

Klart i en handvändning!

Nu är vi många som letar efter smarta och snabba lösningar i sommarköket.

Arla Köket kall sås är helt färdig och kan användas direkt till bland annat grillat, stekt fisk, pasta, kyckling, sallad och dip. Perfekt att ha med i båten, på picknicken eller när du ska grilla!



**Arla Köket kall sås,
vitlök & gräslök**

Tips! Blanda med matjessill
i bitar och servera med
kokt färskpotatis.



**Arla Köket kall sås,
feta & oliv**

Tips! Smakar fantastiskt
tillsammans med nykokta
färska rödbetor!



**Arla Köket kall sås,
spicy rhode island**

Tips! Servera till grillad
fläskkarré med bröd
och sallad.

I nästa nummer av Arla Köket bjuder vi på en härlig orientalisk middag med meze: små smakrika rätter som man kan njuta av riktigt länge! Dessutom får du recept på snabba, lättlagade vardagsrätter som passar perfekt på hösten. Kommer i början av september.



**Vardagstoppen
sommarspecial!**

Tema: nyfångat
Fem smarriga fiskar

Sommarens smakminnen

Nya och gamla favoriter!



Stinas fyllda färskpotatis

Perfekt som förrätt eller tilltugg! Skär ett kryss i små kokta färskpotatisar. Lägg i en klick crème fraiche och toppa med löjrom och gräslök eller räkor och dill. Klart!



Äntligen tid för sommarmat!

Det finns smaker och dofter som man alltid längtar till. För Stina och Philip är middagarna på landet något man verkligen ser fram emot. Härliga sommarrätter, lagade efter flera generationers recept, blandas med nya favoriter och njuts tillsammans med släkt och vänner på verandan. Det är så här sommaren ska smaka!



Fika med rabarberkaka.
Receptet hittar du på sid 7.



Veras sommartårta | ca 10 bitar

Lättlagad tårta med vaniljsmak och sommarens färska bär. Servera nybakad och njut!

2 dl strösocker
1 tsk vaniljsocker
2 ägg
1 dl smör-&rapsolja
1 dl mjölk
3 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
2 dl vispgrädd
färska jordgubbar, hallon, blåbär ...

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Vispa socker, vaniljsocker och ägg poröst. Vispa i smör-&rapsolja och mjölk.
3. Blanda mjölet med bakpulver och rör ner det.
4. Häll smeten i en smord och bröad form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter.
5. Grädda i mitten av ugnen 30–35 min. Låt kakan kallna. Lägg upp den på ett fat.
6. Vispa grädden och bred den över kakan. Gamera med färska bär.

”Jag har längtat efter min sommartårta.”

Philips potatisknyte | 4 port

Ett stort "familjepaket" som sköter sig självt medan du grillar.

800 g små färskpotatisar
1 dl svarta oliver
några färska timjankvistar
1 1/2 tsk flingsalt
3 msk smör- & rapsolja, oliv

1. Borsta potatisen och koka den halvfärdig.
2. Lägg potatis, oliver och timjan på ett stort ugnsfolieark.
3. Krydda med salt och ringla över smör- & rapsolja. Vik ihop till ett paket.
4. Låt det ligga vid sidan på grillgallret över glöd 15–20 min. Servera till grillat kött, kyckling, starka korvar eller fisk.

Tips! Öppna paketet och strö över 100 g Apetina smulad feta.

Nubbesallad | 4 port

Härlig, salt röra. Världigt god på knäcke!

300 g färskpotatis
1 burk matjessill, 200 g
2 1/2 dl Arla Köket kall sås, vitlök & gräslök
1 msk lättrokt kaviar, t ex Kalles
1/2 dl hackad rödlök
1 dl hackad dill
1 krm vitpeppar

1. Borsta och koka potatisen. Låt den kallna. Skär potatisen i små bitar.
2. Låt sillen rinna av. Skär den i små bitar.
3. Rör ihop sås, kaviar, lök, dill och peppar.
4. Blanda potatis, sill och sås. Servera med bröd, grönsaker och gärna kokta ägg.

Tips! Dubblera potatisen och uteslut sillen så får du en jättegod potatissallad. Servera till rökt eller grillad fisk.

"All tid går åt till att umgås, äta och slappa..."



Primörer med citronsmör och grön ostsås | 4 port

Äntligen kan vi frossa i nyskördade primörer!

1 kg späda grönsaker och rotfrukter

Citronsmör:

75 g rumsvarmt smör
rivet skal av 1/2 citron

Grön ostsås:

2 1/2 dl Kelda ostsås
1/2 dl torrt vitt vin
1/2 dl finhackad persilja, gräslök och dill

1. Rör ihop smör och citronskal.
2. Blanda alla ingredienser till såsen i en kastrull.
3. Skrapa grönsaker och rotfrukter och koka dem knappt mjuka i lättsaltat vatten.
4. Låt såsen koka upp under vispning. Servera grönsakerna med citronsmöret och såsen. Gott även med kallskuret kött till.



Grillad filé med limeyoghurt | 4 port

Lättgrillad filé med nya, spännande smaker.

- 1 fläskfilé, ca 500 g
- 4 msk smör-&rapolja
- 1/2 tsk salt
- 1 pressad vitlöksklyfta

Limeyoghurt:

- 2 dl Arla Köket medelhavsyoghurt
- rivet skal och pressad saft av 1 lime
- 1/2 tsk sambal oelek
- 2 krm salt

1. Blanda yoghurt, limeskal och -saft, sambal och salt.
2. Rör ihop smör-&rapolja, salt och vitlök. Pensla köttet med 1 msk av kryddsmöret.
3. Grilla köttet runt om över glöd ca 15 min.
4. Skiva köttet och lägg det på ett fat med en blandad grönsallad.
5. Häll resten av kryddsmöret över köttet. Servera såsen och kokt färskpotatis till.

Rabarberkaka med vaniljsås | 8 – 10 bitar

Söt och syrlig sommarkaka med smak av mandel.

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 3 ägg | 1 dl vetemjöl |
| 2 dl strösocker | 1 tsk bakpulver |
| 1 krm salt | 3 dl rabarber i skivor |
| 3–4 bittermandlar | florsocker |
| 250 g Arla Köket Kesella kvarg | 5 dl Kelda vaniljsås |

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Vispa ägg, socker och salt pösigt. Riv bittermandeln.
3. Rör ner mandel och kvarg. Blanda mjöl och bakpulver och rör ner det i äggsmeten.
4. Häll smeten i en smord, bröd form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Strö över rabarbern.
5. Grädda i nedre delen av ugnen 30–35 min. Låt kakan svalna. Sikta över florsocker.
6. Vispa vaniljsåsen lätt och servera till.

”Vi är tokiga i rabarberkaka!”



Inkokt lax med ingefära | 4 port

Klassisk bjudrätt som går bra att förbereda. Alltid lika omtyckt av både stora och små!

4 bitar benfri laxfilé med skinn, ca 600 g

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| Lag: | Sås: |
| 1/2 purjolök | 2 dl gräddfil |
| 50 g färsk ingefära | rivet skal av 1/2 citron |
| 1 citron | 2 tsk riven färsk ingefära |
| 1 msk vitvinsvinäger | 1/2 dl hackad dill |
| dillstjälkar | 2 krm salt |
| 1 msk salt | |

1. Skär purjolöken i mindre bitar. Skala och skiva ingefäran. Skiva citronen.
2. Lägg ingredienserna till lagen i en vid kastrull. Häll på 1 liter vatten. Koka under lock ca 10 min.
3. Lägg i laxen och koka på svag värme under lock ca 12 min. Låt laxen kallna i lagen.
4. Blanda ingredienserna till såsen. Servera laxen med såsen, kokt färskpotatis och sockerärtor.



Smält rabarber med jordgubbar | 4 port

Underbar sommarkompott med smaker som gör att man blir som barn på nytt.

- 7 dl rabarber i bitar
- 1 dl vit baksirap
- 2 kanelstänger
- 3 dl skivade jordgubbar
- 1 1/2 dl Arla Köket vispgrädde
- 1 dl Arla Köket medelhavsyoghurt
- 2 dl mandelbiskvier

1. Koka rabarber, sirap och kanel i en kastrull under lock ca 10 min. Häll upp i en skål och låt kallna.
2. Blanda ner jordgubbarna i kompotten.
3. Vispa grädden. Blanda grädde och yoghurt. Servera kompotten med yoghurtgrädden och mandelbiskvier.

”Köket är lite omodernt. Men ändå får vi till middagar som smakar helt fantastiskt!”



Lindströmare med fetasås | 4 port

Farfars biffar blir extra saftiga med kvarg. Perfekta att lägga på utegrillen.

- 500 g nötfärs
- 1/2 dl Arla Köket Kesella kvarg
- 1 1/2 dl hackade inlagda rödbetor
- 1/2 dl hackad ättiksgurka
- 2 msk kapris
- 1 ägg
- 1 tsk salt
- 1 krm peppar

Till servering:

- 2 1/2 dl Arla Köket kall sås, feta & oliv

1. Rör ihop ingredienserna till färsen.
2. Forma till biffar.
3. Grilla dem över glöd ca 3 min på varje sida. Servera med såsen, kokt färskpotatis och grönsallad. Garnera ev med rödbetor och kapris.

Klassisk sommarkyckling | 4 port

Mormors kyckling med riktig gräddsås och krispig bacon på toppen.

- 4 kycklingfiléer, ca 500 g
- 2 vitlöksklyftor
- smör
- 2 1/2 dl Arla Köket vispgrädde
- 1 hönsbuljongtärning
- 2 tsk fransk senap
- 1/2 dl grovhackad gräslök
- 1/4 gurka
- 1/2 paket bacon, à 140 g

1. Skala och hacka vitlöken. Bryn kycklingen runt om i smör i en stekpanna.
2. Blanda grädde, smulad buljongtärning, senap, vitlök och gräslök i en vid panna.
3. Lägg i kycklingen. Låt den koka under lock ca 10 min.
4. Skär gurkan i skivor och halvera dem. Strimla baconet och stek det knaprigt. Låt det rinna av.
5. Rör ner gurkan i såsen vid servering och strö över baconet. Servera till kokt färskpotatis.



Sommarspecial! Vardags toppen

Varsågod! Fem snabba
och goda sommarrätter.



Snabba rätter som tar max
30 minuter att laga.



Smala rätter med max 550 kcal
och 17 gram fett per portion.



Gröna rätter med mejeriprodukter
och ägg.



Tortilla med grillad kassler | 4 st

2 dl Arla Köket medelhavsyoghurt
1 dl avrunnen krossad ananas
4 skivor kassler, ca 200 g
2 dl Arla Köket riven ost, gratäng
4 medelstora tortillabröd

1. Blanda yoghurt och ananas.
2. Grilla kasslerskivorna över glöd ca 2 min. Vänd dem och lägg på osten. Grilla 2 min till.
3. Dela kasslern på längden och lägg bitarna på bröden. Klicka på lite av såsen och rulla ihop. Servera med sallad och resten av såsen.

Tips! Prenumerera på våra smarta matsedlar på www.arla.se!

Snabb-gazpacho med krutonger | 4 port

1 liter Kelda mild tomatsocka
1/2 tsk sambal oelek
2 msk pressad citronsaft

Tillbehör:

2 dl Arla Köket lätt crème fraiche
2 dl krutonger
1/2 dl hackad gräslök

1. Smaksätt soppan med sambal och citronsaft.
2. Låt den stå i kylan till serveringen. Servera soppan kall med tillbehören.



Pastasallad med smulad feta | 4 port

200 g pasta
1 knippa rädisor
2 1/2 dl Arla Köket kall säs, vitlök & gräslök
100 g rucolasallad
100 g Apetina smulad feta
1 krm svartpeppar

1. Koka pastan och spola den kall.
2. Skiva rädisorna.
3. Blanda pastan med såsen. Varva pasta, rädisor och sallad.
4. Strö över osten och peppar. Servera med bröd.



Kyckling med paprikasås | 4 port

4 kycklingfiléer, ca 500 g
1 msk smör-&rapsoolja
1 tsk salt
2 tsk rosmarin
2 dl Arla Köket minifraiche
1/2 dl ajvar relish, mild

1. Banka ut kycklingfiléerna. Pensla dem med smör-&rapsoolja. Krydda med salt och rosmarin.
2. Grilla kycklingen över glöd ca 5 min på varje sida.
3. Blanda minifraiche och ajvar relish. Servera kycklingen med såsen, sallad och bröd eller kokt potatis.



Grillade fiskbiffar med spicy dillsås | 4 port

1 påse Abba frysta fiskbiffar, 480 g
1 msk smör-&rapsoolja
2 1/2 dl Arla Köket kall säs, spicy rhode island
1/2 dl hackad dill

1. Halvtina fiskbiffarna. Pensla dem med smör-&rapsoolja.
2. Blanda såsen med dill.
3. Grilla biffarna över glöd ca 3 min på varje sida. Servera med såsen, bulgur och grönsaker, gärna grillade.

Tema : nyfångat

Inget slår färsk fisk på sommaren. Här är fem smarriga recept som verkligen blir fina fisken!

Varmrökt lax med fruktig mimosa | 4 port

Rökt lax med fräsch mimosa är god och enkel sommarmat.

- 1 hel varmrökt lax, ca 1 kg
- 1/2 gurka
- 250 g melon, t ex cantaloupe
- 2 dl Arla Köket medelhavsyoghurt
- 2 msk hackad färsk mynta
- 1/2 tsk salt
- 1 krm vitpeppar

1. Dela gurkan på längden och skrapa ur kärnorna. Dela, kärna ur och skala melonen.
2. Skär gurka och melon i små tärningar.
3. Blanda gurka, melon, yoghurt och mynta. Smaksätt med salt och peppar. Servera till laxen och kokt färskpotatis.

Snabbgravad honungslax med persikosås | 4 port

Prova att snabbgrava laxen nästa gång du ska grilla. Hur enkelt som helst!

- 4 fjärilskotletter av lax, 800 g
- 2 msk flytande honung
- 2 tsk salt
- 1 tsk grovkrossad vitpeppar

Persikosås:

- 1 persika eller nektarin
- 2 dl Arla Köket medelhavsyoghurt
- 1–2 tsk finhackad röd chili
- 1/2 msk flytande honung
- 2 krm salt

1. Gnid in laxen med honung, salt och peppar. Låt stå i kylen ca 1 1/2 tim.
2. Torka av laxen och grilla den över glöd ca 2 min på varje sida.
3. Dela, kärna ur och tärna persikan. Blanda alla ingredienser till såsen. Servera till laxen med sallad och ugnsbakad färskpotatis med sesamfrö.

Gös med dilltomater | 4 port

En krämig sås med milda smaker passar perfekt till den goda gösen.

- 4 portionsbitar gösfilé, 600 g
- 1 1/2 tsk salt
- 1 dl ströbröd
- smör
- 250 g körsbärstomater
- 1 1/2 dl hackad dill
- 2 1/2 dl Arla Köket vispgrädd

1. Krydda fisken med hälften av saltet och vänd i ströbröd.
2. Stek i smör i en panna ca 2 min på varje sida.
3. Lägg i halverade tomater och dill i pannan. Krydda med resten av saltet. Häll på grädden.
4. Koka under lock ca 5 min. Servera med kokt färskpotatis och haricots verts.





Helstekt spätta på ryskt vis | 4 port
En helstekt plattfisk hör till sommarens allra trevligaste matupplevelser.

- 4 rensade rödspättor, ca 1 1/2 kg
- 1 dl vetemjöl
- 1 tsk salt
- smör
- 1 gul lök
- 1 liten ask ansjovisfiléer, 55 g
- 2 dl hackade inlagda rödbetor
- 2 msk kapris
- 2 dl Arla Köket lätt crème fraiche

1. Blanda mjöl och salt, vänd fisken i det.
2. Stek i omgångar i smör i en stekpanna, ca 5 min på varje sida. Håll den stekta fisken varm i ugnen på låg värme.
3. Skala och finhacka löken. Hacka ansjovisen.
4. Stek löken mjuk i smör. Rör i ansjovis, rödbetor och kapris. Servera fisken med rödbetsröran, crème fraiche och kokt färskpotatis.

Byxad abborre med kräft- och kantarellpytt | 4 port

En lyxig pytt i panna är underbar till pinfärska, stekta abborrfiléer!

- | | |
|----------------------------------|----------------------|
| 600 g byxade abborrfiléer | Pytt: |
| 1/2 dl rågmjöl | 1 liter färska |
| 1 tsk salt | kantareller |
| smör | 1 burk kräftstjärter |
| 2 1/2 dl Arla Köket kall sås, | i lag, 320 g |
| vitlök & gräslök | 2 krm salt |
| | 1 krm peppar |
| | 1 dl hackad gräslök |

1. Skär svampen i mindre bitar och stek den i smör i en stekpanna.
2. Rör i kräftstjärterna utan spad, salt, peppar och gräslök. Dra pannan från värmen.
3. Blanda mjöl och salt, vänd fisken i det.
4. Stek i smör i en stekpanna ca 3 min på varje sida. Servera med pytten, såsen och kokt färskpotatis.



Köksfläktar

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök.



Snabba bärbakelser

Spontanfika eller oväntat besök? Tryck ut små runda kakor (ca 12 st) med ett litet glas ur en tårtbotten. Vispa 1 1/2 dl vispgräddes och klicka på kakorna. Garnera med färska bär. Sikta över lite florsocker och servera direkt!



Filbunke som på farmors tid

Underbar sommarfrukost eller mellanmål en varm dag! Hetta upp 1 liter standardmjölk till 90° i en kastrull. Mjölken får inte koka. Låt svalna till rumstemperatur. Rör i 2 dl filmjölk. Håll upp i 6 portionsskålar. Täck med plastfolie och låt stå i rumstemperatur 1 dygn. Servera filbunken kall med kanel, ingefära, krossade pepparkakor eller lite socker och färska bär. Kan förvaras i kylan upp till 3 dygn.

Nyhet! Gör din egen kokbok

Nu kan du samla alla dina favoritrecept från Arla i en egen kokbok! Gå bara in på www.arla.se och skapa fritt bland massor av recept. Om du vill kan du dessutom använda dina egna bilder och texter, så att det blir precis så bra och personligt som du vill. När du gjort din beställning skickas boken tryckt och klar direkt hem till dig.



Byxa en abborre

... så slipper du alla otrevliga små fiskben! Skär ett ganska långt snitt på båda sidor om abborrfiléns mitt (den tjockaste delen). Där sitter de förargliga små benen. Dra bort "kilarna" så att alla småben följer med. Den färdiga filén liknar med lite fantasi ett par byxor. Därav namnet!

