

Njut problemfritt!

Nu kan även du som är laktosintolerant laga mat med riktig grädde. Arla Köket laktosfri matlagningsgrädde och vispgrädde smakar som vanlig grädde och fungerar lika bra i matlagningen. Enda skillnaden är att vi tagit bort laktosen.



I nästa nummer av Arla Köket bjuder vi in till vinterns stora familjefester. Det blir klassisk svensk mat, syrliga sötsaker och så lyxar vi till det med en nyårsmeny.

www.arla.se Arla Forum 020-996699

Höst nr: 3/08

*Afternoon
tea*



Hösten är
skaldjur

Tom bjuder vännerna på
höstmiddag





Höstmingel med Tom

Trots späckat schema som Årets Kock bjöd Tom Sjöstedt familj och vänner på svenska tapas och höstlamm. Tom, som gillar ekologiskt, botaniserade i grönsaksdisken och trollade fram flera små färgglada munsbitar med smak av hösten. De här smårätterna är perfekta som drinktillbehör eller som en kul plockbuffé. Du kan även välja ut ett par favoriter och servera som förrätt. Men du, äpplet med kolasåsen är ett måste.

Rödbetor på spett med rosmarinsås | 4 port

Svensk höstprimör i tapasstil. Kul som vintilltugg, god på buffén.

- 4 stora eller 12 små rödbetor
- 2 tsk olivolja
- 1 msk strimlad bladpersilja
- 1 msk hackad gräslök
- 2 1/2 dl Kelda kall sås Ginger & Rosemary

1. Koka rödbetorna mjuka i saltat vatten 30–45 min.
2. Skala rödbetorna och dela de stora i fyra delar. Blanda med olivolja, persilja och gräslök.
3. Sätt ett plastspett eller tandpetare i rödbetorna. Servera med såsen.

Kul med tapas!
Var lite spansk och servera en hel buffé med smårätter.



Kantarelltoast med löjrom och crème fraiche | 4 port

Ljuvlig kombination av två klassiska toasts. Ett möte mellan skog och hav.

- 4 skivor formfranska
- 50 g smör
- 200 g kantareller eller annan färsk svamp
- 2 salladslökar
- 2 msk hackad gräslök
- salt och svartpeppar
- 100 g löjrom
- 1 dl Arla Köket ekologisk crème fraiche

1. Stansa ut rundlar av brödsnivorna ca 6 cm i diameter. Stek dem gyllenbruna i smör.
2. Rensa svampen. Skiva salladslöken. Stek svampen i smör ca 5 min. Tillsätt salladslök och gräslök precis innan servering. Smaka av med salt och svartpeppar.
3. Lägg svampen på brödet och spritsa eller klicka på löjrom och crème fraiche.

Tips! Lägg crème fraiche och löjrom i plastpåsar. Klipp ett litet hål i ena hörnet och spritsa ut över toasten.





Krämig savoykålsoppa med laxboll | 4 port

Även soppa kan serveras i små portioner på buffén. Forma i så fall 8 laxbollar och servera soppan i små skålar.

Savoykålsoppa:

- 1 klyfta savoykål, ca 200 g
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 msk Arla smör-&rapsolja
- 10 timjankvistar
- 1 dl vitt vin
- 4 dl kyckling- eller grönsaksbuljong
- 2 dl Arla vispgrädd rivet skal och saft av 1/2 citron
- salt och svartpeppar

Laxbollar:

- 100 g gravad lax
- 1 schalottenlök
- 2 tsk dijonsenap
- 1 msk hackad dill

1. Skala lök och vitlök. Skär kål och lök i mindre bitar. Fräs dem i smör-&rapsolja tillsammans med timjan utan att det tar färg.
2. Slå på vin, buljong och grädd. Låt koka under lock på medelvärme tills kålen är mjuk, ca 15 min.
3. Ta upp timjankvistarna och mixa soppan slät. Tillsätt citron och smaka av med salt och peppar.
4. Skär laxen i små bitar. Skala och finhacka löken. Blanda lax, lök, senap och dill och forma 4 bollar. Lägg bollarna i skålar och håll i soppan.

Servera med en god gurksallad:

Bryt 30 g Kvibille Präst i bitar och blanda med 1/2 skalad gurka skuren i oregelbundna bitar, 1 tsk pressad citronsaft, 1 msk olivolja, salt och peppar.

Bakad palsternacka med ost | 4 port

Smakrik smårätt som kan njutas ensam, passar även utmärkt till lamm.

- 4 palsternackor à ca 100 g
- 1 msk Arla smör-&rapsolja oliv salt och svartpeppar
- 150 g Apetina grekisk feta
- 1 msk honung
- 1 ask krasse

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Tvätta palsternackorna och dela dem på längden. Blanda med smör-&rapsolja, salt och peppar.
3. Lägg dem i en ugnssäker form eller långpanna och baka i mitten av ugnen tills de är mjuka, ca 30 min. Låt svalna.
4. Smula över ost och ringla över honung. Garnera med klippt krasse.



Kyckling med dillcrème | 4 port

Dillen ger kycklingstubbarna en smak som påminner om augustinattens kräftsiva.

- 2 kycklingfiléer
- 1/2 dl hackad dill
- 1/2 tsk salt
- 1 krm svartpeppar

Dillcrème:

- 1 dl Arla Köket ekologisk crème fraiche
- 1/2 dl hackad dill
- 1/2 pressad vitlöksklyfta
- 1 krm salt

20 g forellrom eller löjrom

1. Sätt ugnen på 150°.
2. Skär filéerna i två bitar på längden. Krydda med dill, salt och peppar. Rulla in filéerna i aluminiumfolie och forma som en smällkaramell.
3. Baka dem i mitten av i ugnen till 70° inner-temperatur, ca 30 min. Låt svalna.
4. Blanda alla ingredienser till dillcrèmen.
5. Skär filéerna i 2–3 cm tjocka skivor och toppa med dillcrème och rom.



Lammfärsbullar | 4 port

Köttbullar med inspiration från det arabiska köket.

400 g lammfärs	1 tsk spiskummin
1 gul lök	1/2 tsk salt
1 ägg	1 krm svartpeppar
1/2 dl mjölk	1 msk smör
2 msk hackad bladpersilja	1 dl grovt hackad rucola

1. Skala och finhacka löken. Blanda färsen väl med lök, ägg, mjölk och kryddor.
2. Forma till stora köttbullar. Bryn dem runt om i smör i en stekpanna. Sänk värmen och efterstek ca 5 min. Vänd ner rucola mot slutet.

Lamm med vitlök och getostkräm | 4 port

När hösten kommer är det svenska lammet som bäst. Servera det med rostade vitlökshalvor.

500 g lammytterfilé	Ostkräm:
1 tsk salt	200 g getost
1 krm svartpeppar	1 dl Arla Köket
2 msk Arla smör-&rapsolja oliv	matyoghurt
4 hela vitlökar	1 ask krasse
10 kvistar timjan	
4 kvistar rosmarin	

1. Sätt ugnen på 125°.
2. Salta och peppra köttet och bryn det runt om i smör-&rapsolja.
3. Dela vitlökar i halvor. Blanda med 1 msk smör-&rapsolja, timjan och rosmarin. Lägg i en ugnssäker form tillsammans med köttet.
4. Tillaga i mitten av ugnen tills köttets innetemperatur är 58°, ca 30 min. Låt köttet vila 10 min.
5. Mixa ost med yoghurt till en slät kräm, smaksätt med klippt krasse.
6. Skär köttet i skivor och servera med ostkräm och vitlök.



Tips! Servera lammet med rostad pumpa, färgglada morötter och bönor i vinägrett.



Färgglada morötter med persilja | 4 port

Honung och citrusskal ger morötterna en fräsch och lite syrlig smak.

600 g morötter, gärna olika färger
1 msk Arla smör-&rapsolja
2 tsk honung
rivet skal av 1/2 citron
1/2 dl strimlad bladpersilja
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar

1. Skala och skär morötterna i bitar. Koka dem mjuka i saltat vatten.
2. Häll bort vattnet och blanda morötterna med smör-&rapsolja, honung, citrusskal och persilja. Smaka av med salt och peppar.

Bönor i vinägrett | 4 port

Genom att marinera rödlöken lockar du fram både fin färg och smak.

100 g skärböner
100 g vaxböner
100 g haricots verts

Rödlöksvinägrett:

1 rödlök
2 msk rödvinvinäger
1 tsk dijonsenap
1 tsk socker
4 msk olivolja
salt och svartpeppar
vattenkrasse

1. Dela skärbönorna i mindre bitar. Koka bönorna i saltat vatten tills dom är mjuka, ca 5 min. Kyl dem i kallt vatten.
2. Skala och skiva löken tunt, blanda med rödvinvinäger och låt dra 10 min.
3. Rör ihop ingredienserna till vinägretten och blanda med bönorna. Smaka av med salt och peppar.
4. Lägg upp på fat och garnera med vattenkrasse.



Fyllda äpplen med kolasås | 4 port

En riktig höstdessert. Går dock att servera året runt, som tur är.

4 små röda äpplen
75 g mandelmassa
rivet skal och saft av
1/2 citron
1 1/2 tsk kanel
1 dl rostade mandelspån

Kolasås:
2 dl Arla vispgrädde
1 dl socker
1 dl ljus sirap
ev lite calvados
50 g smör
1 dl Arla vispgrädde

1. Sätt ugnen på 150°.
2. Skär av ett lock på äpplena, kärna ur dem och ställ dem i en ugnssäker form.
3. Blanda mandelmassa, citron och kanel. Fyll äpplena med blandningen.
4. Lägg på locken och täck formen med aluminiumfolie. Baka äpplena mjuka i mitten av ugnen, ca 1 tim.
5. Koka ihop grädde, socker och sirap till en simmig konsistens, ca 5 min. Smaksätt ev med calvados. Vispa i smöret precis innan servering.
6. Servera äpplena med kolasås, mandelspån och vispad grädde, ev smaksatt med vanilj.



Rostad pumpa med champinjoner | 4 port

Två milda smaker som lyfter med hjälp av citron, salladslök och färska örter.

400 g pumpa
1 msk Arla smör-&rapolja oliv
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar
10 kvistar timjan
rivet skal av 1/2 citron

250 g champinjoner
1 salladslök
1 msk smör
salt och svartpeppar
1 msk hackad salvia

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skär pumpan i halvmånar och ta bort kärnorna. Lägg pumpan i en ugnssäker form. Tillsätt smör-&rapolja, salt, peppar och timjan.
3. Baka i mitten av ugnen ca 30 minuter tills pumpan är mjuk. Strö över citrusskal innan servering.
4. Dela svampen i bitar. Skiva salladslöken.
5. Stek svampen gyllenbrun i smör. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt salvia och lök.





Fredrik bjuder på skaldjur

När hösten kylt ner sjöar och hav är fisk och skaldjur som allra bäst! En som verkligen kan det här med skaldjur är Fredrik Eriksson. På www.arla.se/aretskock lär han ut hur du på ett enkelt sätt lagar mat som Årets Kock. Här är smakprov på hans skaldjursrätter.



Skaldjursgryta | 4 port

En gryta à la Årets Kock. Nu kan du laga den hemma.

- 1 kg blåmusslor
- 4 dl torrt vitt vin
- 1/2 tsk salt
- 1 fänkål
- 500 g rotfrukter t ex morot, persiljerot, selleri, potatis
- 3 schalottenlökar
- 3 vitlöksklyftor
- 1 msk smör
- 1 krm cayennepeppar
- 4 dl vatten
- 2 msk konc skaldjursfond
- 2 dl Arla vispgrädde
- 200 g vit fiskfilé
- 150 g stora skalade räkor, ca 500 g oskalade
- 1 dl strimlad bladpersilja
- flingsalt

1. Tvätta och borsta musslorna noga. Ta bort de musslor som inte stänger sig när du knackar på dem.
2. Koka upp vin och salt i en stor kastrull. Lägg i musslorna och koka under lock ca 3 min tills de öppnar sig. Släng de som inte öppnar sig. Ta upp musslorna och spara spadet.
3. Ansa fänkål och skala rotfrukter. Skär dem i bitar. Skala och hacka löken.
4. Fräs fänkål, rotfrukter och lök i smör 2–3 minuter. Tillsätt cayennepeppar.
5. Slå på musselspad, vatten och fond.
6. Koka under lock ca 10 min, tillsätt grädde och koka upp.
7. Skär fisken i bitar och lägg i grytan. Stäng av värmen och lägg på locket. Låt stå ca 5 min. Tillsätt musslor och räkor. Strö över persilja och flingsalt vid servering.



Ostfrittata med kräftstjärter | 4 port

Ett av våra favoritskaldjur är kräftor. Här ligger de på en frittata.

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 6 ägg | Vinägrett: |
| 1 dl Arla Köket | 1/2 dl rapsolja |
| matlagningsgrädde | 1 msk pressad citronsaft |
| 3 dl Arla Köket rivna | salt och vitpeppar |
| Kvibille Svecia | 150 g kräftstjärter |
| 1/2 tsk salt | 1 ask babyspenat, ca 80 g |
| 1 krm vitpeppar | flingsalt och vitpeppar |
| 1 msk smör | 1 kruka dill |

1. Vispa ihop ägg och grädde lätt och blanda ner osten. Salta och peppra.
2. Stek frittatan på hög värme i smör en kort stund, ca 1 min. Stäng av värmen och rör försiktigt i frittatan, den ska vara krämig.
3. Blanda olja och citronsaft. Smaka av med salt och peppar.
4. Blanda kräftstjärter och spenat med vinägretten.
5. Lägg spenat- och kräftvinägrett luftigt på frittatan. Strö över lite flingsalt och nymald vitpeppar. Garnera med dill.

Räkor i salladsknyte | 4 port

Vår svenska räkcocktail uppiffad med vassa japanska smaker.

200 g skalade räkor, ca 650 g oskalade

Dressing:

- 1 1/2 msk japansk soja
- 1/2 msk vinäger, t ex risvinäger
- 1 tsk flytande honung
- 1/2 msk dijonsenap
- 1/2 msk sesamolja
- 1 msk svarta eller rostade sesamfrö
- 1 dl Arla Köket crème fraiche
- 1 1/2 msk strimlad gari (inlagd ingefära)
- 1/2–1 msk wasabi
- 3 msk finhackad gräslök
- 5 dl salladsskott eller böngroddar
- 4 blad isbergsallad som salladsskålar

1. Blanda alla ingredienserna till dressing.
2. Rör crème fraiche, ingefära, wasabi och gräslök till en slät crème.
3. Blanda räkor och salladsskott med dressing.
4. Fyll salladsbladen med räkorna och toppa med crème fraiche.



Afternoon tea

I höst umgås vi gärna på engelskt vis. Bjud in några vänner och förvandla en eftermiddag till den perfekta blandningen av lyx och avkoppling. Duka upp med sandwiches, miniscones och små kakor. Lägg lite extra kärlek vid valet av te.



Ännu fler recept och mer om te hittar du på www.arla.se

Sandwiches | 16 st

Se till att göra små, små sandwiches så att du och dina gäster orkar smaka på alla sorterna.

4 skivor vitt formbröd
4 skivor mörkt formbröd

Gurkfyllning:

1 1/2 dl grovriven gurka
1/2 dl Arla Köket Kesella kvarg
1 krm salt
2 msk klippt kryddkrasse

1. Pressa vattnet ur gurkan. Blanda gurka, kvarg, salt och krasse.
2. Bred fyllningen på 4 brödskivor. Tryck ihop dem. Skär bort kanterna och dela i 4 delar.

Laxfyllning:

1 dl Arla Köket Kesella kvarg
1/2–1 msk riven pepparrot
1 tsk pressad citronsaft
2 skivor rökt lax

1. Blanda kvarg, pepparrot och citronsaft. Bred fyllningen på 4 brödskivor. Lägg på laxen.
2. Tryck ihop dem. Skär bort kanterna och dela i 4 delar.

Engelska miniscones | 16 st

Dessa små underverk vill man gärna ha flera av. Variera med olika smaksättningar och tillbehör.

Basrecept:

4 dl vetemjöl
1/2 tsk salt
1 1/2 tsk bakpulver
50 g smör
1 dl mjölk
3/4 dl Arla Köket vispgrädde

Pensling:

2 msk Arla Köket vispgrädde

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Blanda mjöl, salt och bakpulver i en bunke.
3. Finfördela smöret i mjölet. Rör i mjölk och grädde. Arbeta ihop till en deg.
4. Platta ut degen på mjölad bänk till en 2 cm tjock platta. Ta ut 16 rundlar med ett litet glas, ca 4 cm i diameter.
5. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med grädde.
6. Grädda i mitten av ugnen 10–12 min.
7. Servera dem varma med tillbehör.



Tips! Prova vispat smör till scones.

Variera gärna med ...

Ostscones:

Tillsätt 1 dl riven Kvibille cheddar och 1/2 dl hackade valnötter i mjölet.

Morots- och apelsinscones:

Tillsätt 1 dl finriven morot och rivet skal av 1/2 apelsin i mjölet.

Vispad crème fraichegrädde

Denna ljuvliga kombination av syrligt och sött kommer att bli en klassiker till nybakade scones.

1 dl Arla Köket vispgrädde
1/2 dl Arla Köket crème fraiche
1 tsk florsocker

Vispa grädden tjockt. Vispa i crème fraiche och socker. Servera till scones med sylt.

Tips!

Piffa upp färdigköpt sylt genom att tillsätta tex:

- lite smält mörk choklad i hallonsylt
- tinade skivade jordgubbar i jordgubbsylt
- hackade valnötter i fikonmarmelad



Chokladmuffins med frosting | 16–20 st
 Det lite ovanliga med dessa muffins är att de blir krämiga som en kladdkaka – mums!

- 150 g smör
- 2 1/2 dl strösocker
- 1 dl kakao
- 2 tsk vaniljsocker
- 2 ägg
- 2 dl vetemjöl

Frosting:
 50 g smör
 250 g Arla Köket Kesella kvarg vanilj
 16–20 färska körsbär eller andra bär

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smält smöret i en kastrull. Lyft av kastrullen från plattan.
3. Rör ner socker, kakao och vaniljsocker. Rör ner ett ägg i taget och till sist mjölet.
4. Klicka ut smeten i pappersformar. Grädda i mitten av ugnen 12–14 min.
5. Smält smöret till frosting och låt det svalna. Rör ner kvarg. Bred frosting över muffinsen och låt stelna i kylan. Garnera med t ex körsbär.

Fikontoppar | 35 st

En fruktig variant på den klassiska kokostoppen.

- 2 ägg
- 1 dl strösocker
- 8 hackade torkade fikon eller aprikoser rivet skal och pressad saft av 1/2 citron
- 4 dl kokosflingor
- 1 dl Arla smör-&rapsolja
- 1 dl rostade, saltade solroskärnor

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Mixa ihop alla ingredienser utom solroskärnorna. Låt smeten svälla några min och rör sedan i solroskärnorna.
3. Klicka ut smeten till toppar på en plåt med bakplåtspapper.
4. Grädda i mitten av ugnen 12–15 min.



Köksfläktar

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök.

Extra energi

Nu kommer en ny KESO® cottage cheese med fräsch smak av äpple, päron och vanilj. Enkelt och gott som mellanmål, ät den som den är när du behöver lite snabb energi.



Lär dig knepen på webb-TV med Årets Kock

Premiär för Fredrik Eriksson som visar hur du lyckas med fisk. Tom Sjöstedt och Tommy Myllymäki tipsar om kött, såser och grönsaker. De bjuder också på fina recept. Titta på www.arla.se/aretskock

Höstens nyheter från Kelda

Crema Balsamico är en krämig, sötsyrlig sås med smak av oregano och vitlök. Med **Carbonara Crush** hemma behöver du bara koka spagetti, såsen är klar. **Chunky Mushroom** är en härlig svamp-soppa med bitar av champinjoner.



VARDAGSLYXIG MIDDAGSLAX

Lägg 4 bitar laxfilé i en ugnssäker form. Salta och peppra, strö över 1 dl pumpakärnor och håll över 3 dl Kelda sås Crema Balsamico. Stek i 225° varm ugn, ca 15 min. Dela 2 päron i mindre bitar och stek i smör-&rapsolja. Lägg dem i formen och strö över hackad gräslök. Servera med ugnsstekt potatis.