

Höst nr 3/19



**köket**

Så sparar du  
sommarens smaker

.....  
**TOMATSPECIAL!**



*Härlig &  
hållbar höst*

# Skörda och spara till en regnigare dag!

Vi vågar nog påstå att just den här tiden på året, såhär precis i brytpunkten mellan sommar och höst, är den finaste vi har! Nu kan vi njuta både av sommarsolens sista strålar och helt fantastiska smaker som vi inte behöver gå långt för att hitta. I både trädgårdar och butik finns fina svenska råvaror som vi i detta nummer vill inspirera både till att använda nu och spara till mörkare tider. Därför har vi samlat ett gäng tips och recept för att förlänga den här underbara årstiden genom till exempel inläggningar och kompotter. Nu ser vi fram emot en härlig, hållbar höst i köket och förutom recepten här i broschyren hittar du självklart ännu mer inspiration till en grönare mathöst på [arla.se](http://arla.se)!

Att rosta tomater långsamt i ugnen koncentrerar den salmogna smaken genom att vattnet dunstar bort. Frys in och använd som bas i alla tomatbaserade rätter såsom pizza, pastasås eller soppa.



**Tips!** Konservera tomaterna: lägg kalla tomater i en väl rengjord glasburk och täck med olja, så håller de ca 2 veckor i kylan. Använd till allt möjligt. Gott istället för ketchup i en burgare.

## Rostade tomater i ugn | 1 plåt

1 ½ kg blandade tomater  
1 msk olja  
1 tsk salt  
svartpeppar

Sätt ugnen på 150°. Dela tomaterna och lägg med snittytan uppåt på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över oljan. Strö över salt och lite peppar. Tillaga i mitten av ugnen ca 5 tim tills tomaterna är rostade. Går utmärkt att äta direkt, frysa in eller konservera i olja.

En underbart fyllig pesto som passar perfekt till grillat eller som smaksättare till pasta!

## Krämig pesto på rostade tomater | 3 dl

200 g rostade tomater, se sid 3  
25 g pinjenötter  
100 g Arla® Svecia  
1 vitlöksklyfta, pressad  
1 kruka färsk basilika  
1 dl kallpressad olivolja  
salt

Rosta pinjenötterna under omrörning i en torr varm stekpanna tills de är gyllene. Riv osten och mixa med nötter, tomater, vitlök, basilika och olja till en slät konsistens. Smaka av med salt. Förvara kallt.

**Tips!** Pesto gjord på egenrostade tomater får en söt och fyllig karaktär, och blir både sötare och mildare än om man gör den på köpta saltorkade tomater. Jättegott tycker vi!

## Salsa på rostade tomater | 4 port

200 g rostade tomater, se sid 3  
½ kruka färsk koriander  
1 tsk sambal oelek  
1 vitlöksklyfta  
¼ silverlök  
salt  
2 dl Arla® gräddfil  
150 g nachochips

Grovhacka koriandern och lägg i en skål. Tillsätt tomaterna och sambal oelek. Pressa ner vitlöken och mixa till en röra. Finhacka silverlöken och vänd ner i röran. Smaka av med salt. Servera med gräddfil och nachochips.

Så mycket godare att dippa i än den färdiga salsan i affären!

En urgod rustik pizza med spanska smaker. Pimientos de padrons är populära små paprikor som finns att tillgå i de flesta välsorterade butiker idag. De är i regel milda men en och annan kan utveckla chilihetta.

### Pizza med chorizo & rostade tomater | 1 st

150 g rostade tomater, se sid 3    75 g Apetina® vitost  
1 förgräddad pizzabotten    ½ mozzarella, ca 60 g  
100 g chorizo, gärna    6 salviablåd  
lufttorkad i bit    8 pimientos de padron

Sätt ugnen på 225°. Mixa  $\frac{2}{3}$  av tomaterna till en tomatås. Späd ev med lite vatten. Skär chorizon i mindre bitar. Dela ostarna i mindre bitar. Bred tomat-  
såsen över pizzabotten och toppa med salviablåd, ost, chorizo, pimientos och  
resterande tomater. Grädda i mitten av ugnen 8 min. Öka värmen till 250°  
med grilleffekt och grädda ytterligare 3-4 min  
tills pimientos spruckit upp och  
blivit lätt rostade.

**Tips!** Byt ut förgräddad pizzabotten mot egengjord pizzadeg eller en köpt. Tänk bara på att anpassa tillagningstiden därefter.





**Visste du att?** Elotes är en populär street-foodrätt från Mexiko. Där grillas majscolvarna över öppen eld och toppas sedan med olika godsaker såsom ost, majonnäs och kryddor.

Majskolvar som du aldrig ätit dem förr!  
Om du inte grillar färsk majs går det lika bra att köpa förkokt.

### Elotes | 4 port

4 färskas majskolvar	½ tsk chili flakes
1 dl majonnäs	1 lime, rivet skal
2 vitlöksklyftor, pressade	50 g Arla® Svenskt Smör
150 g Apetina® vitost	salt

Ta ev bort blasten och koka majscolvar mjuka ca 20 min. Rör ihop majonnäs och vitlök. Riv eller smula osten fint och lägg i en skål, blanda med chili flakes och lime-skal. Smält smöret. Pensla majscolvarna med smör och salta runt om. Grilla eller stek majscolvarna 3–4 min tills de fått fin färg. Bred på eller rulla dem i majonnäs och strö över vitost. Servera genast.

### Kycklinggryta med bacon, äpple & kål | 4 port

500 g kycklinglårfile	1 äpple, gärna Gravensteiner
125 g steklök	½ spetskål
140 g bacon	½ tsk salt
3 msk Arla Köket® Smör-&rapolja	2 krm svartpeppar
4 dl vatten	
1 msk dijonsenap	
1 kruka färsk dragon	
½ tsk salt	
2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche	

Skala och dela steklöken. Linda in kycklingen i baconskivorna. Hetta upp hälften av smör-&rapoljan i en stekgryta. Bryn kycklingen runt om 3–4 min. Tillsätt löken och stek ytterligare 1 min. Rör ner vatten, dijonsenap och kvistar från hälften av dragonen och salt. Sjud under lock ca 20–25 min. Rör ner crème fraichen i grytan och sjud ytterligare 2–3 min. Hacka resten av dragonen. Klyfta äpplet. Dela spetskålen i grova bitar. Hetta upp resten av smör-&rapoljan i en stekpanna. Fräs kål och äpple 2–3 min på hög värme och vänd ner dragon, salt och peppar. Toppa grytan med stekt kål och äpple.





# FAMILJEN GRÄDDE VÄXER!

Våra populära matlagningsprodukter Arla Ko<sup>®</sup> Vispgrädde och Gräddfil har fått nytt utseende. Dessutom växer familjen med Arla Ko<sup>®</sup> Gräddmjölk och Syrad Grädde. Så se till att bjuda hem hela Familjen Grädde och laga höstens godaste maträtter!



## BRA-ATT-HA-HEMMA-SÅS!

Arla Köket<sup>®</sup> vaniljsås är det perfekta tillbehöret till höstens goda bär- och äppelpajer. Färdig att servera!



# Trädgårdsgott = kompott!

En fräsch och inte för söt efterrätt som du snabbt slänger ihop.

## Cheesecakekräm med kompott | 6 port

2 dl valfri kompott

150 g färskost

250 g Arla Köket Kesella® kvarg vanilj

4 digestivekex

Vispa färskost och kvarg luftigt. Smula kexen.

Varva kräm, kexsmulor och kompott i portionsglas eller i små skålar.

### Plommonkompott

Kärna ur och skär 400 g plommon i mindre bitar. Lägg i en liten kastrull och rör ner  $\frac{1}{2}$  dl socker,  $\frac{1}{2}$  dl vatten och en kanelstäng. Koka under lock ca 10 min. Låt kallna.



Psst....! Recept på dessa fluffiga pannkakor hittar du på broschyrens baksida!



Att koka kompott är ett fantastiskt sätt att ta tillvara på allt det goda i trädgården! Kompott på frukt håller sig bra i burk och kan användas på massor av olika sätt. Varför inte förgylla frukostgröten och pannkakorna, eller som fyllning i tårter och kakor? Om du har mycket frukt så passa på att koka en stor sats kompott som du kan frysa in och spara!

### Äppelkompott

Skala, kärna ur och skär 2 äpplen i små tärningar. Lägg i en liten kastrull och tillsätt saften från  $\frac{1}{2}$  citron, 2 msk socker, 2 msk vatten och en kanelstäng. Koka under lock ca 10 min. Låt kallna.

### Svartvinbärkompott

Blanda 125 g svarta vinbär,  $\frac{1}{2}$  dl vatten och 2 msk socker i en liten kastrull. Koka under lock ca 10 min. Låt kallna.



# Skogens skafferi

Hållbart, nyttigt och otroligt gott? Ja du behöver inte gå långt för att hitta säsongens läckerheter! Bär och svamp är verkligen skogens skatter, här tipsar vi om några av våra bästa sätt att ta tillvara på dem.

Ett bra tips när det gäller pickles och inläggningar är att vara riktigt noga med att förvara exempelvis svampen i helt rena burkar.

Det gäller även när det är dags för användning – undvik fingrar i burken så håller sig innehållet i flera månader!



## Picklad svamp | 4 dl

- 600 g färsk svamp, t ex kantareller, karljohan eller trumpetsvamp
- 1 dl ättiksprit 12%
- 2 dl strösocker
- 3 dl vatten
- 1 tsk havssalt

Rensa svampen och dela de stora i bitar.

Stek i en torr och het stekpanna tills vätskan ångat bort.

Lägg svampen i väl rengjorda burkar. Koka upp en lag på ättika, socker, vatten och salt. Häll lagen över svampen så att den täcker helt och låt allt svalna utan lock. Stäng locket och förvara i kyl ett dygn före servering.

Pickla de svampar du gillar bäst och servera t ex till höstens mustiga grytor.



## Svamptoast med bacon & färskost | 4 port

600 g kantareller  
1 bananschalottenlök  
140 g bacon  
2 msk Arla® Svenskt Smör  
2 krm salt  
4 skivor surdegsbröd  
100 g färskost  
½ krukafärsk gräslök, hackad  
picklade svampar

Rensa svampen och dela ev i mindre bitar. Hacka löken och tärna bacon. Fräs svampen i en torr stekpanna 5–6 min. Tillsätt hälften av smöret, allt bacon, lök och salt. Stek ytterligare 4–5 min. Lägg över svampfräset på en tallrik och smält resterande smör i pannan. Stek bröden ca 3 min på varje sida. Bred färskosten på bröden och lägg på svampen. Toppa med gräslök och ev lite picklad svamp.

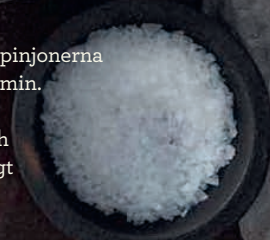
Mmm vem älskar inte pasta carbonara? Testa denna uppdaterade version med svamp och viltskav, en garanterad succé!

## Viltskavscarbonara med syrad grädde | 4 port

300 g pasta, t ex pappardelle  
240 g viltskav  
1 gul lök  
1 vitlöksklyfta  
125 g skogschampinjoner  
2 msk Arla Köket® Smör-&rapsolja  
1 tsk salt  
3 dl Arla® syrad grädde 30%  
1 krukafärsk persilja  
50 g parmesanost  
4 äggulor  
nymalen svartpeppar  
ev 1 dl picklad svamp



Halvtina skaven och skär i mindre bitar. Hacka lök och vitlök. Skär champinjoner i klyftor. Hetta upp smör-&rapsolja i en traktörpanna och stek köttet 3–4 min. Tillsätt champinjoner, kantareller, lök och salt. Stek ytterligare 4–5 min. Häll ner grädde och låt sjuda någon min. Koka pastan. Häll av vattnet och vänd ner i pannan. Toppa med persilja, riven parmesanost, äggulor, rikligt med nymalen svartpeppar och ev lite picklad svamp. Servera genast.





Snabbt, vackert och underbart saftigt filmjölsbröd med rostade hasselnötter och syrliga lingon. Passar med en bit smakrik ost, med bara smör eller som det är till en god soppa!

### Lingon- & hasselnötsbröd | 1 st

- 4 ½ dl vetemjöl
- 2 dl grahamsmjöl
- 2 dl hela rostade hasselnötter
- 1 dl pumpakärnor
- 1 tsk salt
- 1 tsk bikarbonat
- 1 tsk bakpulver
- 5 dl Arla® filmjolk
- 1 ½ dl frysta lingon
- 1 ½ dl mörk sirap

Sätt ugnen på 200°. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Rör i filmjolk, lingon och sirap. Klicka ner smeten i en smord avlång bakform, ca 1 ½ liter. Grädda i nedre delen av ugnen ca 1 tim. Stjälp upp limpan och låt den svalna under bakduk.

Recept på kompott,  
se sid 8

### Smörstekt torsk med japansk soja & rostade hasselnötter | 4 port

- 4 bitar torskrygg á 125 g
- 1 tsk salt
- 50 g Arla® Svenskt Smör
- 1 msk japansk soja
- 1 tsk citronsaft
- ½ dl rostade hasselnötter, hackade
- ½ kruka färsk gräslök, hackad

- Äppelsallad:
- ½ rött äpple
- ½ silverlök
- 65 g babyspenat
- 1 msk citronsaft
- 1 msk olivolja
- salt

Salta fisken runtom och låt stå 10 min. Bryn smöret i en stekpanna tills det är gyllenbrunt och doftar nötigt. Lägg ner fisken i pannan och stek ca 3 min per sida. Rör försiktigt ner soja, citronsaft och nötter. Ta från värmen och toppa med gräslök. Skiva äpple och lök så tunt som möjligt. Blanda med spenat, citronsaft, olja och salt i en salladsskål. Servera fisken med äppelsalladen och gärna potatismos.



## Svamptacos | 4 port

Picklad rödlök:

- 1 rödlök
- ½ dl ättiksprit 12%
- 1 dl strösocker
- 1½ dl vatten

Avokadoröra:

- 2 avokado
- 1 lime, saften från
- 1 vitlöksklyfta
- ½ dl Arla® gräddfil
- ½ tsk salt
- 100 g svartkål

Svamp:

- 400 g portabello
- 25 g Arla® Svenskt Smör
- 2 msk chipotlepesta
- ½ tsk salt
- 1 pkt tortillabröd, mini
- 2 ½ dl Arla® gräddfil
- ½ kruka färsk koriander

Koka upp ättika, socker och vatten i en kastrull. Ta från värmen. Skala och skär rödlöken så tunt som möjligt, gärna på mandolin. Lägg i en skål och håll på lagen så att den täcker löken. Låt kallna i kyl till servering. Mosa avokadon och blanda med hälften av limesaften, pressad vitlöksklyfta, gräddfil och salt. Repa kålen och lägg i en skål. Blanda med resterande limesaft. Skär svampen i cm-tjocka skivor. Stek i smör i omgångar 3–4 min, tills all vätska dunstat bort och svampen är gyllenbrun. Lägg tillbaka all svamp i pannan. Rör ner chipotlepesta och salt. Rör om väl och ta från värmen. Värm tortillabröd och fyll dem med avokadoröra, kål, svamp och picklad lök. Toppa med en klick gräddfil och korianderblad.



# David Lundqvist ÅRETS KOCK® 2018

Att äta i säsong, välja lokala och svenska råvaror och att ta tillvara på maten vi köper för att minska matsvinnet ligger inte bara oss på Arla® varmt om hjärtat.

Vi tog ett snack med Årets Kock® 2018 David Lundqvist, för att få hans bästa tips och tankar kring det här numrets tema om att äta i säsong.

”

Jag måste säga att den svenska maten är som godast just den här tiden på året!

Lägg in, pickla, salta, sylta för att kunna njuta av de här fantastiska smakerna året runt på ett hållbart sätt.

Arla® är stolt presentatör av tävlingen Årets Kock® – SM i professionell matlagning.  
Följ de åtta finaliserna som tävlar om titeln 12-13 september i Annexet, Stockholm eller på [aretskock.se](http://aretskock.se)



## Hej David! Vad är dina bästa tips för att äta hållbart?

Noll matsvinn är självklart ett mål för oss som jobbar med mat. Att ta tillvara på allt och välja svenskt, lokalt- och närproducerat så mycket det bara går är också jätteviktigt. Jag försöker att välja så småskalig produktion som möjligt, och det som är i säsong. Man har väl mer och mer börjat inse att vi inte kan äta allt året runt, tomater mitt i vintern till exempel. Där är ju att lägga in tomater i olja ett fantastiskt sätt att spara.

## Hur tar du tillvara på årstiden?

Säsongerna i Sverige är ju korta, det är därför många traditionella metoder går ut på att spara på råvaror länge, och det känns jätteaktuellt att förlänga säsongerna på det sättet.

Jag måste säga att den svenska maten är som godast just den här tiden på året!

Lägg in, pickla, salta, sylta för att kunna njuta av de här fantastiska smakerna året runt på ett hållbart sätt.

## Vad är bäst just nu?

Svamp, bär, trädgårdsfrukt och blomgrönsaker som blomkål, kronärtskocka och annan kål. Alla är fantastiskt användbara och goda råvaror! Kål är verkligen ett fantastiskt tillbehör till kött, fisk eller vegetariska rätter! Testa till exempel att laga kål genom att smörglasera, rosta i ugnen, karamellisera eller gräddkoka.

## Du har väl inte missat Årets rätt?

David Lundqvist fick efter vinsten i årets kock i uppdrag att ta fram en maträtt som skulle spegla sin tid och kunna serveras i både hem och restauranger. Resultatet blev "Kål-tacon" – en vegetarisk smakfest. Visst blir man sugen?



*Årets rätt - Kåltacos*  
Receptet hittar du på [arla.se](http://arla.se)

## Amerikanska plättar med syrad grädde & björnbärssylt | 4 port

3 dl vetemjöl	3 msk Arla Köket® Smör-&rapsolja
1 msk bakpulver	2 ½ dl Arla® syrad grädde 30%
1 tsk vaniljsocker	Arla Köket® Smör-&rapsolja,
2 krm salt	till stekning
2 dl Arla® mjölk	björnbärssylt

Blanda vetemjöl, bakpulver, vaniljsocker och salt i en skål. Sikta ner allt i en bunke. Vispa ihop mjölk, syrad grädde, ägg och smör-&rapsolja. Blanda ner i bunken med de torra ingredienserna så att smeten precis blandas ihop. Smeten blir något klumpig. Smält lite smör-&rapsolja i en stekpanna. Klicka ut små plättar av smeten och stek på medelvärme i 2–3 min per sida. Vispa resterande syrad grädde luftig. Servera till plättar med björnbärssylt.

**Syrad grädde** passar lika bra att vispa som att använda i såser och grytor! En mångsidig och väldigt användbar produkt alltså. Prova att använda Arla Ko® syrad grädde istället för crème fraiche, matlagingsgrädde eller vispgrädde nästa gång du lagar till exempel korv stroganoff, en matig paj eller potatismos. Och varför inte vispa upp den till kladdkakan eller de här smarriga plättarna? Mums!

**NY  
DESIGN**  
Samma goda  
smak!

