASTA

Vem har sagt att man måste koka potatisen hel? Dela den i bitar så blir den klar lika fort som pasta. Och ska du göra mos eller servera den pressad, spelar det ju ingen roll hur små bitarna är som du kokar. Kanske läge att satsa på en ny potatispress?



SNABBA KNEP NÄR DET KNIPER

1. Är det panik, så sätt på ugn eller plattor direkt när du kommer innanför dörren. Sedan plockar du upp ur kassarna!
2. Har du elektrisk vattenkokare? Koka upp vattnet till pastan eller potatisen i den först och håll sedan över i kastrullen, så går det fortare.
3. Använd sax istället för kniv när du ska hacka eller dela, t ex persilja, gräslök, bacon och räkor. Det går ofta mycket snabbare.
4. Plocka fram allt du behöver innan du börjar laga, så blir det mindre stressigt under tiden.



FÖRVARA SNYGGT

Satsa på nya, fräscha förvaringslådor. Dessa i glas ser du igenom. Inga gamla överraskningar längst in i kylan alltså. Dessutom är de så snygga att du kan servera ur dem direkt. Serien heter Försluta och kommer från IKEA. Pris mellan 22 och 31 kronor.

HÄLSOKUR PÅ MINUTEN!

En smoothie med kiwi och spirulina är rena rama hälsokuren mot vintertrötthet.

Mixa 2 kiwi, 1/2 banan, 1 1/2 dl vaniljyoghurt och 1/2 tsk spirulinapulver (från hälsokostaffär). Servera genast.



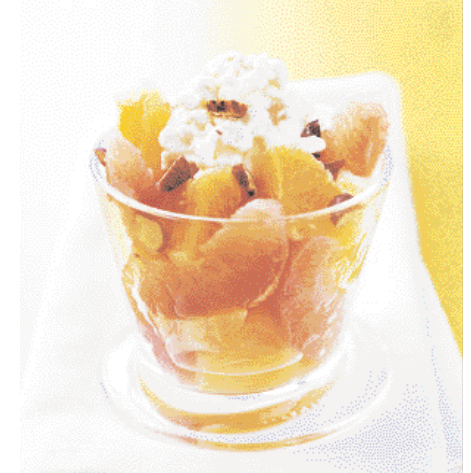
ÖRTTRÄDGÅRD I FRYSEN

Nu smakar de fräska örter inte så mycket. Satsa på frysta istället. I frysdysken kan du förutom klassiska gräslök, dill och persilja nu även plocka basilika och örter provençal. De ger mer smak och håller sig alltid fräscha i frysen.



GRATELLA ÄR HÄR!

Nytt år och ny dekor! Dessutom lanseras en ny variant: Gratella mozzarella, läcker riven mozzarella för äkta italiensk matglädje. That's amore!



HÖGSÄSON FÖR CITRUS

En vitaminrik och uppfriskande citrussallad för två. Skär 1 blodgrape i skinnfria klyftor. Blanda med 1 apelsin skuren i bitar. Lägg i två skålar och strö över några hackade hasselnötter. Toppa med 250 g Keso ananas/passion.

www.arla.se

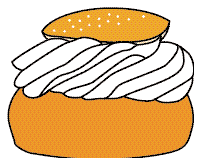
Jättemånga har upptäckt vår kokbok på nätet. Den är gjord för att vara en bra vän i köket. En som du har roligt med och som inte sviker i vardagen.

Skapa din egen kokbok!

Över 30.000 har redan valt att bli medlemmar. Som medlem kan du bli bygga startsidan som du vill ha den och skapa din egen kokbok med favoritrecept. Du kan också prenumerera på dagens recept och hela veckomatsedlar.

Är du sugen på semlor?

De allra godaste semlorna bakar du själv och recepten hittar du hos oss. Varför inte en minisemla, så liten och naggande god att man bara måste ta flera. Ja, detta och mycket mer på www.arla.se som alltid vill överraska dig positivt.



ARLA



nr 1
2002

KÖKET

SMALARE SMAKSATT

Vi har sänkt fetthalten på smaksatt crème fraiche till 13,5 %. Ändå är de lika krämiga och goda som tidigare och de går lika bra som förut att använda i både varm och kall matlagning.

Prova dessutom den nya smaken, crème fraiche orientalisk curry!

Producerad av automat. Recept Bertil Paulsson. Foto Stellan Hénér. Tryckt på svanemärkt papper.

NYHET!
Kelda soppor

Nästan klart

Thaisoppa på 5 minuter

Mozzarellatorsk på 10 minuter

Pastagrätäng på 15 minuter

Nästa nummer av Arlaköket kommer i början av mars. Då ger vi dig inspiration att fira våren med vännerna. Det finns många sätt, den sköna brunchen, den fina middagen och festen med en generös buffé.

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

