

Sommar nr 2/12



Het BARBECUE

KALASGOTT MED RABARBER!

GRILLA MED HETTA!



Fixa en het barbecue med inspiration från Sydamerika! Njut av rejäla köttbitar och hamburgare med chili, kryddiga såser och fruktiga salsor. En svalkande avslutning får givetvis också plats.

Ostspett med jordgubbar | 4 port

Grillrost på pinne. Smakrikt och enkelt tilltugg med färska jordgubbar.

240 g Arla Apetina® grillcheese

2 msk Arla® Smör-&rapsoolja

Till servering:

½ liter jordgubbar

hackade örter

Skär osten i tärningar och trä upp dem på spett. Pensla med smör-&rapsoolja. Grilla runt om ca 4 min. Garnera spetten med örter och servera med jordgubbar.



Hemgjorda hamburgare med barbecuedressing | 4 port

Saftiga hamburgare med lite rökig smak blir en solklar favorit.

600 g grovmalen nötfärs

1 ½ tsk salt

1 krm chipotle tabasco

1 msk osötad senap

½ dl kallt vatten

Barbecuedressing:

2 dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt

1 pressad vitlöksklyfta

½ dl tomatketchup

1 msk farinsocker

1 tsk chilipeppar

2 krm salt

Rör ihop ingredienserna till dressingen och ställ kallt. Blanda färsen med salt, tabasco, senap och vatten. Forma 4 tunna burgare. Grilla dem ca 3 min på varje sida. Servera med stora hamburgerbröd, sallad, lökringar, ost, tomat och barbecuedressing.





Tips!

Gör en stor sats ancho-rub som räcker hela sommaren.

Entrecote med ancho-rub | 4 port

Den torra kryddblandningen med mild, lite rökelig anchochili, ger köttet extra smak.

2 tjocka skivor entrecote, ca 600 g

Barbecuesås, recept sid 5

Ancho-rub:

- 1 msk ancho chili
- 2 tsk starkt paprikapulver
- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk malen ingefära
- ½ tsk farinsocker
- 1 ½ tsk salt
- 1 tsk flingsalt

Börja med barbecuesåsen. Blanda kryddorna till ruben och gnid in köttet med den. Grilla över glöd ca 3 min på varje sida. Lägg köttet vid sidan av glödbädden och låt det grilla ytterligare ca 5 min. Dela eller skiva köttet, strö över flingsalt och servera med grillade grönsaker och barbecuesås.

Grillad purjolök med barbecuesmör | 4 port

Grilla lökarna kolsvarta! Njut de mjuka inre bladen med ett smakrikt smör.

4 purjolökar

2 msk Arla® Smör-&rapolja

Barbecuesmör:

75 g Svenskt Smör från Arla, rumsvarmt

1 msk chilisås

1 pressad vitlöksklyfta

1 tsk rivet citronskal

2 krm sambal oelek

½ tsk flingsalt

Vispa smöret luftigt med elvisp. Rör i kryddorna. Pensla purjolökarna med smält smör. Grilla dem mjuka ca 10 min. Ytterbladen skall vara nästan svarta. Skär ett snitt på längden i varje purjolök och ät det mjuka innanmätet med en klick barbecuesmör.





Barbecuesmör (sid 4)

Barbecuedressing (sid 3)

Melonsalsa

Salsa fresca

Barbecuesås

Melonsalsa | 4 port

Läcker, krämig salsa till grillad kyckling eller fläskkarré.

- 1 liten melon, t ex ogen
- 1 strimlad salladslök
- 2 dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt
- 1 krm salt
- ½ hackad röd chili
- 2 msk hackad persilja

Dela, kärna ur och skala melonen. Skär den i tärningar. Blanda yoghurt, salt, chili och persilja. Rör i melon och lök.

Salsa fresca | 4 port

Friskt och smakrikt tillbehör, passar till lax eller kyckling.

- 2 dl fryst mango
- 1 avokado
- 1 strimlad salladslök
- ½ hackad röd chili
- 2 msk hackad koriander rivet skal och saft av 1 lime
- 1 krm salt

Tina mangon. Dela, kärna ur och skala avokadon. Skär den i tärningar och blanda med övriga ingredienser.

Barbecuesås | 4 port

Sött, hett och syrligt i en härlig kombination.

- 2 hackade vitlöksklyftor
- 1 msk Arla® Smör-&rapsolja
- 1 dl tomatketchup
- 1 msk farinsocker
- 2 msk vinäger
- 1 tsk sambal olek
- ½ tsk spiskummin

Fräs vitlöken i smör-&rapsolja. Tillsätt resten av ingredienserna till såsen och koka den 3 min. Låt kallna.



Sallad med svarta bönor och ost | 4 port

Den chilikryddade oljan som osten varit marinerad i blir en spännande dressing.

- 2 burkar kokta svarta bönor à 400 g
- 1 burk Arla Apetina® smoked chili
- ½ rödlök
- 5 dl rucola

Spola bönorna och låt dem rinna av. Häll av 1 dl olja från osten. Skala och skiva rödlöken. Blanda bönor, osten med resterande olja och kryddor, lök och rucola.



Grillad lammstek

med chimichurri | 6 – 8 port

Chimichurri är en klassisk sydamerikansk, vitlöksdoftande sås. Underbar till grillat kött.

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1 kg urbenad lammstek | 2 msk pressad citronsaft |
| 1 msk Arla® Smör-
&rapsoolja | ½ hackad röd chili |
| 1 tsk salt | 2 msk hackad oregano |
| Chimichurri: | ½ tsk salt |
| 2 hackade vitlöks-
klyftor | |
| 4 msk Arla® Smör-
&rapsoolja | |

Vik ut köttet. Pensla med smör- & rapsoolja och salta. Grilla över glöd 5 min på varje sida. Lägg köttet vid sidan av glödbädden och fortsätt grilla tills inntertemperaturen är 60°. Låt vila ca 5 min. Fräs vitlöken i smör- & rapsoljan. Rör ner övriga ingredienser. Skär köttet i skivor och lägg på ett fat. Häll den varma såsen över köttet. Servera med grillade grönsaker.

Grillad ananas med yoghurtglass

| 4 port

Makalöst gott! Varm ananas, rostad kokos och svalkande glass med kardemumma.

- 1 färsk ananas
- 1 msk Arla® Smör- & rapsoolja
- 1 dl kokos
- ½ liter vaniljglass
- 2 dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt
- 1 tsk stött kardemumma

Rosta kokosen i torr, varm stekpanna. Skär ananasen i 4 klyftor och pensla snittytorna med smör- & rapsoolja. Grilla ca 3 min på varje sida. Låt glassen halvtina. Blanda den med yoghurt och kardemumma. Strö kokosen över ananasen och servera med glassen.



— SMAKVALET —

Gräddfil vs matyoghurt

En kall sås eller röra ger sommarmaten ett lyft. Men vad ska man välja för grund – gräddfil eller matyoghurt? Se vilken som passar bäst till vad.

Matyoghurt

Segrare i matchen mot de tuffare kryddorna i de etniska köken. Den fylliga, friska smaken ger skön svalka åt heta rätter. Matyoghurt är bäst till grillsåser, röror och marinader där syran ska framhävas. Given till tsatsiki och krämiga såser med lime eller citron.

Passar också till frukter och bär. Prova även med nötter och honung!

Smakkompisar

- Gurka
- Chili
- Vitlök
- Koriander
- Ingefära

Gräddfil

En solklar vinnare i det svenska köket. Lika självklar till matjessillen som till sommarlaxen. Smaken är gräddig med mild syra. Perfekt både som ingrediens och som en len klick bredvid. Utmärkt till såser där smaken verkligen ska lyftas. Toppen till dipp och dressingar. Given till tacos. Prova också till färska jordgubbar!



Smakkompisar

- Gräslök
- Dill
- Svensk senap
- Pepparrot
- Avokado



Enkel mat FÖR LATA DAGAR



Kall rödbetssocka med smetana | 4 port

En underbar, svalkande socka med nyskördade rödbetor.

500 g färska rödbetor
2 gula lökar
1 liter grönsaksbuljong
1 krm svartpeppar
1 msk pressad citronsaft
2 dl Arla Köket® smetana
½ dl hackad gräslök

Skala rödbetor och lök. Grovriv rödbetorna, utom en. Hacka löken. Lägg det i en kastrull. Tillsätt buljong och peppar. Koka under lock ca 20 min. Finriv den sista rödbetans och rör ner. Smaka av med citron. Låt soppan kallna och låt stå i kyl minst 1 tim. Servera med en klick smetana och gräslök.

På sommaren får maten gärna vara enkel. Bjud på kalla soppor och matiga sallader. Lätta att förbereda för långa dagar i solen.

Potatissallad med pepparrot | 4 port

Spännande, krämig sallad till varmrökt lax eller makrill.

750 g färskpotatis	½ dl hackad persilja
250 g sojabönor	½ tsk salt
2 färska lökar	ca 800 g varmrökt fisk, t ex makrill
3 dl Arla® gräddfil	
2 msk riven pepparrot	

Koka potatisen. Låt den svalna och skär den i bitar. Tina bönorna. Skiva löken. Blanda gräddfil, pepparrot, persilja och salt. Varva ingredienserna i en skål. Värm fisken på grill eller i ugn vid 200°, ca 10 min.



Smörrebröd med rostbiff och curryremoulad | 4 port

Bjud på en omtyckt dansk klassiker till lunch eller förrätt. Var generös med remouladen.

12 tunna skivor stekt rostbiff

1 dl Arla® gräddfil
4 msk pickles, hackade
1 msk kapis, hackad
2 krm curry
1 krm salt

4 stora skivor mörkt bröd
Svenskt Smör från Arla
4 salladsblad
3 msk rostad lök
persilja

Blanda gräddfil, grönsaker, kapis, curry och salt. Låt stå i kyl 1 tim. Bred smör på bröden. Lägg på salladsblad och rostbiff. Klicka på remouladen, strö över rostad lök och garnera med persilja.



Fransk bondsallad med kyckling | 4 port

Härligt matig sallad. Snabblagad med färdiggrillad kyckling och smaksatt crème fraiche.

1 grillad eller stekt kyckling	250 g blandad sallad, ca 2 liter
140 g rökt fläsk eller bacon	2 dl kokta linser
1 rödlök	1 msk balsamvinäger
1 msk Arla® Smör- & rapsolja	2 dl Arla Köket® crème fraiche gourmet rostad vitlök&timjan

Bena ur och skär kycklingen i bitar. Skär fläsket i bitar. Skala och skiva löken tunt. Fräs fläsket i smör- & rapsolja i en stekpanna. Låt det rinna av på hushållspapper. Lägg sallad och linser på ett stort fat. Lägg på kyckling, lök och fläsk. Droppa över balsamvinäger. Klicka på crème fraiche.

Tips!

Bryt crostini i bitar och strö över salladen.

Lax med ansjovis | 4 port

Supergod sommarlax där spadet från ansjovisen ger smak. Den läckra såsen kan förberedas.

- 600 g laxfilé
- ½ tsk salt
- 1 ask ansjovis, 55 g
- ½ rödlök
- 2 dl Arla® gräddfil
- 1 krm salt
- ½ dl hackad gräslök

Sätt ugnen på 200°. Skär laxen i skivor. Lägg dem i en smord ugnssäker form. Salta. Häll spadet från ansjovisen över laxen. Hacka ansjovis och rödlök. Blanda med gräddfil, salt och större delen av gräslöken till en sås. Stek laxen i ugnen ca 15 min. Strö över resten av gräslöken. Servera med såsen, kokt färskpotatis och en sallad.



Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER

ÅRETS KOCK® 2012!

Vi gratulerar årets vinnare Klas Lindberg, som till vardags driver Klas Lindberg Mat & Vin.

Arla är stolt presentatör av tävlingen Årets Kock®.



Svalkande spansk soppa!

Sval gazpacho med fyllig, lite het smak av tomat, vitlök och paprika. Perfekt en varm sommar-dag. Servera Kelda® Spansk kall tomatsoppa väl kylt med ört- och vitlökskrutonger:

Fräs 3 skivor tärnat vitt bröd i 3 mk Arla® Smör-&rapolja. Rör i 1 pressad vitlöksklyfta och ½ dl hackade örter. Räcker till 4 port.

Våra appar nu ännu smartare



Arla Köket® appar har fått ett lyft. Bättre bilder, smartare inköpslista och recept som kan räknas om. Uppdatera och hämta gratis för iPad, iPhone, Android och Java på arla.se/app.



SOMMAR PÅ ARLA.SE

- * I sommar firar vi Arla gräddfil som fyller 60 år och vår 30-åring crème fraiche. Läs om jubilarernas spännande historia på arla.se/mathistorien.
- * Njut av hembakat och smarriga desserter i sommar! Vi har de underbara recepten.
- * Hylla våra svenska mattraditioner! Recept på Nationaldagstårtan, härliga midsommarrätter och bästa tipsen till kräftsivan hittar du hos oss.
- * Visste du att mjölk är naturens egen sportdryck? Arla är officiell leverantör till den svenska OS-truppen. Ladda upp för sommar-OS 2012 med recept både för träning och tv-soffan. Spelen går i London 27/7-12/8.

KALASGOTT MED RABARBER!



Smält rabarber med vit choklad och kanelgräde | 4 port

Syrlig rabarber och len choklad bokstavligen smälter i munnen. Mums!

500 g rabarber
¾ dl strösocker
100 g vit choklad
½ dl pinjekärnor, rostade
2 dl Arla® vispgräde
2 krm malen kanel
1 tsk florsocker

Sätt ugnen på 225°. Skär rabarbern i 10 cm långa bitar. Lägg dem på ett ugnssäkert fat och strö över sockret. Täck med aluminiumfolie. Smält rabarbern i mitten av ugnen 15–20 min. Riv chokladen och strö den och pinjekärnorna över rabarbern. Höj ugnstemperaturen till 275° och gratinera i övre delen av ugnen några min. Servera med vispad gräde smaksatt med kanel och florsocker.

Äntligen är rabarbern här! Vår friska primör som smakar ljuvligt i kakor och efterätter. Överraska också med rabarber i sommarens godaste frallor!

Rabarberfrallor | 16 st

Nybakade, kalasgoda frallor. Njut dem med smör och ost till frukost eller fika.

250 g rabarber i skivor	2 tsk salt
3 msk strösocker	2 dl grovt rågmjöl
50 g jäst	ca 9 dl siktat
50 g Svenskt Smör från Arla, rumsvarmt	dinkelmjöl

Koka upp rabarber, 2 ½ dl vatten och socker i en kastrull. Häll det i en bunke, låt svalna till 37°. Tillsätt jäst, smör, salt och det mesta av mjölet. Arbeta degen smidig, den ska vara ganska lös. Jäs under bakduk ca 45 min. Sätt ugnen på 225°. Häll ut degen på mjölad bänk och dela den i 16 delar. Lägg på plåtar med bakplåtspapper. Låt jäsa ca 10 min. Grädda bröden i mitten av ugnen 12–13 min. Låt svalna på galler.



Rabarberkaka med havregryn | 8 bitar

Saftig, helt oemotståndlig kaka med en klick krämig smetana.

2 dl havregryn	1 dl Arla® Smör- &rapsoolja
4 dl rabarber i skivor, ca 200 g	2 dl vetemjöl
2 msk Arla® Smör- &rapsoolja	½ tsk bakpulver
2 msk flytande honung	Till servering:
1 tsk kanel	2 dl Arla Köket® smetana
2 dl strösocker	
3 ägg	

Sätt ugnen på 175°. Rosta först havregrynen i en torr varm stekpanna. Ta upp dem och fräs rabarbern lätt i smör&rapsoolja. Rör ner 1 ½ dl havregryn, honung och kanel i pannan. Vispa ihop socker och ägg. Rör i smör&rapsoolja och mjöl blandat med bakpulver. Smörj en bakform och strö i resten av havregrynen. Häll smeten i formen. Fördela rabarberblandningen över smeten. Grädda i mitten av ugnen ca 30 min. Låt kallna. Servera med smetana.





NY SMAK!



Mandelkaka med hallon och citrus | 8 bitar

Enklaste kakan toppad med Arla Köket Kesella® kvarg citrus. En ny uppriskande smak med citron och bitar av apelsin.

300 g mandelmassa

250 g Arla Köket

2 ägg

Kesella® kvarg citrus

½ dl hackad mörk choklad

½ liter hallon

Sätt ugnen på 175°. Riv mandelmassan och blanda med ägg och hackad choklad. Häll smeten i en smord och bröad form med löstagbar kant, ca 23 cm i diameter. Grädda kakan i nedre delen av ugnen ca 20 min. Låt kakan kallna. Lägg den på ett fat och bred över kvarg. Garnera med hallon.