

# Friska, snabba sommardesserter

Arla Köket® turkisk meze matyoghurt är en underbart krämig och god matyoghurt. Dess friska, gräddiga smak och fina konsistens gör att den passar lika bra som bas i kalla såser och röror som till dessert. Gör en enkel succé genom att servera yoghurten i glas och toppla med:

- färska hallon och 1 tsk sweet chilisås
- tomatcurd (se sid 11)
- blandade nötter och flytande honung



I nästa nummer av Arla Köket lagar vi mat med svenska rötter.  
Barnen får sin egen matdag och vi bjuder på lingon – skogens röda guld!  
[www.arla.se](http://www.arla.se) Arla Forum 020-99 66 99

Sommar nr: 2/09

*Middag  
i bersån*

**Solmogen  
smak av tomat**



# Sommar vid kusten

# Äntligen sommar!

En lunch på bryggan, en fika på klipporna, en middag i glada vänners lag på altanen. Med fokus på det sköna, enkla sommarlivet vid kusten bjuder vi på recept som räcker hela sommaren. Fisk och skaldjur, snabbgjorda lunchsallader, fingermat för sköna stunder i solen och goda, grillade middagsrätter. Allt med inspiration från den svenska och amerikanska kusten.



## Club sandwich | 4 port

Klassisk lunchmacka som alla gillar. Både matig och lätt att ta med i matsäckskorgen.

2 kycklingfiléer, ca 300 g	12 skivor formbröd
½ tsk salt	2 dl Arla Köket®
1 krm svartpeppar	lätt crème fraiche
smör	tomat&basilika
1 pkt bacon, 140 g	sallad
2 tomater	

1. Banka ut kycklingfiléerna något. Salta och peppra och stek dem i smör i en stekpanna, ca 6 min per sida.
2. Dela baconskivorna och knaperstek dem. Låt rinna av på hushållspapper.
3. Skär kyckling och tomater i tunna skivor.
4. Rosta bröden lätt och låt dem svalna. Bred crème fraiche på brödskivorna.
5. Lägg ihop bröden tre och tre med sallad, kyckling, bacon och tomat emellan.
6. Pressa ihop bröden och dela dem på diagonalen till trekant. Stick i tandpetare.

Servera med t ex rädisor och oliver.

## Räksallad med Rhode Island | 4 port

En riktigt generös lunchsallad där det är värt besväret att handskala räkorna!

1 kg räkor med skal, ca 400 g skalade	blandad sallad, ca 80 g dillkvistar
1 färsk lök	Rhode Island-sås:
2 avokado	2 dl Arla Ko® gräddfil
½ gurka	½ dl chilisås av
1 msk pressad citronsaft	ketchuptyp
½ tsk flingsalt	3–5 droppar tabascosås
1 krm svartpeppar	1 krm salt

1. Skala räkorna. Skala och skiva löken
2. Dela och kärna ur avokadon. Ta ur fruktköttet i bitar med en tesked. Skär gurkan i bitar.
3. Blanda lök, avokado, gurka, citronsaft, salt och peppar.
4. Blanda ihop ingredienserna till såsen.
5. Lägg salladen på ett stort fat. Lägg på grönsakerna och toppa med räkor och dill.

Servera med såsen, citronklyftor och bröd.



### Kall melonsoppa med kräftor | 4 port

Sommarlätt lunschsoppa som kan stå färdigmixad i kylen. Räcker som förrätt till 8 personer.

- 1 burk kräftstjärtar, ca 385 g rivet skal och saft av ½ lime
- 1 honungsmelon, ca 1 kg
- 1 tsk sambal oelek
- ½ tsk salt
- 3 dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt
- ½ dl grovhackad gräslök

1. Låt kräftstjärtarna rinna av. Blanda dem med limeskal och -saft.
2. Dela, kärna ur och skala melonen. Skär den i bitar och mixa till puré.
3. Tillsätt sambal oelek, salt och yoghurt. Mixa kort och kyl soppan.
4. Servera med kräftstjärtar och garnera med gräslök.



#### Tips!

Såsen kan bytas ut mot 2 dl Arla Köket® crème fraiche gourmet äpple&pepparrot.



### Matjessillsallad | 4 port

En somrig lunschsallad, perfekt alternativ till sill och potatis.

- 2 burkar matjesfiléer à ca 200 g
- 6–8 kokta potatisar
- 6–8 kokta rödbetor
- blandad sallad, ca 100 g
- 1 dl hackad gräslök

Sås:

- 2 dl Arla Köket® ekologisk gräddfyll
- 1 tsk fransk senap
- 1 krm salt

50 g smör

1. Låt sillen rinna av och dela den i stora bitar. Skala och skär potatis och rödbetor i skivor.
2. Rör ihop ingredienserna till såsen.
3. Lägg salladen på ett stort fat. Lägg på potatis och rödbetor. Toppa med sillen och strö över gräslök.
4. Smält smöret så att det blir svagt brunt. Häll det över sill, potatis och rödbetor.

Servera med såsen, knäckebröd och ost, t ex Kvibille® Svecia.

### Strömmingstapas med två dipp | 4 port

Nystekta och krispiga små strömmingsfiléer som äts direkt med fingrarna.

- 500 g strömmingsfiléer
- 1 msk fransk senap
- 3 msk Arla Köket® turkisk meze matyoghurt
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 dl grovt rågmjöl
- 3 msk Arla® smör-&rapsoja

Citrondipp:

- 1 dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt
- rivet skal av ½ citron
- ½ dl hackad gräslök

Pepparrotsdipp:

- 2 dl Arla Köket® crème fraiche gourmet
- äpple&pepparrot

1. Klipp bort ryggen och dela strömmingsfiléerna på längden.
2. Blanda senap, yoghurt, salt och peppar i en skål. Vänd ner strömmingen i blandningen och vänd dem sedan i rågmjöl.
3. Stek strömmingen brun och knaprig i smör-&rapsoja i en stekpanna ca 2 min per sida. Lägg ut dem på hushållspapper så håller de sig krispiga.
4. Rör ihop citrondippen. Servera strömmingen med dipsåserna och bröd.





### Laxspett med rökt fläsk och tryffelddipp | 4 port

Tryffelsmaken gör de grillade laxspetten extra festliga.

500 g laxfilé  
150 g rökt fläsk i skivor  
2 msk Arla® smör-&rapsolja  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
1 tsk rosmarin

Tryffelsås:  
2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche  
1 liten pressad vitlöksklyfta  
2 krm salt  
1 krm svartpeppar  
2–3 krm olja med smak av tryffel

1. Skär lax och fläsk i bitar, ca 3x3 cm.
2. Blanda smör-&rapsolja, salt, peppar och rosmarin i en bunke. Lägg i laxen och rör om.
3. Trä upp lax och fläsk på 4 grillspett eller blötlagda träspett.
4. Rör ihop ingredienserna till såsen. Grilla spetten över glöd 6–8 min.

Servera med såsen, rostad klyftpotatis och sallad.



Tips!  
Recept på coleslaw och fler spareribs på [www.arla.se](http://www.arla.se).

### Grillade spareribs | 4 port

En god grillsås blandar du själv. Spara honungen till slutet så att den inte bränns vid.

1 ½ kg tunnskurna revbens-  
spjäll eller kamben  
1 tsk salt  
1 tsk mald ingefära  
1 tsk sambal oelek  
2 msk flytande  
honung

Grillsås:  
3 msk Arla® smör-&rapsolja  
1 msk chilisås av ketchuptyp  
1 tsk kinesisk soja  
2 dl Arla Köket®  
lätt crème fraiche  
paprika&chili

1. Salta spjället och grilla det över glöd ca 10 min på varje sida.
2. Blanda en grillsås av smör-&rapsolja, chilisås, soja, ingefära och sambal oelek.
3. Pensla spjället på båda sidor med hälften av grillsåsen. Fortsätt grilla ca 5 min på varje sida.
4. Skär spjället i långa bitar längs med benen. Rör ner honungen i grillsåsen och pensla på snittytorna och runt om.
5. Grilla i ytterligare 5 min.

Servera med crème fraiche och/eller coleslaw, sallad och grillat bröd.

### Grillad steak med dillpestosmör | 4 port

Dillpestosmöret ger det grillade köttet en oväntad och härlig smak av sommar.

4 skivor utskuren biff eller entrecôte, ca 600 g  
2 msk Arla® smör-&rapsolja  
2 tsk worcestershiresås  
1 tsk salt

Dillpestosmör:  
75 g rumsvarmt smör  
1 dl riven Kvibille Präst®  
1 pressad vitlöksklyfta  
½ dl hackad dill  
1–2 msk finhackade hasselnötter eller mandlar

1. Blanda smör-&rapsolja, worcestershiresås och salt. Pensla köttet på båda sidor med blandningen.
2. Rör smöret luftigt. Rör i ost, vitlök, dill och nötter.
3. Grilla köttet över glöd 2–3 min på varje sida.

Servera köttet med dillpestosmör, citronklyftor, rostad färskpotatis och sallad.





### Fiskburgare med smögenröra | 4 port

Den läckra dill- och räkröran gör fiskburgarna saftiga och goda.

4 fiskfiléer, t ex gös, ca 500 g	2 dl Arla Köket® crème fraiche
1 tsk salt	1 tsk fransk senap
2 msk Arla® smör-&rapsolja	2 msk hackad dill
	2 krm salt
Smögenröra:	½ krm svartpeppar
200 g räkor med skal, ca 80 g skalade	4 portionsbröd sallad

1. Börja med smögenröran. Skala och hacka räkor. Rör ihop crème fraiche, räkor, senap, dill, salt och peppar.
2. Salta fisken. Stek den i smör-&rapsolja 3–4 min på varje sida.
3. Dela bröden och rosta snittytan i en torr varm stekpanna. Lägg ihop dem med sallad, fisk och smögenröran.

#### Tips!

Recept på portionsbröd hittar du på [www.arla.se](http://www.arla.se).



### Fiskgryta med musslor | 4 port

En lättlagad fiskgryta där man kokar fisken i det smakrika musselspadet.

1 kg blåmusslor	2 dl torrt vitt vin
400 g vit fiskfilé, t ex gös, abborre, gädda	1 msk konc skaldjursfond
1 knippa salladslök	1 liten knippa timjan
2 vitlöksklyftor	1 krm svartpeppar
1 msk smör	2 dl Arla Köket® vispgrädd

1. Tvätta musslorna noga. Släng dem som inte stänger sig när man knackar på skalet. Skär fisk och salladslök i bitar.
2. Skala och hacka vitlöken. Fräs den i smör i en stor kastrull. Tillsätt vin, fond, timjan och peppar. Lägg ner musslorna och koka under lock ca 5 min tills de öppnar sig.
3. Ta upp musslorna och släng dem som inte öppnat sig. Fördela musslorna i 4 sopptallrikar.
4. Sjud fisken i kokspadet under lock 3–4 min, tillsätt salladslöken mot slutet. Lägg upp fisk och lök i tallrikarna.
5. Vispa ner grädden i spadet och låt såsen koka ihop några min.
6. Häll såsen över fisken och musslorna. Strö över timjan. Servera med bröd.



### Cup cakes med hallon och blåbär | 12 st

Ljuvliga, bärfyllda muffins som smakar sommar. Lika snabba som enkla att göra.

50 g smör	Fyllning:
3 ägg	250 g Arla Köket
2 dl strösocker	Kesella® kvarg
1 dl Arla Ko® mjölk	2 msk mosade hallon eller blåbär
4 dl vetemjöl	1 dl florsocker
2 tsk bakpulver	
4 dl färska hallon och blåbär	

1. Sätt ugnen på 225°. Ställ ut stora pappersformar på en plåt.
2. Smält smöret. Vispa ägg och socker pösigt. Tillsätt mjölk och smör.
3. Blanda mjöl och bakpulver och rör ner det i smeten. Rör i bären.
4. Klicka ut smeten i formarna. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min. Låt muffinsen svalna.
5. Blanda ingredienserna till fyllningen.
6. Skär ett strutformat hål i varje muffins. Lägg i fyllningen och sätt tillbaka locket.

# Solmogna smaker

Ingenting smakar mer sommar än de vackra, solvarma, mogna tomaterna. Och så många olika sorter det finns! Vackert röda, små guldgula, djupt mörklila och till och med zebrarandiga – var och en med sina egna speciella egenskaper. Vi flyttar in i växthuset, låter tomaterna få huvudrollen och njuter av alla underbara färger, dofter och smakupplevelser.



## Färsktomatsås | 4 port

En frisk och len sås med mycket smak. Välj gärna plommontomater för en fylligare sås.

¾ kg solmogna tomater	1 krm svartpeppar
1 färsk gul lök	1 tsk honung
2 vitlöksklyftor	1 kruka basilika
2 msk Arla® smör- & rapsolja	½–1 tsk salt
1 dl vatten	1 dl Kelda® mellangräde
1 grönsaksbuljongtärning	2 dl riven Kvibille® Svecia

1. Skär tomaterna i bitar. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs löken i smör- & rapsolja i en kastrull.
2. Rör i tomater, vatten, buljongtärning, peppar och honung.
3. Låt såsen koka utan lock ca 10 min.
4. Hacka basilikan och rör ner den i såsen. Smaka av med salt. Blanda ner grädden.

Servera till färsk pasta och toppa med riven ost.

## Tomatsallad med balsamicoyoghurt | 4 port

Olika sorter tomater ger salladen det lilla extra. Såsen passar även bra till grillad kyckling och lax.

500 g tomater i olika färger	2 avokado
1 färsk lök	30 g rucola
2 msk olivolja	Sås:
1 tsk fransk senap	2 dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt
½ tsk flingsalt	2 msk crema di balsamico
1 krm svartpeppar	2 krm salt

1. Skiva löken. Vispa ihop olja, senap, salt och peppar i en stor skål. Rör ner löken.
2. Skär tomaterna i bitar och blanda ner dem i skålen.
3. Dela avokadon och ta bort kärnan. Ta ur fruktköttet och skär det i bitar.
4. Blanda ner avokado och rucola i skålen.
5. Ringla ner balsamico i yoghurten och blanda försiktigt. Servera såsen till tomatsalladen.



## Tomatcurd | ca 5 dl

Oväntat och gott. Servera gärna tomatcurden till smakrika ostar eller på rostat bröd.

500 g solmogna tomater	3 dl strösocker
2 msk tomatpuré	4 ägg
½ citron	100 g smör
½ vaniljstång	

1. Skålla och skala tomaterna. Dela och kärna ur dem. Mixa med tomatpuré.
2. Skala citronen med potatisskalare. Strimla skalen och pressa ur citronsaften. Dela vaniljstången på längden.
3. Vispa ihop socker och ägg i en kastrull. Blanda i tomatmos, citronskal, citronsaft och vaniljstång.
4. Sjud på svag värme under vispning tills krämen tjocknar, den får inte koka för då kan den skära sig.
5. Ta kastrullen från plattan och vispa ner smöret i små bitar. Häll krämen i glasburkar och låt stå i kyl över natten.

Servera curden till en god ost, t ex Kvibille® Herrgård extra vällagrad 24 mån.





# Middag i bersån

I den grönskande bersån dukar vi upp när vi firar vårens och sommarens högtider; mors dag, studenten, dop eller varför inte en nationaldagsmiddag? Vi bjuder förstas på förrätt, varmrätt och dessert – och en liten kaka till kaffet!

## Ost med melonsalsa | 4 port

Salt ost och söt frukt samsas i en Medelhavsinspirerad förrättssallad.

150 g Apetina® vit ost  
50 g rucola

Melonsalsa:

1 klyfta vattenmelon, ca 300 g  
1 bit gurka, ca 10 cm  
1 salladslök  
rivet skal av ½ citron  
1 msk flytande honung  
1 tsk sambal olek  
1 krm salt  
svartpeppar

1. Skala och kärna ur melon och gurka. Skär dem i små bitar och strimla salladslöken.
2. Blanda med övriga ingredienser till salsan.
3. Skär osten i skivor. Lägg rucola på 4 tallrikar. Lägg på osten och toppa med salsan och nymald svartpeppar.



## Valnötskyckling med avokadosås | 4 port

Överraska med en sommargrön avokadosås till den festliga valnötskycklingen.

500 g kycklinglårfilé	Avokadosås:
1 tsk salt	1 avokado
1 krm svartpeppar	1 tsk pressad citronsaft
3 msk rumsvarmt smör	1 dl vatten
1 dl grovhackade valnötter	2 dl Arla Ko® vispgrädde
rivet skal av 1 citron	2 msk konc kycklingfond

1. Vik ut filéerna. Salta och peppra runt om.
2. Bred smör på filéerna och strö över nötter och citrusskal. Vik ihop dem och fäst med tandpetare.
3. Stek kycklingen runt om i smör i en stekpanna, ca 12 min.
4. Kärna ur, skala och mixa avokadon med citronsaft och vatten.
5. Koka upp grädde och kycklingfond i en kast-rull. Ta av från plattan och vispa ner avokadopurén strax innan servering.

Servera kycklingen med såsen, färskpotatis och primörer, t ex sparris, färsk lök och morötter.



## Flädermousse med jordgubbar | 4 port

Underbar mousse som förhöjer smaken på sommarens bär. Ett piggt alternativ till grädde.

- 2 gelatinblad
- 2 dl Arla Ko® vispgrädde
- 1 ägg
- 1 dl konc fläderblomsaft
- 1 liter jordgubbar
- 2 msk flytande honung

1. Låt gelatinbladen ligga i kallt vatten i 5 min.
2. Vispa grädden hårt. Dela ägget och rör ner gulan i grädden.
3. Värm saften i en liten kastrull. Ta upp gelatinbladen och smält dem i saften. Rör ner det i en tunn stråle i smeten.
4. Vispa äggvitan till hårt skum och vänd ner. Låt moussen stelna i kyl 2–3 timmar.
5. Rensa och dela jordgubbarna. Ringla över honungen och rör om.
6. Servera jordgubbarna med moussen.



## Havrekakor med rabarber | 30 st

En liten knaprig kaka till kaffet. Sagolik, med ett syrligt stänk av rabarber!

- 1 späd rabarber
- 150 g rumsvarmt smör
- 1 dl strösocker
- 2 dl havregryn
- 2 dl vetemjöl

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Skär rabarbern i 1–2 cm tjocka bitar.
3. Rör samman smör och socker i en bunke. Tillsätt havregryn och mjöl och rör ihop till en deg.
4. Forma degen till kulor. Lägg dem på plåt med bakplåtspapper. Tryck ner en bit rabarber i varje kula.
5. Grädda i mitten av ugnen ca 10 min.



# Köksfläktar

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök.

## Rör rätt i sommar med Arla Köket®

Matyoghurt, gräddfil och crème fraiche passar alla utmärkt som bas till sommarens kalla såser och röror. Men vad skiljer dem åt och vilken passar egentligen bäst till vad?



.....  
**Crème fraiche** ligger mitt emellan gräddens rundhet och yoghurtens syrlighet. Crème fraiche passar till allt från kryddiga

rätter till desserter och kan vispas till fastare konsistens.

.....  
**Gräddfil** har en mildt gräddig smak och är en klassiker till matjessill och inlagd sill. Men har du provat den till jordgubbar? Jättegott!



.....  
**Medelhavsinspirerad matyoghurt** har en mild, len smak och är perfekt även till frukt och bär och andra desserter.

.....  
**Turkisk meze matyoghurt** är mild och krämig och utmärkt i tsatsiki. Den är också god att äta som den är, gärna som dessert tillsammans med tex lite honung, frukt, bär och nötter.



.....  
**Matyoghurt** har en frisk och syrlig smak som passar bra i dressingar och som en svalkande klick i heta rätter.



## Lättagade favoriter!

Har du missat vår senaste kokbok? För bara 79 kronor får du våra 60 populäraste recept på lättagade favoriter för både vardag och fest. Köp ett extra exemplar till sommarstuga. Beställ den på [www.arla.se](http://www.arla.se)



## Sås till rökt fisk | 4 port

Blanda 2 dl Arla Ko® gräddfil med rivet skal av ½ apelsin, ½ –1 tsk stött fänkål, ½ dl hackad gräslök, 2 krm salt och ½ tsk flytande honung. Servera till böckling, rökt makrill eller sik.



## Grattis Årets Kock™!

Viktor Westerlind från Fredsgatan 12 är Årets Kock™ 2009. De vinnande recepten och mer om Viktor hittar du på [www.arla.se](http://www.arla.se)