



#2 MAJ 2023

INNEHÅLLER
RABATT-
KUPONGER!

RES MED SMAKERNA

STREETFOOD HEMMA • VÄRLDENS FRUKOST

SEMESTERRESAN GÖRS PÅ TALLRIKEN

Denna sommar är vi många som av olika anledningar stannar hemma. Men reslusten kan ändå falla på. Därför vill vi i detta nummer av Arla Mat ta med dig ut i världen på en kulinarisk resa. Härliga matupplevelser är ju en stor del av nöjet med att resa och här njuter vi – fast på hemmaplan – med hjälp av smarrig street food och läckra frukosträtter.

Själv längtar jag alltid till mitt favoritort i Cádiz, där jag på söndagarna njuter av nyfriterade churros och café con leche. Men mat får mig också att drömma om platser jag inte besökt. Jag är förälskad i arepas och med denna variant tar vi oss till Sydamerika i några tuggor. Häng med!

Karin Sparring
Karolina Sparring,
kock på Arla Mat



LÅT MATEN TA DIG UT I VÄRLDEN



I sommar reser vi jorden runt – utan flygplan eller stor budget. Med smakernas hjälp tar vi oss till rykande gatustånd, vågbrusiga stränder och myllrande marknader. Öppna sinnen så drar vi!



Första stoppet gör vi i skuggan av norra Anderna. Där fräser krispiga majsmjölskakor på heta grillar.



AREPAS – FYLLEDA MAJSBRÖD

- | | |
|---|---|
| 1 gul lök | salt & svartpeppar |
| 2 vittlöksklyftor | 150 g Arla® Familje-favoriter Mozzarella |
| 1 tomat | 2 msk olja, till stekning |
| 1 msk Arla Köket® Smör-&rapsolja | DEG: |
| 1 tsk malen spiskummin | 4 dl förkokt majsmjöl, |
| 1 tsk torkad oregano | Masa harina |
| 1 tsk paprikapulver | 4 dl vatten |
| 1 burk kokta svarta bönor | 1 tsk salt |
| 1 lime, pressad saft | |

Skala och finhacka lök och vittlök. Tärna tomaten. Fräs i smör-&rapsolja i en stekpanna, ca 5 min. Tillsätt kryddorna och fräs ytterligare 1 min. Skölj bönorna. Häll ner dem och varm röran, smaka av med limesaft, salt och peppar. Mosa bönröran lätt. Blanda majsmjöl, vatten och salt i en bunke. Rör runt med en träslev. Häll ut degen på arbetsbänken. Knåda degen ca 3 min. Rulla ut degen och dela i 12 bitar. Rulla till bollar. Gör en fördjupning i bollarna och fyll dem med bönor och ost. Förslut bollen och platta till den. Stek dina arepas i lite olja ca 7 min. Vänd med jämna mellanrum.



Lagom till lunch slår vi oss ner på en fransk bistro. En fräsigt klassisk paj, s'il vous plaît!



MINI QUICHE LORRAINE

FYLNING:

1 ½ dl Arla® vispgrädd

1 ½ dl Arla® mjölk

3 ägg

1 krm cayennepeppar

½ tsk salt

150 g rökt skinka

150 g Kvibille® cheddar riven

PAJDEG:

125 g Arla®

Svenskt Smör

3 dl vetemjöl

1 krm salt

1–2 msk kallt

vatten

Arbeta snabbt ihop ingredienserna till pajdegen, gärna i matberedare. Tryck ut degen i 6 små smorda pajformar. Nagga degen och ställ i kylen 30 min. Värm ugnen till 200°. Förgrädda pajskalet mitt i ugnen ca 10 min. Vispa ihop gräddet, mjölk, ägg, peppar och salt. Skär skinkan i tärningar. Fördela skinka och ost i pajskalet. Häll på äggstanningen och vänd försiktigt runt fyllningen med en gaffel. Grädda mitt i ugnen ca 20 min.



BULGOGI

500 g entrecote, i bit

1 päron

1 gul lök

3 vitlöksklyftor

1 dl japansk soja

3 msk strösocker

2 msk sesamolja

2 msk risvinäger

GOCHUJANGKRÄM:

½ knippe salladslök

2 dl Arla Köket® smetana

2 msk gochujang

1 msk sesamolja

GRODSDALLAD:

150 g färskas böngroddar

½ knippe salladslök

1 kruka koriander

½ dl rostade sesamfrön

1 msk japansk soja

1 lime, finrivet skal & saft

TILL SERVERING:

4 port jasmnris

16 salladsblad, t ex

roman- eller gemsallad
ca 1 dl kimchi

På en bakgata i Seoul
bland plastbord, neonskyltar
och kulörta lyktor mumsar
vi på koreansk plockmat.



Skär köttet i tunna skivor. Grovriv päronet. Finhacka lök och vitlök. Lägg allt i en skål och tillsätt resterande ingredienser. Blanda väl och låt stå i rumstemperatur. Koka riset. Skiva salladslöken och blanda med resterande ingredienser till gochujangkrämen. Skölj groddarna, skiva salladslöken och grovhacka koriantern. Lägg i en skål och blanda med sesamfrön, soja, limeskal och limesaft. Skölj salladsbladen. Stek köttet, med den marinad som kommer med, i omgångar i en riktigt het stekpanna utan fett. Fyll salladsbladen med ris, groddsallad, kött, gochujangkräm och kimchi.



REUBEN SANDWICH

400 g pastrami eller

grillad rostbiff i skivor

1 dl surkål

1 dl riven Arla Präst® ost

8 skivor surdegsbröd

50 g Arla® Svenskt

Smör, smält

4 saltgurkor

DRESSING:

1 schalottenlök

½ grön paprika

1 dl majonnäs

1 msk chilisås

1 tsk paprikapulver

1 tsk dijonsenap

½ krm tabasco

Finhacka lök och paprika till dressingen och blanda med resterande ingredienser. Låt surkålen rinna av ordentligt och blanda med osten. Pensla smör på båda sidor av bröden. Lägg surkål och ost på hälften av bröden. Lägg på köttet. Klicka dressingen över köttet och lägg på resterande bröd. Stek på båda sidor i en het stek- eller grillpanna. Trä grillspett genom mackorna och trä på saltgurka.

"What can I get you?"
På den nordamerikanska
dineren slår vi till på en rejäl
macka byggd på höjden.





BURRATA

2 mozzarella

1 ½ dl Arla Ko® syrad grädde

TOMATSALLAD:

500 g blandade tomater

1 kruka basilika

1 kruka mynta

1 citron, finrivet skal

50 g rostade pistagenötter

kallpressad olivolja

flingsalt

Bryt mozzarellan i mindre bitar. Lägg i en bunke och vispa tills den blir smulig. Tillsätt grädde och vispa till en jämn smet. Ställ kallt. Skär tomaterna i bitar och lägg i en skål eller på ett fat. Skeda över burrata och toppa med färska örter, citronskal och nötter. Ringla över olivolja och strö över salt.



Några gator upp från havet ligger trattorian med södra Italiens bästa mozzarella. Väl värd den varma klättringen!



BÖREK MED SPENAT & VITOST

2 vitlöksklyftor

250 g bladspenat, tinad eller färsk

150 g Arla® Svenskt Smör

1 msk malen spiskummin

1 dl hackad färsk mynta

150 g Apetina® vitost

salt & svartpeppar

8 ark filodeg

2 tsk sesamfrön

Värm ugnen till 200°.

Skala och finhacka vitlöken.

Pressa vätskan ur spenaten om den varit fryst. Fräs vitlök och spenat i 2 msk av smöret tills all vätska kokat in. Ta från värmen och tillsätt spiskummin, mynta och smulad vitost. Smaka av med salt och peppar. Smält resten av smöret. Lägg ut ett filodegsark med långsidan mot dig. Pensla med smör och lägg ett filodegsark ovanpå. Lägg ¼ av spenatblandningen längs långsidan och rulla ihop till en rulle och forma den till en rund liten paj. Gör 4 filodegsrullar. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med smör och strö över sesamfrön. Grädda mitt i ugnen ca 20 min till en gyllenbrun och frasig yta.



Mitt i marknadsmyllret vid Medelhavet känner vi doften av nybakta filodegsknyten. Vi fyller på med lite energi.



SALMOREJO – SPANSK TOMAT-SOPPA MED COTTAGE CHEESE

2 ägg	TOPPING:
800 g tomat	2 msk Arla® Svenskt Smör, till stekning
1 minibaguette, gärna på surdeg	1 grön paprika
3 dl grönsaksbuljong	250 g KESO® cottage cheese
1 stor vitlöksklyfta	1 dl bladpersilja, hackad
5 msk rödvinsvinäger	1 dl olivolja
1 dl olivolja	
1 ½ tsk salt	

Hårdkoka, skala och grovhacka äggen. Koka upp vatten i en stor kastrull. Skär ett kors i skalet på tomaterna och lägg ner i vattnet. Låt koka ca 1 min tills skalet börjar släppa. Häll bort kokvattnet och fyll på med kallt vatten. Skala tomaterna och lägg i en mixerbunke. Mixa slätt. Blanda ner det mjuka inkråmet från baguetten och buljongen i mixerbunken. Låt stå 5 min. Spara brödkanterna till senare. Tillsätt finrivn vitlök, vinäger, olja och salt till soppan. Mixa slätt. Häll över allt utom 2 dl av soppan i en skål. Tillsätt äggen till mixerbunken och mixa helt slätt. Rör ner i resterande soppa. Ställ kallt minst 1 tim. Bryt brödkanterna i små bitar och stek krispiga i smör. Tärna paprikan. Toppa soppan med cottage cheese, krutonger, paprika och persilja. Ringla över lite olja.

Efter en dag i Andalusiens världsarv Córdoba, suktar fötterna efter en paus och munnen efter kall tomat-soppa.



BÅDE GOTT & SMART

Jessie Sommarström, Årets Kock 2022, krånglar inte till det vid såsgrytorna bara för att hon kan. Här är några av hennes tips och recept på en riktig favorit.

GOTT PÅ NOLLTID

Vill du ha en sås som är fantastiskt god men ändå superenkel att göra är mitt tips **Sandefjordsås**. Den passar till både fisk och grönt och är krämigt mättande, så det behövs inte stora mängder till varje portion. Variera såsens smaksättning utifrån vad du har hemma. Ett bra sätt att minska svinnet är ju att äta upp det man har handlat.

RIV LIV I OSTKANTEN

Gör en härlig ostkräm av ostkanter du får över. Koka upp grädde, riv ner ostrester, mixa i ett ägg, droppa i lite olja och smaksätt med vinäger, salt och nymalen peppar.

GLÖM INTE FRYSEN!

Både grädde och smör kan frysas för att sedan användas i såser. Kasta inte utan förläng hållbarheten. I frysen kan du också bevara sommarens smaker nu när närodlade grönsaker är som godast och billigast. I frysen är det alltid säsong!





SANDEFJORDSÅS PÅ TRE OLIKA SÄTT

KLASSISK SANDEFJORDSÅS:

100 g Arla® Svenskt Smör

1 dl Arla® vispgrädde

1 dl Arla Köket® crème fraiche

1 citron

salt

SANDEFJORDSÅS MED ÖRTER:

2 msk färskas örter, hackade

SANDEFJORDSÅS MED ROM:

2 msk valfri rom, t ex stenbitsrom, löjrom

½ msk färsk gräslök, finskuren

Klassisk Sandefjordssås:

Smält smöret i en kastrull. Häll på grädde och koka upp. Dra kastrullen åt sidan och mixa ner crème fraiche. Smaka av med citronsaft och salt.

Sandefjordsås med örter:

Gör klassisk Sandefjordsås och lägg ner örterna precis innan servering.

Sandefjordsås med rom:

Gör klassisk Sandefjordsås. Låt såsen svalna en aning innan du lägger i rommen så att den inte blir tillagad. Ha gärna i lite hackad gräslök och servera direkt.

Sandefjord med brynt smör:

Gör klassisk Sandefjordsås, men bryn smöret först under omrörning i kastrull. Låt svalna lite innan grädden tillsätts.



VÄRLDENS BÄSTA START

Ge dina lediga dagar en skön start med frukostpärlor från världens alla hörn. Rör ihop en indisk lassi, laga tunisisk shakshuka eller bjud på smarriga spanska churros.

Lassi är en fräsch, indisk yoghurtdryck som passar perfekt till sommarfrukost. Smaksätt efter behag; mango är det klassiska, men testa även mynta, apelsin eller ananas!



MANGO LASSI

5 dl Arla Ko® Mild grekisk yoghurt

5 dl mango, tinad eller färsk

1 dl kallt vatten

1 tsk kardemummakärnor

2 msk honung

4 msk pistagenötter

Mortla kardemummakärnorna. Mixa yoghurt, mango, vatten, kardemumma och honung. Håll upp i glas och toppa med hackade pistagenötter. Servera direkt.





Dessa amerikanska bananpannkakor är fluffiga och söta av den mosade bananen. Ett utmärkt sätt att ta vara på övermogna bananer! Serveras nystekta med karamelliserad banan och lönnsirap.




AMERIKANSKA BANANPANNKAKOR MED LÖNNSIRAP

1 ägg
1 banan, mogen
3 dl Arla Ko® Mild
yoghurt vaniljekologisk
3 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
½ tsk salt
Arla® Svenskt Smör,
till stekning

TILL SERVERING:
2 bananer
25 g Arla®
Svenskt Smör
½ dl lönnsirap

Separera äggulan från vitan. Lägg äggulan i en skål. Vispa äggvitan till ett hårt skum. Mosa ner bananen med äggulan och rör ner yoghurten. Blanda de torra ingredienserna i en bunke. Rör ner bananyoghurten och vispa till en slät smet. Vänd ner äggvitan med en slickepott. Hetta upp lite smör i en stekpanna. Stek små pannkakor på låg medelvärme i omgångar. När det bildas bubblor på ovansidan är det dags att vända. Skala och skär bananerna i bitar. Stek dem gyllene i smör. Häll på lönnsirapen mot slutet. Servera amerikanska pannkakor med smörstekt banan och gärna extra lönnsirap.



Smakrika piroger
fyllda med lammfärs och
toppade med vitost, granatäpple
och färsk mynta. Vansinningt
goda att servera med
stakt kaffe!



PIDE - TURKISK PIROG

1 pizzadeg, ca 550 g

FYLLNING:

400 g lammfärs

1 msk paprikapulver

1 tsk rosmarin

salt & svartpeppar

2 dl Arla Köket® lätt crème

fraiche paprika & chili

50 g Arla® Svenskt Smör

1 msk sesamfrön

TOPPING:

150 g Apetina®

vitost

1 granatäpple

färsk mynta

Värm ugnen till 225°. Fräs lammfärsen i lite av smöret tills den fått fin färg. Smaksätt med kryddorna. Dela pizzadegen i 4 rektanglar. Bred crème fraiche på degbitarna. Toppa med lammfärsen. Vik ihop pizzadegen till öppna båtar. Pensla kanterna med smält smör. Strö sesamfrön på pizzadegen. Grädda mitt i ugnen ca 15 min. Toppa pirogerna med smulad vitost, granatäppelkärnor och myntablad.



Iskaffe, eller frappé, har sitt ursprung i soliga Grekland. En söt dröm en varm sommardag!



ISKAFFE

100 g mörk choklad

1 dl starkt kaffe, gärna espresso

1 msk kakao

kolasås

isbitar

3 dl Arla Latte Art® ekologisk mjölk

2 kvistar mynta

Börja med att smälta choklad över ett vattenbad. Doppa kanten på två glas i chokladen. Sätt in i frysen för att stelna. Brygg kaffet och rör ner kakao medan det fortfarande är hett. Låt kaffet kallna. Ringla kolasås på insidan av de chokladdoppade glasen. Fyll på med kaffet, is och kall mjölk. Sätt ner myntakvistarna och servera direkt.

Shakshuka är en nordafrikansk rätt med pocherade ägg i tomatsås. Serveras gärna ihop med kryddig korv.



SHAKSHUKA

400 g butternutpumpa

1 vitlöksklyfta

25 g Arla® Svenskt Smör

1 tsk paprikapulver

½ tsk salt

1 krm svartpeppar

500 g krossade tomater

65 g bladspenat

4 ägg

TILL SERVERING:

150 g Apetina vitost


färsk koriander

chili flakes

4 skivor grovt rågbröd

Skala och skär pumpnan i ca 1 ½ cm stora tärningar. Skala och finhacka vitlöken. Stek pumpnan i smör i en stekpanna ca 5 min. Tillsätt vitlök, paprikapulver, salt och peppar och stek i ytterligare 2 min. Håll ner krossade tomater i pannan och låt koka på svag värme 10 min. Tillsätt spenaten och vänd runt tills den mjuknar. Gör 4 små gropar i tomatblandningen och knacka ner äggen i groparna. Lägg på lock eller aluminiumfolie och låt sjuda i ytterligare 5–10 min tills äggen stelnat något, men gulorna fortfarande är lite lösa. Strö över smulad vitost, koriander och chili flakes. Servera tillsammans med grovt bröd.





Riktigt krispiga, nyfriterade, spanska churros är en svårslagen frukost eller efterrätt. Servera gärna med lättvispad grädde och chokladkräm.



CHURROS

3 dl vatten
2 msk Arla® Svenskt Smör
1 msk strösocker
2 krm salt
2 ½ dl vetemjöl
2 ägg

FRITERING:

ca 5 dl matolja
1 dl strösocker

CHOKLADKRÄM:

3 dl Arla® gräddfil
200 g mjölkchoklad
eller mörk choklad

TILL SERVERING:

Arla® vispgrädde

Koka upp vatten, smör, socker och salt i en kastrull. Tillsätt mjölet och arbeta smeten med en slickepott på medelvärme tills smeten släpper från kanterna. Lägg över smeten i en vispbunke och vispa tills den blivit sval. Tillsätt ett ägg i taget under vispning till en jämn smet. Lägg över i en spritspåse med stjärntyll. Värm oljan till 170–180° i en vid kastrull. Spritsa ner smeten i oljan och klipp av med en sax. Friter 3–4 churros åt gången tills de fått fin färg. Ta upp med hålslev och låt rinna av på hushållspapper. Rulla i socker och servera med chokladkräm och lättvispad grädde.

Chokladkräm: Grovhacka chokladen och smält den över vattenbad. Ta från värmen och vispa ner gräddfilen.



JUST NU

FIRA 1 JUNI

Då är det Mjölken dag! Den är instiftad av FN för att påminna om mjölken betydelse för folkhälsan och har firats sedan 2001. Festliga mjölkdrinkar hittar du såklart på arla.se.



MJÖLK MED OMSORG FRÅN ARLA KO®

Visste du att vår färsk mjölk från Arla Ko® kommer från Arlabönder som är beslutna att jobba med mer omsorg om korna och hänsyn till klimatet? Till exempel går korna ute på sommarbete extra länge och kan röra sig fritt inne i ladugården, och alla gårdarna mäter sina klimatutsläpp varje år. Så håll utkik efter den här förpackningen och läs mer på arla.se/klimatresa.

GOTT MED GOUDA



Upptäck nya Castello® Aged Gouda, lagrad i nio månader. Smaken har inslag av nöthet, umami, lätt syra och knäckig sötma. Perfekt på ostbricken, i pastarätter, gratinerade grönsaker eller för att ge löksoppan sitt optimala osttäck. Givetvis Gouda-god på smörgås också!

SOM SOMMAREN SKA SMAKA

Äntligen är det säsong för färsk bär, och inget är väl godare till jordgubbarna än färsk vispad grädde! Vispa grädden kylskåpskall för det perfekta fluffet. Ombärlig i sommarens Gräddtårta, se baksidan.

SOMMARENS BÄSTA TOPPING

Gör soppor och sallader extra goda och matiga genom att toppa med KESO® Cottage Cheese. Kolla in läckra Salmorejo på sidan 7.

3
KR
RABATT



Du får 3 kronor rabatt vid köp av en valfri Arla Ko® vispgräde 3-5 dl (ej ekologisk). Gäller endast en gång per hushåll. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Giltigt: 2023-01-02 – 2023-09-06. Till butik: Inlöses av ClearOn



9 951017 100300

8
KR
RABATT



Du får 8 kronor i rabatt vid köp av en valfri KESO® Cottage cheese 500 g. Gäller endast en gång per hushåll. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Giltigt: 2023-01-02 – 2023-09-01. Till butik: Inlöses av ClearOn



9 951948 100806



GRÄDDTÅRTA MED WOWFAKTOR!

- 4 ägg
 - 2 dl strösocker
 - 1 dl vetemjöl
 - 1 dl potatismjöl
 - 1 tsk bakpulver
- FYLLNING:**
- 5 dl vaniljkräm
 - 3 dl färska bär
- GARNERING:**
- 3 dl Arla® vispgräddde glasstrut
 - smält choklad
 - blandade färska bär

Värm ugnen till 175°. Smörj och bröa en rund kakform, ca 20 cm. Vispa ägg och socker vitt och poröst. Blanda vetemjöl, potatismjöl och bakpulver i en skål och rör ner det i äggsmeten. Häll smeten i formen. Grädda i nedre delen av ugnen ca 35 min. Kontrollera med en sticka att kakan är torr. Låt kakan vila några minuter innan den stjälpes upp på ett galler för att kallna. Dela kakan i tre bottnar. Lägg ett lager vaniljkräm på två av bottenarna och lägg bär på krämen. Lägg ihop tårtan. Vispa grädden. Bred grädden runt hela tårtan. Doppa glasstruten i smält choklad och låt stelna till innan den läggs på tårtan. Garnera enligt bilden med färska bär.

Den klassiska sommartårten med svenska bär blir bara ännu godare med denna effektfulla dekoration.



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



MIX

Paper | Supporting responsible forestry

FSC® C136210