

# PREMIÄR för smaksatt grädde!

Med nya Arla Köket® smaksatt vispgrädde tar du enkelt bakverk och efterrätter till nya nivåer. Grädden får sin smak av naturlig jordgubbe och choklad. Praktisk att ha hemma, bara att vispa och klicka på. Prova till exempel jordgubbsgrädde till pajen eller chokladgrädde i kaffet. Fler tips och recept hittar du på [www.arla.se/smaksatt](http://www.arla.se/smaksatt).



I NÄSTA NUMMER AV ARLA KÖKET® bjuder vi in till sofffest med roliga tillbehör och goda bröd. Vi äter frestande frukostar, lagar en italiensk GI-meny och kalasar på rödbetor. Dessutom presenterar vi stolt *Smart vardagsmat*.

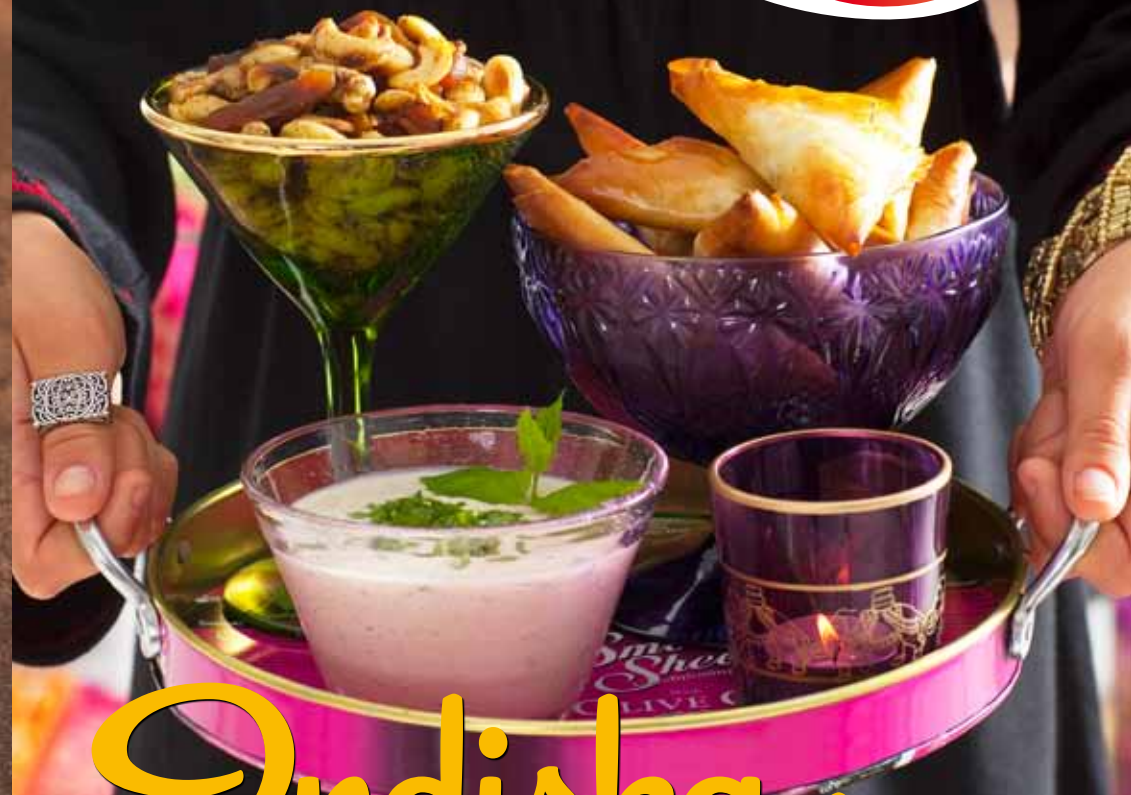
[www.arla.se](http://www.arla.se) Arla Forum 020-996699



Vinter nr: 4/10

## Vilken god jul!

## Älskade kaffe



# Indiska smaker

KRYDDIGA GRYTOR • MOCCAPARFAIT • JULSTÄMNING • KLADDKAKA • VINN EN FEST!

FEST MED

# indiska smaker!



Det sägs att maten är livets mening i Indien. Bjud in vännerna och njut! Låt doften av koriander, spiskummin och ingefära välkomna gästerna. Överraska med heta, spännande smaker och svalkande lassi.

Många av rätterna känns igen från indiska restauranger, men här får du hjälp i köket av en och annan kryddmix. Då kommer du lite fortare fram till livets mening.

## Liten ordlista

dal linser  
jhinga räkor  
masala kryddblandning  
sizlar järnform  
tandoori indisk lerugn  
tikka bit

## Dekorera mera

Frossa i färgstarka tyger  
och generösa serveringsfat!  
Allt i broschyren hittar  
du på Indiska.



## Lassi med ingefära | 2 glas

Frisk och lite salt yoghurtdrink. Festligt och alkoholfritt före eller till maten.

2 ½ dl Arla Ko® mild lättyoghurt	1 krm salt 1 tsk flytande honung
1 ½ dl Arla Ko® mjölk	1 tsk finriven ingefära 4 isbitar

Mixa yoghurt och mjölk med is, salt, honung och ingefära. Häll upp i glas och servera.

## Chaatsnötter | ca 3 dl

Chaat betyder just snacks. Salt, sött och kryddigt gott till drinken.

1 dl cashewnötter	2 krm salt
1 dl skällad mandel	1 ½ tsk garam masala
2 msk Arla® smör-&rapsoolja	1 dl torkade aprikoser, strimlade

Fräs nötter och mandel i smör-&rapsoolja. Rör i salt och garam masala. Häll upp i en skål, blanda med aprikoser.



### Samosas | 24 st

Frasiga och vegetariska små piroger.

250 g filodeg

Arla® smör-&rapsoolja

Fyllning:

- 1 gul lök, hackad
- 3 msk tikka masala kryddmix
- 4 kokta potatisar, grovt mosade
- 2 dl gröna ärter

1. Fräs löken i smör-&rapsoolja. Rör i kryddmix, potatis och ärter. Låt svalna.
2. Sätt ugnen på 225°. Skär filodegen i remsor, ca 10x30 cm. Pensla med smör-&rapsoolja och lägg ihop dem två och två.
3. Lägg ca 2 msk fyllning i ena kanten. Vik över hörnet till andra sidan så att det blir en trekant över fyllningen. Fortsätt vika tills remsan är slut.
4. Lägg paketen på en plåt med bakplåts-papper. Pensla med smör-&rapsoolja. Grädda i mitten av ugnen ca 5 min.

Servera med Raita med mynta.

### Raita med mynta | 4 port

Yoghurtsås som dipp till bröd och piroger.

2 dl Arla Köket® matyoghurt

2 msk mango chutney

1 pressad vitlöksklyfta

2 msk färsk hackad mynta

½ tsk salt

Blanda allt i en skål och servera.

### Tandoori jhinga | 4 port

Grillade räkspett på indiskt vis. Härligt het!

20 stora räkor med skal

2 dl Arla Köket® matyoghurt

1 msk tandoorikrydda

1. Skala räkorna. Blanda 2 msk matyoghurt och tandoorikryddan. Rör ner räkorna och låt stå i kyl ca 1 tim.
2. Trä upp räkorna på 4 spett. Grilla dem ca 2 min.

Servera spetten med resten av yoghurten och gärna naanbröd.



### Mango chicken balti | 4 port

Smakrik, gräddig kycklinggryta med mango.

500 g kycklingfilé

1 ½ tsk salt

2 vitlöksklyftor

2 msk tomatpuré

1 tsk malen ingefära

2 tsk garam masala

1 tsk gurkmeja

1-2 tsk chilipeppar

Arla® svenskt smör

1 dl Arla Ko®

vispgrädde

2 dl Arla Köket®

matyoghurt

200 g frysta

mangotärningar

färsk koriander

1. Skär kycklingen i bitar. Skala och hacka vitlöken. Fräs vitlök, tomatpuré och kryddor i smör i en gryta. Salta kycklingen och låt den fräsa med några min.
  2. Tillsätt grädde och yoghurt och låt sjuda ca 5 min. Rör ner mango och sjud ytterligare 2 min.
  3. Garnera med koriander.
- Servera med ris, gärna basmati.





### Lamm tikka sizzlar | 4 port

Marinerat lamm med grönsaker. På restaurang serveras den ofta i en liten gjutjärnspanna.

500 g benfri lammstek	Marinad: 1 dl Arla Köket® matyoghurt
2 gula lökar	2 pressade vitlöksklyftor
2 paprikor	
Till servering: färsk koriander	1 tsk salt
2 dl Arla Köket® matyoghurt	2 tsk malen ingefära
	2 tsk paprikapulver
	2 tsk malen koriander
	2 tsk spiskummin
	2 tsk chilipeppar

1. Skär köttet i bitar. Rör ihop marinaden i en skål. Blanda ner köttet och låt stå i kyl ca 1 tim. Sätt ugnen på 250°.
2. Skala och skiva löken. Kärna ur och strimla paprikorna. Lägg grönsaker och kött i en smord gjutjärnspanna eller ugnsäker form.
3. Stek i övre delen av ugnen 10–15 min. Servera med koriander, yoghurt och ris, gärna basmati.

### Dal tikka masala | 4 port

Vegetarisk gryta med linser och grönsaker. Härlig doft av koriander och spiskummin.

½ blomkålshuvud, ca 400 g	2 dl röda linser
2 morötter	1 tsk salt
1 gul lök	2 tomater
1 msk Arla® smör-&rapsoja	2 dl Arla Köket® matyoghurt
1 påse tikka masala kryddmix	Till servering: färsk koriander cashewnötter

1. Dela blomkålen i små buketter. Skala morot och lök och skär dem i bitar.
2. Fräs löken i smör-&rapsoja i en kastrull. Tillsätt blomkål, morötter och kryddmix. Fräs några minuter under omrörning.
3. Tillsätt linser, salt och 5 dl vatten. Låt koka under lock ca 8 min.
4. Skär tomaterna i bitar. Rör ner dem och hälften av yoghurten. Låt koka upp och strö över koriander och cashewnötter. Servera grytan med resten av yoghurten och ris, gärna basmati.



### Shrikand | 4 port

Underbar yoghurtdessert med kardemumma. Njut långsamt.

2 tsk kardemummakärnor
1 dl pistagenötter
4 dl Arla Köket® matyoghurt
2–3 msk flytande honung

1. Krossa kardemumman grovt i en mortel och grovhacka nötterna. Spara lite till garnering och blanda resten med yoghurt. Tillsätt honung.
2. Håll upp i glas och strö över kardemumma och nötter.

*Kaffe ska vara svart som helvetet, starkt som döden och sött som kärleken,* lyder ett turkiskt ordspråk. Här har kaffe i olika former fått ge ny, ljuvlig smak åt både middag och efterrätt.



### Kaffekladdkaka | 8–10 bitar

Ljuvligt kladdig! Kaffekross ger tuggmotstånd och vuxen smak.

150 g Arla® svenskt smör  
1 dl kakao  
2 ägg  
3 dl strösocker  
2 msk hela kaffeböner  
1 tsk vaniljsocker  
1 dl starkt kaffe  
2 dl vetemjöl

Garnering:  
½ dl chokladböner eller hackad mörk choklad  
Till servering:  
2 ½ dl Arla Köket® vispgrädde

1. Sätt ugnen på 175°. Smält smöret och rör ner kakao. Vispa ägg och socker pösigt.
2. Krossa kaffebönerna i en mortel. Rör ner kaffekross, vaniljsocker, kakaoblandning, kaffe och mjöl i äggsmeten.
3. Häll smeten i en smord och bröad form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter.
4. Grädda i mitten av ugnen 25–30 min. Garnera med chokladböner eller hackad mörk choklad medan kakan fortfarande är varm. Låt kakan kallna. Servera med vispad grädde.

# Älskade kaffe

### Irish coffeesås | 4 port

Välbekanta smaker i en läcker sås. Njut den till en fin köttbit.

1 dl starkt kaffe  
½ msk majsstärkelse  
2 dl Arla Ko® vispgrädde  
1 msk konc kalvfond  
1 tsk råsocker  
1–1 ½ msk whisky  
salt och svartpeppar

1. Häll kaffet i en kastrull. Vispa i majsstärkelse. Tillsätt grädde, fond och socker. Låt såsen koka upp under vispning och sedan koka i 3 min.
2. Smaksätt med whisky, salt och peppar. Servera till t ex stekt oxfilé eller entrecôte.



**Tips!** Köp hela rostade kaffeböner och krossa. Gott på allt från kött och lax till glass och kaka.

### Moccaparfait med chokladfudgesås | 4–6 port

Lyxig efterrätt med varm sås och flingsalt.

4 äggulor  
1 dl florsocker  
1 tsk vaniljsocker  
1 msk snabbkaffepulver  
3 dl Arla Ko® vispgrädde

Sås:  
1 ½ dl Arla Ko® vispgrädde  
1 msk strösocker  
100 g mörk choklad

Till servering:  
1 msk krossade kaffeböner  
1 tsk flingsalt

1. Vispa äggulor, florsocker, vaniljsocker och kaffepulver pösigt. Vispa grädden tjock och blanda den med äggsmeten.
2. Häll smeten i en form, ca 1 liter. Frys i 4–5 tim.
3. Låt parfaiten stå i kyl ca 30 min innan servering.
4. Koka upp grädde och socker. Bryt chokladen i bitar, lägg dem i grädden och låt smälta på svag värme. Servera parfaiten med varm chokladsås och toppa med kaffekross och flingsalt.



Läs mer om kaffe på [www.arla.se](http://www.arla.se).

# VILKEN GOD JUL!



Dags att pigga upp julbordet? Prova att servera favoriterna i ett nytt sammanhang. Ge julsillen smak av apelsin och den rökta laxen ett sting av pepparrot. Smyg in pepparkakskryddorna i små fina muffins! Som avslutning plockar du fram julens godaste chokladkräm. Så där, nu kan tomten få knacka på.

## Apelsin- och honungssill | 8 port

Mums! Ovanligt fräsch sill med krispig fänkål.

2 förpackningar 5-minuters sill, à 420g

Sås:

- ½ fänkål, ca 125 g
- 1 liten rödlök
- 3 dl Arla Ko® gräddfil
- rivet skal av 1 liten apelsin
- saften av ½ apelsin
- 1 ½ msk grov dijonsenap
- 2 msk honung
- 2 msk av sillspadet
- 3 msk finhackad gräslök
- 2 krm peppar

- Häll av spadet från sillen, spara 2 msk till såsen. Skär filéerna i sneda bitar.
- Skär fänkålen mycket tunt. Skala och finhacka löken.
- Blanda alla ingredienser till såsen. Vänd ner sillen. Låt stå i kyl ett par timmar innan servering.



## Krämig laxsallad | 4 port

Lätt sallad med perfekt sting av pepparrot. På buffén räcker den till 8 personer.

- 400 g kallrökt lax i bit
- 400 g kokt, kall potatis
- 1 rött äpple

Sås:

- 250 g KESO® cottage cheese
- 2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche
- 1 ½ msk sötstark senap
- 2 msk färsk riven pepparrot
- 3 msk finhackad dill
- 1 ½ tsk salt

- Skär bort skinnet från laxen. Skala potatisen. Kärna ur äpplet. Skär lax, potatis och äpple i små tärningar.
- Rör ihop såsen i en rymlig bunke. Rör ner resten av ingredienserna. Servera med knäckebröd.



## Vörtbröd med dadlar och nötter | 2 bröd

Stiligt och saftigt bröd till julosten.

- 150 g dadlar
- 1 flaska porter, 50 cl
- 50 g jäst
- 50 g Arla® svenskt smör, rumsvarmt
- 1 dl mörk sirap
- 250 g Arla Köket Kesella® kvarg
- 1 msk salt
- 2 msk malen pomerans
- 1 1/2 tsk malda nejlikor
- 2 dl hasselnötter
- 2 dl dinkelfingor
- 15 dl siktat dinkelmjöl, ca 800 g
- 1 ½ dl dinkelfingor

- Kärna ur och grovhacka dadlarna. Värm portern till max 37°.
- Smula ner jästen i en bunke. Tillsätt övriga ingredienser och arbeta i 10 min till en smidig, lite kladdig deg. Låt jäsa 45 min.
- Sätt ugnen på 250°. Stjälp upp degen på en arbetsbänk. Knåda degen lätt och dela den i två delar. Forma till 2 limpor, rulla dem i dinkelfingor och lägg i smorda formar, ca 1 ½ liter. Låt jäsa i 20 min.
- Sänk temperaturen till 200°. Grädda bröden i nedre delen av ugnen ca 45 min. Låt svalna på galler.





### Grönkålsfrittata | 4 port

Vacker på julbordet och god året om. Njut den nygräddad eller ljummen.

- 500 g fryst, hackad grönkål
- 100 g rökt skinka, tunt skivad
- 25 g Arla® svenskt smör
- 5 ägg
- 1 dl Arla Ko® mjölk
- 1 ½ tsk salt
- 2 krm vitpeppar
- 150 g Kvibille® cheddar riven

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Tina grönkålen och krama ur den väl. Finstrimla skinkan.
3. Lägg smöret i en ugnssäker form. Låt det smälta i ugnen.
4. Vispa ihop ägg, mjölk, salt och peppar i en bunke. Rör ner grönkål, skinka och ⅔ av osten. Häll det i formen och strö över resten av osten.
5. Grädda i mitten av ugnen i 15-18 min tills den precis har stelnat och fått lite färg.

### Kycklinggryta med granatäpple och fikon | 4 port

Elegant och lättfixad bjudmat med doft av rosmarin.

- 500 g kycklinginnerfilé
- 2 msk Arla® svenskt smör
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 dl Arla Köket® crème fraiche gourmet getost, honung, rosmarin
- 1 dl Arla Köket® matlagingsgrädd
- 2 färska fikon
- 1 dl granatäppelkärnor
- 2 msk färsk rosmarin

1. Salta, peppra och bryn kycklingfiléerna runt om i smör i en stekpanna.
2. Vispa ihop crème fraiche och grädd och håll i pannan. Låt koka på svag värme ca 5 min.
3. Skär fikonen i klyftor. Lägg dem i pannan och strö över granatäppelkärnor och rosmarin.

Servera med klyftpotatis eller ris.



### Glöggmarinerad ädelost | 4 port

Smakexplosion på ostbrickan!

- 140 g Kvibille® ädel special
- ½ dl ljusa russin
- 1 stjärnanis
- 1 lagerblad
- 1 ½ dl vit glögg

Till servering:

- 4 färska fikon
- rostade, saltade mandlar

Skär osten i skivor. Lägg ost, russin, stjärnanis och lagerblad i en liten form. Häll på glöggen och täck med plastfolie. Låt marinera i kyl ca 3 tim. Servera med fikon och mandlar.





## Pepparkaksmuffins | 15 st

Julstämning i muffinsform, med toppingen som glad överraskning.

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| 3 ägg                                  | Kardemummakräm:         |
| 2 ½ dl råsocker                        | 2 dl Arla Köket®        |
| 1 dl Arla® smör- & rapsolja            | ekologisk crème fraiche |
| 250 g Arla Köket Kesella® kvarg vanilj | 1 tsk stött kardemumma  |
| 4 dl vetemjöl                          | 1 dl florsocker         |
| 1 ½ tsk bakpulver                      |                         |
| 1 ½ msk pepparkakskrydda               |                         |

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Vispa ägg och socker pösigt. Rör i smör- & rapsolja och kvarg. Blanda de torra ingredienserna och rör ner i smeten. Fördela den i muffinsformar.
3. Grädda i mitten av ugnen ca 12 min. Låt svalna på galler.
4. Blanda crème fraiche med kardemumma och florsocker. Vispa till en fast kräm och klicka den på muffinsen. Garnera ev med röda bär.

## Vit choklad- och saffranskräm | 4 port

En dröm av vit choklad och saffran, som gjord för frukt och bär.

- 1 pkt saffran, 0,5 g
- 1 tsk strösocker
- 150 g vit choklad
- 2 dl Arla Köket® crème fraiche

Till servering:  
4 apelsiner  
2 passionsfrukter  
250 g björnbär

1. Stöt saffran med socker i en mortel. Blanda med ½ tsk hett vatten.
2. Smält chokladen i vattenbad eller i mikro. Tillsätt saffran och blanda med crème fraiche. Vispa snabbt ihop till en kräm.
3. Skala apelsinerna och skär dem i bitar. Halvera och gröp ur passionsfrukterna. Blanda frukt och bär och servera med krämen.



# Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER



## Vilket ögongodis!

Nu vill alla ha makroner, fina franska mandelkakor med smörkräm emellan. Vill du baka egna små mästerverk hittar du recepten på makroner med smak av saffran, pistage, mocka, hallon eller blåbär på [www.arla.se](http://www.arla.se).

### MER JUL & NYÅR

GLÖGGFEST, JULBAK OCH NYÅRSMIDDAG.

ALLA RECEPT DU BEHÖVER KRING JUL OCH

NYÅR FINNS SAMLADE PÅ [WWW.ARLA.SE/JUL](http://WWW.ARLA.SE/JUL)

## Lingonmilkshake | 4 glas

Blanda 3 dl Arla Ko® mjölk, ½ liter vaniljglass, 1 dl lingonsylt och ½ tsk kanel.  
Mixa till en fluffig milkshake.



## God middag på max 30 minuter

Vad blir det till middag ikväll? I nya kokboken Arla Köket® vardag - lättlagade favoriter på max 30 minuter får en av våra vanligaste frågor fler än 120 svar. Den nya kokboken hittar du för 79 kr på [www.arla.se](http://www.arla.se), eller för 89 kr i närmaste mataffär.



# Vinn en indisk fest

Var med och tävla om en indisk fest hemma hos dig! En kock från Arla Köket® fixar maten, som serveras på en dukning från Indiska. Allt du behöver göra är att bjuda in dina vänner. Börja med att räkna elefanterna här i broschyren. Fortsättning följer på [www.arla.se/indiskfest](http://www.arla.se/indiskfest).