

#1 FEB 2023



**BUDGETSMARTA MATEN**  
**GOTT & PRISVÄRT • SCHLAGERYRA**

## VAD ÄR EN SOFFA UTAN SNACKS?

Hela min familj gillar mat och mys och mina barn förstår inte vad man ska ha en soffa till om inte äta i. Jag kan hålla med. Vi kryper gärna upp där hela gänget och kollar film ihop. På soffbordet trängs alla hemlagade godsaker vi kommer på att ställa fram. Några favoriter hittar du här. Det är bara att duka upp nu när den stora schlager-ryan tar tag i oss!

Att bjuda nära och kära på mat är det bästa jag vet. Särskilt på söndagar när jag har hela helgen på mig att låta grytor puttra, brödet jäsa och glassen frysa. Det är inte dyra råvaror som gör middagen, det är omsorgen om gäster och matlagning! Till detta nummer har vi gjort en budgetsamt veckoplanering där inköpslistan inte leder till svinn utan räcker till många goda rätter.

Ha en härlig och plånbokssmart säsong!

*Karin Sparring*

Karolina Sparring,  
kock på Arla Mat



# GOTT OCH PLÅNBOKS- SMART

Med en smart veckoplanering kan man äta gott utan att det blir dyrt. Välj råvaror med bra pris i säsong och fördela över flera rätter så att allt går åt. Här är maten som smakar mer än den kostar!



# INKÖP 5 DAGAR:

## GRÖNSAKER:

- 1 gul lök
- 1 kruka koriander
- 1 kruka persilja
- 250 g champinjoner
- 250 g morötter
- 500 g potatis
- 1 purjolök
- 500 g broccoli, fryst eller färsk
- 400 g bladspenat, fryst
- 1 vitlök
- 100 g färsk ingefära
- 500 g vitkål

## MEJERI:

- 200 g Arla® Svenskt Smör
- 2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche paprika & chili
- 5 dl Arla® vispgrädde
- 150 g Kvibille® cheddar riven
- 6 dl Arla® gräddfil
- 1 förp Apetina® Paneer à 225 g
- 1 förp svensk stekost
- 3 dl Arla Ko® syrad grädde
- 1 förp Arla Köket® Smör-&rapsolja
- 100 g Arla Präst® ost

## FÄRSKVAROR:

- 1 hel kyckling à 1,2 kg
- 6 ägg

## I SKAFFERIET:

- grönsaksbuljong
- bröd till krutonger
- japansk soja
- worcestershiresås
- strösocker
- vitvinsvinäger
- majsstärkelse
- vetemjöl
- bakpulver
- tomatpuré
- garam masala
- ris

RECEPT/ KAROLINA SPARRING

FOTO/ HELÉN PE

STYLING/ EMELIE HULTBERG



**DAG 1**



## OKONOMIYAKI - JAPANSK VITKÅLSPANNKAKA

### OKONOMIYAKISÅS:

- ½ dl japansk soja
  - ½ dl worcestershiresås
  - ½ dl vatten
  - 2 msk strösocker
  - 2 msk vitvinsvinäger
  - 2 tsk färsk ingefära,  
finriven
  - 1 tsk majsstärkelse
- TILL SERVERING:**  
3 dl Arla® gräddfil

### KÅLPANNKAKA:

- 4 ägg
- 2 ½ dl vatten
- 4 dl vetemjöl
- 1 tsk salt
- 500 g vitkål
- ½ purjolök
- 2 msk färsk ingefära,  
finriven
- 2 msk Arla Köket® Smör-  
&rapsolja, till stekning

*Okonomiyakisås:* Koka upp allt utom majsstärkelsen i en kastrull under omrörning. Vispa ut majsstärkelsen i lite kallt vatten. Häll ner i såsen och sjud tills den tjocknar. Ta från värmen, låt svalna.

*Kålpannkaka:* Vispa ihop ägg, vatten, vetemjöl och salt. Strimla vitkålen fint. Skiva purjolöken tunt. Blanda ner kål, purjolök och ingefära i smeten. Värm en stekpanna med smör- &rapsolja. Häll i hälften av smeten och stek den första pannkakan på medelvärme ca 5 min. Lägg gärna på ett lock så värmen stannar kvar. Vänd och stek i ytterligare 5 min under lock. Passa så det inte bränns. Gör den andra pannkakan på samma sätt. Ringla över okonomiyakisås och gräddfil vid servering. Toppa ev. med bonitoflingor och salladslök.

Dessa goda ostscones passar utmärkt som ett matigt tillbehör till soppa.



## SNABBA OSTSCONES MED GRÄDDFIL

- 100 g Arla Präst® ost
- 3 dl Arla® gräddfil
- 2 ägg
- 1 dl Arla Köket® Smör- &rapsolja
- ca 6 dl vetemjöl, 360 g
- 1 msk bakpulver
- 1 tsk salt

Värm ugnen till 250°. Grovriv osten och lägg i en bunke. Vispa ner gräddfil, ägg och smör- &rapsolja. Blanda de torra ingredienserna i en annan bunke och vänd ner i ostblandningen. Överarbete inte degen. Klicka ner degen i en smord muffinsplåt. Grädda mitt i ugnen 10–12 min.



**DAG 2**



## CHEDDAR- & BROCCOLISOPPA

500 g broccoli

1 gul lök

1 msk Arla® Svenskt Smör

6 dl grönsaksbuljong

2 ½ dl Arla® vispgrädd

150 g Kvibille® cheddar riven  
salt & svartpeppar

**TOPPING:**

smörstekta

krutonger

strimlad färsk

persilja

Skär hela broccolin i bitar, både buketter och stam. Skala och finhacka löken. Hetta upp smöret i en stekpanna och fräs broccoli och lök 5–6 min. Häll på buljongen och koka under lock 20–25 min, tills broccolin är riktigt mjuk. Mixa slätt. Tillsätt grädden och koka ytterligare ca 5 min. Ta från värmen och rör ner osten. Smaka av med salt och peppar. Servera soppan toppad med smörstekta krutonger och strimlad persilja.

En krämig och mättande soppa med fin smak från cheddar. Det funkar lika bra med fryst som med färsk broccoli. Ta det du föredrar.

**DAG 2**



## PALAK PANEER

1 förp Apetina®  
 Paneer, 225 g  
 3 vitlöksklyftor  
 1 bit ingefära, ca 20 g  
 3 msk Arla® Svenskt Smör  
 1 dl tomatpuré  
 1 msk garam masala  
 1 ½ tsk salt  
 400 g fryst bladspenat, tinad  
 2 ½ dl Arla® vispgrädd

TILL SERVERING:  
 4 port ris  
 1 kruka koriander

Börja med att koka riset. Skär osten i bitar. Skala och finhacka vitlök och ingefära. Fräs vitlök och ingefära i hälften av smöret i en gryta 2–3 min. Tillsätt tomatpuré, garam masala och salt. Fräs ytterligare 2–3 min. Krama ut vätskan ur den tinade spenaten. Rör ner vispgrädd och spenat i grytan. Låt allt bli varmt. Smaka av med kryddor och salt. Stek osten så den får fin färg i resterande smör. Lägg ner osten och toppa med koriander. Servera med riset.

Palak paneer betyder spenat med paneer och är en riktig klassiker. Nu kan du enkelt svänga ihop den indiska restaurang-favoriten hemma! Om du vill, toppa med färska tomater och strimlad färsk ingefära.

## DAG 4



Stroganoff är en riktig familjefavorit, här en vegetarisk variant med stekost. Saltgurka och dijonsenap är gott att servera till.



### STROGANOFF MED OST & SVAMP

- 1 förp svensk stekost
- 2 msk Arla® Svenskt Smör
- 250 g champinjoner
- salt & svartpeppar
- 2 msk tomatpuré
- 3 dl Arla Ko® syrad grädde
- ½ kruka persilja

Skär osten i stavar. Stek osten i hälften av smöret 2–3 min på medelvärme. Lägg över på ett fat. Skär svampen i kvartar. Stek i resterande smör tills svampen fått fin färg. Krydda med lite salt och peppar. Tillsätt tomatpuré och grädde. Sjud 4–5 min. Smaka av med salt och peppar. Lägg ner den stekta osten i pannan och toppa med persilja. Servera gärna med ris.



### KYCKLING I UGN

- 1 hel kyckling, ca 1,2 kg
- 250 g morötter
- 500 g potatis
- ½ purjolök
- 1 ½ tsk salt
- svartpeppar 50 g
- Arla® Svenskt Smör
- 3 vitlöksklyftor

- TILL SERVERING:**  
2 dl Arla Köket®  
lätt crème fraiche  
paprika & chili

Värm ugnen till 175°. Skala och dela morötterna i avlånga klyftor. Dela purjolöken på längden. Lägg morot, purjo och hel tvättad potatis på en plåt med bakplåtspapper. Lägg kycklingen på samma plåt som grönsakerna. Gnid in kycklingen med salt och peppar. Salta och peppra även rotfrukterna. Tillaga i nedre delen av ugnen ca 1 tim tills kycklingen har en innetemperatur på ca 80° inne vid låret. Bryn smöret med krossade vitlöksklyftor. Skeda smöret över kycklingen. Servera med crème fraiche.



## DAG 5

Har du riktigt mogna bananer över? Baka ett bananbröd! Perfekt till frukost och mellanmål. Allra godast nybakat med smör och lagrad ost.



## BANANBRÖD

2 mogna bananer  
250 g Arla Köket  
2 dl havregryn  
Kesella® kvarg lätt  
4 dl vetemjöl  
½ dl honung  
1 dl hasselnötter  
GARNERING:  
eller valnötter,  
1 banan  
grovhackade  
2 tsk bikarbonat  
1 tsk salt

Värm ugnen till 175°. Skala och mosa bananerna. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Rör i kvarg, honung och banan. Klicka ner smeten i en smord, avlång bakform, ca 1 ½ liter. Skala och dela bananen på längden. Lägg bitarna på degen och tryck till lite. Grädda i nedre delen av ugnen ca 1 tim. Innetemperaturen ska vara 96–98°. Stjälp upp brödet och låt svalna på galler.

Arla grekisk yoghurt med honung och nötter – så enkelt och så gott!







JUST NU

## VAD VILL DU HA MER AV?

Var med och påverka innehållet i Arla Mat genom att svara på några snabba frågor. Vi vill veta vilken typ av recept och matinspiration du är sugen på. Vad vill du se mer av?



Undersökningen tar bara någon minut och nås via QR-koden. Dina synpunkter är mycket viktiga för oss, vi vill ju göra magasinet så bra som möjligt för dig. Stort tack om du deltar!

## GOTT TILLSKOTT PÅ TIKTOK



Nu finns @arlamat även på TikTok. Här hittar du klippen som gör dig både hungrig och glad!



## TESTA ARLA® SMAKRRIKE CHEDDAR

Är du sugen på en mild ost med krämig konsistens? En som är lika god på smörgåsen som på ostbröcken, i en grillad toast och i matlagningen? Då ska du testa Arlas nya cheddar! Denna brittiska klassiker är ett nyttillskott i vår familj Smakrike ostar.



## NY DESIGN

SAMMA GODA LAKTOSFRIA PRODUKTER!



**GODA RÅD SOM  
INTE ÄR DYRA**

# LYCKAS MED liten BUDGET

Tuffa tider nöter lätt hål i plånboken.  
Vi har tipsen som hjälper dig att täppa till dem.  
Arlas kock Karolina Sparring är expert både  
på att handla smart och sätta smak.

## PLANERA MERA

Det viktigaste för att kunna äta bra mat med liten budget är att köpa exakt så mycket som man gör av med. Gör en veckoplanering och välj rätter med råvaror i säsong, det är bra för både klimat och plånbok. Planera så att ingredienser som blir över används under veckans övriga dagar.

Ta en titt i kyl, frys och skafferi innan du beger dig till affären. Och handla aldrig med kurrande mage, då är det väldigt svårt att hålla sig till inköpslistan.

## GE RESTERNA NYTT LIV

Se det som en utmaning att inte slänga någon mat. I princip alla rester kan få nytt liv om man inte väntar för länge med att återuppväcka dem.

*Potatis, pasta* och *ris* går alltid att steka på med nya kryddor och vips har du en ny maträtt.

Blir det *kyckling* över så skär ner den i en sallad, quesadillas, omeletter eller fried rice.

Slattar av *grädde* och *crème fraiche* gör sig fint i såser, röror, grytor och soppor.

Rivna *ostkanter* är gott till allt.

*Bröd* som blir över kan bli krutonger, ströbröd eller användas i smulpajer.

*Stjälkar* och *blad* sätter fin smak på soppor, sallader och pesto.

## ALLTID SÄSONG I FRYSEN

När få råvaror är i säsong i Sverige hittar du många fina grönsaker i frysdisk. De har skördats när de är som bäst och är ett bra alternativ till färska som har transporterats långt.

Se också den egna frysen som det självklara stället att förvara bröd, nötter och sådant som är på gång att passera bäst före-datum. Många butiker rear varor med kort hållbarhet, passa på att köpa då och frys in. Tänk också på att märka upp maten i frysen noga så att den är lätt att hitta.

## SKAFFA BRA BASSKAFFERI

Ha bra basvaror hemma som är lätta att laborera med. Du kan komma riktigt långt med en god olivolja, pasta och lagrad ost.

En burk krossade tomater kan bli en gourmet-tomatsås om den smaksätts med lite brynt smör, riven ost och färska örter.

Ägg är en annan superråvara, omeletten är den perfekta rätten för gårdagens rester!

Baljväxter som linser och bönor är goda i vegetariska rätter och passar bra för att dryga ut dyrare köttfärs. Köp gärna svenskt kött och byt ut hälften mot baljväxter eller grovrivna rotfrukter när du gör bolognese eller biffar.

## GÖR DET SJÄLV

Spara pengar genom att göra fler saker från grunden. Baka eget bröd och rosta egen granola, det tar inte lång tid när man väl fått in rutinen.

Det är också gott och prisvärt med hemgjorda buljonger och fonder. Koka dem på rotfrukter, fiskben, kycklingskrov eller andra köttben, förvara i frysen och plocka fram när det är dags att använda.

## BJUDMIDDAG MED BUDGET

Även när ekonomin är knapp är det trevligt att bjuda på middag. Då är en vällagad löksoppa med nybakat bröd och god ost en strålande rätt att ta till.

Tänk på helheten och lägg på en fin duk, servera i vackra skålar, tänd levande ljus och sätt på mysig musik. Det är i detaljerna och omsorgen det lyxiga ligger!





# MAXA TV-MYSET

Låt schlageryran flytta in i soffan och höj stämningen med smarriga snacks. Bjud på läckra minipizzor, sötsalta karamellpopcorn och en ostbricka med läckerbitar från Falbygdens. Eller slå till på två favoriter i en och gör marängsvisstoppad kladdkaka. Då kvittar det nästan vad ni kollar på!

Denna fantastiska dipp till chipsen fixar du på ett klick! Blanda crème fraiche med finrivet citrusskal, salta & peppra. Bred ut på fat och toppa med finhackad rödlök och dillvippor.



Minipizza är perfekta att plocka fram till mys, och utmärkta rätter för att ta vara på överblivna ostbitar. Bianco betyder vit, det vill säga pizza utan tomatås. Vi använder istället crème fraiche.



## MINIPIZZA BIANCO

1 pizzadeg à 400 g

2 dl Arla Köket® crème fraiche

150 g Arla® Familjefavoriter Mozzarella

färska örter, t ex salvia, rosmarin

och bladpersilja

ev. blå vindruvor

Sätt in en plåt i mitten av ugnen. Värm ugnen till 250°. Dela pizzadegen i 6 delar. Kavla ut till tunna pizzor. Lägg dem på bakplåtspapper. Bred crème fraiche tunt på pizzorna och lägg på osten, färska örter och vindruvor, om du önskar. Dra över bakplåtspappret med minipizzorna till den varma plåten i ugnen och grädda i 10–12 min.

12  
BITAR

45



## KLADDKAKA MED MARÄNGSVISS-TOPPING

100 g Arla® Svenskt Smör

2 ägg

3 dl strösocker

1 tsk vaniljsocker

1 ½ dl vetemjöl

4 msk kakao

1 krm salt

### TOPPING:

2 dl Arla Köket® vispgrädde

2 dl vaniljglass

15 små maränger

1 banan

Värm ugnen till 200°. Smörj och bröa en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Smält smöret i en kastrull och låt svalna något. Rör ihop ägg och socker, blanda ner de torra ingredienserna och rör ner det smälta smöret. Häll smeten i formen och grädda i mitten av ugnen ca 12 min. Låt kakan svalna. Vispa grädden. Toppa kladdkakan med glass, grädde, färgglada maränger och bananbitar.

**TIPS:** För att få randiga maränger kan du måla några ränder med hushållsfärg inne på spritspåsens kanter innan marängsmeten försiktigt spritsas ner i den målade spritspåsen.



En kladdkaka med extra allt! Den festligaste kladdkakan är toppad med vispad grädde, maränger och banan - två efterrätter i en. Nästa kalasfavorit?



## VARM KRONÄRTSKOCKSDIPP

- |   |   |
|---|---|
| <b>1 burk marinerade kronärtskockshjärtan, ca 300 g</b> | <b>½ tsk chili flakes</b>                 |
| <b>1 kruka basilika</b>                                 | <b>150 g Kvibille® cheddar riven salt</b> |
| <b>1 vittlösklyfta</b>                                  | <b>TILL SERVERING:</b>                    |
| <b>50 g Falbygdens® pecorino romano</b>                 | <b>1 liten baguette</b>                   |
| <b>2 dl Arla Köket® ekologisk crème fraiche</b>         | <b>Arla® Svenskt Smör</b>                 |
| <b>2 tsk tabasco</b>                                    |   |

Värm ugnen till 225°. Låt kronärtskockorna rinna av. Hacka kronärtskockorna fint och grovhacka basilikan. Skala och finhacka vittlöken. Grovriv pecorinon. Lägg allt i en skål. Blanda ner crème fraiche, tabasco, chili flakes och hälften av den rivna cheddarosten. Smaka av med salt. Lägg röran i en liten ugnform. Strö över resterande cheddarost. Gratiner i mitten av ugnen 15–20 min. Skiva brödet. Stek skivorna gyllene i smör. Servera dippen med baguetten.

Karamelliserade popcorn med godis blir ett perfekt snacks! Poppa egna popcorn eller köp färdiga så går det extra snabbt att fixa.



## SÖTSALTA KAREMELLPOPCORN

- 15 dl poppade popcorn,**
- ca 1 påse micropopcorn**
- 2 dl strösocker**
- 100 g Arla® Svenskt Smör**
- 2 dl godis, t ex chokladdoppade nötter, non stops eller andra favoriter**
- flingsalt, efter smak**

Smält sockret gyllenbrunt utan att röra i det. Använd en rymlig kastrull eller stor stekpanna. Tillsätt smöret och rör snabbt till en jämn smet. Vänd ner popcornen och blanda väl. Häll ut på en plåt med bakplåts-papper. Blanda ner godiset precis innan servering. Smaka av med lite flingsalt.





Tänk närproducerat och gör klassiska fredagstacos med svensk köttfärs eller svenskodlade baljväxter. Eller kombinera hälften-hälften. Ta ett steg till och byt ut avokadon i guacamolen mot svenska gröna ärtor som alltid finns i frysdisk. Detta recept är skapat av Jessie Sommarström, Årets Kock 2022.





## VEGETARISK TACO MED ÄRTGUACAMOLE & SÖTSYRLIG RÖDKÅL

400 g vegetarisk färs,  
t ex quorn-, sojafärs eller  
dyl, gärna svenskodlad  
2 msk Arla Köket®  
Smör- & rapsolja  
1 påse taco kryddmix  
2 dl vatten

### SÖTSYRLIG HET RÖDKÅL:

½ färsk röd chili  
½ kruka färsk koriander  
1 vitlöksklyfta  
2 msk vatten  
2 citroner, pressad saft  
1 msk strösocker  
2 tsk flingsalt  
250 g rödkål

### ISAD SILVERLÖK:

1 silverlök  
isbitar

### ÄRTGUACAMOLE:

250 g frysta gröna ärter  
1 schalottenlök  
1 vitlöksklyfta  
½ röd chili  
½ kruka färsk koriander  
1 lime, finrivet skal & saft  
1 msk kallpressad raps-  
eller olivolja  
1 dl Arla Köket®  
crème fraiche  
1 tsk salt

### TILL SERVERING:

8 tortillabröd  
1 kruka salladsblad  
1 dl skivad inlagd jalapeño  
3 dl Arla® ekologisk gräddfil  
150 g Kvibille® cheddar riven  
1 kruka koriander

### Sötsyrlig het rödkål:

Hacka chili och koriander (inklusive stjälkarna) grovt. Skala och skiva vitlöken. Lägg i en mixerbunke och tillsätt vatten, citronsaft, socker och salt. Mixa till en slät dressing. Strimla rödkålen och blanda den med dressing. Låt stå och dra i kylen, helst över natten för extra fin färg.

### Isad silverlök:

Skala och skiva löken tunt, gärna med mandolin. Lägg lökringarna i kallt vatten med is ca 10 min. Detta gör löken mild och extremt krispig.

### Ärtguacamole:

Tina ärterna. Skala och finhacka lök och vitlök. Finhacka chilin. Mixa ärterna med koriander, limeskal, limesaft och olja till en slät kräm. Blanda ärtkrämen med lök, vitlök och chili. Rör ner crème fraiche och smaka av med salt.

### Taco:

Stek färsen i smör- & rapsolja tills den är smulig och genomstekt. Tillsätt taco kryddmix och vatten. Sjud tills vattnet kokat in. Ta från värmen. Servera med alla tillbehören upplagda i skålar.

## ÅRETS KOCK 2022:

# ”BARNEN ÄTER HELLRE SKOLMATEN”

Jessie Sommarström har en vilja av brynstål. Därför är hon mot alla odds både tvåbarnsmamma och vinnare av Årets Kock 2022. Att de egna barnen är kräsnare än juryn tar hon med ro. Det här året ska hon ha kul.

**Jessie Sommarström berättar att hennes stora matintresse väcktes i kompisarnas kök.**

– Hemma hade vi en ganska tajt budget eftersom mamma adopterat mig och min bror som ensamstående. Men hos mina kompisar upptäckte jag helt andra råvaror och smaker. Jag blev nyfiken på att utforska mer och bestämde mig för att bli kock.

### GILLAR ATT MOTBEVISA

Hemifrån fick hon med sig en stor portion kärlek, schyssta värderingar och mamma Sivs kämparglöd. Den har kommit till nytta. Inte bara i tävlingar som Kockarnas kamp där hon kom tvåa och Årets Kock som hon vann som första kvinna på 34 år. Även privat har den hjälpt henne.

– Jag har haft problem med ett ben och tvingats operera det många gånger. Läkarna rådde mig att inte ha ett jobb där jag stod eller sprang och inte bli gravid. Men jag blev tvåbarnsmamma och kock med tusentals långa arbetspass bakom mig!

Det finns en lockelse i att övervinna det svåra.

– Har man motbevisat något vet man att det går. Man inser att man har större kapacitet än man tror och vågar försöka med nya ”omöjliga” saker.

### MAMMA VAR MED I MÖSSA

Att vinna Årets Kock har varit en dröm sedan länge. Det var andra gången Jessie var i final och hon hade tränat mycket – med ett foto av sin mamma på väggen.

– Hon gick bort när jag var 21 och jag saknar henne som mest vid stora och viktiga tillfällen. Bilden av henne gav mig styrka. När jag plockade ner alla grejerna för att åka till tävlingen ville jag inte lämna kvar henne. Det kändes så sorgligt att hon inte skulle få uppleva detta.

Fotot fick följa med. Till och med upp på scen vid prisutdelningen, på ett diskret sätt.

– Vi har ju stora mössor och där rymdes bilden bra. Det kändes fint att ha med mig henne hela vägen. Hon hade varit så otroligt stolt!

### SÖNERNA HAR OTIPPAD SMAK

Även Jessies man Gordon Grimlund är en skicklig kock. Det låter som en drömsituation för sönerna Theo och Justus, men de ser det inte riktigt så.

– De gillar skolmaten mer än vår mat... Personalen i skolköket är verkligen mina hjältar! Hemma har vi samma problem som de flesta familjer; barn som plötsligt inte gillar något.

Det är viktigt att de ändå smakar, säger hon och tipsar:

– Det finns ett fönster precis före middagen när barnen är som hungrigast. Då får man passa på att introducera nya smaker och råvaror.

### VILL GÖRA GOD SKILLNAD

Andra mattips från Jessie är att äta mindre kött men av bättre kvalitet. Att välja från svenska bönder som är strikta med antibiotikaanvändning och har större krav på djuromsorg och helst ekologiskt. Hon undviker mat som transportrats långa vägar och påpekar att i frysdisker är svenska grönsaker alltid i säsong. Intresset för hållbarhetsfrågor förstärktes med sönerna.

– Man funderar på vilken jord man lämnar över till sina barn. Mat har stor klimatpåverkan och här kan jag göra skillnad. Inspirera med mat som är bättre för miljön, men samtidigt god. Det måste alltid vara gott!

### GLAD ATT VARA ÅRETS KOCK

– Jag är superglad över vinsten och har lovat mig själv att använda året på bästa sätt. Att göra grejer som jag tycker är kul och utvecklande. Bland annat kommer jag att ta fram recept här i Arla Mat. Hoppas att du gillar dem!

## FYRA SNABBA MED JESSIE:

### JOBBAR?

– Som kreativ ledare på Urban Deli i Stockholm, driver matföretag med min man och har en massa roliga uppdrag som Årets Kock 2022.

### HUR LIVAR DU UPP EN GRÅ DAG I MARS?

– Bakar en knäckig äppelpaj, har i lite frysta lingon för punktsyra och serverar den med både glass och grädde. Jag äter inte så mycket godis, men sånt här får mig på fall!

### PROJEKT DU ÄR STOLT ÖVER?

– Vår barnmat "Justus". Den görs på ekologiska grönsaker som inte kan säljas på grund av skönhetsfel. Den är ångad, fylld av näring, gör gott för miljön och hjälper indiska flickor till ett självständigt och meningsfullt liv. Vi samarbetar med människorättsjuristen Parul Sharmas rörelse Rajdulari Foundation, som bekämpar barnarbetskap, trakasserier och barnarbete genom att erbjuda stipendier för eftergymnasiala studier till indiska flickor i marginaliserade områden.

### FAVORIT-ARLAPRODUKT?

– Arla® Svenskt Smör!  
Ett liv utan smör vore fattigt.



# FORMSTARKA SEMLOR

Årets bästa fika är ju ändå semlan! Lek med formen och de härliga semmelmakerna i scones och gröt eller ta det till högsta nivån med en crazy semmelshake.



12  
ST

30



## SEMMELSCONES

7 dl vetemjöl, 420 g  
2 msk strösocker  
1 msk bakpulver  
2 tsk kardemummakärnor,  
mortlade  
½ tsk salt  
125 g Arla® Svenskt Smör  
3 dl Arla® gräddfil  
1 ägg, till pensling

### TILL SERVERING:

100 g mandelmassa  
1 dl Arla® vispgräddde  
150 g Arla® färskost  
naturell  
mandelspån  
florsocker

Värm ugnen till 250°. Blanda mjöl, socker, bakpulver, kardemumma och salt i en bunke. Finfördela smöret i mjölet. Rör i gräddfilen och arbeta raskt ihop till en deg. Platta ut degen på mjölad bänk till en 2 cm tjock platta. Ta ut ca 12 rundlar med ett litet glas, ca 6 cm i diameter. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Nagga ev. med en gaffel och pensla med ägg. Grädda i mitten av ugnen 10–12 min. Grovriv mandelmassan. Vispa ihop mandelmassa, grädde och färskost. Fyll scones med mandelfärskosten. Toppa med mandelspån och florsocker.



## SEMMEGRÖT

2 dl havregryn  
2 dl Arla® mjölk  
2 dl vatten  
½ tsk kardemumma-  
kärnor, mortlade  
2 krm salt  
1 banan

### TILL SERVERING:

1 dl Arla® vispgrädd  
½ dl marconamandlar eller  
rostade sötmandlar  
2 msk mandelsmör

Blanda havregryn, mjölk, vatten, kardemumma och salt i en kastrull. Koka upp och låt koka på svag värme ca 3 min under omrörning. Mosa bananen och rör ner den precis när gröten är klar. Mixa ev. gröten. Vispa grädden lätt och grovhacka mandlarna. Servera varm gröt toppad med mandelsmör, grädd  
och mandlar.

Detta är en riktigt lyxig start på dagen. Havregrynsgröt smaksatt med kardemumma kokas ihop med både mjölk och vatten, och toppas sedan med mandelsmör, lättvispad grädd  
och några fina grovhackade mandlar.

# STEG FÖR STEG





1



2



3



4



## CRAZY SEMMELSHAKE

2 dl Arla Köket® vispgrädde  
 4 dl Arla® mjölk  
 2 msk mandelsmör  
 1 tsk kardemummakärnor  
 4 dl vaniljglass  
 1 dl kolasås  
 ½ dl marconamandlar eller  
 sötmandlar, grovhackade  
 2 minisemlor

1. Vispa grädden.
2. Mixa samman mjölk, mandelsmör, kardemumma och glass till en fluffig shake.
3. Ringla kolasås på insidan av 2 glas.
4. Fyll glasen med shake och toppa med vispad grädde, mer kolasås, hackade mandlar och minisemla.

Festligaste semmelshaken med extra allt! Glass, kardemumma, mandelsmör och vispad grädde. Gå all in och toppa din shake med massa grädde, kolasås och hackade mandlar. Som grädde på moset toppar vi även denna med en nybakad minisemla!



## CHILI CHEESE

- 100 g Arla® Svenskt Smör
- 1 ½ dl vetemjöl
- 4 dl Arla® mjölk
- 1 ½ dl Arla® Smakrike cheddar, riven
- 1 ½ dl Arla® Familjefavoriter riven ost Gouda
- 2 msk skivad inlagd jalapeño, ca 8 skivor
- 2 krm salt

### PANERING OCH FRITERING:

- 1 dl vetemjöl
- 2 ägg
- 2 dl panko
- 1 liter neutral matolja, till fritering

Smält smör i en kastrull. Tillsätt mjöl och fräs någon minut. Vispa ner mjölken lite i taget tills såsen blir till en tjock smet. Sjud 3–4 min under ständig omrörning. Tillsätt all ost och rör tills den är smält. Finhacka jalapeñon. Rör ner jalapeño och salt i smeten och ställ kallt minst 1 tim.

*Panering och fritering:* Lagg mjöl i en tallrik, uppvispat ägg i en annan och panko i en tredje. Rulla 24 bollar av smeten. Vänd bollarna först i mjöl, sedan i ägg och sist i panko. Värm oljan i en tjockbottnad kastrull till 160°, kontrollera temperaturen med en kökstermometer. Oljan ska fylla kastrullen så mycket att den täcker ostbollarna helt när de friteras. Fritera några bollar åt gången ca 2 min tills de är gyllene. Låt rinna av på hushållspapper.

Chili cheese som vi vågar påstå är godare än köpevarianten! Frasiga utanpå, mjuka, lite heta och helt magiskt ostiga inuti.

Vi väljer papper tillverkat av material från ansvarsfulla källor eftersom vi strävar efter hållbarhet i alla våra beslut

