

Höst nr 3/12

**Bästa
BRUNCHEN!**

**Grymma
grytor**



Nyskördat från

ROSENDALS TRÄDGÅRD

Nyskördat från ROSENDALS TRÄDGÅRD



Tips!

Den rostade pumpan
är god till stekt eller
grillad kycklingfilé.



Hösten är full av dofter och smaker att längta efter. Vi lät trädgårdsmästaren och köksmästaren på Rosendals Trädgård skapa vegetariska rätter med säsongens bästa grönsaker, direkt från trädgårdslandet. Filosofin på Rosendal är enkel – lev hållbart och njut av det goda i livet. Vi håller med. I recepten finns grönsaker som ofta går att hitta ekologiska i din butik.

Stiftelsen Rosendals Trädgård driver en KRAV-märkt trädgård, gårdsbutik och kafé på Djurgården, ett stenkast från Stockholms city. All odling är biodynamisk, det vill säga ekologisk med ett fördjupat kretsloppstänkande.

Bild till vänster: Antoine Berthelin och Måns Palmqvist.

Rostad pumpa med brysselkål och brynt mandelsmör | 4 port

Fantastisk grönsaksrätt med fyllig smak. Mandelsmöret blir pricken över i.

1,2 kg pumpa, t ex hokkaidopumpa
1 dl Arla Köket® ekologisk crème fraiche
rivet skal av 1 citron
100 g Svenskt Smör från Arla ekologiskt
50 g hackad mandel
300 g brysselkål

Sätt ugnen på 225°. Skala och klyfta pumpan. Rosta den i mitten av ugnen ca 25 min. Lägg undan 4 fina klyftor och krossa resten tillsammans med crème fraiche och citronskal. Bryn smöret på svag värme i en liten stekpanna eller kastrull. Fräs mandeln i smöret några min. Ansa kålen och koka den i saltat vatten 2–3 min. Kyl snabbt i kallt vatten. Dela och värm den i mandelsmöret. Lägg pumpakrossen och kålen på pumpaklyftorna och slå över smöret. Garnera ev med kålblad.





Morotssoppa med linser och dillfrön | 4 port

Krämig, färgglad soppa med syrlig apelsin, söt morot och mättande linser.

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1 dl linser, t ex beluga | 2 dl God Morgon® |
| 1 kg morötter | eko apelsin- och blodapelsinjuice |
| 1 gul lök | blodapelsinjuice |
| 3 vitlöksklyftor | salt |
| ½ msk dillfrö | svartpeppar |
| 2 msk Arla® Smör- & rapsolja | 2 dl rapsolja |
| 8 dl grönsaksbuljong | |

Koka linserna enligt anvisning på förpackningen. Skala morötterna. Strimla en av dem tunt med potatisskalare. Lägg strimlorna i saltat ljummet vatten 15 min. Skär resten av morötterna i bitar. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs morötter, lök och dillfrön i smör- & rapsolja, slå på buljongen och koka dem mjuka, ca 25 min. Mixa med en stavmixer, tillsätt juice och smaka av med salt och svartpeppar. Värm linserna i soppan. Friterar morotstrimlorna i olja och servera till soppan.

Pumpabröd med yoghurt | 12 st

Små, luftiga bröd som kan jäsa över natten. Bröden får fin färg och smak av pumpapuré.

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 200–300 g pumpa | 1 dl Arla® mild yoghurt ekologisk |
| 10 g jäst | 1 tsk salvia |
| 1 dl vatten | 1 tsk salt |
| 1 dl pumpapuré | 9 dl vetemjöl, 540 g |
| 1 dl Arla® Smör- & rapsolja | |

Börja med pumpapurén. Skala pumpan och skär i bitar. Koka i lättsaltat vatten tills de är mjuka. Slå bort vattnet och mixa till en slät puré. Smula ner jästen en bunke. Tillsätt vatten, pumpapuré, smör- & rapsolja, yoghurt, salvia, salt och det mesta av mjölet. Arbeta degen smidig ca 5 min. Låt jäsa i kyl minst 4 tim eller över natten. Ta upp degen på en lätt mjölad arbetsbänk och kavla ut den till en 2 cm tjock platta. Dela den i bitar, ca 3x5 cm. Lägg på plåt med bakplåtspapper. Låt jäsa ca 30 min. Sätt ugnen på 250°. Baka i mitten av ugnen 10–12 min. Servera t ex med vispat smör.



Rödbetskräm med gräddfil och oliver | 4 port

Överraska med en ny smakkombination till rödbeterna. Supergod till nybakat bröd.

500 g rödbetor	svartpeppar
50 g Svenskt Smör från Arla ekologiskt	20 kalamataoliver 1 dl Arla Köket® ekologisk gräddfil
1 kokt potatis	4 msk kapris
pressad saft av 1 citron	
1 dl grovhackad dill	

Koka rödbeterna i saltat vatten tills de är mjuka, 40–45 min. Spola dem i kallt vatten och gnid av skalet. Mixa i en matberedare tillsammans med smör, potatis, citronsaft och det mesta av dillen till en slät puré. Smaka av med svartpeppar. Dela oliverna i halvor. Fördela krämen på fyra tallrikar, rör ner gräddfil med en gaffel, strö över kapris och oliver, garnera med dill.

Tips!

Passar också till rökt fisk t ex makrill och böckling.

Risotto på rotselleri med rostade hasselnötter och ädelost | 4 port

Risotto med rotselleri och knapriga nötter. Håll koll på riset så det har kvar lite tuggmotstånd när du tillsätter selleripurén.

400 g rotselleri
2 gula lökar
5 dl grönsaksbuljong
1 dl Arla Köket®
ekologisk vispgrädde
1 dl torrt vitt vin
2 lagerblad
1 vitlöksklyfta
2 dl arborio- eller
avorioris
Arla® Smör-
&raspolja oliv

svartpeppar
100 g rostade
grovhackade
hasselnötter
2 päron
140 g Kvibille® ädel
sallad

Skala och dela sellerin och en lök i stora bitar. Koka dem i buljong, grädde och vin tillsammans med lagerblad tills de är mjuka, ca 20 min. Sila av vätskan i en bunke och ställ åt sidan. Plocka upp lagerbladen och mixa lök och selleri till en puré. Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs det tillsammans med riset i smör- & raspolja i en kastrull. Tillsätt sellerivätskan och koka på svag värme under omrörning 15–20 min. Rör ner selleripuré och hasselnötter, spara några till garnering, smaka av med svartpeppar. Servera med hyvlat päron, smulad ost och sallad.

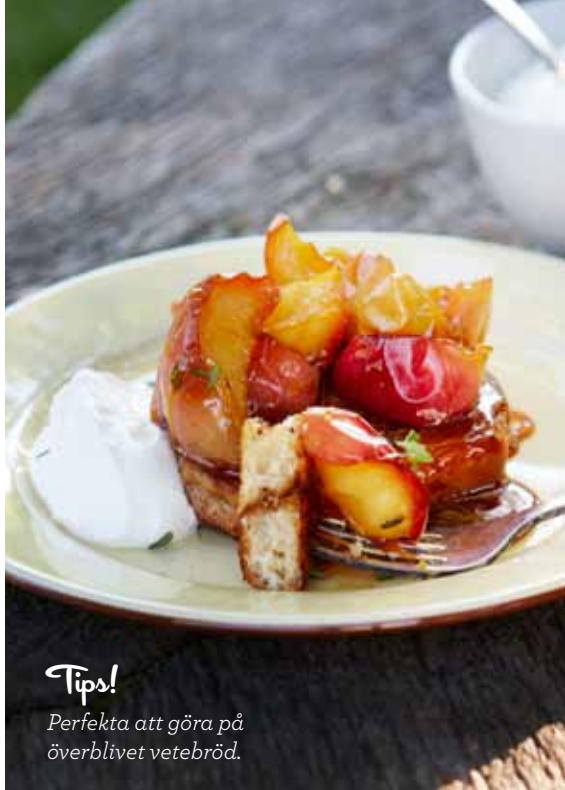


Rika riddare med karamelliserat äpple | 4 port

Ljuvlig dessert där äpplena får smak av timjan och riddarna av grädde och kanel.

½ kanellängd	1 dl Arla Köket®
1 ägg	ekologisk
½ dl Arla®	crème fraiche
ekologisk mjölk	2 stora röda äpplen
½ dl Arla Köket®	1 dl strösocker
ekologisk	30 g Svenskt Smör
vispgrädde	från Arla ekologiskt
1 krm salt	4 timjankvistar

Vispa crème fraiche fast och ställ kallt. Vispa samman ägg, mjölk, grädde och salt. Kärna ur och klyfta äpplena. Smält sockret i en stekpanna på medelvärme tills det blir gyllenbrunt, klicka i smöret under kraftig omrörning. Lägg ner och karamellisera äppelklyftor och timjan ett par min. Skär kanellängden i skivor och vänd i äggsmeten. Stek dem på medelvärme i smör ca 2 min på varje sida. Servera med äppelklyftor och crème fraiche. Garnera gärna med timjan.



Tip!

Perfekta att göra på överblivet vetebröd.



Kaffesnittar | ca 30 st

Lättbakade och makalöst goda småkakor.

½ dl starkt kaffe	½ tsk bakpulver
1 msk snabbkaffepulver	1 krm salt
1 dl sötmandel	1 msk ljus sirap
1 ½ dl strösocker	1 msk farinsocker
1 msk vaniljsocker	ev ½ msk snabbkaffepulver eller
175 g Svenskt Smör från Arla	krossade kaffe- böror
4 ½ dl vetemjöl	

Sätt ugnen på 200°. Blanda kaffe och kaffepulver. Hacka mandeln fint i en matberedare. Tillsätt strösocker, vaniljsocker och smör och kör till en gryning massa. Tillsätt mjöl, bakpulver, salt, sirap och kaffe. Fortsätt köra till en jämn deg. Ta upp den på lätt mjölad bänk och dela i tre delar. Rulla ut delarna till längder och lägg på plåt med bakplåtspapper. Platta ut dem och strö över farinsocker, ev blandat med kaffepulver. Grädda i mitten av ugnen 12–15 min. Skär längderna i sneda bitar och låt svalna på galler.

— SMAKVALET —

Crème fraiche vs smetana

*Lite syrad grädde ger grytan, soppan och såsen det lilla extra. Även dina desserter. Men vad passar bäst – crème fraiche eller smetana?
Vi hjälper dig på traven.*



Crème fraiche

En syrad grädde som är en favorit i de svenska köken sedan 30 år. Den gör grytor och såser lena och fylliga utan redning. Bra i pastasåser. Perfekt som fyllning i pajer och till kalla såser med finhackade örter. Passar också naturell till frukt och bär.



Smetana

En gourmetgräddes med lite mildare syra än crème fraîche. Ger en rund smak och fyllig krämighet. Självklar som svalkande klick till rödbetsoppa Borsjtj och till Blinier med löjrom. Prova också till stavar av saltgurka tillsammans med honung. Suverän till desserter.



Grymma GRYTOR

Varma, vällagade grytor är som gjorda för att umgås kring under mysiga höstkvällar. De kan förberedas och puttra på spisen i väntan på gästerna. Bjud på mustiga grytor med smaker från världens alla hörn.

Grundrecept gryta | 8 port

Basen till den Marockanska grytan och Höstgrytan är perfekt att laga i förväg. Gör en stor sats och frys in när du ändå håller på.

1 kg benfri högrev • 2 gula lökar • 3 msk Arla® Smör- & rapsolja
2 köttbuljongtärningar • ½ tsk svartpeppar
2 msk tomatpuré • 1 msk kinesisk soja • 6 dl vatten

Skär köttet i bitar ca 3x3 cm. Skala och hacka lökarna. Bryn köttet i omgångar i smör- & rapsolja i en gryta. Lägg i lök, buljongtärning, peppar, tomatpuré och soja. Häll på vattnet. Låt grytan koka under lock ca 1 tim.

Marockansk köttgryta med granatäpple | 4 port

Aprikoserna reder säsen och ger grytan karaktär. Krispiga granatäpplekärnor ger fin syra.

½ sats grundreceptgryta	1 ½ tsk malen spiskummin
2 vitlöksklyftor	1 dl rostad mandel
½ röd chili	2 msk hackad mynta
½ granatäpple	2 dl Arla Köket®
10 torkade aprikoser	turkisk meze
1 msk Arla® Smör- & rapsolja	matyoghurt
1 tsk malen kanel	

Laga grundreceptet. Skala och hacka vitlöksklyftorna. Kärna ur och hacka chilin. Ta ur kärnorna ur granatäpplet. Strimla aprikoserna. Fräs vitlök och chili i smör- & rapsolja. Rör i kanel och spiskummin. Koka upp grytan, rör i kryddblandning och aprikoser. Låt koka några min. Rör ner granatäpple och mandel. Strö över mynta. Servera med matyoghurt och couscous, gärna kokt med gurkmeja.



Höstgryta med svamp och äpple | 4 port

Mustig gryta för höstens kalas med fin rökighet från sidfläsk.

½ sats grundreceptgryta	2 msk Arla® Smör- & rapsolja
8 dl färsk svamp, ca 200 g	2 dl Arla Köket®
100 g rökt sidfläsk eller bacon	lätt crème fraiche
2 äpplen	1 dl grovhackad persilja

Laga grundreceptet. Skär svampen i bitar och fläsket i strimlor. Kärna ur äpplena och skär i bitar. Koka upp grytan med crème fraiche. Fräs svamp, fläsk och äpple i smör- & rapsolja och rör ner i grytan. Låt koka några min. Strö över persilja och servera med pressad potatis.





Indisk lammgryta | 4 port

Härligt smakrik trots den korta tillagningstiden.

- 600 g lammstek
- 1 tsk salt
- 1 msk Arla® Smör-&rapsolja
- 4 dl Kelda® Tikka masala
- 2 morötter
- ½ blomkålshuvud
- 1 pressad vitlöksklyfta
- färsk koriander
- 2 dl Arla Köket® matyoghurt

Skär köttet i strimlor. Salta och bryn det i smör-&rapsolja i en stekgryta. Häll på 1 dl vatten och låt sjuda under lock ca 20 min. Skala och skiva morötterna. Dela blomkålen i buketter. Tillsätt sås, grönsaker och vitlök i grytan och koka 5 min till. Strö över koriander. Servera med en klick matyoghurt samt ris, russin och nötter.

Karibisk fiskgryta | 4 port

Syrlig, söt och med lätt sting. När fisken rimmas blir den fastare i köttet.

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 600 g fiskfilé, t ex torsk | 1 krm kajennpeppar |
| 5 dl vatten | 2 msk Svenskt Smör från Arla |
| 2 msk salt | 3 dl fiskbuljong |
| 400 g sötpotatis | 2 dl Arla Köket® matyoghurt |
| 1 purjolök | 1 lime |
| 2 hackade vitlöksklyftor | ev färsk koriander |
| 1 ½ tsk malen ingefära | |
| 1 tsk malen spiskummin | |

Skär fisken i 3 cm stora bitar. Blanda vatten och salt till en lag. Låt fisken rimma i saltlagen 15 min och ta sedan upp den. Skala sötpotatisen. Skär den och purjolöken i bitar. Fräs vitlök och kryddor i en gryta. Tillsätt fiskbuljong och sötpotatis. Låt koka ca 10 min. Lägg i purjolök och fisk och låt det sjuda 3-5 min. Servera med matyoghurt, lime och bulgur eller ris.



Pulled pork | 8 port

Fantastiskt mör och saftig fläskkarré. Du drar lätt isär köttet med en gaffel, därav namnet.

1 kg benfri fläskkarré	Till servering:
1 stor gul lök	1 liter sallad
3 vitlöksklyftor	1 burk svarta bönor
1 dl tomatketchup	2 avokado
1 ½ msk chipotlepasta	2 dl tomat salsa
1 tsk malen koriander	3 dl Arla® gräddfil
1 ½ tsk malen spiskummin	
1 ½ tsk salt	

Sätt ugnen på 150°. Lägg köttet i en ugnssäker form. Skala och hacka lök och vitlök. Blanda ketchupen med alla kryddor och gnid in köttet med det. Strö över löken. Häll ½ dl vatten i formen. Täck med lock eller aluminiumfolie. Tillaga i mitten av ugnen ca 4 tim. Låt svalna något. Riv köttet i trådar med hjälp av en gaffel och blanda det med såsen. Servera med tillbehören.

Tips!

Får du kött över?
Gör en lunchsmörgås
dagen därpå.



EN DOFT AV VANILJ

Ljuvlig vanilj gör många saker godare. Den söta smaken väcker glädje, precis som doften. Smyg ner lite vanilj i såsen eller gör din egen vaniljkräm. Alla har sin egen vaniljfavorit.



Tips!

Vaniljpulver finns att köpa i de flesta livsmedelsbutiker.

Kanelfrästa körsbär med vaniljkräm | 4 port

Himmelska bär med lätt kanelsmak. En fullträff med den superenkla, lena vaniljkrämen.

½ liter körsbär
2 msk Svenskt Smör
från Arla
2 msk ljust muskovado-
råsocker
1 msk malen kanel
1 dl skållad sötmandel

Vaniljkräm:
½ vaniljstång eller
½ krm vaniljpulver
2 dl Arla Köket® smetana
1 msk ljust muskovado-
råsocker

Kärna ev ur körsbären. Hetta upp smöret i en stekpanna. Rör ner socker och kanel. Blanda i körsbär och mandel och stek ca 2 min. Skrapa fröna ur vaniljstången och blanda med smetana och socker. Servera körsbären varma med vaniljkrämen.



Kyckling med ärter och vanilj | 4 port

Vaniljen passar bra till ärternas sötma. Servera med ett gott bröd eller rostade rotfrukter.

1 kg kycklingdelar med ben	1 hönsbuljongtärning
1 tsk salt	2 ½ dl Kelda®
1 krm svartpeppar	mellangrädde
2 msk Arla® Smör- & rapsolja	250 g frysta ärter
½ gul lök	½ vaniljstång
1 dl vatten	pressad saft av ½ citron

Sätt ugnen på 175°. Salta och peppra kycklingen. Bryn den i smör- & rapsolja. Lägg över i en ugnssäker form och stek i mitten av ugnen ca 30 min. Skala och hacka löken. Koka upp vatten, buljongtärning och grädde i en kastrull. Lägg i löken och de flesta ärterna. Låt koka ca 5 min. Mixa såsen och lägg i de hela ärterna. Skrapa fröna ur vaniljstången. Smaksätt såsen med citron och vanilj. Håll såsen i formen och fortsätt steka i ugnen ca 5 min.

Vaniljpaj med bär | 8 bitar

Söt vaniljpaj som passar till syrliga sensommarbär t ex hjortron, lingon eller vinbär.

3 dl vetemjöl	½ vaniljstång eller
2 msk strösocker	½ krm vaniljpulver
125 g Svenskt Smör från Arla	2 dl Arla Köket® crème fraiche
1 äggula	2 msk vetemjöl
Fyllning:	2 dl hjortron
3 ägg	1 dl hjortronsylt
1 ½ dl strösocker	

Hacka ihop mjöl, socker och smör till en grymig massa. Tillsätt äggulan och arbeta ihop till en deg. Tryck ut den i en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Låt vila i kyl 30 min. Sätt ugnen på 200°. Vispa ägg och socker pösigt. Skrapa fröna ur vaniljstången. Rör ihop ingredienserna till fyllningen och häll i pajformen. Grädda pajen i nedre delen av ugnen ca 35 min. Låt kallna. Blanda bär och sylt och bred ut på pajen.



Bästa BRUNCHEN!

Istället för middag, bjud vännerna på en lång avslappnande brunch. Duka upp en härlig brunchbuffé med miniburgare, pösiga pannkaka och kalla milkshakes. Sitt länge och njut! Portionerna är för en buffé till åtta personer.

Milkshake

med mynta | 4 stora glas eller 8 små

Läskande milkshake. Gör den i omgångar för bästa resultat.

6 dl vaniljglass

1 dl konc JO® druva&äpple

6 msk hackad mynta

6 dl Arla® mjölk

Blanda glass, juice, mynta och mjölk. Mixa eller vispa med elvisp. Häll upp i glas och servera genast.

Minihamburgerbröd | 16 st

Bröden som blir över kan frysas till nästa brunch.

2 ½ dl Arla® mjölk	1 dl grovt rågmjöl
25 g jäst	5-6 dl vetemjöl
25 g Svenskt Smör	1 ägg
från Arla, rumsvarmt	½ dl sesamfrön
1 tsk salt	

Värm mjölken till max 37°. Smula jästen i en bunke. Håll över mjölken. Rör om och tillsätt smör, salt och det mesta av mjölet. Arbeta degen smidig. Låt jäsa ca 30 min. Sätt ugnen på 225°. Ta upp degen på mjölad bänk. Dela den i 16 delar. Forma till runda bullar, lägg på plåtar med bakplåtspapper och platta till dem något. Låt jäsa ca 15 min. Pensla bröden med uppvispat ägg och strö över frön. Grädda i mitten av ugnen 8-10 min.

Minihamburgare | 8 st

Små och barnsligt goda. Färdigkryddad crème fraiche blir en smakrik dressing.

300 g nötfärs	8 hamburgerbröd,
½ tsk salt	delade
1 krm svartpeppar	salladsblad
1 msk Svenskt Smör	Arla Präst®,
från Arla	färdigskivad
1 dl Arla Köket®	tomatskivor
crème fraiche	skivad rödlök
fetaost&soltorkade	
tomater	

Blanda färs, salt, peppar och 1 msk vatten. Forma små platta burgare. Bred crème fraiche på brödens snittytor. Lägg på sallad. Stek burgarna i smör ca 1 min per sida. Lägg ihop bröden med burgare, ost, tomat och lök emellan.

Äggcocotte med lax | 8 st

Som lyxiga miniomeletter i stora muffinsformar.

Arla® Smör-&rapsolja	¾ tsk salt
100 g kallrökt lax	1 krm svartpeppar
12 körsbärstomater	½ dl hackad dill
8 ägg	2 dl riven
1 dl Kelda®	Kvibille Präst®
matlagningsgrädde	

Sätt ugnen på 200°. Smörj formarna. Strimla laxen, halvera tomaterna och lägg i formarna. Vispa ihop ägg, grädde, salt och peppar. Häll det i formarna, strö över dill och ost. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min.





Kycklingsnitter med surkål | 8 st

Självklara godingar med populär surkål.
Servera i servetter.

- 2 grillade kycklingklubbor
- 1 dl Arla Köket® crème fraiche
- 1 tsk sambal oelek
- 8 skivor surdegsbröd
- ½ dl majonnäs
- salladsblad
- 2 dl surkål

Rensa kycklingen från skinn och ben. Skär köttet i små bitar och blanda det med crème fraiche och sambal oelek. Rosta brödsnivorna. Bred majonnäs och lägg salladsblad på brödsnivorna. Fördela kycklingröra och surkål på 4 bröd. Lägg ihop bröden och dela dem i halvor.

Citronpannkaka med blåbär och smetana | 24 bitar

Sötsyrlig, luftig pannkaka med blåbär och pudrat florsocker – en kalasgod avslutning.

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 2 ½ dl vetemjöl | rivet skal av 1 citron |
| 1 tsk bakpulver | 3 msk Arla® Smör-
&rapsolja |
| 4 dl Arla® mjölk | 4 dl blåbär |
| 250 g Arla Köket
Kesella® kvarg | 2 dl Arla Köket®
smetana |
| 4 ägg | florsocker |
| ½ tsk salt | |
| 2 msk strösocker | |

Sätt ugnen på 225°. Vispa ihop mjöl och bakpulver med hälften av mjölken till en slät smet. Tillsätt kvarg, ägg, salt, socker, citronskal och resten av mjölken. Smörj en långpanna med smör- &rapsolja. Häll i pannkakssmeten. Grädda i mitten av ugnen 20–25 min tills den har stannat och fått fin färg. Låt svalna och skär den i bitar. Servera med blåbär och toppa med smetana. Sikta över florsocker.



Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER

Ny favoritsmak!



Gör en köttfärsås med med vår nya crème fraiche som har smak av fetaost och saltorkade tomater. Mums!

Köttfärsås med tomat- och fetaostcrème | 4 port

400 g köttfärs • 1 rödlök • 2 tomater • 1 msk Arla® Smör-&rapsoolja • ½ tsk salt • 1 krm peppar • 2 dl Arla Köket® crème fraiche fetaost&saltorkade tomater

Skala och hacka löken. Skär tomaterna i bitar. Fräs löken i smör-&rapsoolja i en stekpanna. Tillsätt köttfärsen och stek under omrörning så att den smular sig. Salta och peppra. Rör ner tomat och crème fraiche, låt koka 2-3 min. Servera med nykokt pasta och sallad.



Sätt smak med vanilj!

Liten lathund för dig som vill variera vaniljsockret.

1 TSK VANILJSOCKER
= ½ VANILJSTÅNG
= ½ KRM VANILJPULVER

Sockersött med vanilj

Sätt dina urskrapade vaniljstänger i en fin burk med strösocker. Sockret får smak av vaniljen och blir jättegott att strö på höstens frukter och bär.



Säker provlagare

Alla recepten i Arla Köket® provlagas och säkras av vår duktiga provlagare Lena Bensryd. Hon har lång erfarenhet av att testa sig fram till de bästa och enklaste recepten i vårt provkök - allt för att du ska känna dig helt trygg med att lyckas med våra recept.

Krämig njutning

Njut av Castello® Jersey – två nya ostar gjorda på mjölk från Jerseykor. Denna ras har en lite fetare och mer proteinrik mjölk som ger ostarna en härlig krämighet och fylligare smak.

Castello® Jersey Mild

Karaktär: Mild vit- och blåmögelosost med lätta toner av grädde och champinjon.

Castello® Jersey Crème

Karaktär: Mild vitmögelosost med fina toner av smör och mogen aprikos.