

Höst nr 2/20



köket

**HÖSTENS
MUSTIGA GRYTOR**



**Say
cheese!**

- VÄRLDENS GODASTE MACKOR

Världens godaste MACKOR

Det finns mackor. Och så finns det MACKOR! Här ger vi dig recepten på härligt mättande mackor från hela världen. Lätta att laga och med utrymme för improvisation. Välkommen att upptäcka världens godaste mackor.

Amerikanska smaker med rökt lax och krämig färskost. Den picklade rödlöken ger ett sötsyrligt sting.



Bagel med lax och citronpicklad rödlök | 4 st

4 bagels

150 g Arla® färskost dill & persilja

50 g babyspenat

300 g varmrökt lax

2 msk rostade sesamfrön

Citronpicklad rödlök:

1 rödlök

1 msk pressad citronsaft

1 tsk flytande honung

Börja med rödlöken. Skala och skiva löken tunt. Lägg i en skål och rör ner citronsaft och honung. Låt stå minst 10 min. Dela bagelbröden. Bred på färskost och lägg på spenat och lax. Toppa med rödlöken och strö över sesamfrön. Lägg på locken och dela ev på mitten.

Steamed bao buns med chilistekt svamp | 4 port

Steamed bao buns:

25 g jäst
1 ½ dl Arla® mjölk
1 dl vatten
1 msk matolja
1 msk strösocker
6 dl vetemjöl
½ tsk bakpulver
2 krm salt

Chilistekt svamp:

450 g portabellosvamp
2 msk Arla®

Svenskt Smör
2 msk srirachasås
2 msk japansk soja
2 msk flytande honung

Tillbehör:

1 salladslök
1 dl majonnäs
1 kruka färsk koriander
2 msk rostade sesamfrön

Bao steam buns: Smula jästen i en degbunke. Värm mjök och vatten till max 37°. Häll degvätskan över jästen, lite i taget, tills jästen lösts upp. Tillsätt resterande degvätska, olja och socker. Blanda mjöl, bakpulver och salt. Tillsätt i bunken och arbeta till en smidig deg. Täck med plastfolie och låt jäsa ca 1 tim. Klipp bakplåtspapper i 12 bitar à 8x8 cm. Stjälp upp degen på mjölat bakbord. Dela i 12 bitar och forma till runda bollar. Kavla ut varje boll till en oval. Pensla ovensidorna med lite olja. Vik degen på mitten och lägg på pappret. Låt jäsa ca 10 min. Fyll en traktörpanna med vatten till ¾ och koka upp. Lägg bröd och bakplåtspapper i en ångkorg med lock och ställ in traktörpannan. Låt koka ca 5 min. Ta korgen från värmen och låt stå ca 1 min. Förvara bröden under plastfolie till servering.

Chilistekt svamp: Skiva svampen och lägg i en torr, het stekpanna. Stek ca 2 min. Tillsätt smör och stek tills svampen är mjuk. Rör ner övriga ingredienser och koka ihop ca 3-4 min.

Tillbehör: Skiva salladslök. Fyll bröden med svamp, majonnäs, salladslök, koriander och sesamfrön.




Steamed buns är asiatiska bröd som gräddas i ångkorg. Fyll bröden med chilihet svamp, koriander, majonnäs och rostade sesamfrön.

Reuben sandwich | 4 st

200 g kokt rimmad oxbringa, eller corned beef
1 dl surkål
1 dl riven Arla Präst®
8 skivor surdegsbröd
Arla® Svenskt Smör, smält
2 grillspett
2 saltgurkor

Dressing:
½ grön paprika
1 schalottenlök
1 dl majonnäs
1 msk chilisås
1 tsk paprikapulver
1 tsk dijonsenap
½ krm tabasco

Börja med dressingen. Finhacka paprika och lök. Blanda med övriga ingredienser och ställ åt sidan. Låt surkålen rinna av ordentligt och blanda med osten. Skär köttet i tunna skivor. Pensla bröden med smör på båda sidor. Lägg surkål och ost på hälften av bröden. Lägg på köttet. Klicka dressingen över köttet och lägg på resterande bröd. Grilla på båda sidor i en het grillpanna eller smörgåsgrill. Dela grillspett på mitten och trä genom mackorna. Skär saltgurkorna på längden och fäst på grillspetten.




En reuben sandwich är en amerikansk macka, vanligtvis med pastrami - men vi använder svensk oxbringa, saltgurka och så kallad "rysk dressing".

Grilled cheese sandwich med gruyère | 1 st

2 msk Arla® Svenskt Smör
2 skivor levainbröd
2 skivor Kvibille® cheddar 6 mån
2 skivor gruyère
finriven gruyèreost

Smält smöret och pensla brödsnivorna på båda sidor. Varva ostskivorna mellan bröden. Stek på medelvärme i en torr stekpanna tills osten smält och mackan är gyllene på båda sidor. Låt svalna något och toppa ev med finriven gruyèreost.



En riktigt lyxig varm ostmacka med kraftig, nötig ostsmak från krämig gruyère!

En vietnamesisk lunch-
macka fullproppad med smaker.
Här finner man syra, hetta och sötta
i en härlig symbios.



Banh mi med kyckling | 4 st

Picklade grönsaker:	Dressing:	Kyckling:	Tillbehör:
2 morötter	1 dl Arla Köket®	250 g kycklinglårfile	½ gurka
125 g rädisor	crème fraiche	eller 4 st	1 baguette
½ dl ättiksprit 12 %	1 dl majonnäs	½ tsk salt	16 skivor skivad inlagd
1 dl strösocker	1 vitlöksklyfta,	2 krm svartpeppar	jalapeño
1 ½ dl vatten	pressad	Arla Köket® Smör-&rapsoolja	1 kruka färsk koriander

Picklade grönsaker: Skala och skär morötterna i tunna stavar. Skiva rädisorna. Koka upp ättika, socker och vatten i en kastrull. Ta kastrullen från värmen och lägg ner grönsakerna. Låt stå minst 15 min.

Dressing: Rör ihop ingredienserna till dressingens i en liten skål.

Kyckling: Krydda kycklingen med salt och peppar. Stek i smör-&rapsoolja tills den är genomstekt 5–6 min. Låt stå ca 5 min och skär sedan i skivor.

Tillbehör: Skär gurkan i tunna skivor. Dela baguetten på längden. Bred på dressingens och fyll med jalapeño, gurka, kyckling, picklade grönsaker och koriander. Lägg på locket och skär i fyra delar.

Pizza uova e pancetta | 8 st

1 pizzadeg

140 g pancetta eller bacon

2 dl tomatås till pizza

4 dl Arla Köket® riven ost pizza

8 ägg

nymalen svartpeppar

Sätt ugnen på 250°. Dela degen i 8 bitar. Kavla ut till små pizzor, ca ½ cm tjocka. Lägg dem på två plåtar med bakplåtspapper. Strimla pancettan tunt. Stryk på ett tunt lager tomatås och fördela osten över pizzorna. Gör en liten grop i mitten och knäck ett ägg på varje pizza. Strö över pancetta. Grädda ca 5 min tills äggen stelnat. Toppa med nymalen svartpeppar.

Den perfekta brunchpizzan.
Småportioner med ägg och pancetta,
som är lufttorkat italienskt bacon.
Enkelt och gott!





Prova klassiska
fattiga riddare! Dessa är extra
lyxiga med smör-stekta äpplen och
syrlig kvarg. Gott till brunch eller
helgens långa frukost.

Fattiga riddare med äpplen | 4 st

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 2 äpplen | 1 ägg |
| 3 msk Arla® Svenskt Smör | 4 skivor lantbröd |
| 1 msk strösocker | 1 dl Arla Köket Kesella® kvarg |
| 1 dl Arla® ekologisk lantmjölk | 1 msk flytande honung |

Kärna ur äpplena och skär i klyftor. Stek dem mjuka i 1 msk smör i en stekpanna. Strö över socker och ta upp dem. Vispa ihop mjölk och ägg i en djup tallrik. Vänd brödsnivorna i äggstanningen och stek dem gyllenbruna i resten av smöret i en stekpanna. Lägg upp på tallrikar. Bred på kvarg, lägg på äppelklyftorna och ringla över honung.

Höstens grytor

Nu är det säsong för flera svenska råvaror. Så passa på att njut av grytor gjorda på våra bästa råvaror just nu. Skulle det mot förmodan bli något över passar de perfekt som lunchlåda eller att frysa in.



Linsgryta med kokosmjölk | 4 port

- | | | |
|-----------------------------|------------------------|-----------------------------|
| 1 liten butternutpumpa | 2 tsk malen gurkmeja | 3 dl vatten |
| 1 tsk salt | 2 tsk malen koriander | 2 tärningar grönsaksbuljong |
| 2 msk matolja | ½ tsk malen kardemumma | Till servering: |
| 1 aubergine | 2 ½ dl kokosgrädde | 1 lime |
| 1 gul lök | 2 ½ dl Arla Köket® | 1 kruka färsk koriander |
| 2 vitlöksklyftor | matlagingsgrädde | kokt ris |
| 2 msk färsk ingefära, riven | 400 g konserverade | |
| 1 dl röda linser | körsbärstomater | |
| 1 msk garam masala | ½ dl jordnötssmör | |

Värm ugnen till 250°. Skala och skär pumpan i grova bitar. Lägg på en ugnsplåt och blanda med salt och hälften av oljan. Rosta högt upp i ugnen 20–25 min. Tärna auberginen. Skala och hacka lök och vitlök. Skala och finriv ingefära. Fräs aubergine i en stekgryta i resterande olja tills den är mjuk. Tillsätt lök och vitlök och fräs ytterligare några minuter. Skölj linserna och rör ner tillsammans med resterande ingredienser. Låt sjuda tills linserna är mjuka, ca 20 min. Rör om då och då. Vänd ner pumpan, pressa ner limesaft och toppa med koriander. Servera med ris.

Tips! Pumpan kan bytas mot sötpotatis



En underbar
vegetarisk gryta
med rostad pumpa
och jordnötssmör.

Renskavsgryta | 4 port

- 2 pkt renskav, à 240 g
- 2 msk Arla Köket® Smör- & rapsolja
- 4 dl Kelda® matlagningsgrädde
- 2 msk vetemjöl
- 1 tärning köttbuljong
- 2 enbär, krossade
- 1 msk kinesisk soja
- 2 msk vinbärsgele eller saft

Till servering:

- potatismos
- rårörda lingon
- 2 kvistar färsk timjan, hackad

Stek svampen i en stekgryta tills all vätska kokat in. Tillsätt smör- & rapsolja och fryst renskav. Stek skaven tills den får färg. Vispa ihop grädde, mjöl, smulad buljongtärning, enbär, soja och gele. Häll såsen över köttet och sjud ca 5 min. Servera med potatismos och rårörda lingon. Toppa med färsk timjan.



En höstig renskavsgryta med kantareller, enbär och färsk timjan.



One pot pasta med bönor och soltorkade tomater | 4 port

- 3 vitlöksklyftor
- 2 msk Arla Köket® Smör- & rapsolja
- 4 ½ dl vatten
- 3 dl Arla Köket® vispgrädde
- 1 burk krossade tomater à 400 g
- 300 g pasta penne, koktid 11 min
- 1 tsk salt
- ½ tsk chili flakes
- 1 dl strimlade soltorkade tomater i olja
- 1 burk vita bönor à 400 g
- 1 krm svartpeppar

Till servering:

- 1 kruka färsk basilika
- 1 dl riven Arla® Svecia fnrivet skal av 1 citron

Skala och skiva vitlöken tunt. Fräs den mjuk i smör- & rapsolja i en stor kastrull. Tillsätt vatten, grädde, krossade tomater, pasta, salt, chili flakes och soltorkade tomater. Koka utan lock ca 10 min. Rör om då och då så att pastan inte fastnar i botten. Häll av och skölj bönorna. Rör ner i grytan. Låt koka ytterligare ca 2 min tills pastan är al dente. Smaka av med salt och peppar. Toppa med basilikabladd och riven ost. Riv över citronskal.

Timjankyckling med fransk senap | 4 port

500 g kycklingbröstfilé

½ tsk salt

1 krm svartpeppar

1 msk Arla Köket® Smör-&rapsolja

½ dl vatten

2 dl Arla Köket® matlagingsgrädde

½ tärning hönsbuljong

2 tsk dijonsenap

1 tsk torkad timjan

1 msk vetemjöl

färsk timjan

Salta och peppra kycklingfiléerna. Bryn dem i smör-&rapsolja i en stekpanna på båda sidor. Vispa samman vatten, grädde, smulad buljongtärning, senap, timjan och mjöl. Häll såsen över kycklingen och sjud under lock, ca 10 min.

Strö över färsk timjan.



Kycklingfilé i en lättlagad sås med välbekant smakkombination av fransk senap och timjan.

Saffranskaka | 8 port

4 ägg
1 dl strösocker
500 g KESO® cottage
cheese vanilj
2 dl Arla® mjölk
2 dl Arla® vispgrädde
200 g mandelmassa
1 dl vetemjöl
1 pkt saffran à 0,5 g
1 dl mandel, skållad
och hackad

Till servering:
bär, t ex björnbär
eller hallon
Arla® vispgrädde
1 dl hackade
pistagenötter

Sätt ugnen på 175°. Vispa ägg och socker pösigt.
Rör ner cottage cheese, mjölk och grädde.
Grovriv mandelmassa och rör ner i smeten
tillsammans med mjöl, saffran och mandel.
Häll smeten i en smord ugnsform 20x30 cm.
Grädda mitt i ugnen ca 50 min. Servera med
bär, vispad grädde och pistagenötter.

En blandning mellan
smäländsk ostkaka och mazarinkaka.
Två goda ting som blir ännu
godare tillsammans!





ÅRETS KOCK® 2020

Årets SM i gastronomi går av stapeln den **17 september**.
Följ finalen live digitalt på aretskock.se.



NYHET!



Nya Arla Köket® Smör&Raps Vitlök & Ramslök har en kryddig smak av vitlök med en touch av ramslök. Används både på smörgåsen och som enkel smaksättare i matlagning.



TRENDAR PÅ INSTA: PANCAKE PLATTER

En hel brunchbuffé på en enda skärbräda! Ett kul sätt att servera pannkakor på och ett bra sätt att rensa kylskåp och skafferier från mejerislattor och överbliven frukt. Lägga upp lite vackert och - Voilå!
Recept på arla.se.

Nya smaker!

Nu kan du njuta av två nya smaker på Arla Köket® dessert; Yoghurt-dessert Citron&Maräng och Yoghurtmousse Choklad. Färdiga att äta när du får feeling!



ARLA-BONDEN VERONICA:

”Djuren ska ha det bra!”

På Nöbble Gård får korna vara ute och beta fritt från april till slutet av september. Omsorgen om djuren är A och O för bonden Veronica Svenzén.

I september är det bråda dagar på ekogården några mil norr om Kalmar. Korna njuter av sista chansen att vara ute i friska luften innan vintern. Det finns inte lika mycket gräs att beta som på sommaren. Så de går även in i ladugården och äter. Tredje skörden gräs ska tas in och sådden av höstsäd pågår för fullt. .

Veronicas man Lennart var bara tio år när han kom till Nöbble, en av de första gårdarna i Kalmar som senare började bedriva ekologisk odling och djurhållning.



Gården KRAV-godkändes 1995. Driften sköts utan bekämpningsmedel, korna går ute betydligt mer än vad djurskyddslagstiftningen säger och merparten av deras föda under sommarhalvåret är gräset i hagarna.

- Jag har väldigt svårt att tänka mig att jobba på annat vis. Dels är det en ideologisk fråga att inte använda bekämpningsmedel men framför allt är det för djurens skull. De ska ha det bra, säger Veronica.

Hon beskriver hur skönt det är att släppa ut korna på våren. De går ute från mitten av april till slutet av september.

- Men ekokor är inte bara och ute och solar sig och får motion förklarar hon. Sommartid är betet den stora skillnaden.

En ko behöver äta ungefär 22 kilo gräs eller foder per dygn för att ge mellan 40-50 liter mjölk. Därför flyttas korna mellan olika fällor där gräset räcker ungefär ett dygn.

Dörren till ladugården står öppen dygnet runt. När de vill går korna själva in för att mjölkas av en robot. Då får de också kraftfoder från åkerböna och raps - båda odlade på gården.

Även om korna går fritt måste Veronica kolla att varenda ko blivit mjölkad. Därför tar hon in dem varje morgon klockan sex och byter även betesfälla. Så att de får nytt friskt gräs.

- Morgnarna är många gånger de bästa stunderna. Med soldis, dagg i gräset och tystnaden när jag hämtar korna. Då tänker jag att jag har världens bästa jobb, säger Veronica.

Att mjölkbonde är världens bästa jobb måste även hennes mellanbarn Alvin tycka. Han är 16 år, går första året på lantbruksskola och kommer att bli den tredje generationen ekobonde som brukar Nöbble Gård.

” En ekoko är inte bara och ute och solar sig och får motion. Sommartid är betet den stora skillnaden.



OM NÖBBLE GÅRD:

- Drivs av Veronica Svenzén och hennes man Lennart. Paret har fyra barn.
- Ligger i Rockneby norr om Kalmar.
- Är sedan 1995 ett ekologiskt lantbruk.
- Har 150 mjölkkor vars mjölk levereras till mejeriet i Kalmar.
- Av mjölken tillverkas bl a Arla Ko Herrgård Ekologisk 28%.
- Här odlas också raps som förädlas till olja.
- Gården är självförsörjande på el från ett vindkraftverk. Ladugården täcks av 3 900 kvadratmeter solpaneler.
- Fick 2019 utmärkelsen "Sveriges modernaste lantbruk".



Prova vår nya succés smak!
Njut som den är eller
toppa med vad du vill.

NYHET
Vanilj

Vaniljbowl med cottage cheese | 2 port

250 g KESO® cottage
cheese vanilj
½ dl pistagenötter,
skalade
1 apelsin
1 banan
1 dl hallon

Topping:
flytande honung
färsk mynta
ev frystorkat
hallonpulver

Grovhacka nötterna. Skala apelsinen med en vass kniv och skär ut filéer. Skiva bananen. Fördela cottage cheese, nötter, apelsin, banan och hallon i skålar. Ringla över lite honung. Toppa med strimlad mynta och frystorkat hallonpulver.



Fler recept & matinspiration på arla.se