

YOGHURT-  
GUIDE!



Sommar nr 2/17

köket

20



Tillsammans sedan 1997



SALLADER ATT  
älska  
Allt på  
grillen



Glassigt gott

# HELGRILLAT

Fixa glöden och helgrilla grönsaker, kyckling och fisk i sommar, godare och latare semestermat får du leta efter! Passa på att laga en gratäng, frasig pizza eller en dessert när grillen ändå är igång.



## Grillad pizza med vitost och rucola | 4 port

Med färdig pizzadeg och en het grill har du snabbt en oemotståndligt krispig pizza till sommarens alla fester och trädgårdshäng.

- 1 förp pizzakit, ca 600 g
- ½ zucchini, ca 100 g
- 2 msk olivolja
- 150 g Arla Köket® riven ost pizza
- 150 g Apetina® vitost

Topping:  
30 g rucola

Rulla ut degen och bred på tomatsåsen. Skiva zucchini tunt, gärna med mandolin. Blanda zucchini-skivorna med olivoljan och fördela på pizzan. Strö över riven ost och smulad vitost. Grilla pizzan på en pizzasten under lock på hög värme ca 8 min. Toppa med rucola.

**Tips!** Gör gärna lite extra av kryddsmöret, passar till det mesta från grillen.



## Grillad blomkål med rivet

ost- och gräslökssmör | 4 port

Grillen lockar fram en härlig sötma ur blomkålen som får gott sällskap av smör med smakrik ost och gräslök.

2 blomkålshuvuden à ca 300 g	Ost- och gräslökssmör: 100 g Arla®
Arla® Smör&rapsolja spray	Svenskt Smör, rumsvarmt
2 tsk salt	1 ½ dl Kvibille®
1 krm svartpeppar	cheddar riven 3 msk finskuren gräslök

Blanda ingredienserna till smöret och ställ i frysen, minst 1 tim. Behåll blasten och rotstocken på blomkålshuvudena. Spreja runt om med smör-&rapsolja, salta och peppra. Grilla på indirekt värme under lock ca 1 tim tills blomkålen mjuknat. Lägg blomkålen på ett fat och riv över med ost- och gräslökssmöret.

## Helgrillad kyckling med lime | 4 port

Låt sommarmat med smak av lime, mynta och anis. Hel kyckling reder sig själv på grillen, använd stektermometer för bästa resultat.

1 kyckling, ca 1,2 kg	1 msk hackad färsk mynta
Marinad:	1 tsk mortlad hel anis
1 gul lök	1 krm grovmalen svartpeppar
1 dl pressad limesaft	2 tsk salt
2 msk Arla® Smör-&rapsolja	

Skala och finhacka löken. Blanda alla ingredienser till marinaden i en rymlig plastpåse. Lägg i kycklingen och förslut påsen. Låt marinera i minst 2 tim i kyl, gärna över natten. Värm grillen till ca 175°. Ta kycklingen ur påsen och låt marinaden rinna av. Grilla på indirekt värme under lock ca 1 tim, till en innertemperatur på 82° intill lårbenet. Vänd kycklingen ett par gånger under tiden. Pensla gärna med överbliven marinad då och då under första halvtimmen. Servera gärna med grillad lime.





## Helgrillad fläskkarré med salvia och citron | 8 port

Helstekt på grillen ger oslagbart saftigt kött med fin yta. Använd stektermometer för bästa resultat.

- 1 ½ kg benfri fläskkarré
- 2 msk pressad citronsaft
- 2 tsk salt
- ½ kruka salvia
- Arla® Smör&rapsoolja spray

2 citroner

Gnid in köttet med citronsaft och salt. Plocka och hacka hälften av salviabladen och strö över köttet. Låt köttet dra i smaksättningen i minst 2 tim i kyl, gärna över natten. Grill på låg indirekt värme, ca 100° under lock, ca 2 ½ tim. Spreja köttet med smör&rapsoolja några gånger under grillningen. Dela citronerna och grilla dem ca 10 min med snittytan ner. Låt köttet vila ca 10 min innan det skärs i skivor. Servera med de grillade citronerna och resten av salviabladen.

## Potatisgratäng på grillen | 4 port

Med locket på funkis grillen utmärkt som ugn. Gratängen får lite rökig smak från glöden och fin färg av gulbetor, servera gärna till den helgrillade fläskkarrén.

- 750 g potatis
- 3 gulbetor
- 1 vitlöksklyfta
- 3 dl Arla Köket® vispgrädd
- 1 ½ tsk salt
- 3 ½ dl Arla Köket® riven ost gratäng

Skala och skiva potatis och gulbetor tunt. Lägg i en ugnssäker form. Skala och finhacka vitlöken. Blanda grädd, vitlök och salt. Häll gräddblandningen i formen och strö över osten. Tillaga gratängen på hög indirekt värme, ca 200° under lock, ca 45 min.



## Grillad romansallad med ädelostdressing | 4 port

Salladen får härligt rökig grillsmak efter en snabb sväng på gallret. Servera med en krämig dressing.

2 huvuden romansallad

Arla® Smör&rapsoolja spray

Ädelostdressing:

140 g Kvibille® ädel

1 ½ dl Arla® gräddfil

1 msk hackad persilja

1 tsk salt

Dela salladen på längden och lägg i iskallt vatten ca 30 min. Smula osten och blanda med gräddfil, persilja och salt. Låt stå i kyl fram till servering. Låt salladen rinna av och spreja den med smör-&rapsoolja. Grilla hastigt ca 2 min runt om på hög direkt värme. Servera med dressing.





## Grillad lax med chili, ingefära och koriander | 4 port

En hel bit lax på grillen är enkelt att laga till många och ger en saftig fisk. Pressa över ny-grillad lime vid servering.

700 g laxfilé med  
skinet kvar

½ d l röd chili

1 d l Arla Köket®  
grekisk yoghurt

2 msk riven  
färsk ingefära

½ d l hackad  
färsk koriander

1 tsk salt

Till servering:  
2 lime

färsk koriander

Ta bort ev ben från laxen. Dela, kärna ur och finhacka chilin. Rör ihop yoghurten med chili, ingefära, koriander och salt. Bred yoghurten över laxen. Låt gärna dra ca 2 tim i kyl. Grilla ca 15 min på indirekt värme under lock. Dela limen och grilla ca 10 min med snittytan ner. Servera laxen med grillad lime och strö över lite koriander.

## Grillade nektariner med hallongrädde | 4 port

Hettan från glöden ger nektarinerna en karamelliserad sötma som passar perfekt med frisk hallongrädde.

4 nektariner

2 msk pressad citronsaft

Hallongrädde:

3 d l Arla® vispgrädde

2 d l färska hallon

1 msk strösocker

Dela nektarinerna i halvor och kärna ur. Häll citronsaften över snittytona. Vispa grädden löst. Mosa ihop hallon och socker och vänd ner i grädden. Grilla nektarinhalvorna på hög direkt värme på båda sidorna tills de har fått fin färg. Servera med hallongrädde.





Välkommen till bords! Det finns mycket att fira just nu. Arla Köket® fyller 20 år och äntligen är det sommar och grilltider. Soliga hälsningar, Arla Köket®



### Potatis- och gräddfilrulle med matjessill / 12 bitar

Skala 200 g potatis och koka i saltat vatten. Krossa potatisen och rör i 1 dl gräddfil och ½ dl hackad dill. Tillsätt ½ tsk salt och vänd ihop allt försiktigt. Forma en rulle, 4 cm i diameter i plastfolie, ställ kallt minst 30 min. Skär rullen i skivor, lägg på 200 g matjessill i bitar, toppa med 1 dl gräddfil och ½ dl hackad dill.



**Hurra!** I år firar vi att det är 20 år sedan vi kom ut med vår uppskattade receptbroschyr. Då som nu är huvudingrediensen att inspirera till att laga mat och äta tillsammans. Idag består Arla Köket® även av matlagningsprodukter med allt från crème fraiche till riven ost och gräddor, kokböcker och receptappar. Vi provlagar alla våra recept så du kan lita på att det smakar gott. Målet är att du som lagar maten ska känna dig glad, stolt och nöjd när den serveras.



FÖRSTA NUMRET FRÅN 1997

### Spreja i SOMMARHETTAN

Önskar du enkelt ett krispigt och läckert gyllenbrunt resultat när du glaserar, steker, grillar och bryner? Då ska du välja Arla® Smör&rapolja spray. Några lätta tryck ger en jämn och fin yta utan krängel och kladd. Också toppen att spreja över nykokta grönsaker, pasta och popcorn.



### Johan Backeus Årets Kock® 2017

Han gillar lekfullhet i maten. På tallriken ska man kunna se och känna vad det är man äter. Rödbeta ska smaka rödbeta. Och gästen får gärna vara lite delaktig, exempelvis riva ost över rätten. Johan jobbar till vardags på stockholmskrogen Aveqia.



# ARLA KÖKET® GUIDAR

Vilse i yoghurthyllan? Lugn, här får du tips på vilken yoghurt du ska blanda ner i varma rätter, vilken som passar till kall sås och vilken du bäst njuter som den är med honung, nötter och bär eller i en god dessert.

## KALLA SÅS- KUNGEN

### ARLA KÖKET® TURKISK YOGHURT

Turkisk yoghurt är alltid en bra början till en kall sås eller röra. Med pigg syra och medelfast konsistens passar yoghurten perfekt som bas i en frisk tzatsiki, krämig coleslaw eller kryddig dipp till grönsaksstavar, chips eller rostade rotfrukter.

Arila  
KÖKET  
TURKISK YOGHURT  
Fetthalt 10%

Finns även som ekologisk variant om 5 dl  
och laktosfri variant om 1 liter.





## SVALKA I DET HETA

### ARLA KÖKET® MATYOGHURT

Få frisk och syrlig svalka i det heta köket med matyoghurt. Med lite lägre fetthalt och lättare konsistens kan du runda av en klassisk tandoori, toppa med en klick i den kryddiga soppan eller göra en krämig marinad till kyckling, fläskfilé eller lax.



## KRÄMIG DESSERTKOMPIS

### ARLA KÖKET® GREKISK YOGHURT

Den härligt krämiga grekiska yoghurten har en fast konsistens med mild och lite gräddig smak. Njut den gärna naturell i sällskap av bär, nötter och honung eller som fräsch dessert i yoghurtpannacotta eller vit chokladkräm.



# Sommar | SPENATEN

Sommarsvalt och enkelt, som hel rätt eller tillbehör – sallad är för alla. Testa en ljummen sallad med grönsaker från grillen, ett kul smakmöte mellan bär och betor eller en krämig klassiker med stänk från salta hav.



## Sallad med rödbetor, hallon och brynt limesmör | 4 port

Du bara måste prova kombinationen av rödbetor, hallon och mögelost – tre oväntade smakkompisar i sommarens nya salladsfavorit.

1 kg färsk rödbetor  
150 g Castello® Blue  
1 dl saltrostad mandel

50 g röda mangoldskott  
1 ask färsk hallon à 125 g

Brynt limesmör:  
50 g Arla® Svenskt Smör  
finrivet skal och saft av ½ lime

Tvätta och koka rödbetorna mjuka i saltat vatten. Skala och halvera rödbetorna. Skär osten i bitar och grovhacka mandeln. Lägg upp mangoldskott med rödbetor, ost och hallon på ett fat. Strö över mandeln. Bryn smöret och tillsätt limeskal och saft. Ringla det brynta limesmöret över salladen.

## Lax med krämig potatissallad | 4 port

Underbart krämig sallad med sommarens bästa smaker på ett fat. Variera med böckling, makrill eller annan rökt fisk om du vill.

300 g varmrökt lax	2 msk grovkornig dijonsenap
750 g färskpotatis	1 dl finskuren gräslök
1 dl cornichons	finrivet skal av 1 citron
1 knippe rädisor	1 krm salt
½ dl rostad lök	1 krm svartpeppar

Dressing:

3 dl Arla® gräddfil
½ dl majonnäs

Koka potatisen mjuk i saltat vatten. Plocka laxen i bitar. Rör ihop ingredienserna till dressing. Dela potatisen på hälften och blanda med dressing. Dela cornichons på längden. Skiva rädisorna tunt, gärna med mandolin. Lägg upp potatissalladen på ett fat och toppa med lax, cornichons, rädisor och rostad lök.

### Tips!

Spara gärna lite gräslök och citronskal att toppa salladen med.

## Ljummen rårissallad med rostbiff | 4 port

I en ljummen sallad kommer smakerna fram ännu bättre. Med oljan från osten som dressing är det här riktigt sommarlat mat!

200 g skivad rostbiff	1 rödlök
3 dl rå- eller fullkornsrís	150 g kalamata-oliver
1 burk Apetina® vitost herbes de Provence à 265 g	65 g babyspenat
2 tomater	1 krm salt
	1 krm svartpeppar

Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Häll av osten men spara oljan. Vänd ner osten i riset medan det fortfarande är varmt. Strimla rostbiffen. Skär tomaterna i tärningar, skala och finhacka rödlöken. Häll av oliverna. Blanda allt med babyspenaten, ½ dl av oljan från osten samt salt och peppar.



## Tips!

Ringla över  
lite god olivolja.



## Grillad biffsallad | 4 port

Lyxig sallad som går lika bra att göra på rester av grillat kött som kyckling.

- |                                   |                              |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 2 skivor biff à 150 g             | 1 krm svartpeppar            |
| 1 rödlök                          | 65 g machésallad             |
| saft av ½ citron                  | Oströra:                     |
| 1 msk flytande honung             | 100 g Arla Präst®            |
| 500 g färsk grön sparris          | 250 g Arla Köket®            |
| 250 g körsbärstomater<br>på kvist | Kesella® kvarv               |
| Arla® Smör&rapsoolja              | 1 krm salt                   |
| spray                             | 1 krm nymalen<br>svartpeppar |
| 1 krm salt                        |                              |

Riv osten fint, spara lite till topping, och blanda med kvargen. Salta och peppra och ställ kallt. Skala och skiva rödlöken och vänd runt med citronsaft och honung. Spreja biff, sparris och tomater med smör-&rapsoolja, salta och peppra. Grilla biff, sparris och tomater ca 2 min per sida på direkt värme. Skiva biffen tunt och lägg på ett fat med sallad, rödlök, sparris och tomater. Toppa med oströran och resten av osten.

## Blomkålssallad med avokado och kryddiga korvar | 4 port

Blomkålsriset blir krispigt gott efter en sväng i stekpannan, servera med sval röra.

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 blomkålshuvud,<br>ca 500 g          | 2 dl Arla Köket®<br>turkisk yoghurt |
| 3 msk Arla®<br>Smör-&rapsoolja        | 1 tsk salt                          |
| finrivet skal och<br>saft av ½ citron | 1 krm svartpeppar                   |
| 1 gurka                               | 4 kryddiga korvar                   |
| 2 avokador                            | 1 ask ärtskott, ca 50 g             |
|                                       | 4 pitabröd                          |

Riv blomkålen grovt och fräs i hälften av smör-&rapsoljan ca 2 min. Tillsätt citrusskal och saft. Lägg blomkålen på ett fat. Skär gurkan i stora tärningar. Dela och kärna ur avokadorna. Tärna ena och klyfta den andra avokadon. Blanda tärnad gurka och avokado med yoghurt, salt och peppar. Skär korven i bitar och stek i resterande smör-&rapsoolja. Lägg korven på fatet med blomkålen. Klicka på gurk- och avokadoyoghurten och toppa med klyftad avokado och ärtskott. Servera med pitabröd.



## Nudelsallad med räkor | 4 port

Sväng ihop en färgglad sallad med nudlar, mycket grönt och krämig dressing. Glasnudlar är gjorda av mungbönor och blir klara på ett klick.

150 g glasnudlar  
2 msk japansk soja  
1 msk flytande honung  
1 tsk sesamolja  
1 msk rostade  
sesamfrön  
250 g färsk grön sparris  
1 rödlök  
1 ask sockerärter  
å 150 g  
1 knippe rädisor

2 salladslökar  
1 röd chili  
250 g skalade räkor  
1 dl hackade cashewnötter  
1 kruka koriander  
1 lime

Dressing:  
2 dl Arla® gräddfil  
2 msk japansk soja  
1 msk riven färsk ingefära  
finrivet skal och saft av 1 lime

Blanda ihop ingredienserna till dressingen och ställ i kyl. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Låt nudlarna rinna av ordentligt och blanda med soja, honung, sesamolja och sesamfrön. Bryt av nedersta delen av sparrisen. Koka sparrisen ca 1 min. Låt kallna och dela på längden. Skala och strimla rödlök, sockerärter, rädisor och salladslök tunt. Dela, kärna ur och finhacka chilin. Fördela nudlarna i skålar och toppa med grönsakerna, chili, räkor, cashewnötter, koriander och dressing. Servera med limeklyftor.

### Tips!

Strö över lite extra  
sesamfrön vid servering.



# LIVET PÅ EN GLASSPINNE

Att göra egen glass är oslagbart gott och inte alls så svårt. Mixa ner sommarens söta bär och överraska med en pinne, en fluffig milkshake eller en ståtlig glasstårta som final på sommarkalaset.

Bli glassexpert med Arlas glass-skola: [arla.se/glasskola](http://arla.se/glasskola)

## Smoothiepins | 15 st

Glassa loss med din smoothie på en pinne! Mixa yoghurt med frukt och bär och toppa med granola. Välj mellan rosa hallon och gul mango.

- 1 Yoggi® yalla! yoghurt-smoothie hallon eller mango
- 2 dl Arla Köket® grekisk yoghurt
- ½ dl flytande honung
- 1 banan

- 250 g färska hallon eller mango
- 3 kiwifrukt
- 1 dl granola
- 15 glasspinnar

Mixa en smoothie med yoghurt, honung, skalad banan i bitar och hälften av hallonen eller mangon. Skala och skiva kiwifrukterna. Fördela granolan i botten på glassformar, lägg i kiwiskivor, hallon eller mango. Häll smoothien i formarna och stick i glasspinnar. Frys glassarna ca 3 tim.

## Glassandwich | 15 st

Den godaste glassandwichen gör du själv. Du kan byta ut blåbär mot skivade jordgubbar men slopa då kardemumman.

2 dl kondenserad mjölk	½ tsk mortlade kardemummakärnor
150 g Arla® färskost naturell	3 dl Arla® vispgrädde
1 ½ dl färska eller frysta blåbär	30 havrekakor

Mixa kondenserad mjölk, färskost och blåbär. Tillsätt kardemumman. Vispa grädden löst och vänd ner i blåbärssmeten. Häll smeten i en form som rymmer ca 1 ½ liter. Frys glassen i minst 6 tim. Skopa kulor av glassen och lägg mellan havrekakorna.

## Glasstårta med citrongräs och blåbär | 12 bitar

En frisk och festlig glasstårta med biskvibotten. Tårtan går utmärkt att göra i förväg och frysa in.

Biskvibotten:

200 g mandelmassa
½ dl strösocker
2 äggvitor

Blåbärssylt:

2 dl frysta blåbär
½ dl syltsocker
1 msk pressad citronsaft

Glasskräm:

2 stjälkar citrongräs
5 dl Arla® vispgrädde
3 äggulor
1 ½ dl strösocker

Garnering:

färska blåbär
---------------

Sätt ugnen på 175°. Riv ner mandelmassan grovt i en bunke. Blanda ner socker och äggvitor lite i taget till en slät smet. Bred ut i en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter, med bakplåtspapper i botten. Grädda i mitten av ugnen ca 20 min. Låt svalna. Blanda blåbär, syltsocker och citronsaft i en kastrull. Låt koka ca 3 min. Mixa sylten slät och låt kallna helt i kyl. Banka citrongräset med t ex baksidan på en kniv och skär i mindre bitar. Koka upp 1 ½ dl av grädden med citrongräset. Täck med plast och låt svalna i kyl. Vispa resterande grädde löst. Sila den avkylda grädden och blanda med den vispade. Vispa äggulor och socker fluffigt och vänd ner grädden. Häll i formen och ringla över blåbärssylt. Frys tårtan i minst 4 tim. Ta ut tårtan ca 20 min innan den ska ätas. Garnera med färska blåbär.



*Tips!* Recept på havrekakor finns på [arla.se](http://arla.se)





## Semifreddo med vit choklad, lime och bakad ananas | 6 port

Semifreddo betyder halvfryst på italienska och är en enkel glass du kan göra utan glassmaskin.

2 ägg	Bakad ananas:
1 dl rårorsocker	1 färsk ananas
150 g vit choklad	finrivet skal av
3 dl Arla® vispgrädde	1 lime
1 dl Arla Köket®	Till servering:
syrad grädde 30%	20 g vit choklad
finrivet skal av 1 lime	färska myntablad

Vispa ägg och socker vitt och fluffigt. Hacka och smält den vita chokladen i mikron eller över vattenbad och vänd ner i äggvispet. Blanda vispgrädde och syrad grädde, vispa löst och tillsätt limeskalet. Vänd ner grädden i chokladsmeten. Häll i valfri form och frys glassen ca 3 tim. Sätt ugnen på 180°. Baka ananasen hel ca 1 tim, låt svalna. Skala ananasen och skär i kuber. Riv över limeskal och servera med semifreddon. Toppa med riven vit choklad och myntablad.

## Jordgubbsshake extra allt | 4 port

Njut av en fluffig shake med sorbet på sommarens söta gubbar och lime.

Jordgubbssorbet:	Milkshake:
1 liter färska jordgubbar	2 dl Arla® mild
1 ½ dl strösocker	yoghurt grekisk
½ dl flytande honung	4 dl Arla® mjölk
2 dl vatten	1 tsk vaniljsocker
½ dl pressad limesaft	Topping:
Jordgubbssås:	2 dl Arla®
100 g färska	vispgrädde
jordgubbar	4 färska jordgubbar
½ dl florsocker	strössel

Koka upp jordgubbar, socker, honung, vatten och limesaft. Mixa slätt och låt svalna. Låt stå i kyl i minst 2 tim. Kör sorbetsmeten i en glassmaskin och ställ sedan i frysen. Mixa jordgubbar och florsocker slätt till såsen. Mixa hälften av sorbeten med yoghurt, mjölk och vaniljsocker. Vispa grädden. Lägg en kula sorbet i varje glas. Häll på milkshake varvat med jordgubbssås och spritsa på grädden. Garnera med delade jordgubbar och strössel.

**Tips!** Ta en genväg med färdig jordgubbssorbet i shaken.





# MÅNDAGSVEGO!

Är du sugen på mer grönsaker i ditt liv? Starta veckan med en grön måndag!



## Spaghetti med krämig pesto | 4 port

En snabb och enkel pasta med krämig pesto gjord på kvarg. Gör gärna lite extra av peston, den är god som dressing eller dipp också.

400 g spaghetti

Pesto:

2 krukor basilika

100 g Arla® Svecia

50 g pinjenötter

1 vitlöksklyfta

250 g Arla Köket

Kesella® kvarg

½ tsk salt

1 krm svartpeppar

Plocka basilikabladen och riv osten. Spara lite basilika, ost och pinjenötter till servering. Mixa ingredienserna till peston väl och smaka av med salt och peppar. Rosta de sparade pinjenötterna i en torr stekpanna. Koka spaghetti enligt anvisning på förpackningen. Blanda spaghetti och pesto. Toppa med den sparade osten, pinjenötterna och basilikan.

— LÖRDAGSKOCKEN —



# Viktor Westerlind

Viktor Westerlind vann titeln Årets Kock® 2009 och jobbar på restaurang Frantzén i Gamla stan. Viktor reser också runt i världen och gör gästspel på andra restauranger, nu senast i Hong Kong. På resorna gillar Viktor att hänga med de lokala kockarna och prova nya rätter, gärna med okända råvaror och smaker som överraskar.



**VIKTOR VÄLJER ...**

**FISK** eller **KÖTT**

**FÖRRÄTT** eller **DESSERT** (väljer båda)

**HEMMAKVÄLL** eller **UTEKVÄLL**

**KUSTEN** eller **SKOGEN**

**VÅRPRIMÖRER** eller **HÖSTSKÖRD**



Pizza med karamelliserad lök och primörer



Citrontarte med honung

Viktor Westerlind, Årets Kock® 2009.  
Verksam på restaurang Frantzén i Gamla stan, Stockholm.

**Berätta om din helgmeny.** Pizza är alltid bra att börja med, gärna med många olika smaker och kontraster mellan råa och tillagade toppingar.

**Vilket är ditt bästa knep när du lagar röding?** När du tillagar röding i ugnen är den färdig när skinnet börjar lossa. Ett annat tips är att salta och pressa citron över fisken både före och efter tillagning, det ger extra mycket smak.

**Vem bjuder du helst på trerätters?** Jag lagar gärna mat till kollegor, kockar som alltid står i köket är tacksamma att bjuda på middag!

**Favoritråvara?** Blodapelsin på vintern och nässlor på våren.

## Ugnsbakad röding med smör-glaserade grönsaker | 4 port

Den lena smörsåsen med salta från havet passar till alla sommarens primörer. Välj en av romsorterna i såsen om du inte vill lyxa till med alla tre.

### 4 rödingfiléer

- 1 tsk salt
- finrivet skal av ½ citron
- 1 dl plockade små dillkvistar

### Sås:

- 2 dl vitt vin
- 3 msk vitvinsvinäger
- 3 msk finhackad schalottenlök
- 1 finhackad vitlöksklyfta
- 2 msk Arla Köket® syrad grädde 30 %
- 150 g Arla® Svenskt Smör, skuret i tärningar
- 2 tsk pressad citronsaft
- 1 krm salt
- 60 g forellrom, löjrom och svart stenbitsrom
- 3 msk hackad gräslök

### Grönsaker:

- 1 gul paprika
- 1 gul zucchini
- 1 knippe rädisor
- 1 liten purjolök
- 200 g kokt färskpotatis
- 2 msk Arla® Svenskt Smör
- 1 tsk pressad citronsaft
- 2 msk hackad gräslök
- 1 krm salt

Sätt ugnen på 100°. Putsa och salta rödingfiléerna. Låt stå i kyl ca 30 min. Lägg fisken på en plåt med bakplåtspapper. Tillaga i mitten av ugnen ca 15 min till en innertemperatur på 45-50°. Dra av skinnet på fisken och riv över citronskal och strö över dill.

Koka ihop vin, vinäger, schalottenlök och vitlök tills ¼ återstår. Tillsätt grädden och koka upp. Tillsätt smöret försiktigt i omgångar och mixa samtidigt med stavmixer. Såsen ska bli tjock och blank. Tillsätt citronsaft och salt. Rör ner rom och gräslök vid servering.

Sätt ugnen på 225°. Rosta paprikan hel i mitten av ugnen tills den fått fin färg, ca 20 min. Dela och kärna ur och skär i mindre bitar. Hyvla zucchini och rädisor tunt, gärna med mandolin. Strimla och skölj purjolöken. Värm grönsaker, purjolök och potatis i smör. Vänd ner citronsaft och gräslök. Smaka av med salt.



## Yoghurtpannacotta med blåbär | 4 port

Med yoghurt i pannacottan får den en extra frisk och fräsch smak.

- |                                    |                    |
|------------------------------------|--------------------|
| 1 gelatinblad                      | Topping:           |
| 3 dl Arla® vispgräde               | 1 dl färska blåbär |
| ½ dl flytande honung               |                    |
| 1 ½ tsk vaniljsocker               |                    |
| 1 ½ dl Arla Köket® grekisk yoghurt |                    |

Lägg gelatinbladet i kallt vatten ca 5 min. Koka upp gräde, honung och vaniljsocker i en kastrull. Ta kastrullen från värmen. Ta upp gelatinbladet och smält ner i grädden. Rör i yoghurten. Håll upp i portionsformar och låt stå i kyl minst 3 tim. Toppa med blåbär vid servering.



## Kyckling i pitabröd med coleslaw på primörer | 4 port

Matig picknick-macka med krispig och krämig coleslaw.

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| ½ grillad kyckling | ½ knippe rädisor  |
| 4 pitabröd         | 1 dl Arla Köket®  |
| ½ kruka oregano    | turkisk yoghurt   |
|                    | 2 msk majonnäs    |
|                    | ½ tsk salt        |
|                    | 1 krm svartpeppar |

Strimla vitkål och sockerärter fint. Skiva rädisorna tunt. Blanda med yoghurt och majonnäs. Smaka av med salt och peppar. Plocka allt kött från kycklingen. Värm pitabröden enligt anvisning på förpackningen och fyll dem med coleslaw och kyckling. Toppa med oregano.



## I NÄSTA ARLA KÖKET®

bjuder vi på nyskördade höstsmaker, snabba och smarta matlådor och lyxig skaldjursgryta från lördagskocken.



FSC  
www.fsc.org

MIX

Paper from  
responsible sources

FSC® C014188