

Nyhet! Festernas kokbok!

Fira jul, påsk och midsommar med 180 av de bästa festrecepten från Arla Köket®. I vår nya kokbok täcker vi in allt från glöggmingel i advent, juliga bufféer och påskmiddagar till midsommarluncher i det gröna och somriga kaffekalas i bersån. Du kan beställa *Fira!* på www.arla.se för endast 89 kr inkl porto. Ordinarie pris är 99 kr.



Nästa nummer av Arla Köket® kommer i februari. Vi bjuder på buffé med sund mat för alla, kyckling med sting och bakar härliga matbröd.
www.arla.se Arla Forum 020-99 66 99

Vinter nr: 4/09

Sötsaker för
stora och små

*Käraste
kardemumma*



Midvinterfest!



Fest i midvinter

Inget är som att efter en kall, frostbitande dag få kliva in i värmen och njuta av gästfrihet och varm, vällagad mat. Nu bjuder vi på matinspiration för en långhelg i vårt vackra vinterland. På menyn finns utflyktsmat, luncher och middagar för flera dagar tillsammans med familjen och vännerna. Du kan enkelt plocka ihop en trerätters meny för en festlig kväll, till exempel för en tindrande nyårsafton.

Flera av rätterna passar att göra i olika portionsstorlekar, lunch för fyra eller en förrätt för åtta. Det är bara att välja. Varmt välkommen att fira midvintern med våra godaste recept.



Champinjon- och vitkålspanna | 4 port

Vitkål är otroligt gott, men underskattat. Här i en snabblagad vinterpanna.

300 g champinjoner

250 g vitkål

2 msk smör

310 g Arla Köket® skogssvamppanna

½ dl hackad persilja

1. Skiva champinjonerna och strimla vitkålen. Fräs dem mjuka i smör i en panna.
2. Tillsätt grädden och smakpastan. Rör om och låt koka ca 2 min. Strö över persilja.

Servera till rökt skinka, stekt kyckling eller som ensam rätt med bröd.

Krabbkakor på surdegsbröd | 8 st

Festlig liten skaldjursrätt. Servera som förrätt eller gör fyra stora till lunch eller vickning.

3 burkar krabbkött
à ca 170 g

2 msk Arla Ko® vispgräddde

2 äggulor

2 msk hackad färsk
timjan

1 tsk salt

1 krm peppar

1 msk majsstärkelse
smör till stekning

8 skivor surdegs-
baguette

rucola

1 dl Arla Köket®

crème fraiche

3 msk röd stenbitsrom

1. Häll krabbköttet i en sil och pressa ur vätskan. Blanda krabbköttet med övriga ingredienser. Forma till 8 kakor och stek dem gyllenbruna i smör, ca 3 min på varje sida.
2. Stek brödsnivorna i smör.
3. Lägg rucola och krabbkakor på brödsnivorna, toppa med crème fraiche och rom.



Kycklingköttbullar med rödkålsallad i tunnbröd | 4 port

Turkisk falafel översatt till svenska blir vinterutflyktens höjdpunkt!

400 g kycklingfärs	2 dl Arla Köket®
1 ½ dl Arla Köket® matlagingsgrädde	crème fraiche gourmet
½ dl ströbröd	äpple&pepparot
1 tsk salt	2 msk hackad dill
1 krm peppar	tunnbröd
2 msk smör	salladsblad
100–150 g rödkål	äppelklyftor

1. Blanda grädde och ströbröd och låt svälla 5–10 min.
2. Rör ner färs, salt och peppar. Forma till små köttbullar och stek dem på medelvärme i smör 3–5 min.
3. Strimla kålen fint och blanda med crème fraiche och dill.
4. Fördela salladsblad, kycklingköttbullar, rödkålsallad och äppelklyftor på tunnbröden. Vik ihop och vira in i servetter eller smörgåspapper.



Grön linsoppa med ädelost | 4 port

Enkel soppa får lyxig, smakrik topping av ädelost. Serveras nylagad.

2 dl gröna linser	1 liter vatten
2 morötter	rivet skal och saft
1 gul lök	av ½ citron
2 msk Arla® smör-& rapsolja	salt och peppar
2 höns- eller grönsaksbuljongtärningar	140 g Kvibille® ädel
	2 msk hackad koriander

1. Skala och riv morötterna grovt. Skala och hacka löken.
2. Fräs morot och lök i smör-&rapsolja i en gryta utan att det tar färg.
3. Tillsätt linser, buljongtärningar och 6 dl av vattnet. Rör om och låt sjuda ca 20 min. Tillsätt resten av vattnet och citronen.
4. Koka upp och smaka av med salt och peppar. Strö smulad ost och koriander över soppan vid servering.

Servera nybakade varma Mandelscones till soppan. Recept hittar du på www.arla.se

Het köttgryta med paprika och vita bönor | 4 port

Stora bönor och doftande kanelstänger förnyar den klassiska köttgrytan.

600 g grytbitar av t ex högrev	2 dl rödvin
2 rödlökar	2 köttbuljongtärningar
2 msk starkt paprikapulver	½ tsk salt
2 kanelstänger	1 krm peppar
2 msk Arla® smör-& rapsolja oliv	2 röda paprikor
4–5 dl vatten	1 burk stora vita bönor, ca 400 g
	1 msk majsstärkelse
	3 dl Arla Ko® gräddfil

1. Skala rödlökarna och skär dem i klyftor.
2. Fräs paprikapulver och kanelstänger i smör-&rapsolja i en gryta. Bryn köttet och lökarna i blandningen.
3. Tillsätt vatten, vin och buljongtärningar. Salta och peppra. Låt sjuda 1–1½ tim tills köttet är mört.
4. Kärna ur och skär paprikan i bitar. Låt bönona rinna av. Lägg paprika och bönor i grytan.
5. Låt sjuda ytterligare ca 20 min. Red av med majsstärkelse utrört i lite vatten.

Servera med gräddfil.



Savoykålsrisotto med rosépepparstekta laxspett | 4 port

Krämig, ingefärsdoftande risotto möter mild lax med kryddig, aromatisk rosépeppar.

2 dl arborioris	1 dl Arla Ko® vispgräddesalt
4 schalottenlökar	
300 g savoykål	600 g laxfilé
2 msk smör	1 msk rosépeppar
2 pressade vitlöksklyftor	1 msk Arla® smör-&rapsoolja
5–6 dl grönsaksbuljong	1 tsk salt
½ dl hackad färsk ingefära	

1. Skala och finhacka löken. Strimla kålen. Fräs löken i smör. Tillsätt riset och 2 dl buljong och koka upp.
2. Rör ner kål, ingefära och vitlök. Koka på svag värme utan lock ca 20 min. Rör i buljongen lite i taget under kokningen.
3. Vispa grädden och rör ner. Smaka av med salt.
4. Sätt ugnen på 225°. Skär laxen i längder ca 10 x 1 ½ cm. Trä upp på grillspett. Pensla med smör-&rapsoolja, salta och krydda med stött rosépeppar.
5. Stek spetten i mitten av ugnen ca 10 min. Servera till risotton.



Spenat- och cheddarfylld kalkonfilé i saffransås | 4 port

Bjud på festliga kalkonfiléer med överraskande god fyllning.

600 g kalkonfilé	2 ½ dl Kelda® mellangrädde
250 g fryst bladspenat	1 pkt saffran, 0,5 g
2 dl riven Kvibille® cheddar	1 tsk salt
1 msk sambal oelek	1 krm peppar
3 msk smör	

1. Sätt ugnen på 200°. Tina spenaten och krama ur vätskan.
2. Banka ut fileérna till 1 ½ cm tunna skivor och skär en djup ficka längs med filéerna.
3. Blanda spenat, ost och sambal oelek. Fyll filéerna med blandningen och bryn dem i smör.
4. Blanda grädde, saffran, salt och peppar. Lägg filéerna i en ugnssäker form och håll över gräddblandningen. Tillaga i mitten av ugnen ca 25 min.

Servera med ugnrostad potatis, morot och smörfräst spenat.



Yoghurtmarinerad fläskfilé med bön- och citronsallad | 4 port

Marinaden gör filén både saftig och smakrik.

600 g fläskfilé	Bön- och citronsallad:
Marinad:	500 g kokt potatis
2 citroner	2 citroner
1 dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt	200 g kokta haricots verts
2 pressade vitlöksklyftor	50 g svarta oliver
1 grön jalapeno, finhackad	2 msk olivolja
1 kruk persilja, finhackad	salt och svartpeppar
1 msk olja	flingsalt

1. Riv citronskalet och spara resten av citronerna till salladen. Blanda ihop marinaden. Marinera köttet i kyl minst 3 tim.
2. Sätt ugnen på 200°. Stek köttet i mitten av ugnen ca 30 min till 70° innertemperatur.
3. Skiva potatisen. Skala citronerna in till frukt-köttet och skär dem i tunna skivor.
4. Blanda potatis, citron, bönor och oliver med olivolja, salt och peppar.
5. Skär filén i skivor och strö över flingsalt. Servera med bön- och citronsalladen.



Rosmarin- och pinjefyllda fiskfiléer med sherrysås | 4 port

Fin rosmarindoftande fiskrätt. Den eleganta, lättlagade såsen är en njutning i sig.

600 g rödspättafilé

1 tsk salt

3 msk hackad rosmarin

½ dl pinjenötter

30 g smör

Sherrysås:

½ dl torr sherry

½ fiskbuljongtärning

2 dl Arla Köket®

crème fraiche

1 dl finhackad dill

Tomat- och bönsallad:

1 burk vita bönor,

ca 400 g

1 rödlök

2 stora tomater

1 avokado

½ dl olivolja

½ tsk salt

1 krm svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200°. Salta fisken och strö över rosmarin och pinjenötter.

2. Vik ihop filéerna och lägg dem i en ugnssäker form. Hyvla över smör och tillaga i mitten av ugnen ca 10 min.

3. Koka ihop ingredienserna till såsen ca 5 min.

4. Skölj bönorna i kallt vatten. Skala och skiva löken tunt. Skär tomaterna i skivor. Kärna ur, skala och skär avokadon i bitar.

5. Blanda ingredienserna till salladen med olivolja, salt och peppar.

Servera fisken med sherrysås och tomat- och bönsallad.



Varför inte servera som förrätt utomhus?

Den vackra röda och mustiga soppan värmer vinterfrusna gäster.



Rödbets- och tomatsoppa med ost och oliver | 4 port

Inspirerad av den ryska rödbets soppan Borstj. Räcker som förrätt till 8 personer.

3–4 rödbetor,
ca 400 g

1 gul lök

2 msk smör

1 burk krossade
tomater, ca 400 g

1 liter vatten

2 höns- eller grönsaks-
buljongtärningar
salt och peppar

150 g Apetina® vit ost

1 dl svarta oliver

2 dl Arla Köket®
crème fraiche

1. Skala och riv rödbetorna grovt. Skala och hacka löken.
2. Fräs rödbetor och lök i smör i en gryta utan att det tar färg. Blanda ner tomater, vatten och buljongtärningar. Låt sjuda ca 10 min. Smaka av med salt och peppar.

Servera soppan med smulad ost, oliver och crème fraiche.



Kanelstekt ananas med mandelgrädde | 4 port

Avsluta vinterns festmiddag med varm, kryddig ananas och sval mandelkrispig grädde.

½ färsk ananas

2 msk smör

1 msk kanel

2 msk honung

saften av 1 lime

2 dl Arla Ko® vispgrädde

100 g rostad mandel

1. Skala ananasen och skär bort mittstocken. Skiva ananasen och stek skivorna i smör och kanel i en stekpanna tills de fått färg.
2. Ringla över honung och limesaft. Fortsätt steka tills honungen karamelliserat och limesaften kokat in.
3. Vispa grädden. Hacka mandeln och vänd ner i grädden.

Servera ananasen varm med mandelgrädden.

Kardemumma!

Doften av kardemumma – finns det något hemtrevligare? I vårt svenska kök är fröna i de dimgröna kapslarna framförallt en bullkrydda. I andra länder använder man den också i kaffe, te och olika maträtter. Smaken är rund, pepprig och lite parfymerad. Det finns färdigmalen kardemumma att köpa, men bästa smaken får man genom att krossa kärnor själv i en mortel.

Kardemummakapslar kan också användas hela i ris- och grytkok, men plocka då upp dem innan servering.



Indisk lammgryta med kardemumma | 4 port

En doftande kryddig gryta att värma sig med.

600 g benfritt lammkött,
tex bog
2 gula lökar
2 msk Arla® smör- & rapsolja
1 burk tomater, ca 400 g

Marinad:
2 dl Arla Köket® turkisk
meze matyoghurt

1 tsk salt
2 pressade vitlöks-
klyftor
1 tsk krossade karde-
mummakärnor
1 msk riven färsk
ingefära
1 tsk sambal oelek

1. Skär köttet i bitar. Rör ihop ingredienserna till marinaden och blanda med köttet. Marinera minst 1 tim.
2. Skala och hacka löken. Fräs den mjuk i smör- & rapsolja i en gryta.
3. Tillsätt köttet, marinaden och tomaterna med spad. Låt grytan sjuda ca 1 tim.

Servera med en klick yoghurt, sallad och kokt ris, gärna blandat med kokta kikärtor.

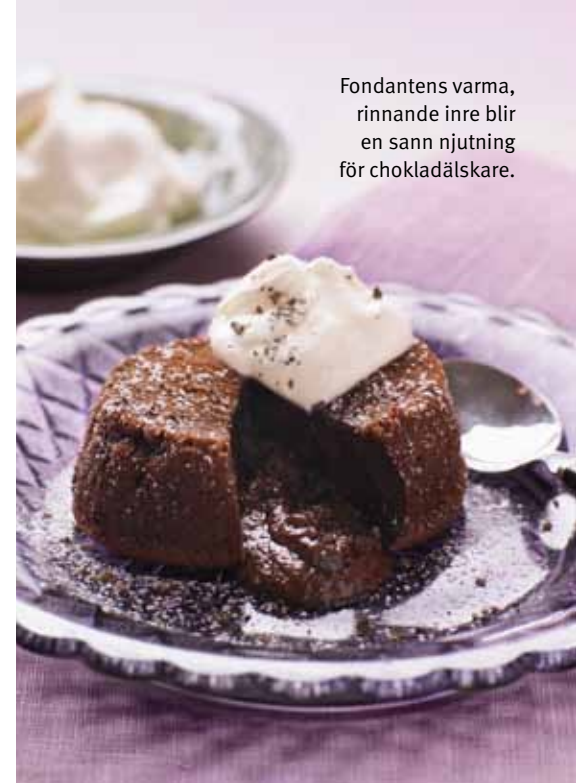
Kardemummafondant | 4 port

Imponera på gästerna! Förbered innan middagen, grädda klart medan varmrätten dukas ut.

100 g mörk choklad
100 g mjukt smör
½ dl strösocker
3 ägg
½ dl vetemjöl
1 ½ tsk krossade
kardemummakärnor
1 krm salt

Till servering:
1 msk florsocker
½ tsk krossade
kardemummakärnor
2 dl Arla Ko® vispgrädde

1. Sätt ugnen på 200°. Smält chokladen över vattenbad eller i mikro och låt svalna lite.
2. Vispa smör och socker med elvisp. Rör ner ett ägg i taget. Blanda ner mjöl, kardemumma, salt och choklad.
3. Klicka smeten i 4 stora muffinsformar av papper, ca 1 ½ dl. Hit kan du förbereda.
4. Grädda i nedre delen av ugnen 10 min, de ska vara lösa i mitten.
5. Ta ut och lossa kanten på en form i taget, stjälp upp på assiett. Pudra över florsocker och kardemumma. Serveras varma med vispad grädde.



Fondantens varma, rinnande inre blir en sann njutning för chokladälskare.

Jitterbuggare med kardemumma | ca 15 st

Dansant liten mördegskaka med frasig maräng – en riktig 40-talsklassiker.

2 dl vetemjöl
1 tsk krossade
kardemummakärnor
2 msk strösocker
100 g smör
1 äggula

Maräng:
1 äggvita
1 dl strösocker

1. Sätt ugnen på 175°. Hacka ihop mjöl, kardemumma, socker och smör. Tillsätt äggulan och arbeta ihop till en deg.
2. Lägg degen på mjölat plastfolie och platta ut den till en rektangel, ca 15 x 20 cm. Låt vila i kyl 10 min.
3. Vispa äggvitan till vitt skum. Tillsätt socker och fortsätt vispa till ett fast skum.
4. Bred marängen över degen. Rulla ihop som en rulltårta. Låt vila i kyl ca 10 min. Skär den i 1 cm tjocka skivor och lägg på bakplåts-papper på en plåt.
5. Grädda i mitten av ugnen 15–20 min.



Te med kardemummamjöl

Låt 3 dl Arla Ko® mjölk, ½ tsk krossade kardemummakärnor och 2–3 msk honung bli rykande varmt, vispa till skum och fördela i 4 glas grönt eller svart te.

Sött för stora och små

Vinterns godaste, lyxigaste och roligaste sötsaker gör du själv. Tryffelårtan är godis för vuxna, samspelet mellan sött och salt, mjukt och krispigt är nästan beroende-framkallande! Och visst är våra små saffransrenar tokstolligt gulliga?



Chokladtryffelårta | 20–30 bitar

Lyxigt på godisbordet! En hel tårta där alla skär sin egen bit.

1 dl rostad mandel
1 dl Arla Ko® vispgrädde
50 g smör
300 g mörk choklad,
minst 50 % kakao
1 dl Arla Köket Kesella® kvarg
10–15 italienska mandelskorpor
flingsalt

1. Skär mandeln i halv.
2. Koka upp grädde och smör i en kastrull. Ta kastrullen från värmen.

3. Hacka eller bryt chokladen i bitar, rör ner den i grädden och låt smälta.
4. Grovhacka skorporna. Rör ner dem och kvargen i smeten.
5. Lägg ett smörpapper i botten på en rund form med löstagbar kant, ca 23 cm i diameter.
6. Bred ut chokladen i formen och strö över mandeln. Låt stelna i kyl minst 4 tim.
7. Ta tårtan ur formen och strö över flingsalt. Skär den i bitar med en vass kniv.

Kanelkäppar | 24 st

Enkla, fjäderlätta och försvinnande goda. Lika söta till kaffet som i granen.

200 g mjukt smör
2 msk vaniljsocker
5 dl vetemjöl

Garnering:
½ dl strösocker
½ msk malen kanel

1. Sätt ugnen på 175°. Vispa ihop smör, vaniljsocker och mjöl med elvisp till en smulig massa.
2. Tryck ihop till en deg på mjölad bänk. Rulla till två tjocka rullar. Låt vila i kyl ca 20 min.
3. Skär varje rulle i 12 bitar. Rulla ut varje bit till en pinne och böj till en käpp.
4. Lägg på plåt med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen ca 12 min.
5. Låt kakorna svalna något på plåten. Vänd dem i socker blandat med kanel.



Fruktstubbar | 35 st

Riktigt gott hälsogodis och roligt pyssel för barnen som kan hjälpa till att rulla.

3 dl torkade aprikoser,
gärna osvavlade
1 dl rostade
solroskärnor

2 dl bas müsli
50 g smör
1 msk vatten
kokos

1. Mixa aprikoser, kärnor, müsli, smör och vatten till en massa.
2. Forma till längder, ca 2 cm i diameter och rulla dem i kokos. Låt stelna i kyl.
3. Skär dem i 1 ½–2 cm tjocka stubbar.

Tips!

Det är stor skillnad på torkade aprikoser. I fruktstubbarna har vi använt osvavlade, ekologiska. De är brunare i färgen och har en mildare, mjukare smak. Svavlade aprikoser är mer gulorange och syrligare i smaken!



Lakritsknäck | 75 st

I år byter vi ut de klassiska nöterna i knäcken mot trendig lakrits.

10 karameller	2 dl ljus sirap
turkisk peppar	2 dl socker
2 dl Arla Ko® vispgrädde	2 msk smör

1. Krossa karamellerna fint i en mortel.
2. Blanda grädde, sirap och socker i en tjockbottnad vid kastrull.
3. Koka upp och koka utan lock tills smeten klarar kulprovet eller tills temperaturen är 122°, rör om då och då. Koktid 15–30 min.
4. Tillsätt karamellkross och smör. Fördela smeten i knäckformar.
5. Låt stelna. Förvara svalt.

Kulprovet: Häll några droppar i iskallt vatten och rulla till en kula. Kulan ska bli fast till hård.

Saffransrenar | 12 st

Barnens favorit? Eller farfars? Rudolf med röda mulen charmar både stora och små!

2 ägg	Dekor:
1 dl strösocker	mörk choklad till horn
1 påse saffran, 0,5 g	röda nonstop
½ dl Arla® smör- & rapsolja	florsocker
200 g kokosflingor, ca 6 dl	

1. Sätt ugnen på 175°. Rör ihop ägg, socker och saffran. Rör i smör- & rapsolja och kokos. Låt stå 10 min.
2. Klicka ut smeten och forma till 12 toppar på en plåt med bakplåtspapper.
3. Grädda i mitten av ugnen 15–20 min. Låt svalna.
4. Smält mörk choklad i mikro eller i vattenbad. Spritsa ut "horn" i form av ett Y på ett smörpapper. Låt stelna i rumstemperatur.
5. Gör två hål i varje kaka och tryck ner två "horn". Klistra fast en röd nos av nonstop med lite smör. Sikta över florsocker.



Köksfläktar

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök.

Snabbkurs i vispgrädde

Vispgrädde ger bakverk, desserter och maträtter en härlig, krämig konsistens och den är en mästare på att lyfta fram andra smaker!



Arla Ko® vispgrädde

Originalet. Bästa tårtgrädden!

Färsk, helt naturlig grädde med 40% fetthalt. Den mest lättvispade grädden av alla. Håller sig fast och fluffig längst. Passar lika bra till godis som tårter, desserter och naturligtvis matlagning! Finns även som ekologisk.



Arla Köket® vispgrädde

Bäst all-round!

Grädde med 36% fetthalt och lite längre hållbarhet. Går bra att vispa och passar lika bra till både varm mat, kalla såser och desserter. Praktisk förpackning som kan återförslutas och håller grädden fräsch i kylskåpet längre.



Arla Köket® laktosfri vispgrädde

Bäst för känsliga magar!

Grädde med 38% fetthalt. Lika bra som Arla Köket® vispgrädde. Den används på precis samma sätt, så i år kan du laga laktosfri knäck.

PROFFS-VISPA!

Grädde vispas bäst kylskåpskall. Snabbast och enklast är att vispa med en elvisp i en hög, relativt smal bunke. Börja vispa på låg hastighet och öka efter hand. Då skvätter det mindre och du får in mer luft i grädden. Resultatet blir både fluffigt och stabilt – proffsigt helt enkelt.



Kelda® mellangrädde

Bäst i ugnsrätter!

Grädde med bara 27% fetthalt och extra lång hållbarhet. Går bra att vispa, men det tar lite längre tid och den måste vara kall. Perfekt i ugnsrätter, ger krämigt utseende och konsistens.



Ostväänner!

Inför helgerna har vi smaksatt ett parti av våra finaste svenska ostar med vit starkvinsglögg. Det är Kvibille® Cheddar och Kvibille® Ädel som fått en touch av glöggens kryddiga, runda sötma! Skynda till ostdisken, för upplagan är begränsad!



Spritsa!

Låt din Kvibille® ädel glögg mjukna i rumstemperatur minst en timme. Mixa den mjuk och slät, ingen extra vätska behövs. Spritsa på pepparkakor. Gott! En förpackning räcker till ca 12 pepparkakor.

God jul på arla.se

Goda röror till glöggen, snabba sillinläggningar eller plockbuffé till nyårsfesten. På www.arla.se hittar du massor av inspiration och recept på nya läckerheter och gamla klassiker.