

Höst nr: 3/09

Barnens
matdag

Arla®

köket

Laga mat med
**svenska
rötter**

Lingonlust!



Plocka fram rötterna!

Riktig mat ska smaka som den gjorde hemma i mormors kök. Enkel, god och full av kärlek. Gör som vi – sätt på dig förklädet, plocka fram dina svenska rätter och laga mat som man gjorde förr! Njut sedan av långkokets mjälla smaker, och passa på att laga mat så det räcker till flera måltider. Om du måste tillbringa halva dagen i köket? Nej, men det kommer att smaka som om du gjort det!



Fläskkarré med ingefärsyoghurt | 6 port

Här får middagssteken sällskap av såväl klassiska tillbehör som en ny sprallig ingefärsyoghurt.

1 kg benfri fläskkarré	Sås:
2 msk Arla® smör- & rapsolja	2 dl Arla Köket® matyoghurt
1 tsk salt	1 tsk malen ingefära
1 krm svartpeppar	1 msk honung
2 äpplen	1–2 krm salt
8 katrinplommon	
1 dl valnötter	

1. Sätt ugnen på 175°. Lägg köttet i en ugnssäker form.
2. Pensla med smör- & rapsolja, salta och peppra.
3. Stek mitten av ugnen ca 1 ½ tim tills inner-temperaturen är 80°.
4. Kärna ur och klyfta äpplena. Lägg äpplen, katrinplommon och nötter runt köttet när det återstår ca 15 min.
5. Rör ihop såsen.

Skär köttet i skivor och servera det med frukten, såsen och ugnstekt klyftpotatis.

Rotfruktstårta | 4–6 port

Söta, lena rotfrukter i möte med salt ost.
Perfekt på buffén eller som egen rätt.

500 g morot, rotselleri och palsternacka	150 g Apetina® vit ost
300 g mjölig potatis	1 tsk salt
1 dl finhackad persilja	1 krm svartpeppar
2 pressade vitlöksklyftor	4 ägg
2 tsk oregano	2 ½ dl Kelda® mellangrädde

1. Sätt ugnen på 175°. Skala rotfrukter och potatis.
2. Blanda persilja, vitlök, oregano och smulad ost.
3. Lägg ett smörpapper i botten på en smord, rund form med löstagbar kant, ca 23 cm i diameter.
4. Skiva rotfrukter och potatis tunt, gärna i matberedare. Salta och peppra och varva det och ostblandningen i formen, avsluta med ost.
5. Vispa ihop ägg och grädde och häll i formen.
6. Grädda i nedre delen av ugnen ca 1 ¼ tim.
Låt vila 10 min.

Servera med sallad och bröd och ev kyckling eller skinka.



Mustig höstsoppa | 4 port

Fyllig, smakrik och färggrann middagsoppa. Det rökta fläsket ger extra krydda.

750 g blandade rotfrukter t ex potatis, rotselleri, morot, palsternacka	100 g rökta fläsk 2 vitlöksklyftor smör
1 gul lök	2 dl Arla Köket®
8 dl vatten	lätt crème fraiche
2 höns- eller grönsaks- buljongtärningar	1 dl hackade färska örter, t ex timjan, rosmarin, gräslök

1. Skala rotfrukter och lök och dela dem i bitar.
2. Mixa rotfrukter och lök, lite i taget i en matberedare.
3. Häll hälften av blandningen i en kastrull. Tillsätt vatten och buljongtärningar. Koka ca 5 min. Mixa soppan slät i en matberedare.
4. Skär fläsket i små tärningar. Skala och hacka vitlöken. Fräs det i smör i kastrullen.
5. Häll i den mixade soppan, de okokta rotfrukterna, crème fraiche och örter. Låt soppan koka ca 5 min. Smaka av med salt. Servera med bröd.



Rotfrukter med krämig ostdipp | 4 port

Förgyll fredagsmyset med nyttiga rotfruktssnacks. Krispigt och fullt av smak.

3 stora morötter	Ostdipp:
3 stora palsternackor	100 g Castello®
1 msk Arla®	mild ekologisk
smör-&rapsolja	1 dl Arla Köket®
1 tsk salt	ekologisk gräddfil

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skala rotfrukterna. Skär dem i tunna stavar.
3. Lägg ut stavarna på ett bakplåtspapper på en plåt. Häll över smör-&rapsolja och blanda runt.
4. Stek i mitten av ugnen tills de börjar få färg, ca 20 min. Salta och låt svalna på galler.
5. Skär bort kanterna på osten, mosa den och blanda med gräddfil.

Servera rotfruktstavarna med ostdippen.

Skomakarlåda på fisk | 4 port

Vem har sagt att det måste vara biff i skomakarlåda? Här med fisk och härligt mos!

4 portionsbitar vit
fiskfilé, ca 600 g
1 pkt bacon, 140 g
200 g svamp
smör
salt och svartpeppar
2 msk hackad persilja

Jordärtskocksmos:
500 g potatis
300 g jordärtskockor
1 ½–2 dl Arla Köket®
matlagingsgrädde
2 msk smör
1 tsk salt
1 krm svartpeppar

1. Skala och skiva potatis och jordärtskockor.
Koka dem mjuka i lättsaltat vatten, ca 10 min.

2. Häll av vattnet och mosa med en stöt direkt i kastrullen. Rör ner grädde, lite i taget, smör, salt och peppar.
3. Stek bacon i en stekpanna och låt det rinna av på hushållspapper.
4. Stek svampen i smör 3–4 min, salta och krydda med peppar och persilja.
5. Salta och peppra fisken och stek den i smör 3–4 min på varje sida.

Servera fisken på moset med svamp och bacon till.





Helstekt örtkyckling | 4 port

Örter och citron under skinnen ger kycklingen extra mycket smak. Sköter sig själv i ugnen!

1 kyckling, ca 1 ¼ kg

½ citron

½ dl hackade färska

örtkryddor t ex basilika,

gräslök, persilja

2 msk Arla® smör- & rapsolja

1 tsk kinesisk soja

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

2 ½ dl Kelda®

mellangrädde

1. Sätt ugnen på 200°. Riv skalet och dela citronen i klyftor.

2. Lossa skinnen vid bröstet på kycklingen och peta in hälften av citronskal och örter. Lägg citronklyftorna i kycklingen och knyt ihop benen.
3. Lägg kycklingen i en ugnssäker form. Pensla med smör- & rapsolja blandat med soja. Salta och krydda med peppar, citronskal och örter.
4. Stek i mitten av ugnen ca 45 min. Häll grädden i formen och fortsätt steka ca 30 min tills inner-temperaturen är 70°.
5. Skär kycklingen i bitar. Servera med såsen, ugnstekt potatis och rotfrukter.



Viltgryta | 8 port

Till grytor passar det bra med framdelskött som högre, bog och bringa. Låt puttra – länge!

- | | |
|---|---|
| 1,2 kg grytbitar av älg eller nötkött | 2 tsk kinesisk soja |
| 3 dl rödvin | 1 dl vinbärsgelé |
| 4 dl Arla Köket® crème fraiche gourmet karljoan, timjan, citron | 3–4 gula lökar |
| 6 msk vilt- och kantarellfond | smör |
| 20 krossade enbär | 1 msk majsstärkelse |
| 2 tsk timjan | Till servering:
gelé, svamp och purjolök |

1. Blanda vin, crème fraiche, fond, enbär, timjan, soja och gelé i en gryta.
2. Skala och grovhacka löken.
3. Bryn köttet och löken i omgångar i smör i en stekpanna.
4. Lägg över i grytan och låt koka under lock ca 1 ½ tim.
5. Rör ut majsstärkelse i lite vatten och rör ner i grytan. Låt koka 2 min.

Servera med kokt potatis, gelé, smörfräst svamp och purjolök.

Lamm i dillsky | 4 port

Inspirerat av dillkött, fast som bekväm allt-i-ett-rätt i ugnen. Generös, gräddig och smakrik.

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1 kg lammskivor av bog eller rygg | Dillsky: |
| 1 tsk salt | 2 dl Arla Ko® vispgrädde |
| ½ tsk svartpeppar | 2 dl vatten |
| smör | 1 tsk kinesisk soja |
| 3 morötter, ca 300 g | 1 msk honung |
| 2 gula lökar | strimlat skal och saft av ½ citron |
| | 1 dl hackad dill |

1. Sätt ugnen på 200°. Salta och peppra köttet.
2. Bryn det i smör i en stekpanna. Lägg köttet i en smord långpanna och stek i mitten av ugnen ca 30 min.
3. Skala morötter och lök. Skär dem i bitar och lägg runt köttet.
4. Blanda ihop dillskyn och häll i långpannan.
5. Stek i ytterligare 30 min.

Garnera med dill och servera med kokt potatis.



Rödbetskaka med äpplen | 10–12 bitar

Rödbeterna ger inte bara vacker färg, utan gör också kakan saftig och smakrik.

2 små äpplen	3 dl vetemjöl
2 ½ dl strösocker	1 tsk bakpulver
2 tsk kanel	½ dl pumpafrön
150 g rumsvarmt smör	1 ½ dl Arla Köket
3 ägg	Kesella® kvarg
2–3 rödbetor, ca 150 g	1 ½ tsk vaniljsocker

1. Sätt ugnen på 175°. Kärna ur och klyfta äpplena.
2. Blanda socker och kanel i en bunke. Vänd runt äppelklyftorna och ta upp dem.
3. Tillsätt smör i bunken och rör det pösigt. Rör ner äggen ett i taget.
4. Skala och finriv rödbeterna och blanda ner i smeten. Rör ner mjölet blandat med bakpulver.
5. Häll smeten i en smord och bröad form, ca 24 cm i diameter. Stick ner äpplena i smeten och strö över pumpafrön.
6. Grädda i mitten av ugnen ca 40 min.
7. Rör ihop kvarg och vaniljsocker och servera till kakan.



Smäländsk ostkaka | 6–8 portioner

Äkta ostkaka görs på färsk mjölk och grädde, precis som förr!

2 ½ liter Arla Ko® mjölk 3%	½ dl strösocker
1 dl vetemjöl	2 dl Arla Ko® vispgrädde
1 msk ostlöpe	½ dl hackad sötmandel
3 ägg	2 finhackade bittermandlar

1. Vispa ut vetemjölet med lite av mjölken.
2. Värm resten av mjölken i en kastrull till 37°. Ta den från plattan och vispa ner mjölblandningen och ostlöpen. Låt stå 30 min.
3. Skär i den stelnade massan så att den separerar. Låt stå 30 min.
4. Häll massan i durkslag eller sil så att vasslen rinner av. Sätt ugnen på 175°.
5. Vispa ihop ägg, socker, grädde och mandel. Rör i ostmassan.
6. Häll smeten i en vid, smord form, ca 1 liter. Grädda i mitten av ugnen ca 1 tim.

Servera ostkakan ljummen med vispad grädde och sylt eller bär.

Ostlöpe finns att köpa på Apoteket.

Köksfläktar

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök.



Härligt fyllig soppa

Nya Kelda® soppa Mediterranean Tomato är sydeuropeiskt kryddig. Tack vare de goda bitarna av grillade grönsaker blir den extra fyllig! Soppan är klar att värmas och serveras som den är, men vill du så tillsätter du exempelvis pasta eller Apetina® vit ost och gör den till en hel middag (se gärna recept på sid 14 i broschyren).

Fyra goda ostar i en sås

Kelda® sås Four Cheeses är en helt ny sås gjord på fyra goda ostar – blåmögel, parmesan, mozzarella och cheddar. Full av smak men ändå mager är den perfekt att värma upp och blanda med pasta. Lika bra passar den till kött, kyckling och grönsaker. Inspiration och recept hittar du på www.arla.se!

Goda, laktosfria nyheter

Äntligen kan du som är laktosintolerant förhöja maten med crème fraîche! Arla Köket® laktosfri crème fraîche fungerar och smakar lika bra i varm och kall matlagning som vanlig crème fraîche, och du väljer mellan två olika fetthalter, 34% och 15%.



KLIMATSMARTA KÖKSTIPS

- ♥ Planera dina inköp och din matlagning så slipper du slösa på jordens resurser genom att slänga mat.
- ♥ Släng inte resterna – frys in dem eller ät dem till lunch nästa dag.
- ♥ Passa på – använd ugnen till att laga måltidens alla rätter när den ändå är varm.
- ♥ Ät säsongens råvaror, t ex svenska rotsaker på hösten och vintern.



Tzatziki på svenska | 4 port

Inlagd gurka och matyoghurt blir tzatziki på svenska och perfekt som tillbehör till kött och kyckling!
Gör så här: Skiva 1 gurka. Blanda 2 msk ättikssprit, 2 msk strösocker, 1 dl vatten, 2 krm salt och 1/2 krm peppar i en skål. Lägg i gurka och 2 msk persilja. Låt stå ca 1 tim. Häll av lagen och låt gurkan rinna av ordentligt. Blanda gurka och 1 dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt.

Lingonlust!

Visst är lingon rara, men låt dig inte luras av deras oskyldiga yttre! Det svenska kastet av bär är en tuff och kaxig smaksättare i allt från varmrätter till såser och desserter. Syrliga och friska är de. Och helt outhärliga för alla som uppskattar svensk husmanskost. Nu är det dags. Fyll bärkorgen till brädden – i skogen eller på torget – och låt lingonen ta plats i köket!



Fryst lingoncheesecake | 8–10 bitar

En glassig dessert med sötsyrlig lingonkaraktär och frasigt täcke.

3 ägg
1 ½ dl florsocker
1 tsk vaniljsocker
1 ½ dl råörda lingon

250 g Arla Köket
Kesella® kvarg
3 dl Arla Ko® vispgrädde
6 digestivekex
½ dl lingon

1. Dela äggen. Vispa ihop äggulor, florsocker, vaniljsocker, lingonsylt och kvarg.
2. Vispa grädden och blanda med lingonsmeten.
3. Vispa vitorna i en ren bunke och vänd ner i smeten.
4. Häll smeten i en vid, rund form. Krossa kexen och smula dem över smeten. Frys i 4–5 tim.
5. Låt cheesecaken stå i kyl ca 1 tim innan servering. Garnera med lingon.

Fiskpanna med lingon | 4 port

Hav möter skog i en god, oväntad smakkombination. Servera direkt medan paneringen är krispig.

4 portionsbitar fiskfilé, ca 600 g

1 ½ tsk salt

¾ dl ströbröd

1 purjolök

200 g svamp

smör

2 ½ dl Kelda® mellangrädde

1 dl lingon

1. Blanda hälften av saltet med ströbrödet och vänd fisken i det.
2. Skär purjolök och svamp i bitar och fräs det i smör i en stekpanna några minuter. Tillsätt resten av saltet och ta upp fräset.
3. Stek fisken ca 2 min på varje sida. Lägg tillbaka purjolök och svamp i pannan.
4. Häll på grädden och strö över lingonen. Låt allt koka ihop ca 3 min.

Servera genast, med kokt potatis.



Rårakor med råörd lingonsås | 4 port

Veckans populäraste middag? Knaprigt gott med en frisk, sötsyrlig sås. En familjefavorit!

8 potatisar, ca 1 kg

1 tsk salt

3 msk Arla® smör-&rapsolja

Lingonsås:

1 dl lingon

2 msk strösocker

1 dl Arla Köket® matyoghurt

Till servering:

rimmat fläsk

1. Mosa lingonen med sockret.
2. Skala och riv potatisen grovt. Blanda med salt.
3. Klicka ut smeten i smör-& rapsolja i en stekpanna till tre tunna rårakor åt gången. Stek på medelvärme ca 2 min på varje sida.
4. Rör ihop lingon, socker och yoghurt.

Servera rårakorna med lingonsås och stekt rimmat fläsk.



Nu är det barnens matdag!

Släpp in barnen i köket – ge dem en matlagningsdag i veckan! Se till att de har ett recept som de valt själva, köp hem råvarorna och låt dem sedan laga middag till hela familjen. Samtidigt som barnen upptäcker hur kul det är att laga mat, får mamma och pappa njuta av en matlagningsfri dag i veckan!

Lasagne med spenat och ostsås | 4 port

Många moment men inget är svårt. Rör ihop, varva och in i ugnen. Mums!

Tomatsås:

½ gul lök

1 burk krossade tomater, ca 400 g

50 g smör

½ tsk salt

Spenatfyllning:

1 paket fryst, tinad bladspenat, ca 250 g

250 g Arla Köket Kesella® kvarg

1 ägg

9 lasagneplattor

4 dl Kelda® sås Four Cheeses

1 dl Arla Köket® riven ost gratäng

1. Ta bort det papprika skalet på löken.
2. Häll tomaterna i en kastrull. Lägg i lök, smör och salt. Sätt kastrullen på spisen på medelstark värme och låt såsen puttra medan du gör resten av fyllningen till lasagnen. Rör om då och då.

3. Krama ur det mesta vattnet ur spenaten och blanda med kvarg och ägg.
4. Sätt ugnen på 200°.
5. Häll hälften av ostsåsen i botten av en ugnssäker form. Ta upp löken ur tomatksåsen och häll hälften av tomatksåsen i formen. Bred ut såserna så att de täcker hela botten.
6. Lägg i ett lager lasagneplattor i formen, du kan behöva dela en platta i mindre bitar för att få den att passa. Lägg på spenatröra och bred ut jämnt. Fortsätt att varva lasagneplattor med spenatröra. Det ska vara lasagneplattor högst upp.
7. Häll på resten av ostsåsen och tomatksåsen. Bred ut dem jämnt så att lasagneplattorna är täckta. Strö över riven ost.
8. Tillaga lasagnen i mitten av ugnen ca 30 minuter.
9. Ta försiktigt ut lasagnen och låt den svalna ett par minuter innan du serverar.

Servera gärna med sallad och bröd.



**VIKTIGA SAKER ATT TÄNKA
PÅ INNAN DU BÖRJAR:**

- Glöm inte att be en vuxen om lov.
- Läs igenom receptet noga.
- Ta fram alla ingredienser du behöver.
- Ta fram alla verktyg du behöver.
- Be om hjälp om något är varmt eller vasst.



Sesamfisk med sweet chili-raita | 4 port

Fiskpinnar på thailändska! Sesamfröna gör dem extra krispiga och goda.

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1 paket fryst sejfilé,
ca 400 g | 1–2 dl sesamfrön |
| ½ dl vetemjöl | 2 msk Arla® smör-&rapsoolja |
| 1 tsk salt | Sweet chili-raita: |
| 1 ägg | 2 dl Arla Köket® matlagings-
yoghurt |
| 1 msk vatten | 3 msk sweet chilisås |

1. Ta fisken ur frysen 1–2 timmar innan du börjar.
2. Blanda mjöl och salt i en djup tallrik. Knäck ägget i en annan tallrik och blanda ner vattnet. Häll sesamfrön i en tredje tallrik.
3. Skär fisken i ca 1 cm tjocka pinnar. Vänd dem först i mjöl, sedan i ägg och sist i sesamfrön. Lägg upp dem på en flat tallrik.
4. Sätt stekpannan på spisen på medelstark värme. Häll i smör-&rapsoolja. När pannan är varm steker du hälften av fiskpinnarna ca 3 minuter på varje sida. Stek resten på samma sätt.
5. Blanda matyoghurt och sweet chilisås i en skål. Servera fiskpinnarna med raita, kokt ris och grönsaker i stavar.

Soppa med plock | 4 port

Tomatsoppa med goda, spännande tillbehör blir en rolig middag.

- | | |
|---|--|
| 1 liter Kelda® soppa
Mediterranean
Tomato | Krutonger :
3 skivor bröd,
mörkt eller ljust |
| Salamichips:
4–8 tunna skivor
salami | 2 msk Arla® smör-&rapsoolja
2 dl Arla Köket®
crème fraiche |

1. Börja med tillbehören till soppan.
Salamichips: Sätt ugnen på 200°. Dela ev salamiskivorna. Lägg dem på en plåt med bakplåts-papper. Sätt in plåten i mitten av ugnen 5–7 minuter. Ta ut plåten och låt skivorna svalna.
2. **Krutonger:** Skär brödskvivorna i tärningar. Häll smör-&rapsoolja i en stekpanna och sätt den på spisen på medelstark värme. Lägg i bröd-tärningarna och rör om medan de steks och blir gyllenbruna. Ta upp dem och lägg i en skål.
3. Värm soppan i en kastrull och rör om hela tiden, den behöver inte koka.

Servera soppan med chips, krutonger och en klick crème fraiche.





Pizzalimpa capricciosa | 1 bröd

Matigt mellanmål som är lika lätt att baka som scones. Lite klumpar i degen gör ingenting.

3–4 skivor kokt skinka	½ dl Arla® smör- &rapsoolja
125 g mozzarella	
1 dl tomatås för pizza eller pasta	1 ½ dl Arla Ko® mjölk
150 g Arla Köket® riven ost pizza	2 ägg
1 tsk torkad eller hackad färsk oregano	5 dl vetemjöl
	2 tsk bakpulver
	1 tsk salt

1. Sätt ugnen på 175°. Smörj en form ordentligt med smör-&rapsoolja.
 2. Skär skinkan i tunna strimlor och mozzarellan i små tärningar. Blanda med tomatås, riven ost och oregano i en skål. Ställ åt sidan.
 3. Blanda smör-&rapsoolja, mjölk och ägg och vispa till en jämn smet. Ställ åt sidan.
 4. Blanda mjöl, bakpulver och salt i en bunke. Häll på mjölkblandningen och blanda ihop.
 5. Klicka ut degen jämnt i formen. Lägg tomatåsen som en sträng i mitten och tryck ner den lite.
- Grädda i mitten av ugn ca 50 minuter.

Bananpuffar | 4 port

Enkla och roliga att göra och goda att äta!
Sött, mjukt och frasigt i samma tugga.

2 frysta smördegspaltor	2 dl Arla Ko® vispgrädd
2 bananer	1 tsk vaniljsocker
1 ägg	2 msk florsocker
3–4 msk råsocker	

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Ta fram smördegspaltorna och låt dem tina något. Kavla ut dem till nästan dubbel storlek och lägg på en plåt med bakplåtspapper.
3. Dela bananerna på mitten och sedan på längden. Lägg dem glest på smördegen.
4. Skär eller sporra med en baksporre runt bananerna.
5. Knäck ägget i en liten kopp och vispa sönder det med en gaffel. Pensla ägg på smördegen och bananerna och strö över råsocker.
6. Grädda i mitten av ugnen i 15 minuter tills degen är puffig och ytan är gyllenbrun.
7. Häll upp grädden i en bunke och lägg i florsocker och vaniljsocker. Vispa grädden tills den är tjock och pösig.

Servera bananerna bums med grädden.



Kryddig korv stroganoff | 4 port

Stek 300 g kryddstark korv skuren i bitar. Tillsätt grädden och smakpastan. Rör om och låt koka på svag värme 2 min. Lägg i halverade körsbärstomater och servera med ris eller couscous.

P.S. Arla Köket® stroganoffpanna passar lika bra till biff, kyckling och grönsaker!



Nyhet! Stroganoff.

Aldrig har det väl varit enklare och snabbare att laga till hela familjens favoritmiddag; korv stroganoff.

Arla Köket® stroganoffpanna är en nykomling i sortimentet inom Arla Köket® Panna, med matlagningsgrädden i bägaren och smakpasta i locket.

Nästa nummer av Arla Köket kommer i november.

Då bjuder vi på härliga helgrecept, julgodis och kardemummamys i midvintertid.

www.arla.se Arla Forum 020-99 66 99