

Rostat bondbröd med lufttorkad skinka | 4 port

Färska fikon, lufttorkad skinka och crème fraiche med karljohansvamp gör den här lättgjorda fredagsmackan riktigt lyxig.

- 4 stora skivor bondbröd
- 1 vitlöksklyfta
- 4 färska fikon
- 2 dl Arla Köket crème fraiche gourmet, karljohan, timjan, citron
- 4 dl blandad sallad, plockad och sköljd
- 8 skivor lufttorkad skinka
- olivolja, flingsalt och svartpeppar

Skala vitlöken. Rosta eller grilla brödet och gnid det med vitlök. Skär fikonen i klyftor. Bred crème fraiche på brödskvivorna. Lägg på sallad och skinka. Garnera med fikon. Droppa över lite olivolja och strö över flingsalt, svartpeppar och ev färska örter.



I nästa nummer av Arla Köket låter vi de provensalska smakerna med färska örter, matiga sallader och härligt grillade grönsaker inspirera till fest. Dessutom bjuder vi in till somrigt kaffekalas.

www.arla.se Arla Forum 020-99 66 99

Vår nr: 1/08

Fyra vinnarkockar bjuder på sina favoriträtter!



25-årsjubileum för
TÄVLINGEN ÅRETS KOCK



Årets Kock arrangeras av Sveriges mejeriföretag. Vinnaren får, förutom äran, Gastronomiska Akademiens Mejerimedalj och en studieresa.



Kan man egentligen tävla i matlagning, är det inte bara en smaksak om vad som är godast? Visst är det så. Men Årets Kock är så mycket mer än smak. Det är en uppvisning i hantverk och kreativitet.

För att vinna måste du vara en mästare i smak och en mästare på teknik. Dessutom måste du vara en mästare i att kombinera de två.

I detta jubileumsnummer har Christer Lingström, Markus Aujalay, Fredrik Eriksson och Tommy Myllymäki, fyra vinnare av Årets Kock, specialkomponerat recept för dig som vill prova nya smaker.

Det är fler ingredienser än vad du är van vid i Arla Köket och recepten tar lite längre tid att laga till. Men du, det här är inte svårt, bara kul och underbart gott.

Hipp hipp hurra!

ÅRETS KOCK 25 ÅR!

Svenska mästerskapet i professionell matlagning – Årets Kock – fyller 25 år i år. Det ska vi fira! Det här är tävlingen som har givit kockarna stjärnstatus och satt Sverige på den kulinariska världskartan. Att vara kock är populärare än någonsin och många unga vill utbilda sig inom yrket. Kockarna har blivit folkkära kändisar och mat har blivit underhållning. Vi läser deras recept i tidningarna och vi ser dem laga mat på tv.




ÅRETS KOCK 1985

Namn: Christer Lingström

Ålder: 50 år

Restaurang: Äger Edsbacka Krog utanför Stockholm som är Sveriges enda restaurang med två stjärnor i Guide Michelin. Restaurangen fyller 25 år 2008.

Favoritkrydda: Förotum salt, som man inte klarar sig utan i köket, så använder jag mycket koriander. Det är en god krydda till både kött och fisk.

Gästernas favoritmat på Edsbacka: Pilgrimsmusslor har alltid en strykande åtgång och vår utskurna rådjurssadel med svartvinbärssås är mycket populär.


Edsbackas premiärkyckling | 4 port

Den här kycklingen stod på menyn när vi öppnade Edsbacka Krog för 25 år sedan.

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1 färsk kyckling, ca 1,3 kg | 2 dl kycklingbuljong |
| 2 msk Arla smör-&rapsoolja | 1 dl torrt vitt vin |
| 1 tsk salt | 3 dl Arla vispgrädd |
| 1 krm svartpeppar | 1 msk vetemjöl |
| Sås: | 1 dl färska hackade örter |
| 1 gul lök | 1 t ex persilja, |
| 1 dm gurka | 1 kornel, dragon |
| 1 msk Arla smör-&rapsoolja | salt och peppar |
| 1 msk tomatpuré | |

Sätt ugnen på 200°. Pensla kycklingen med smör-&rapsoolja, salta och peppra. Stek i nedre delen av ugnen ca 1 tim. Pensla ett par gånger under stekningen.

Skala och hacka löken fint. Skär gurkan i små tärningar. Fräs löken i smör-&rapsoolja. Tillsätt tomatpuré, buljong, vin och grädd. Koka utan lock 15 min. Rör ut mjölet i lite vatten och vispa ner i såsen. Lägg i gurkan och koka 3 min. Tillsätt hackade örter och smaka av med salt och peppar.

Servera kycklingen med såsen och nykokta, smörslungade grönsaker efter säsong.


Ugnsbakad lök med löjrom | 4 port

Skär av toppen och botten på 4 gula lökar och hälvera dem. Pensla snittytan med smör-&rapsoolja. Baka lökarna i 175° varm ugn 1 tim. Serveras ljumma med crème fraîche och löjrom. Toppa med dill och grovmalen svartpeppar.

Pösomelett | 4 port

Ett semesterminne från en liten restaurang i Normandie.

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 4 ägg | Till servering: |
| 1/2 dl Arla Köket | florsocker |
| matlagningsgrädd | 2 dl Arla Köket |
| 1 krm salt | vispgrädd |
| 2 msk socker | blandade bär |
| rivet skal av 1 apelsin | |
| 1 msk smör | |

Dela gulor och vitor. Blanda gulorna med grädd, salt, socker och apelsinskal. Vispa vitorna till hårt skum och vänd ner i äggsmeten.

Grädda omeletten i smör i en stekpanna på svag värme ca 8 min. Vik ihop omeletten och låt den försiktigt glida ner på ett fat.

Sikta över lite florsocker och servera den ljummen med bär och vispad grädd.




ÅRETS KOCK 2004

Namn: Markus Aujalay

Ålder: 36 år

På meritlistan: Årets Gröna kock 2000, Årets Viltkock 2000, Journalisternas kock 2007. Representerade Sverige och kom femma i matlagings-VM i Lyon 2007.

Senaste kokbok: "Med mycket grönt" 2007.

Favoritkrydda: Nymalen svartpeppar från en bra kvarn.

Favoriträtt hemma: Spagetti med köttfärsås och riven parmesanost.

Bästa tipset för festmaten: Laga mat du har lagat tidigare, som du känner dig säker på. Förbered allt som går och experimentera inte.


Pilgrimsmusslor asian style | 4 port

En varm och riktigt lyxig förrätt med spännande asiatiska smaker.

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 8 pilgrimsmusslor | 50 g smör |
| salt och peppar | 3 msk japansk soja |
| 6 brysselkål | 2 msk citronsaft |
| 1 vitlöksklyfta | 1 tsk riven ingefära |
| 1 röd chilipeppar | 1 kruka koriander |
| 200 g shitake svamp | |
| eller champinjoner | |

Skär av nedersta delen på brysselkålen. Dela kålen i fjärdedelar. Skala och skiva vitlöken tunt. Kärna ur och strimla chilin.

Stek svamp och brysselkål i 1 msk av smöret i en stekpanna, tillsätt vitlök och chili. Lägg upp på ett fat och håll varmt. Bryn resterande mängd smör i pannan, smaka av med soja, citronsaft och ingefära. Häll det över svampen.

Salta och peppra pilgrimsmusslorna. Stek dem ca 2 min per sida i lite smör i en het panna. Grovhacka koriandern och vänd ner i svampen strax före servering. Servera pilgrimsmusslorna med svamppröran.

Stekt lamm med getostkräm | 4 port

En av mina favoriter. Det går också bra med lammrack, som på bilden, eller lammstek.

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| 1 kg lammkotletter | Bakade tomater: |
| 1 tsk salt | 1 ask cocktailtomater |
| 1 krm peppar | 2 msk olivolja |
| 1 msk smör | 1 pressad vitlöksklyfta |
| Getostkräm: | 1 krm socker |
| 200 g getost | 1/2 tsk salt |
| 1 dl Arla Köket | 1/2 krm peppar |
| lätt crème fraiche | |

Skär bort kanterna på osten. Mixa crème fraiche och ost till en slät kräm, ställ kallt.

Sätt ugnen på 125°. Skär tomaterna i halvor och blanda med olja, vitlök, socker, salt och peppar. Lägg dem i en ugnssäker form med snittytan uppåt. Baka i mitten av ugnen ca 1 tim.

Krydda kotletterna med salt och peppar. Stek dem i smör 2 – 3 min per sida. Servera med getostkräm, bakade tomater, oliver i rödlöks-dressing och t ex klyftpotatis.

Oliver i rödlöksdressing: Blanda 1/2 hackad rödlök, 2 msk rödvinsvinäger, 2 msk olivolja, 1/2 dl hackad persilja med 1 dl svarta oliver.





Laxcarpaccio med pepparrotskräm | 4 port

En elegant och lättgjord förrätt. Skär laxen riktigt tunt. Det går lätt om den inte är helt tinad.

200 g fryst laxfilé, mittbit	2 msk finriven pepparrot
1 msk pressad citron	1 krm salt
1 1/2 msk olivolja	1 litet äpple
1/2 tsk salt	1 bit gurka, ca 5 cm
1/2 krm svartpeppar	2 rädisor

Pepparrotskräm:	1 skiva rågröd
1 dl Arla Köket lätt crème fraiche	1 ask kryddkrasse

Skär laxen i tunna skivor. Blanda citronsaft, olja, salt och peppar till en dressing. Rör ihop crème fraiche, pepparrot och salt. Ställ kallt.

Skär äpple och gurka i små tärningar, skiva rädisorna tunt. Tärna brödet fint och rosta det i en torr, varm panna.

Lägg laxen på ett fat och håll över dressingen. Fördela äpple, gurka och rädisor på laxen. Ringla över pepparrotskräm, strö över krasse och brödtärningar. Toppa med lite riven pepparrot.

Tips! Använd gärna olika färger på morötterna.



Oxfile med gremolatasmör | 4 port

Saftig oxfile på en bädd av fräscha grönsaker.

500 g oxfile smör	Grönsakssallad:
salt och peppar	4 morötter
	1 rödlök
Gremolatasmör:	200 g haricots verts
100 g rumsvarmt smör	2 msk pinjenötter
1 pressad vitlöksklyfta	1 kruka romansallad
rivet skal av 1 citron	1 kruka basilika
1 dl hackad bladpersilja	3 msk olivolja
1 krm salt	2 msk rödvinäger
1/2 krm svartpeppar	salt och peppar

Sätt ugnen på 125°. Bryn oxfilén runt om i smör, salta och peppra. Stek i ugn till 60° innetemperatur. Låt köttet vila 10 min. Vispa smöret, vänd ner vitlök, citronskal, persilja, salt och peppar.

Skala och skiva morötter och lök tunt. Koka morötter och bönor i lättsaltat vatten. Rosta pinjenötterna i torr, varm panna. Blanda grovt skuren sallad med morötter, bönor, lök och basilikablåd. Rör ihop olja, vinäger, salt och peppar och håll över salladen. Strö över pinjenötter. Skiva köttet. Lägg en klick gremolatasmör på varje skiva. Servera med grönsakssallad.

Pannacotta med kryddäpplen | 4 port

Perfekt dessert att förbereda dagen innan!

1 1/2 gelatinblad	1/2 dl socker
1 vaniljstång	1/2 dl vatten
1 1/2 dl Arla vispgrädde	1 stjärnanis
3/4 dl strösocker	1 kanelstång
3 dl Arla gräddfil	1/2 tsk stött kardemumma
Kryddkokta äpplen:	1 dl mandelspån, rostade
2 äpplen	

Låt gelatinbladen ligga i kallt vatten 5 min. Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Koka upp grädde, socker och vaniljfrön. Ta kastrullen från värmen. Rör ner gelatinet i grädden så att det smälter. Blanda ner gräddfilen. Håll upp i glas och låt stå i kyl minst 4 tim.

Skala, kärna ur och klyfta äpplena. Smält sockret i en kastrull. Tillsätt vatten och kryddor. Låt koka några minuter. Lägg i äppelklyftorna och koka på svag värme 5 – 10 min. Låt det svalna.

Lägg äppelklyftorna på pannacottan och strö över rostade mandelspån vid servering.

”Markus vaniljdoftande pannacotta med kryddiga äpplen, är en riktig festdessert!”





Servera gärna kryddströmmingen med Fredriks goda prästostbröd. Recept hittar du på www.arla.se



Kryddströmming med vinterrötter | 4 port

Strömming är en av mina favoritfiskar. Den är prisvärd och går att variera i det oändliga.

- 500 g rensade strömmingsfiléer
- 1 tsk salt
- 1 tsk stött kryddpeppar
- 2 msk Arla smör-&rapsolja

Vinterrötter:

- 1 morot
- 1 persiljerot eller palsternacka
- 1/4 rotselleri, ca 100 g
- 1 rödlök
- 2 msk Arla smör-&rapsolja
- 3 msk pressad citron
- 1 msk honung
- 1/2 tsk salt
- 2 msk skuren gräslök
- 2 dl Arla Köket lätt crème fraiche

Sätt ugnen på 200°. Dela strömmingsfiléerna på längden och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper, salta och peppra. Ringla över smör-&rapsolja. Stek i övre delen av ugnen ca 5 min.

Skala och finstrimla rotfrukter och lök. Fräs dem i smör-&rapsolja. Blanda ner citronsaft och honung. Smaka av med salt.

Lägg filéerna på ett fat, toppa med vinterrötter och strö över gräslök. Servera med crème fraiche och prästostbröd.

Dijonnaise | 4 – 6 port

Ta en klick dijonnaise istället för örtsmör till grillad fisk eller nötkött. Passar också utmärkt till en skiva stekt lax.

- 2 dl Arla Köket crème fraiche
- 1/2 dl majonnäs
- 2 msk grov dijonsenap
- 1 msk valnöts- eller hasselnötsolja
- 1 krm salt

Vispa crème fraiche så att den blir fast. Vänd ner övriga ingredienser och smaka av med salt.



Mandelpotatisoppa med räkor | 4 port

En fräsch räksallad till den mjuka potatisoppan är en god kombination.

- | | |
|--|-----------------------|
| 1 liten fänkål, ca 300 g | 1 dl Arla vispgrädd |
| 4 – 5 mandelpotatisar, ca 300 g | 1/2 krm cayennepeppar |
| 1 schalottenlök | 1/2 tsk salt |
| 1 vitlöksklyfta | Räksallad: |
| 1 msk smör | 80 g skalade räkor, |
| 1 msk färsk hackad timjan eller 1 tsk torkad | ca 200 g oskalade |
| 2 dl torrt vitt vin | 1 msk olivolja |
| 8 dl vatten | 1 tsk flingsalt |
| 2 tärningar grönsaksbuljong | 1 knippa dill |

Skär bort rotfästet på fänkålen. Skiva en fjärdedel mycket tunt och blanda med olivolja och flingsalt till räksalladen.

Skala och skiva potatis, lök, vitlök och resten av fänkålen. Fräs i smör i en kastrull. Tillsätt timjan, vin, vatten och buljongtärningar. Koka på svag värme ca 20 min. Mixa soppan slät. Tillsätt grädd och koka upp. Smaka av med cayennepeppar och salt.

Hacka dillen grovt. Blanda räkor och dill med fänkålen. Servera räksalladen till soppan.

Supergod dijonnaise.



ÅRETS KOCK 1987

Namn: Fredrik Eriksson

Ålder: 43 år

Restaurang: Driver Långbro Vårdshus i Älvsjö utanför Stockholm. Är kreativ ledare på Restaurangakademien.

Senaste kokbok: "Fredriks Skaldjur" 2007.

Favoritsmaker: Citron, peppar och pepparrot. De går att använda till så mycket.

Favoritmat: Fisk och skaldjur.

Bästa tipset för festmaten: Planera noga. Köp in råvarorna i god tid före festen. Investera i en stor skärbräda och en vass kniv.

ÅRETS KOCK 2007

Namn: Tommy Myllymäki

Ålder: 29 år

Restaurang: Har nyligen tagit över Julita Wårdshus utanför Katrineholm.

Favoritredskap: En bra digital-termometer. Lär dig använda den så vet du när köttet är just sådär blodigt eller genomstekt som du vill ha det.

Favoritkrydda: Salt. Det är grunden i kryddningen. Saltet lyfter fram andra smaker.

Andra intressen: Mode och musik. Löptränar en del och gillar att springa marathon.



Receptet på det rostade bondbrödet med lufttorkad skinka hittar du på baksidan av broschyren.

Gös med skaldjur och rotfrukter | 4 port

En varm förrätt som också passar bra som huvudrätt. Dubblera i så fall mängderna och stek fiskfiléerna hela.

- | | |
|--|----------------------------------|
| 200 g gösfilé | Rosmarin- och ingefärskräm: |
| 4 havskräftsstjärtar eller stora räkor | 1 dl Arla Köket crème fraiche |
| 1 morot | 1/2 tsk finhackad färsk rosmarin |
| 2 potatisar | 1 tsk finhackad färsk ingefära |
| 1 bit rotselleri, ca 100 g | salt och peppar |
| 1 palsternacka | |
| 4 små lökar, t ex steklök | |
| Arla smör- & rapsolja, oliv | |
| salt och peppar | |

Sätt ugnen på 225°. Skala rotfrukter och lök. Skär rotfrukterna i bitar och löken i halvor. Lägg dem i en långpanna. Ringla över smör- & rapsolja, salta och peppra. Rosta i mitten av ugnen ca 15 min. Blanda crème fraiche med rosmarin och ingefära, smaka av med salt och peppar. Skär fisken i bitar, salta och peppra. Stek fisk och skaldjur hastigt i het panna. Servera med rosmarin- och ingefärskräm och bröd.


Jordärtskockssoppa med päron | 4 port

Päron och jordärtskockor är en suverän smakkombination.

- 400 g jordärtskocka
- 1 gul lök
- 1 tsk fänkålsfrö
- 3 msk smör
- 1 dl vitt vin
- 5 dl hönsbuljong
- 2 dl Arla Köket matlagingsgrädde
- salt och peppar
- 1 päron, t ex Conference
- 1 dl Arla Köket crème fraiche gourmet
- karljoan, timjan, citron

Skala jordärtskockor och lök och skär i bitar. Fräs dem med fänkål i smör. Tillsätt vin och buljong, koka tills jordärtskockorna är mjuka, ca 10 min. Mixa soppan slät. Tillsätt grädde och koka upp, smaka av med salt och peppar.

Kärna ur och hacka päronet fint. Häll upp soppan i djupa tallrikar och garnera med färsk timjan och ringla ev över lite olivolja. Servera tillsammans med päron och crème fraiche.





Brödpudding med banan och choklad | 4 port

En maffig efterrätt för alla chokladälskare. Strö gärna över lite hackade hasselnötter när du ställer fram den på bordet.

- 5 dl tärnat ljust bröd
- 2 bananer
- 100 g mörk choklad
- 2 ägg
- 2 dl mjölk
- 1/2 dl strösocker
- 2 msk råsocker
- 2 dl Arla Köket vispgrädde

Sätt ugnen på 175°. Skiva bananerna och hacka chokladen fint. Blanda det med brödtärningarna och lägg allt i en smord, ugnssäker form.

Vispa ihop ägg, mjölk och strösocker och håll i formen. Strö över råsocker. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min. Servera puddingens ljummen tillsammans med vispad grädde.

Kycklingcannelloni med svamp | 4 port

Festmat för både barn och vuxna.

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 grillad kyckling | 2 dl Arla Köket riven Kvibille Svecia |
| 200 g champinjoner | 1/2 tsk salt |
| 1 gul lök | 1 krm svartpeppar |
| 3 pressade vitlöksklyftor | 8 färska lasagneplattor |
| 1 msk smör | 2 msk smör |
| 80 g bladspenat | 2 msk vetemjöl |
| 2 dl Arla Köket crème fraiche gourmet | 5 dl mjölk |
| karljoan, | 1 tsk salt |
| timjan, citron | |

Sätt ugnen på 200°. Bena ur kycklingen och ta bort skinnet. Skär den i små bitar. Skala löken. Hacka lök och champinjoner fint och stek i smör ett par min. Tillsätt kyckling, grovt hackad spenat, crème fraiche, 1 dl ost, salt och peppar. Fördela fyllningen på lasagneplattorna, rulla ihop och lägg i en ugnssäker form. Smält smör i en kastrull. Rör ner mjölet. Tillsätt mjölken, koka 3 min under omrörning. Smaka av med salt. Häll såsen i formen och strö över 1 dl riven ost. Tillaga i mitten av ugnen ca 25 min.



Tips! Gott med tomat sallad till.

Köksfläktar

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök.



Nya färgstarka Kelda

Keldas populära produkter har fått ny snygg design och nya lekfulla namn. Vad sägs om "Fabulous Fish", "Chicken Carib" och "Oriental Curry". Kul namn som beskriver smaken och som inspirerar dig i din matlagning. Alla goda favoriter finns kvar, dessutom presenterar vi två nyheter: En asiatisk "Chili Lime" och så den nya "Bearnaise Delight". Se mer på www.kelda.se

Det händer på webben

På www.arla.se hittar du recept, menyer och bufféer – på allt från vardagsmat, till helggott och fest i alla format. Bjud vännerna på en het gryta eller en trendig soppa – det hör verkligen den kalla årstiden till. Skäm bort din käresta på "Alla hjärtans dag" med små godsaker. Vi tipsar om praktisk sportlovsmat och visar hur du gör påskens bästa godis.

EKO!



Arlas ekologiska crème fraiche har fått nytt utseende. Precis som vanlig crème fraiche är den lätt att använda och lätt att lyckas med. Dessutom bidrar du till ett jordbruk i harmoni med naturen varje gång du väljer ekologiskt.