

Höst nr 3/15



NYSKÖRDAT MED
Årets Kock®
AMERIKANSKA
södern



Rulla dig
JORDEN RUNT



Rulla dig JORDEN RUNT



Falafel med myntadressing | 4 port

Mellanösterns populäraste bulle har fått en nordisk kusin gjord på gula ärter. Lägg i pitabröd tillsammans med grönsaker, myntadressing och smulad fetaost.

2 dl torkade gula ärter
1 rödlök
1 hackad vitlöksklyfta
1 tsk spiskummin
½ tsk salt

1 krm svartpeppar
2 msk potatismjöl
3 msk Arla® Smör-&rapsolja
1 dl hackad bladpersilja
150 g Apetina® fetaost

Myntadressing:
2 dl Arla Köket® turkisk
meze matyoghurt
½ dl hackad mynta

Låt ärtorna ligga i vatten ca 8 tim. Koka dem tills de är mjuka, ca 30 min, och låt svalna. Rör ihop myntadressingen, ställ kallt. Skala och hacka rödlöken. Mixa ärter, vitlök, spiskummin, salt, peppar, potatismjöl och 1 msk smör&rapsolja. Vänd i den hackade löken och persiljan. Forma smeten till 16 bullar. Platta till och stek dem på medelvärme i resten av smör-&rapsoljan ca 5 min. Servera falafeln i pitabröd med myntadressingen, grönsaker och smulad fetaost.

Runda, avlånga, små, stora, stekta, kokta och friterade. I hela världen rullas det bullar i alla slags former och smaker. I Sverige är det en delikatess med bullar på viltkött, italienare älskar kalv, medan man i Asien gärna njuter av kyckling. I Norge är det helt andra bullar. Där är det fisk som gäller.

Älgköttbullar | 4 port

Köttbullar med smak av honung och enbär. Rör lingon med lite socker och servera till.

400 g älg- eller annan viltfärs	1 ägg
100 g fläskfärs	2 msk kött- eller viltfond
120 g mjölig potatis	1 msk flytande honung
1 gul lök	1 tsk viltkrydda
5 msk Arla® Svenskt Smör	150 g kantareller
1 dl Arla Köket® gräddmjölk	

Skala och koka potatisen mjuk. Skala och finhacka löken. Fräs den mjuk i 1 msk smör. Mosa potatisen i en bunke, tillsätt löken och låt svalna. Tillsätt färs, gräddmjölk, ägg, fond, honung och viltkrydda och rör ihop till en smidig färs. Rulla 16 bullar. Stek dem i 2 msk smör. Stek kantarellerna i resten av smöret. Servera bullarna med svampsåsen nedan samt, **Persiljerotspuré** och **Rårörda lingon**, se recept på arla.se.

Svampsås | 5 dl

Gräddig och försvinnande god, precis som en svampsås ska vara.

200 g blandad färsk svamp	4 dl Arla Köket® matlagingsgrädd
1 schalottenlök	1 ½ msk konc kalvfond
1 vitlöksklyfta	½ tsk salt
2 msk Arla® Svenskt Smör	1 krm svartpeppar
1 ½ dl torrt vitt vin	

Rensa och dela svampen. Skala och finhacka schalottenlök och vitlök. Fräs svamp, lök och vitlök i smör i en kastrull ca 5 min. Häll på vin, grädd och fond, låt koka ihop. Smaka av med salt och peppar.



Kalvfrikadeller i tomatsås | 4 port

Frikadeller är bullar som sjuds istället för att stekas. Att laga dem direkt i såsen sparar både tid och disk.

400 g kalvfärs	300 g spagetti
1 ägg	4 dl Kelda® Pastasås tomat&crème fraiche
200 g Arla Köket® riven ost mozzarella	1 dl vatten
1 pressad vitlöksklyfta	2 msk hackad oregano
1 tsk salt	
2 krm svartpeppar	

Blanda färsen med ägg, hälften av osten, vitlök, salt och peppar. Rulla 45 små bullar. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Koka upp pastasås och vatten under omrörning i en vid kastrull. Lägg ner bullarna i såsen och låt sjuda på svag värme ca 3 min. Blanda ner pastan i såsen. Strö över oregano och resten av osten.



Norska fiskbullar i mild

citronsås | 4 port

Milda smaker gör de här bullarna till en familjefavorit. Fisken behöver inte vara färsk, det går lika bra med tinad från frysen.

500 g torskfilé	1 tsk salt
1 gul lök	2 krm svartpeppar
3 msk Arla®	3 dl Kelda®
Svenskt Smör	Mild citronsås
2 ägg	½ dl hackad gräslök
1 dl ströbröd	2 msk stenbitsrom

Skala och hacka löken. Fräs den mjuk i 1 msk smör, låt svalna. Blanda ägg och ströbröd, låt svälla ca 5 min. Mixa fisken till en färs. Tillsätt äggblandning, lök, salt och peppar. Mixa slätt. Rulla 32 bullar och stek dem i resten av smöret ca 5 min på medelvärme. Värm såsen under omrörning, lägg i fiskbullarna. Toppa med gräslök, rom och ev rivet citronskal. Servera med pressad potatis och gröna ärter.



Kycklingbullar i jordnötssås med curry | 4 port

Jordnötterna ger härlig knaprighet till den sötstarka såsen.

500 g kycklingfärs	½ msk curry
2 ½ dl Arla Köket® matlagingsgrädde	2 msk Arla® Smör- &rapsolja
½ dl ströbröd	1 ⅔ dl kokosmjölk
1 tsk salt	½ dl mango chutney
2 dl salta jordnötter	2 dl frysta sojaböner
½ röd chili	ev koriander

Blanda ½ dl grädde och ströbrödet i en bunke, låt svälla ca 5 min. Tillsätt färsen och ½ tsk salt, arbeta ihop till en jämn smet. Rulla 32 bullar. Mixa jordnötterna grovt och hacka chilin fint. Fräs chili och curry i 1 msk smör-&rapsolja i en kastrull, tillsätt kokosmjölk, resten av grädden och saltet samt mango chutney och de mixade jordnötterna. Låt koka ihop ca 3 min. Stek kycklingbullarna i resten av smör-&rapsoljan ca 5 min. Häll över såsen, tillsätt sojabönorna och koka upp. Servera med ris och garnera ev med hackad chili och koriander.



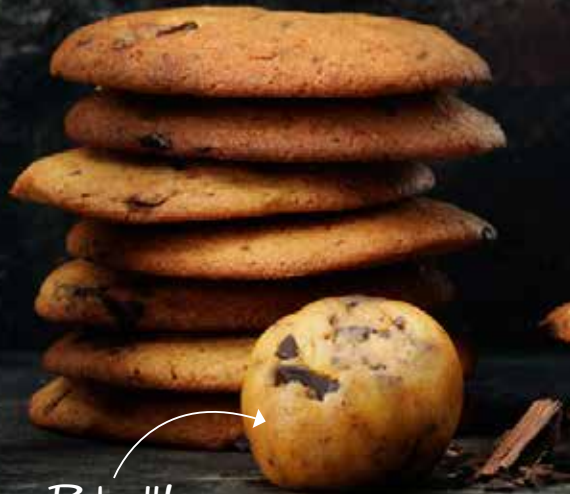
Milk & cookies

Varma och nygräddade kakor, knapriga i kanterna och härligt sega i mitten. Rör ihop grunden och prova våra smakidéer. Eller varför inte hitta på egna? Oavsett smak lovar vi att kakorna blir ännu godare med ett glas kall mjölk.

Cookies / 20 st

200 g Arla®	4 dl vetemjöl
Svenskt Smör	1 tsk bikarbonat
1 dl strösocker	1 tsk salt
1 dl farinsocker	100 g hackad
1 tsk vaniljsocker	mörk choklad
2 ägg	

Sätt ugnen på 225°. Smält smöret och låt svalna. Rör ihop allt socker och ägg i en bunke. Blanda mjöl med bikarbonat, salt och hackad choklad. Rör ner i smeten tillsammans med det smälta smöret. Rör till en jämn smet. Forma 20 bollar och lägg ut glest på plåtar med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen 5-7 min. Dra av direkt från plåten.



Bake off!

Forma 20 bollar av degen och frys in. När du sedan behöver nygräddade kakor, ta fram bollarna, låt dem tina ca 30 min på plåtar med bakplåtspapper och grädda enligt grundreceptet.

Godis

Byt ut 1 dl vetemjöl mot 1 dl kakao samt uteslut den hackade chokladen.

Tryck ner t ex Smarties eller hackade polkagrisar i bollarna när de ligger på plåtarna.

Glutenfria

Byt ut vetemjölet och den mörka chokladen mot 5 dl mandelmjöl och 1 dl kakao. Toppa med 1 dl hackad vit choklad och 1 dl hela skalade pistagenötter när bollarna ligger på plåtarna.



Rocky road

Blanda 1 ½ dl salta jordnötter och 1 dl halverade gräddkolor i smeten.

Tryck ner 1 dl minimarsmallows i kakorna när de kommer ut från ugnen.

Smaka på södern

Amerikanska södern bjuder på söta, rökiga och köttiga smaker. Här är barbeque en livsstil som lockar till stora sällskap på inbjudande verandor. Närodlande råvaror som majs och sötpotatis, hummer och söta glazer fyller långborden. Måltiden avslutas med en söt och god paj.



Lobster roll | 4 port

Hoppa över korven och lägg en lyxig hummerröra i brödet istället. Perfekt bjudmat till förrätt eller som nattamat. Röran går bra att förbereda.

100 g hummerkött
1 msk Arla Köket®
crème fraiche
1 msk majonnäs
½ tsk pressad
citronsaft
2 droppar tabasco

4 korvbröd
2 msk Arla®
Smör&Rapsolja
Gourmet
1 saltgurka
8 blad gemsallad

Dela hummerköttet i grova bitar. Rör samman hummerkött, crème fraiche, majonnäs, citronsaft och tabasco, ställ kallt. Stek bröden frasiga i smör&rapsoolja. Dela saltgurkan i klyftor på längden. Fördela salladsblad, hummerröra och saltgurka i bröden. Servera gärna med chips.

BBQ ribs | 4 port

Ingen grillfest utan rökiga och söta ribs. Att koka revbenen gör köttet mörkt och festen enklare att förbereda.

- 1 ½ kg tunna kamben
- 1 gul lök
- 2 lagerblad
- 1 msk farinsocker
- ½ msk flingsalt
- 1 tsk chiliflakes
- 1 tsk svartpeppar

- Glaze:
- 3 msk Arla® Smör&Rapsolja Gourmet
 - 1 ½ dl barbequesås
 - 1 pressad vitlöksklyfta
 - 1 ½ msk flytande honung
 - ½ tsk salt
 - 1 krm svartpeppar

Lägg köttet i en stor gryta. Skala och halvera löken och lägg i grytan tillsammans med lagerbladen. Täck med vatten och låt koka upp. Koka under lock på svag värme ca 1 tim. Sätt ugnen på 250°. Rör samman alla ingredienser till glazen. Lägg köttet i en långpanna med köttssidan upp och pensla på glazen runt om. Strö över farinsocker, salt och kryddor. Stek i övre delen av ugnen ca 15 min. Servera med rostad pumpa och dipsås. Se hela receptet på arla.se.

Mustig chiligröta | 6 port

Härligt långkok som får sin rökiga smak från paprikapulver.

- 1 kg högrev
- 4 vitlöksklyftor
- 3 msk Arla® Svenskt Smör
- 1 ½ tsk rökt paprikapulver
- 1 tsk spiskummin
- 1 tsk oregano
- 2 msk tomatpuré
- 5 dl porter
- 1 ½ msk konc oxfond
- 1 msk honung
- 250 g steklök
- 2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche
- 1 tsk salt

Skala och skiva vitlöken. Skär köttet i ca 3x3 cm stora tärningar och bryn det i smör i en gryta. Tillsätt vitlök, kryddor och tomatpuré. Häll på porter, fond och honung. Låt koka under lock på svag värme ca 1 tim. Skala och lägg i steklöken och koka ytterligare ca 1 tim. Höj värmen och rör i crème fraiche. Koka ihop ca 3 min och smaka av med salt.



Tips!

Servera chilin med fullkornsrís blandat med svarta bönor och majs.





Krämig majs med ost

och chili | 4 port

Succotash, som stuvningen också kallas, har fått extra smak av lagrad ost. God till både kyckling och ribs.

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ½ röd chili | 1 tsk salt |
| 2 dl Arla Köket® | 1 ½ dl Kvibille® |
| matlagnings-
grädde | cheddar riven |
| 4 dl majskorn | ½ dl hackad persilja |

Kärna ur och hacka chilin. Koka grädde, majs och chili ca 2 min i en kastrull, salta. Rör i ost och persilja.

Cornflakespanerad kyckling med grönsallad | 4 port

En knaprig panering gör kycklingen extra populär. Servera med syrlig och lätt grönsallad.

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 8 kycklingben | Grönsallad: |
| 3 dl cornflakes | 1 huvud romansallad |
| 1 dl Kvibille® | ½ gurka |
| cheddar riven | 1 dl rostade pumpakärnor |
| 1 msk hackad
rosmarin | Dressing: |
| 1 ½ tsk salt | 1 tsk dijonsenap |
| 1 dl majs mjöl | 2 msk Arla® mild
yoghurt naturell |
| 2 krm svartpeppar | 1 msk olivolja |
| 1 stort ägg | ½ msk vatten |
| | 1 krm salt |
| | 1 krm svartpeppar |
| | ½ pressad vitlöks-
klyfta |

Sätt ugnen på 175°. Krossa cornflakes och blanda med riven ost, rosmarin och ½ tsk salt. Blanda majs mjöl, peppar och resten av saltet. Vispa upp ägget. Vänd kycklingen i mjölblandningen, därefter i ägget och sist i cornflakesblandningen. Lägg kycklingbenen i en ugnssäker form. Grädda i mitten av ugnen ca 50 min. Plocka salladen i grova bitar. Skala gurkan, dela den och skrapa ur kärnorna. Skiva gurkan. Rör ihop dressingens och blanda med ingredienserna till salladen precis innan servering. Servera kycklingen med salladen och ett gott bröd, t ex *Majsbröd* på sidan 15.



Banoffeepaj | 6 port

Banan + toffee = banoffee! Vår variant behöver inte gräddas och har chokladsås på toppen.

75 g Arla® Svenskt Smör

12 digestivekex, ca 150 g

½ tsk malen kanel

250 g Arla Köket Kesella®

kvarv dulce de leche

2 bananer

½ dl chokladsås

3 dl Arla® vispgrädde

Smält smöret. Mixa kexen till smulor, tillsätt smör och kanel. Tryck ut smulorna i en form med löstagbar kant, ca 20x10 cm. Ställ kallt ca 30 min. Bred ut kvargen i formen. Skiva bananerna över och ringla på chokladsåsen. Servera med lättvispad grädde.



– LÖRDAGSKOCKEN –



Tom Sjöstedt

Han har vunnit Årets Kock® 2008, guld med Svenska Kocklandslaget och deltagit i flera tv-produktioner. För Tom Sjöstedt kan pizza vara en lika stor matupplevelse som ankröst. Allt handlar om kärleken till råvaran och hur den tas omhand. Tom lagar gärna modern husmanskost med ingredienser som följer säsongen.





TOM VÄLJER ...

CRÈME FRAICHE eller SMETANA
OVAN JORD eller **UNDER JORD**
NORDISK eller **ASIATISK MAT**
(gärna med asiatiskt inslag)
ODLAT eller **VILT**
RUSTIKT eller **ELEGANT**
ÖL eller **CHAMPAGNE**
KEBAB eller **FALAFEL**

.....

Krutonger med friterad grönkål och löjrom | 12 st

Lyxiga snittar med löjrom får sällskap av smetana och krispig grönkål.

4 skivor formbröd	½ dl Arla Köket®
250 g Arla®	smetana
Klarifierat Smör	50 g löjrom
100 g grönkål	½ ask krasse
½ tsk salt	

Skär varje brödskiva i 3 avlånga stavar. Stek dem gyllenbruna på båda sidor i ca 2 msk smör. Klicka ner resten av smöret i en kastrull. Plocka grönkålen i mindre bitar och lägg ner i kastrullen. Värm till 140° under försiktig omrörning. Grönkålen ska bli krispig. Ta upp och lägg grönkålen på hushållspapper, salta. Klicka smetana på varje krutong och toppa med grönkål och löjrom. Klipp krasse över.

Variation på rotselleri med stekt ankbröst | 6 port

Rotselleri är en av mina favoritråvaror. Här är den picklad med citron, som en smörig kräm och långlagad i ugnen.

2 rotselleri à 500 g
2 msk olivolja
2 msk salt
1 ½ dl pressad citronsaft
1 ½ dl strösocker
150 g Arla® Svenskt Smör
2 ankbröst
1 knippe timjan
2 vitlöksklyftor
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
50 g rostade hasselnötter
ev 1 kruka vattenkrasse

Sätt ugnen på 175°. Tvätta den ena rotsellerin. Torka och gnid in den med olja och salt. Lägg den på en plåt med bakplåtspapper. Baka i mitten av ugnen tills den är mjuk, ca 2 tim.

Skala den andra rotsellerin, dela den i halvor och koka dem mjuka ca 40 min. Rör samman citronsaft och socker till en lag. Bryt en av rotsellerihalvorna i stora bitar och lägg i citronlagen ca 1 ½ timme.

Bryn smöret. Mixa den andra rotsellerihalvan med ⅔ av det brynta smöret till en slät kräm och smaka av med salt.

Putsa ankbrösten och snitta skinnet. Salta och peppra. Stek dem tillsammans med timjan-kvistar och vitlöksklyftor med skinnsidan ner på medelvärm så att fett smälter och skinnet blir krispigt, ca 5 min. Hög värmen och bryn ca 3 min på andra sidan. Lägg ankbrösten, timjan och vitlök i en ugnssäker form. Grädda ca 10 min tills ankan har en inner-temperatur på 58-60° och är rosa.

Grovhacka nöterna och blanda med resten av det brynta smöret. Klyfta den ugnsbakade rotsellerin och skiva ankan tunt. Lägg upp tillsammans med krämen och den picklade rotsellerin på ett fat eller en skärbräda. Ringla över nötsmöret och garnera ev med vattenkrasse.



Äppelpizza med kolasås | 6 port

Frasig pizza med iskall glass och ingefärssmakande kolasås som är svår att sluta äta.

1 kyld smördeg, ca 400 g
50 g Arla® Svenskt Smör
4 syrliga svenska äpplen
½ dl råsocker
2 msk plockad rosmarin

Kolasås:
2 dl Arla® vispgrädde
2 dl ljus sirap
2 msk hackad färsk ingefära
50 g Arla® Svenskt Smör

vaniljglass

Sätt ugnen på 225°. Rulla ut degen på plåt med bakplåtspapper. Bryn smöret. Skiva äpplena tunt. Täck degen med äppelskivorna. Pensla på smöret, strö över socker och rosmarin. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min. Koka ihop grädde, sirap och ingefära ca 10 min under omrörning. Dra av från värmen och sila. Skär smöret i tärningar och vispa ner i såsen precis innan servering. Servera med vaniljglass.

Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER

Kesella

30 ÅR

Originaliet
sedan 1985



Hurra för Kesella!

*Kesella® - en given favorit i matlagning,
bakning och dessert - fyller 30 år i år.*

Det firar vi med att lansera

Arla Köket Kesella® kvarg dulce de leche.

*En len kolakräm som är underbart god
till paj, stekta äpplen och fruktsallad.*



I den 10-årsjubilerande baktävlingen Kladdkakeracet får barn och ungdomar mellan 10 och 14 år delta med sitt smarrigaste kladdkakererecept. Finalen avgörs den 10 oktober på Stockholmsmässan under Bak- & Chokladfestivalen. Visste du att det är Kladdkakans dag den 7 november? På arla.se/kladdkaka hittar du de bästa recepten för firandet.



KOCKSERIEN

Kockserien är ett nytt sortiment med smör och smör & rapsolja som hjälper dig att lyckas ännu bättre i matlagningen. I Kockserien ingår *Klarifierat Smör* som tillåter stekning vid höga temperaturer och är utmärkt i emulsionssåser som bearnaisesås. *Smör & Rapsolja Spray* ger ett gyllenbrunt resultat när du gör t ex kyckling i ugn eller rostade rotfrukter. *Smör & Rapsolja Gourmet* passar perfekt när du steker kött och fisk. Och med *Smörstavar* i bekväm storlek får du enkelt rätt mängd smör vid bakning och matlagning. Produkterna innehåller svenska råvaror och är utan tillsatser.



Enkelt majsbröd | 1 st

Snabbt, gott och fluffigt bröd som inte behöver jäsa. Skär i tunna skivor, rosta och njut!

2 dl majs mjöl	2 dl Arla® filmjöl
2 dl vetemjöl	5 msk Arla® Smör-&rapsolja
1 tsk salt	2 ägg
2 tsk bakpulver	ev 1 msk polenta

Sätt ugnen på 200°. Smörj en form med löstagbar kant, ca 18 cm i diameter. Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Tillsätt filmjöl, smör-&rapsolja och ägg och rör till en jämn smet. Häll smeten i formen och strö ev över polentagrön. Grädda i mitten av ugnen ca 25 min.

Fiskgryta med saffran | 4 port

Ljuvligt doftade fiskgryta med potatis och grönsaker blir allt-i-ett-middag för hela familjen.

400 g laxfilé	2 dl vatten
1 purjolök	2 msk konc
500 g fast potatis	skaldjursfond
1 pkt saffran à 0,5 g	½ tsk salt
2 msk Arla®	2 krm svartpeppar
Smör- & rapsolja	1 ask cocktail-
5 dl Arla Köket®	tomater
gräddmjölk	

Skölj och skär purjolöken i ca 1 cm breda skivor. Skala och skiva potatisen. Fräs purjolök, potatis och saffran i smör- & rapsolja i en kastrull. Häll på gräddmjölk, vatten och fond. Låt koka ca 10 min. Skär laxen i 3x3 cm stora tärningar och lägg ner i grytan. Sjud ca 3 min och smaka av med salt och peppar. Dela tomaterna och lägg överst.



Stekta äpplen med dulce de leche | 4 port

Len kolakräm och knapriga mandelbiskvier toppar höstens snabbaste och godaste dessert.

- 3 äpplen
- 2 msk Arla® Svenskt Smör
- 2 msk strösocker
- 1 tsk malen kanel
- 250 g Arla Köket Kesella® kvarg
- dulce de leche
- ½ dl mandelbiskvier

Kärna ur och tärna äpplena. Stek dem i smör ca 3 min. Tillsätt socker och kanel mot slutet. Toppa äppelbitarna med kvarg och smulade mandelbiskvier.

