

# Inget kök är det andra likt

I det här numret av Arlaköket har vi gjort en köksspecial. För oss betyder det att vi kikat in i tre helt olika kök och lagat mat efter vilka önskemål, behov och förutsättningar som finns. En sak har dock alla haft gemensamt, de gillar god mat. Precis som vi på Arla.



För Jeppe som pluggar och är singel är köket till exempel en fast food-restaurang i miniatyr. För honom handlar det mest om spontanmatlagning med få ingredienser och redskap. Men ibland finns det också tid för lite kulinarisk upptäckarlusta.



Hos familjen Granberg är köket mötesplatsen. På vardagskvällarna ses man här en kort stund innan alla far vidare till hockeyträningen, stallet eller språkkursen. Här är det enkla, snabba vardagsrätter som passar både små och stora smaklökar som gäller.



Hemma hos det matroade paret, Nina och Christian, är tiden i köket trevlig och avkopplande underhållning. Framför allt på fredagkvällar och lördagar då det bärs hem delikatesser, slås i kokböcker och gästerna ringer på dörren klockan åtta.

På sidorna 3 – 13 har vi varit deras personliga matrådgivare. Nu är det bara att välja vem du helst vill låta dig inspireras av!

## I ETT RUM OCH KÖK / sid 3–5

Jeppe's BLT-sandwich  
Korvpanna  
Texmexomelett  
Thaisoppa med kyckling  
Snabb köttfärssås

## MÅNGA RUNT BORDET / sid 6–9

Tortillapizza  
Kycklingpasta med feta

Tacofisk  
Kokoskottlet med limesås  
Spenat- och svampfyllda  
pastarullar  
Korvcouscous  
Hamburgare för alla

## PÅ HÖGSTA VÅNINGEN / sid 10–13

Kumminhjärtan  
Palsternackscappuccino  
Rosmarinkyckling med bacon

Fetaspenat  
Citrus sallad  
Limebakelser

## KÖKSFLÄKTAR / sid 14–15

Tips, nyheter och roligheter  
i vinterköket



**JEPPE'S BLT-SANDWICH / 1 st**  
"Bacon, lettuce and tomato" är kompis med clubsandwichen. Jeppe äter den gärna nersjunken i tv-soffan.

**2 skivor vitt bröd**  
**3 skivor bacon**  
**1/2 tomat**  
**4 msk crème fraiche tomat & basilika sallad**

Stek baconet knaprigt i en stekpanna. Låt det rinna av på hushållspapper. Skär tomaten i skivor och rosta brödet. Bred crème fraiche på båda brödskiivorna. Lägg sallad, bacon och tomat på det ena brödet och lägg på det andra som lock. Skär diagonalt till två sandwichar.

# I ett rum och kök

Jeppes kök är egentligen en kokvrå. Här finns ett litet kylskåp, två kokplattor och i kökslådorna finns varken elvisp eller hålslev. Men han tycker om att laga mat och gör det nästan varje dag. Däremot har han sällan tid att ta sig an en större middag, förutom de gånger när kompisarna kommer över. Jeppe vill ha rejäl mat som inte tar alltför mycket på den magra plånboken. Gärna kryddstarka, snabblagade rätter med ett par rivna morötter till, för vitaminernas (mammans) skull. 2 portioner? Javisst, det Jeppe inte äter upp spar han gärna till nästa dag. När kompisarna kommer fyrdubblar han – minst!



## KORVPANNA / 2 port

Jeppes nya favorit blev den här heta korvpannan, som han lagar på 10 minuter blankt!

<b>2 starka korvar,</b> <b>tex chorizo</b>	<b>1/2 dl mild ajvar relish</b>
<b>1/2 gul lök</b>	<b>2 dl minifraiche</b>
<b>smör</b>	<b>1/2 tsk salt</b>
	<b>2 dl kokta kidneybönor</b>

Skala löken. Skär korv och lök i bitar och fräs i smör i en stekpanna. Tillsätt ajvar relish, minifraiche och salt. Låt koka någon minut och rör i bönorna. Servera kokt ris till.

## TEXMEXOMELETT / 2 port

En matig omelett som du lagar direkt i stekpannan är den perfekta maten för en singelkväll. Toppa med Keso chili!

<b>1/2 zucchini, ca 150 g</b>	<b>1 tsk salt</b>
<b>1 liten rödlök</b>	<b>1 krm svartpeppar</b>
<b>smör</b>	<b>1 tomat</b>
<b>4 ägg</b>	<b>2 dl Gratella texmexost</b>
<b>1/2 dl vatten</b>	<b>1 dl Keso chili</b>

Skär zucchini i skivor, skala och strimla löken. Fräs zucchini och lök i smör i en stekpanna. Vispa ihop ägg, vatten, salt och peppar. Häll äggsmeten över grönsakerna och stek på låg värme tills omeletten börjar stelna. Skär tomaten i skivor. Lägg på ost, tomat och Keso. Låt det bli varmt. Servera med bröd.

## THAISOPPA MED KYCKLING / 2 port

Du skämtar! Är det så enkelt att laga något så gott? Den impar jag med på fredag när hon kommer.

<b>5 dl Kelda thaisoppa</b>
<b>1/4 grillad kyckling</b>
<b>1/2 purjolök</b>
<b>färsk koriander</b>

Ta bort skinn och ben på kycklingen och skär i bitar. Strimla purjolöken. Koka upp soppan i en kastrull. Lägg ner kyckling och purjolök i soppan. Håll upp i skålar och strö över koriander.

## SNABB KÖTTFÄRSSÅS / 2 port

Genialt enkel och god köttfärssås. Det är bara att fräsa köttfärsen och blanda den med krämig, färdigkryddad crème fraiche.

<b>200 g köttfärs</b>
<b>smör</b>
<b>1 tsk soja</b>
<b>2 dl crème fraiche paprika &amp; chili</b>

Stek köttfärsen i smör i en stekpanna. Rör i soja och crème fraiche. Låt såsen koka någon minut. Servera med kokt pasta och sallad.

**TIPS** Rör ner 2 dl majs-korn i såsen.







**TIPS** Servera den lövtunna pizzan med en kopp Kelda tomatsoppa.

### TORTILLAPIZZA / 4 port

Färdiga tortillabröd är suveräna pizzabottnar.

4 stora tortillas	1 msk oregano
4 tomater	1 påse Gratella
150 g salami	pizzaost, 200 g
2 dl italiensk tomatås	

Sätt ugnen på 250°. Skär tomaterna i skivor och salamin i tunna strimlor. Bred tomatås på bröden. Lägg på tomatiskivor och strö över salami, oregano och ost. Lägg pizzorna på plåtar. Grädda i övre delen av ugnen 5–7 min. Servera med sallad.

## Många runt bordet

I familjen Granbergs kök dominerar ett stort, runt matbord. Här läser barnen läxor. Här ligger charterkatalogerna framme tillsammans med räkningar och dagstidningar. I Granbergs kök finns nästan alltid matglädje och gemenskap, men de vill hellre lägga tid på att umgås kring bordet än att stå vid spisen. På önskelistan står därför några nya, snabblagade middagsrätter med populära smaker för både små och stora.

### KYCKLINGPASTA MED FETA / 4 port

En favorit efter semestern i Grekland!

300 g pasta	1 tsk salt
3 kycklingfiléer, ca 400 g	1 krm svartpeppar
2 vitlöksklyftor	1 tsk oregano
2 tomater	2 1/2 dl Kelda mellangrädde
smör	150 g Apetina feta

Koka pastan. Skär kycklingen i bitar. Skala och hacka vitlöken. Skär tomaterna i bitar. Bryn kycklingen i smör i en stekpanna. Lägg i vitlöken och låt den fräsa med. Krydda med salt, peppar och oregano. Häll på grädden och låt allt koka ihop några minuter. Smula ner osten i bitar, lägg i tomat och garnera ev med färsk oregano. Servera såsen till pastan.

**TIPS** Servera med svarta oliver i en skål.

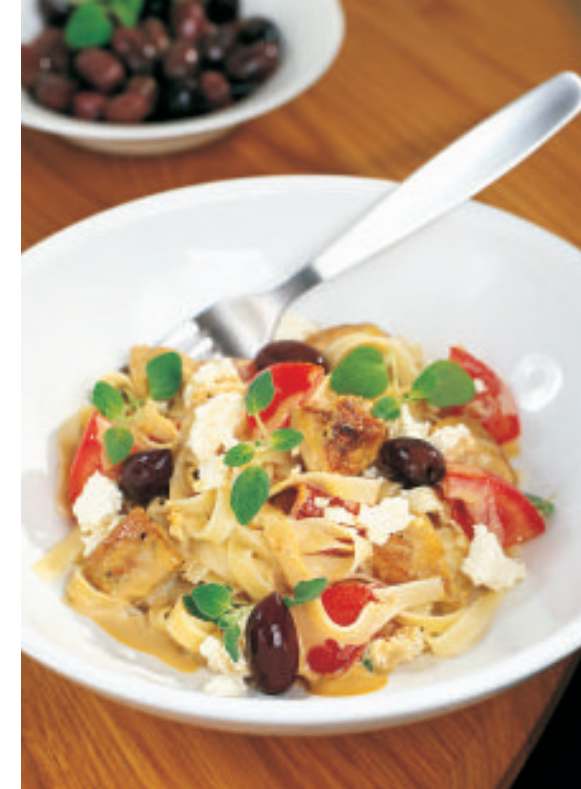
### TACOFISK / 4 port

Ungarna blir på toppenhumör när du toppar fisken med ett täcke av tortillachips.

600 g fiskfilé, t ex torsk	1/2 dl tacosås,
1 tsk salt	medium eller hot
2 1/2 dl Kelda	2 dl Gratella texmexost
mellangrädde	15–20 tortillachips

Sätt ugnen på 225°. Tina fisken om den är fryst. Salta och vik ihop filéerna om de är tunna. Lägg dem i en smord ugnssäker form. Blanda grädde, tacosås och ost. Häll över fisken. Krossa chipsen och strö över. Stek fisken i mitten av ugnen ca 25 min. Servera med kokt potatis eller ris.

**TIPS** Servera med en extra klick hot tacosås.







### KOKOSKOTLETT MED LIMESÅS / 4 port

När pappa är inspirerad kryddar han fläskkotletterna med lite av koksflingorna i skafferiet och får många tack-för-maten-pussar!

**4 fläskkotletter, ca 600 g**    **1 msk vetemjöl**  
**1 tsk salt**    **1/2 köttbuljongtärning**  
**1 krm svartpeppar**    **1 msk honung**  
**1/2 dl kokosflingor**    **rivet skal och pressad**  
**smör**    **saft av 1 lime**

#### Sås:

**2 1/2 dl Kelda**  
**matlagningsgrädde**

Häll grädden i en kastrull. Tillsätt mjöl, smulad buljongtärning, honung och lime. Låt koka upp under vispning och koka 3 min. Krydda köttet med salt, peppar och kokos. Stek kotletterna i smör i en stekpanna på svag värme ca 3 min på varje sida. Servera med såsen, kokt ris, grönsaker och mango chutney.

**VARIATION** Byt kotlett mot kycklingfilé och öka stektiden.



### KORVCOUSCOUS / 4 port

Hos familjen Granberg har couscousen snart gått förbi pastan i popularitet.

**4 dl couscous**    **Sås:**  
**4 dl vatten**    **2 dl lätt crème fraiche**  
**1 hönsbuljongtärning**    **1 pressad vitlöksklyfta**  
**3 frukost- eller**    **1 tsk fransk senap**  
**chorizokorvar**    **1/2 – 1 tsk sambal olek**  
**1 gul lök**  
**2 paprikor**  
**smör**

Koka upp buljongen och rör i couscous. Lägg på locket och ställ grytan åt sidan ca 6 min. Skär korven i skivor. Skala och hacka löken. Kärna ur och skär paprikorna i bitar. Stek korv, lök och paprika i smör i en stor stekpanna. Blanda med couscousen. Rör ihop ingredienserna till såsen och servera den till.

**TIPS** Servera färdig sås till korvcouscousen istället, t ex en kall sås, sweet chili.

### SPENAT- OCH SVAMPFYLLDA PASTARULLAR / 4 port

Med färska lasagneplattor är din goda, hemlagade cannelloni snart klar.

**250 g fryst bladspenat**    **1 krm svartpeppar**  
**200 g färska**    **5 dl Kelda tomat &**  
**champinjoner**    **paprikasås**  
**2 vitlöksklyftor**    **8 färska lasagneplattor**  
**smör**    **2 dl Gratella pastaost**  
**1 tsk salt**    **2 tomater**

Sätt ugnen på 225°. Tina spenaten, pressa ur vattnet. Skiva svampen. Skala och hacka vitlöken. Fräs svamp, vitlök och spenat i smör i en stekpanna. Salta och peppra. Rör ner 1 dl sås, lägg spenatröran på lasagneplattorna. Rulla ihop plattorna från kortsidan. Skär varje rulle i 3 bitar. Ställ dem i en smord ugnssäker form. Häll över såsen som är kvar och strö över osten. Dela tomaterna i bitar och lägg dem bredvid rullarna. Gratiner i mitten av ugnen ca 20 min.

**TIPS** Tillsätt 200 g strimlad, rökt skinka i fyllningen.



### HAMBURGARE FÖR ALLA / 4 port

Mamma vill ha mörkt bröd och gurkröra. Jenny vill ha ljust bröd och kall sås. När alla får plocka bland tillbehören är det fest.

**400 g nötfärs**    **Gurkröra:**  
**1 tsk salt**    **1 1/2 dl Keso**  
**1 krm svartpeppar**    **1/2 dl bostongurka**  
**smör**    **1 msk senap**

**4 portionsbröd,**  
**vitt eller mörkt**  
**skivade grönsaker**  
**sallad**  
**2 1/2 dl kall sås,**  
**ost & tomat**

Rör ihop ingredienserna till gurkröran. Blanda köttfärsen med salt och peppar. Forma färsen till 4 tunna hamburgare. Stek i smör i en stekpanna ca 1 min på varje sida. Duka fram hamburgare och alla tillbehör på bordet. Nu är det bara att montera sin egen hamburgare.





## På högsta våningen

Hemma hos Nina och Christian är matlagningen ett gemensamt intresse. Särskilt på fredagskvällar och lördageftermiddagar när de slår i kokböcker och experimenterar med nya, spännande rätter. De öppnar gärna en flaska vin i köket för att sedan hängivet rosta valnötter, pensla smördeghjärtan och smörslunga spenat. Här saknas ingenting i köksväg, här finns till exempel sex olika köksknivar och en ny italiensk espressomaskin. Middagsgäster? Självklart. Redan på lördag!



### KUMMINHJÄRTAN / 10 st

Servera nygräddade, till drinken eller till soppan. De går bra att förbereda ett par timmar i förväg och sedan grädda.

**1 rulle färdigkavlad, kyld smördeg, 275 g**

**1 dl Kesella**

**1 tsk hel kummin**

**2 krm salt**

**1 ägg**

**olika frön, t ex blå vallmo- och sesamfrön**

Låt Kesella rinna av i kaffefilter ca 1 tim. Rör i kummin och salt. Sätt ugnen på 200°. Stansa ut 20 hjärtan ur smördegen med en pepparkaksform. Pensla kanterna med uppvispat ägg. Lägg en klick fyllning på hälften av smördeghjärtana. Lägg på de resterande med den penslade kanten nedåt. Nyp ihop ordentligt i kanterna och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med ägg och strö på frön. Grädda i mitten av ugnen ca 7 min. Serveras nygräddade.



### PALSTERNACKSCAPPUCCINO MED PÄRON- OCH VALNÖTSHACK / 4–6 port

Christian har en förkärlek för soppa och vill gärna ha det som förrätt. Den här är ljuvligt god med skummande yta och en topping av päron och valnötter.

**500 g palsternacka**

**1 gul lök**

**smör**

**1 1/2 dl torrt vitt vin**

**6 dl vatten**

**2 grönsaks-**

**buljongtärningar**

**2 1/2 dl Kelda**

**matlagningsgrädd**

**1 krm vitpeppar**

**50 g valnötsskärnor**

**1 fast päron**

**2 msk hackad gräslök**

**1 dl mjölk**

Skala och skär palsternackorna i mindre bitar. Skala och hacka löken. Fräs löken i smör i en kastrull. Tillsätt palsternacka, vin, vatten och buljongtärningar. Låt koka under lock tills bitarna är mjuka, 10–12 min. Mixa soppan slät. Tillsätt grädd och peppar. Hacka valnötterna grovt och rosta dem i en torr stekpanna. Kärna ur och tärna päronet. Fräs det hastigt i smör i en stekpanna och blanda med valnötter och gräslök. Värm mjölken och vispa till ett skum. Servera soppan i portionsskålar. Lägg skummet på soppan och strö över hacket.





#### ROSMARINKYCKLING MED BACON / 4 port

Kycklingen blir en kulinarisk fullträff när den fylls med vitlök, rosmarin och citron och omsluts av rökt sälta från bacon.

<b>8 kycklinglårfileer,</b>	<b>1 tsk salt</b>
<b>ca 600 g</b>	<b>8 skivor bacon,</b>
<b>1 vitlöksklyfta</b>	<b>ca 140 g</b>
<b>1 msk finhackad</b>	<b>smör</b>
<b>färsk rosmarin</b>	<b>1 purjolök</b>
<b>rivet skal av 1 citron</b>	<b>2 dl vispgrädd</b>
<b>1/2 tsk svartpeppar</b>	<b>några kvistar rosmarin</b>

Sätt ugnen på 200°. Skala och finhacka vitlöken. Blanda vitlök, rosmarin, citronskal, peppar och hälften av saltet. Fyll kycklinglårfileerna och vik ihop dem. Rulla en baconskiva runt varje. Bryn kycklingen runt om i smör i en stekpanna, börja med skarven nedåt. Skär purjolöken i skivor och fräs i smör i en kastrull. Tillsätt grädd och resten av saltet. Låt koka ihop ca 5 min. Häll i en smord ugnssäker form och lägg på kycklingen. Stek i mitten av ugnen ca 15 min. Garnera med rosmarinkvistar.

#### FETASPENAT / 4 port

Servera färsk spenat med fetaost och rostad mandel till kycklingen.

<b>300 g färsk spenat</b>
<b>25 g flagad mandel</b>
<b>1 vitlöksklyfta</b>
<b>2 msk smör</b>
<b>1/2 tsk salt</b>
<b>1 krm svartpeppar</b>
<b>150 g Apetina feta</b>
<b>1 tsk pressad citronsaft</b>

Rosta mandeln i en torr stekpanna tills den får färg. Ta upp den. Skala och hacka vitlöken. Fräs spenaten hastigt på hög värme i smör i en rymlig stekpanna. Tillsätt vitlök, salt och peppar. Blanda spenaten med smulad fetaost. Droppa över citronsaften och strö över den rostade mandeln.

#### CITRUSSALLAD MED FÄNKÅL OCH ÄDELOSTMousse / 4–6 port

När Nina lagar mat blir det alltid något fräscht. Den här friska vintersalladen med ägg av ädelostmousse kan serveras som förrätt eller som en mellanrätt innan desserten. Den är godast rumstempererad.

<b>140 g Kvibille ädel</b>	<b>2 msk olivolja</b>
<b>2 msk crème fraiche</b>	<b>2 msk balsamvinäger</b>
<b>2 apelsiner</b>	<b>1 krm salt</b>
<b>1 blodgrape</b>	<b>1 krm svartpeppar</b>
<b>1 fänkål, ca 200 g</b>	<b>färsk timjan</b>

Mosa ädelost och crème fraiche i en skål med en gaffel. Skär bort skalet på apelsiner och grapefrukt med en kniv. Skär frukten i skivor. Skär fänkålen i tunna skivor på längden och pensla med lite av oljan. Stek fänkålen i en stekpanna tills den fått fin färg. Rör ihop den resterande oljan med vinäger, salt och peppar. Fördela frukten och fänkålen på tallrikar. Forma "ägg" av ädelostmoussen med hjälp av en sked doppad i kallt vatten och lägg på salladen. Droppa över dressing och strö över timjan.



#### LIMEBAKELSER / 12 st enkla eller 6 st dubbla

Som avslutning på middagen blir det "proffsiga" limebakelser fyllda med krämig Kesella vanilj och färsk passionsfrukt. Dryck? En rak uppiggande espresso!

<b>50 g smör</b>
<b>1 1/2 dl vetemjöl</b>
<b>2 msk honung</b>
<b>3 msk strösocker</b>
<b>rivet skal av 1 lime</b>
<b>1 äggvita</b>
<b>2 passionsfrukter</b>
<b>250 g Kesella vanilj</b>
<b>florsocker</b>

Sätt ugnen på 175°. Smält smöret. Lägg mjöl, honung, socker, limeskal och äggvita i en bunke. Tillsätt det smälta smöret och blanda till en jämn smet. Klicka ut 12 kakor på en plåt med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen 8–10 min. Låt svalna på plåten. Dela och gröp ur passionsfrukterna. Klicka Kesella och passionsfrukt på kakorna. Servera dem enkla eller dubbla. Sikta över florsocker.





# KÖKSFLÄKTAR

Tips, nyheter och roligheter i vinterköket



## Varm grapefrukt-kick!

Dela en grapefrukt och skär runt kanten och mellan klyftorna så att de sitter löst. Ringla över honung och gratinera i 250° i övre delen av ugnen ca 5 minuter tills det börjar bubbla i honungen. Servera varm med en klick Kesella vanilj.



## HAPPY TOAST MED KESO APELSIN!

Keso är snål på fett men rik på nyttigheter, som t ex protein. Finns naturell och i många goda smaker! Mitt i citrussäsongen föreslår vi en uppiggande toast. Stek en skiva vitt bröd i smör på båda sidor. Strö över socker och kanel. Lägg på Keso apelsin. Strö över russin och rostade solrosfrön.



## VÄRM DIG MED EN STEAMER!

Steamer är en varm drink med mjölk som bas. Den ses allt oftare på stans coffeshops. Men du kan lika gärna göra den hemma. Varm mjölk har en värmande och rogivande effekt. Därför rekommenderas steamers ofta som sömngörsare.

### Bananasteamer / 1 glas

1/2 mogen banan, 1 tsk kanel, 1 tsk honung, 2 1/2 dl mjölk

Mixa banan, kanel och honung. Värm mjölken och blanda den med bananmoset. Mixa till en skummig dryck. Häll upp i glas.

### Coffeesteamer / 1 glas

3 dl mjölk, 3–4 tsk snabbkaffe, 1 krm stött kardemumma, 1 tsk strösocker

Hetta upp mjölken och smaksätt med kaffe, kardemumma och socker. Mixa eller vispa mjölken skummig. Häll upp i glas.

### Gingersteamer / 1 glas

3 dl mjölk, 2 msk honung, 1/2 tsk mald ingefära

Hetta upp mjölken och smaksätt med honung och ingefära. Mixa eller vispa mjölken skummig. Häll upp i glas.

## SNABBKURS I PASTAKOKNING

Pasta kräver kokande vatten. Mycket och livligt kokande. Färsk pasta behöver visserligen mindre vatten än torkad, men om du alltid tar fram den stora kastrullen så slipper du fundera. Tillsätt salt och lite olja innan du lägger pastan i det kokande vattnet – gjuter du olja på vågorna i kastrullen så kokar pastan inte över lika lätt. Rör om så att pastan inte klibbar ihop.

Ska du servera pastan varm låter du den rinna av i ett durkslag och serverar den genast. Ska pastan serveras kall sköljer du den först i varmt, sedan kallt vatten. Då klibbar den inte ihop.



## Smaltips

### Grön pasta / 1 port

Fräs 1 hackad vitlöksklyfta, 1 tärnad morot och 1/2 dl tärnad rotselleri i 1 tsk smör i en panna. Tillsätt 1/2 msk tomatpuré och 1 dl grönsaksbuljong. Låt allt koka under lock 10–12 min. Rör i 1/2 dl minifraiche, 2 msk hackad färsk basilika och 1/2 dl Gratella mager ost. Låt det bli varmt. Servera såsen till kokt pasta.



## Gör din egen chocolate bar!

Nu kan du vara glad att du inte åt upp alla nötter och den torkade frukten i julas.

### Chocolate bar / 12 st

Smält 200 g ljus eller mörk choklad i mikron eller över vattenbad. Rör i 2 dl grovhackade nötter och hackad torkad frukt som t ex fikon och aprikoser. Klicka ut till avlånga kakor på ett bakplåtspapper i en form eller på en liten skärbräda. Låt stelna i kylan.

## www.arla.se

Har du också lovat dig att bli en fena på matplanering? På vår hemsida finns den perfekta hemhjälp. Välj mellan tre olika veckomat-sedlar. Klicka sedan på inköpslistan och veckans matplanering är klar.

### Tävla med Kelda och vinn köksinredning!

Just nu är det köksspecial även på vår hemsida.

Där kan du tävla med Kelda om fina kökspriser från Ballingslöv. Anlita ditt smaksinne och föreslå nästa goda smak i serien Kelda soppor eller såser.



## Ny vårprimör

Det första vårtecknet är redan här. Det är Kelda soppa som kommit med en ny smak – grön sparris. Som alla Kelda soppor är den färsk, smakfull, mättande och helt färdig. Bara att värma i en kastrull eller i en skål i mikron. Ät den som lunch eller middag med en smörgås. Eller bjud den som förrätt på första vårmiddagen. Då kan du t ex lägga i skalade räkor, toppa med en klick gräddfil och lite stenbitsrom. Strö över finhackad gräslök.



# ARLA



nr 1  
2003

# KÖKET

I ett rum och kök  
Många runt bordet  
På högsta våningen

Köksspecial!



Mat för  
tre olika kök

Nästa nummer av Arlaköket kommer i mars och är din guide till vårens alla fester.

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

