

Höst nr 3/18



köket

*Bjud på
brunch!*

SOPPAKUTEN



ÄLSKADE *höst!*

Älskade höst!

Hösten är tillbaka! Nu kan vi njuta av allt det härliga som naturen ger. Det är dags att ta vara på säsongens råvaror som svamp, rotfrukter, kål och äpplen och uppdatera favoriterna med några nya.

Nyhet!

Arla Köket® lätt crème fraîche
Cheddar & karamelliserad lök



Spara & bevara

SPARA HÖSTEN PÅ BURK

Ta hand om höstens skatter från skog och trädgård och spara dem på burk. Höstens skörd räcker långt in på vintern om du förvarar glasburken svalt och inte stoppar ner några fingrar för att provsmaka.

SNABBPICKLA

Har du bråttom kan du snabbpickla grönsaker. Det är ett enkelt sätt att förhöja smaken på allt ifrån hamburgarna till fredagstacosen och grytorna. Gör en sötsyrlig ättikslag, så kallad 1-2-3 lag och håll över det du vill pickla. Låt stå i 30 minuter. Klart!

RECEPT PÅ PICKLADE GRÖNSAKER
HITTAR DU PÅ [ARLA.SE/PICKLAT](https://www.arla.se/picklat)



Renskav i pitabröd | 4 port

240 g fryst renskav
 1 gul lök
 1 vitlöksklyfta
 1 gul paprika
 1 portabello-
 svamp (ca 150 g)
 ½ röd chili
 3 msk Arla Köket®
 Smör-&rapolja
 ½ tsk salt

Till servering:
 4 pitabröd
 salladsblad
 saltgurka
 2 dl Arla Köket®
 lätt crème fraiche
 Cheddar-&
 karamelliserad lök

Halvtina renskaven. Skala, halvera och skiva lök och vitlök. Halvera och kärna ur paprikan. Skiva paprika, svamp och chili. Stek renskaven i smör-&rapolja i en panna. Tillsätt alla grönsaker och stek på medelvärme 3–5 min tills allt fått fin färg. Smaka av med salt. Servera i pitabröd med salladsblad och saltgurka. Toppa med en klick crème fraiche.

Mättande snabbmat till alla. Fyll pitabröd med renskav, chilifrästa grönsaker och klicka på en god smaksatt crème fraiche.

Söta rödbetor fyllda med krämig ädeloströra. Passar till det mesta och gillas av de flesta.

Ugnsbakade rödbetor med ädeloströra | 4 port

8 små rödbetor, ca 500 g
 500 g grovt salt
 2 msk hackad färsk rosmarin
 1 krm nymald svartpeppar

Ädeloströra:
 140 g Kvibille® ädel
 150 g Arla® färskost naturell

Sätt ugnen på 225°. Häll saltet i en ugnssäker form. Ställ rödbetorna i saltet. Baka i mitten av ugnen ca 1 tim tills de är mjuka. Smula ädelosten och mixa eller rör ihop med färskosten. Skär ett kryss i toppen på rödbetorna. Klicka i ädeloströra. Strö över lite rosmarin och peppar.



LIVET PÅ landet!



TILLBAKA HEMMA I LADUGÅRDEN!

Borta bra, men hemma bäst. Så känner korna när de kommer tillbaka till ladugården på hösten. När blåsten viner runt knuten och det regnar ute vill våra Arlakor gärna vara inomhus i värmen – precis som vi människor.

Kor gillar sina rutiner

När marken blir fuktig och lerig tycker korna att det är skönt att få komma in igen. I den städade ladugården väntar mat, rent vatten och en mjuk liggplats med hackad, torr halm. Kor är vanedjur och gillar sina rutiner. De vill mjölkas och äta vid samma tider varje dag. Däremellan vill de vila, idissla och bli kliade.

Bestämmer själva

Många Arlakor äter och vilar när de själva vill, ofta ihop i små gäng med sina bästisar. De går samtidigt för att mjölkas två till tre gånger per dag, men får vänta på sin tur. Och då kan bonden passa på att gosa lite extra med dem. För när korna mår bra, så blir mjölken bra. Det är vår filosofi.

*Berättat av Arlabonden Maria Johansson,
Lötarna, Valdemarsvik.*

En matig svamp- och quinoaburgare med ost och god krämig topping med cheddar och karamelliserad lök tackar ingen nej till.



Vegoburgare med svamp och ost | 4 port

Vegoburgare:

- 1 dl quinoa
- 250 g skogs-champinjoner
- 2 finrivna vitlöksklyftor
- 1 ägg
- 1 ½ dl ströbröd
- 1 msk grönsaksfond
- 1 dl valnötter
- 1 krm ancho chili salt och svartpeppar

Arla Köket®

Smör-&rapsolja

4 skivor Castello®

Burger Cheddar

Till servering:

- 100 g padrones
- 4 hamburgerbröd
- 2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche
- Cheddar-&karamelliserad lök
- 4 blad sallad
- 2 skivade tomater
- 4 msk rostad lök

Koka quinoan enligt anvisning på förpackningen. Riv champinjoner grovt. Stek svamp och vitlök i smör-&rapsolja 5-7 min. Vispa upp ägget i en bunke. Blanda med fond och 5 msk ströbröd. Låt stå 5 min. Hacka nötterna fint. Rör ner quinoa, svamp och nötter i smeten. Smaka av med chili, salt och peppar. Forma till 4 burgare. Vänd dem i resten av ströbrödet. Stek burgarna på medelvärme i smör-&rapsolja ca 10 min. Lägg ost på burgarna och låt den smälta. Stek padrones mjuka i smör-&rapsolja. Rosta bröden. Bred hälften av crème fraiche på underdelen av bröden. Lägg på sallad, tomat, burgare och resterande crème fraiche. Toppa med rostad lök och lägg på överdelen av bröden. Servera med padrones.

Färskas lasagneplattor, aubergine och krämig grönkålspesto blir en snabb grön variant på den italienska favoriten.



Tips!

Spara och stek även grönkålskvistarna.

Öppen lasagne med aubergine och krämig grönkålspesto | 4 port

2 auberginer, ca 700 g	½ vitlöksklyfta	300 g färskas lasagneplattor
1 tsk salt	250 g Arla Köket Kesella® kvarg	½ tsk salt
200 g färsk grönkål	2 ½ dl riven Arla Präst®	1 krm svartpeppar
1 dl pumpakärnor	3 msk Arla Köket® Smör- & rapsolja oliv	

Skiva auberginerna. Strö över salt. Låt ligga och dra ur vätska ca 30 min. Repa grönkålen och lägg ⅔ i ett durkslag. Koka upp vatten och håll över kålen. Skölj i kallt vatten och krama ur. Stek resterande grönkål i smör- & rapsolja. Mixa den kokta kålen, pumpakärnor och vitlök. Tillsätt kvarg, 1 ½ dl riven ost, salt och peppar. Mixa till en krämig pesto. Torka auberginen med hushållspapper. Stek dem i smör- & rapsolja ca 2 min på varje sida. Koka lasagneplattorna enligt anvisning på förpackningen. Varva lasagneplattor med pesto och aubergine direkt på tallrikar. Toppa med grönkålsblad, resten av den rivna osten och ev pumpkärnor.



Bjud på en lättbakad vacker paj med de bästa smakkompisarna ädelost, päron och knapriga valnötter.

Ädelosttarte med päron | 8 port

75 g valnötter	3 ägg
200 g Arla® Svenskt Smör	3 päron
4 dl vetemjöl	1 msk flytande honung
1 krm salt	1 krm nymald svartpeppar
280 g Kvibille® ädel	

Sätt ugnen på 175°. Hacka 50 g valnötter fint och resten grovt. Smält smöret i en kastrull. Tillsätt finhackade nötter, vetemjöl och salt och rör ihop till en deg. Tryck ut degen i en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Smula osten. Mixa med äggen till en smet och bred ut i pajskalet. Skiva päronen tunt på längden och lägg ut omlott på fyllningen. Strö över grovhackade nötter. Grädda i mitten av ugnen ca 30 min. Pensla med honung och krydda med nymald svartpeppar. Låt svalna.

Björnbärsmazarin med syrad kardemummagrädde | 12 bitar

125 g Arla® Svenskt Smör	rivet skal av 1 citron
3 dl vetemjöl	3 ägg
½ dl florsocker	250 g färska björnbär
1 äggula	Syrad kardemumma- grädde:
2 msk kallt vatten	3 dl Arla Köket® syrad grädde 30 %
Fyllning:	1 tsk stötta kardemumma- kärnor
400 g mandelmassa	
75 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt	

Mixa smör, mjöl, florsocker och ägg till en grymig massa. Tillsätt vatten och mixa snabbt till en smidig deg. Tryck ut degen i en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Låt vila i kyl 45 min. Sätt ugnen på 175°. Riv mandelmassan. Mixa med smör och citronskal. Tillsätt ett ägg i taget. Bred ut fyllningen i formen. Tryck ner björnbären. Grädda i mitten av ugnen 35-40 min. Låt svalna. Vispa syrad grädde med kardemumma. Strö florsocker över kakan och servera med syrad kardemummagrädde.

En saftig kaka i ett sprött pajskalet med syrliga björnbär. Syrad kardemummagrädde matchar kakans sötma perfekt!





NYHETER, IDÉER, TRENDER OCH TIPS. JA, ALLT ROLIGT OCH SPÄNNANDE SOM RÖR MATLAGNING OCH DET GODA LIVET I KÖKET OCH RUNT MATBORDET.

#INSTAMATEN

Följ @arlaköket

En helbakad pumpa gillades mest på @arlaköket hösten 2017. En nykomling på listan är gnudi – en slags gnocchi fast med ost.

- Pumpa på hasselbacksviv
- Asiatiska köttbullar
- Paj med kokostäcke
- Svamp och tryffelsoppa
- Gnudi
- Blomkålsplättar

INGA TILLSATSER. NATURLIGT GOTT.



Nyhet!

Mild och krämig färskost med goda bitar av svarta oliver. Perfekt som smörgåspålägg och för användning i kall och varm matlagning. Arla® Färskost är naturligt god, helt utan tillsatser.

Höstens BÄSTA PAJTIPS!

Arla Köket® färdig vaniljsås med färsk grädde och äkta vanilj gör höstens alla äppel- och bärpajer ännu godare. Och för att alla ska få njuta har vi också tagit fram en laktosfri variant. Bara att öppna kylskåpskall och hälla upp!



PLANERA GODASTE VECKOMATEN!

arla.se/recept/veckomatsedlar
 Pastasallad eller citronkyckling? Att välja vardagsmat kan kännas knepigt ibland. På Arlas hemsida hittar du veckomatsedlar med recept till den godaste höstmaten. Alla veckomatsedlar finns också enkelt i vår app Arla Köket®. En snabb hjälp om du bara vill ha ett middagsförslag eller vill styra upp hela veckan.



TRE POTATISFAVORITER

av Johan Backéus, Årets Kock 2017



Johan Backéus, Årets Kock 2017, älskar potatis och gillar friska, fräscha och syltiga smaker. Självklart gick vinnarresan till potatisens hemland Peru. Där fick han inspiration till nya, spännande potatistillbehör.

Toppa med ugnrostad potatisskal och quinoa som de gör i Peru.

Potatispuré med syrad grädde | 4 port

700 g sötpotatis
2 msk quinoa
3 dl Arla Köket® syrad grädde 30 %
salt
½ dl färsk gräslök

Sätt ugnen på 150°. Tvätta och skala potatisen. Torka skalet tillsammans med quinoan i ugnen ca 30 min. Låt svalna och krossa skalet till mindre bitar. Koka sötpotatisen mjuk i saltat vatten. Häll av vattnet och pressa potatisen genom en purépress. Lägg tillbaka i kastrullen och tillsätt den syrade grädden. Värm under omrörning till en slät puré. Smaka av med salt och toppa med rostade potatisskal, quinoa samt finhackad gräslök.

FÖLJ DE ÅTTA FINALISTERNA SOM TÄVLAR OM TITELN ÅRETS KOCK 28-29 SEPTEMBER I STOCKHOLM. ARLA ÄR STOLT SPONSOR AV TÄVLINGEN. LÄS MER PÅ ARETSKOCK.SE

SNABBT SVARAT

Därför vann jag Årets Kock 2017 ...
envishet, rena smaker och
helhetstänk.

Roligaste med att tävla ...
den skapande processen – att
utveckla min idé till max.

Vinnarresan i Peru ... hetta, syra,
fräscht = jag gillar!

Det godaste jag vet ... stekt fläsk
med mandelpotatis och löksås.

Bästa med potatis ... mångsidigheten

Idag blir det efterrätt ... varför inte
potatisglass?

Stomp är grovmasad potatis. Enkel att smaksätta med crème fraiche, smör och citron.



Potatisstomp med rostad majs | 4 port

700 g mjölig potatis

salt

1 dl Arla Köket® crème fraiche

2 salladslökar

100 g Arla® Svenskt Smör

½ dl rostade majsborn

pressad saft av ½ citron

Skala potatisen och koka den mjuk i saltat vatten. Häll bort vattnet och låt ånga av. Tillsätt crème fraiche och smör. Mosa potatisen grovt och smaka av med citron och salt. Strimla salladslöken och krossa majsbornen lätt. Toppa potatisen med salladslök och majs vid servering.

Het, syrlig vinägrett ger den fräsiga potatisen en smaksjuts.



Kokt, krossad och rostad potatis | 4 port

700 g sparris-
potatis

pressad saft
av ½ citron

½ tsk salt

1 msk vitvins-

1 dl olivolja

vinäger

1 färsk grön chili

1 ask krasse

Sätt ugnen på 225°. Koka potatisen mjuk i saltat vatten med skalet på. Krossa potatisen och lägg på en plåt. Salta och ringla över 2 msk olivolja. Rosta potatisen högt upp i ugnen ca 10 min. Hacka chilin fint och lägg i en skål. Tillsätt resten av olivoljan och vinäger. Smaka av med citronsaft och salt. Ringla dressingen över potatisen och toppa med krasse vid servering.

KÖP HEM 5

& bjud på brunch!

Träffas spontant och bjud på något enkelt. Fixa en lättlagad brunch. Du behöver bara handla fem ingredienser till varje recept och plocka fram det du gillar. Välkomna!

PLANERA SMART

Tänkvärda tips för att minska på svinnet och de onödiga resorna till affären

- Kolla först igenom skåpen och se vad du har hemma och utgå från det.
- Gör sedan en inköpslista och komplettera med det som saknas.
- Ta till vara på frukterna hemma och skär dem i bitar till en fruktsallad.

PS!

socker, salt och vetemjöl står redan i skafferiet och i kylskåpet finns det smör.





Pannkakor känns givna på brunchen. De här amerikanska godingarna blir extra saftiga med kvarg i smeten och syltigt höstäpple.

Pannkakor med äpple | 4 port

- 3 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 3 tsk salt
- 2 ägg
- 250 g Arla Köket Kesella® kvarg lätt
- 2 dl vatten
- 2 äpplen
- Arla® Svenskt Smör till stekning
- Till servering: lönnsirap

Blanda vetemjöl, bakpulver och salt i en bunke. Tillsätt ägg, 1 ½ dl kvarg och vatten. Vispa ihop till en slät smet. Kärna ur och skiva äpplena. Klicka ut fyra klickar i taget i en stekpanna med smör. Lägg en äppleskiva på varje klick. Stek 3–4 min på varje sida. Servera med lönnsirap och resten av kvargen.



Njut på amerikanskt vis. Oemotståndliga dubbelmackor extra allt, där färskosten ger en fräsch syltighet.

Toast med nötcreme banan och jordnötter | 4 port

- 1 banan
- ½ dl salta jordnötter
- 75 g Arla® färskost naturell
- 8 skivor formbröd
- 1 ½ dl nötkräm t ex nutella
- Arla® Svenskt Smör till stekning

Skiva bananen och hacka nötterna. Bred färskost på fyra brödskivor. Fördela banan och nötter på bröden. Bred nötkräm på resterande brödskivor. Lägg ihop till fyra dubbelmackor. Stek dem fräsiga och varma i smör 3–4 min på varje sida på medelvärme. Skär i trianglar och servera.



Goda amerikanska råakor steks frasiga och sköter sig själva i ugn, under tiden plockar du fram laxen.

Hash browns i ugn | 12 st

800 g mjölig potatis
150 g Kvibille® cheddar riven
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
200 g skivad gravad lax
2 dl Arla® gräddfil
2 msk finskuren färsk gräslök

Sätt ugnen på 200°. Skala och riv potatisen grovt. Krama ur vätskan. Blanda med riven ost, salt och peppar. Fördela i en väl smord muffinsplåt och tryck till. Grädda i mitten av ugnen 45 min tills de har fått fin färg. Servera med gravad lax, gräddfil och gräslök.



Mättande brunchknyten som går att dela i mindre bitar till en buffé. Goda med en krispig grönsallad.

Filodeggrutor med skinka och ägg | 4 port

6 ark filodeg
130 g babyspenat
45 g Arla®
Svenskt Smör
2 krm salt
1 krm svartpeppar

100 g tunnskivad
rökt skinka
75 g Arla Köket®
riven ost pizza, ca 2 dl
4 ägg

Sätt ugnen på 225°. Tina filodegen. Fräs spenaten mjuk i lite av smöret i en panna. Salta och peppra. Smält resten av smöret. Pensla mellan varje filodegplatta och lägg på varandra. Skär dem i fyra stora bitar. Lägg 2-3 skinkskivor mitt på varje degbit. Fördela spenat och ost som en ring på skinkan. Vik in och tryck till degen en bit in mot mitten. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Knäck ett ägg i mitten på varje ruta. Pensla degen med smält smör. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min tills de fått fin färg.



UPPTÄCK PANEER – VÅR INDISKA MATLAGNINGSSOST

Den milda, färska osten paneer är en välkänd klassiker i det indiska köket. Vår proteinrika paneer är en smakbärare och en utmärkt huvudingrediens i indiska vegetariska rätter och i höstens mustiga grytor. Den kan stekas, kokas, ugnsbakas och friteras utan att den faller isär. Recept på goda, smakrika rätter med Apetina® paneer hittar du på arla.se

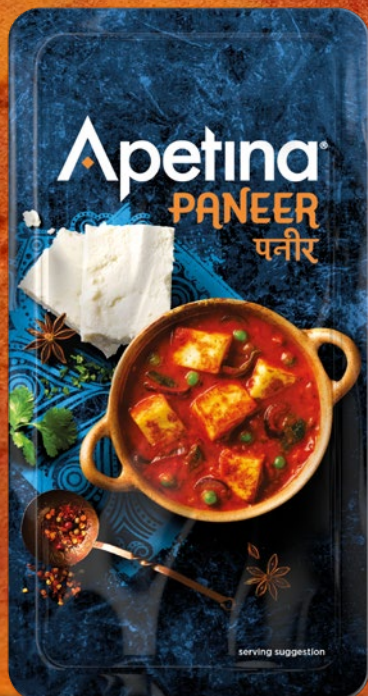


PALAK PANEER ÄR EN VÄLKRYDDAD INDISK SPENATRÄTT SOM ÄR SNABBLAGAD, NYTTIG OCH GOD.

PALAK PANEER MED RIS | 4 port

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| 3 dl basmatiris | 1 msk finriven färsk ingefära |
| 1 gul lök | 250 g babyspenat |
| 2 vitlöksklyftor | 2 dl Arla® vispgrädde |
| 1 färsk grön chili | 2 förp Apetina® paneer à 225 g |
| 2 tomater | salt |
| 1 msk Arla Köket®
Smör-&rapsoolja | TOPPINGS: |
| 1 tsk garam masala | färsk koriander |
| 1 tsk malen spiskummin | hackad cashewnöt |
| | kokoschips |

Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Skala och finhacka lök och vitlök. Kärna ur och finhacka chilin. Skär tomaterna i små bitar. Fräs lök och vitlök i smör-&rapsoolja i en stor stekpanna på medelvärmegrad ca 5 min. Höj värmen och tillsätt de torra kryddorna. Fräs ca 2 min under omrörning. Tillsätt tomater, ingefära och chili och fräs ytterligare ca 5 min. Rör om då och då. Mixa hälften av spenaten med ca 1 dl vatten. Tillsätt spenatblad, mixad spenat och grädde i pannan. Koka ihop någon min. Smaka av med salt. Tärna osten, vänd ner och låt den bli varm. Toppa med koriander, hackade cashewnötter och rostade kokoschips. Servera med ris.



SOPPAKUTEN

Tips & tricks på nolltid

Blixtsnabba soppor är en räddare i vardagen när allt ska gå undan. Piffa till dem med enkla smakrika toppings och lägg krutet på en god toast som tillbehör. Middagen är klar!

5 TOASTTIPS!

En toast fixar du snabbt med det du har hemma - så enkelt och så gott till soppa. Fler godingar hittar du på arla.se

Tomat, Apetina® vitost, basilika

Färskost, avokado, tomat

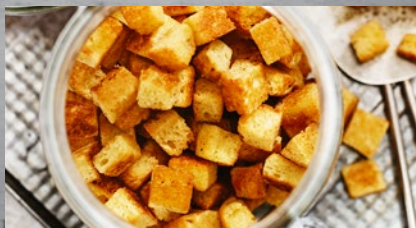
Kokt skinka, dijon, Svecia,

Kantareller, Boxholms® Fänkål & Dillfrö Årets Kock 2017

Röd pesto, parmaskinka, Präst®



Släng inte!



Ge det överblivna brödet en ny chans! Ta bort kanterna och gör krutonger. Vänd dem nystekta i finhackat kryddgrönt och strössla över en soppa eller en sallad.

VÅRA SNABBA KELDA®-SOPPOR!

Ska maten fram på minuten? Kelda® färdiga soppor är perfekta när du har lite tid till matlagningen och snabbt vill ha något enkelt och gott. De krämiga sopporna finns i flera olika smaker och kan varieras på olika sätt med dina favorittillbehör.



ITALIENSK TOPPING

Blanda KESO® Cottage Cheese med rostade, hackade pinjenötter och lite färsk basilika.

GREKISK TOPPING

Smula Apetina® vitost och vänd ihop med grovhackade kalamataoliver och torkad oregano.

TOPPA DIN SOPPA!

TEXMEXTOPPING

Blanda bitar av grovriven ost med grovkrossade nachos och majs.

GREMOLATATOPPING

Toppa Arla Köket® crème fraiche tomat & basilika med rivet citronskal och hackad persilja.

Sätt smak på vardagsmaten!

Vår smaksatta crème fraiche gör det enkelt att variera vardagsmaten. Den ger grytor och soppor det lilla extra, förhöjer smaken på såser och lyfter den kalla klicken till en ny nivå.



Ny smak!



Klassisk cheddarsmak och sötna från karamelliserad lök. Prova till kyckling, hamburgare och som klick till rostade rotfrukter.

Viltburgare MED BACON OCH ÄPPLE

4 PORT

Köp färdiga viltburgare och satsa på härliga höstillbehör. En krämig coleslaw med nya lätt crème fraiche cheddar & karamelliserad lök blir grymt god till baconsalta och syrligt äpple.

- 4 frysta viltburgare
- 4 skivor Castello® Burger Cheddar
- 1 äpple
- 140 g bacon
- 4 salladsblad, gärna ekblad
- 4 hamburgerbröd

- Savoykålsslaw: 250 g savoykål
- 2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche
- Cheddar&-karamelliserad lök
- 2 krm salt
- 1 krm svartpeppar

- Finstrimla savoykålen. Koka den 1 min i saltat vatten. Häll av och kyl i kallt vatten. Krama ur kålen och rör ihop med crème fraiche, salt och peppar. Stek viltburgarna i smör-&rapsoolja 7-9 min, enligt anvisning på förpackningen. Lägg på ost när ca 1 min återstår. Kärna ur och skiva äpplet. Stek äppleskivor och bacon var för sig. Lägg ihop burgarna med bröd, sallad, coleslaw, äpple och bacon.

