

## Välkommen på modevisning i mejerikylen

Lagom till våren får Kesella, crème fraiche och matlagningsyoghurt ny fräsch kostym. Innehållet är däremot sig likt. Lika gott och naturligt som vanligt och lika enkelt att lyckas med i köket.

De allra senaste recepten hittar du i det här numret av Arlaköket. Nästa nummer innehåller höstens recept och kommer ut i augusti.



Producerad av automat. Recept: Berit Paulsson. Foto: Stefan Andersson. Tryckt på svanenmärkt papper.

# ARLA



# KÖKET

nr 2  
2000

Vårens streetfood  
Kalas i glas  
Fest för många



## Visst går det mode i mat!

Alla modeskapare vet att de modigaste och djärvaste idéerna uppstår i storstädernas gatuvimmel. Det är här svängarna tas ut och vi hittar det mest hisnande, men ändå enkla nytänkandet. Det gäller även mat. Därför är det ingen slump att det nya tävlingsmomentet i Årets Kock (SM i matlagning) var just att komponera smart snabbmat eller streetfood som det så modernt kallas. Vi har valt ut godbitarna bland kockarnas bidrag och förenklats dem en smula. Årets Kock Michael Björklund gav idén till den raffinerade munsbiten på sidan 6. Och du, tänk på att streetfood smakar lika bra hemma som ute på stan.

Nu är också tiden att bjuda till fest. Kommer det många föreslår vi en buffé. Duka gärna upp på gården eller under träden. Det har aldrig varit så inne att vara ute. Till sist tar vi en titt på ljuvligt, blommiga desserter i pastellfärger. Årets nyhet är att de serveras i glas.



Årets Kock år 2000 heter Michael Björklund. Du som vill avnjuta hans mat rekommenderas ett besök på restaurang Fond i Göteborg.

## Innehåll

### **STREETFOOD** / sid 4-7

Tonfiskwrap  
Ansjoviscreme med vitlök  
Hett grönsaksris  
Jordärtskockssoppa med fänkål  
Krasse- och cheddartoast  
med senapscreme  
Piroger med fänkålslaw  
Indiska kycklingspett

### **FEST FÖR MÅNGA** / sid 8-11

Solig sparris  
Medelhavskyckling  
Krämig löksoppa med lax  
Teriyakispett med limesås  
Marinerade grönsaker  
Grön potatischeesecake

### **KALAS I GLAS** / sid 12-15

Tiramisu i portionsglas  
Rabarbersangria  
Blåbärsglass med marängtopp  
Bärcrostini  
Havreskorpor med passion  
Nektarintortilla med klick  
Fyllda chokladmuffins

En wrap i farten, rykande nudlar i en bägare eller en frasig pirog i en servett. Streetfood är fast food när det är som godast. Mer vällagat men fortfarande snabbt och billigt. Och minst lika gott att äta hemma som ute på stan!





## Streetfood

Känn pulsen, njut av storstadsbruset och dofterna av mat från hela världen. Ät gående, stående eller sittande. På parkbänkar, gräsmattor eller hemma vid köksbordet. Det finns inga krav utom att det ska smaka gott och få dig att må bra. Och tänk så bra den här maten passar på den avslappnade mingelfesten!

### TONFISKWRAP / 4 st

En uppjazzad variant av den gamla hederliga tunnbrödrullen med korv och mos. Här fylld med läckerheter som tonfisk och kikärter.

- 1 burk tonfisk i olja, ca 225 g**
- 1 burk kikärter, ca 400 g**
- 2 dl crème fraiche paprika&chili**
- 1-2 krm salt**
- 4 stora tortillabröd**
- 1 ask blandad sallad, ca 150 g rödlöksringar**

Låt tonfisk och kikärter rinna av. Grovmosa kikärtorna med en gaffel och blanda med tonfisk och crème fraiche. Smaksätt med salt. Bred ut röran på tortillabröd. Lägg på en del av salladen och lök och rulla ihop. Servera resten av salladen till.

### ANSJOVISCRÈME MED VITLÖK / 4 port

Klicken över i till stekt eller grillad färsk fisk.

- 1 liten ask ansjovisfiléer, ca 50 g**
- 1 liten schalottenlök**
- 1 vitlöksklyfta**
- 1 msk färsk dragon eller 1 tsk torkad**
- 1 dl lätt crème fraiche**

Låt ansjovisen rinna av och finhacka den. Skala och finhacka schalottenlök och vitlök. Hacka färsk dragon. Blanda försiktigt ner ansjovis, lök och dragon i crème fraiche. Servera till friterad, stekt eller grillad fisk. Potatisklyfter är också mycket gott till.

### HETT GRÖNSAKSRIS / 4 port

Risrest blir risfest. Lika gott kallt som varmt.

- |                                      |                               |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| <b>2 1/2 dl jasmiris</b>             | <b>2 msk ostronsås</b>        |
| <b>1 morot</b>                       | <b>2 msk sweet chilisås</b>   |
| <b>1 rödlök</b>                      | <b>1-2 msk japansk soya</b>   |
| <b>1 knippe salladslök, ca 125 g</b> | <b>Sås:</b>                   |
| <b>2 msk smör</b>                    | <b>2 dl matlagingsyoghurt</b> |
| <b>1 pressad vitlöksklyfta</b>       | <b>1 msk sweet chilisås</b>   |
| <b>1 msk rivn färsk ingefära</b>     | <b>1 krm salt</b>             |

Koka riset. Skala morot och lök. Skär i skivor och bitar. Strimla salladslök. Fräs alla grönsaker i smör i en stor stekpanna tillsammans med vitlök och ingefära. Rör i kokt ris och låt steka några minuter. Smaksätt med ostronsås, sweet chilisås och soya. Blanda yoghurt med sweet chilisås och salt. Servera riset med såsen.



### JORDÄRTSKOCKSSOPPA MED FÄNKÅL / 4 port

Vem hade hört talas om den oansenliga jordärtskockan för ett år sen? Nu har den blivit folkkär. Här visar den sig från sin bästa sida.

**200 g jordärtskockor**  
**1 schalottenlök**  
**1 fänkål, ca 250 g**  
**1 msk smör**  
**1 dl vitt vin**  
**3 dl hönsbuljong**  
**3 dl mjölk 3 %**  
**2 dl vispgrädde**  
**saft av 1/2 apelsin**  
**salt och vitpeppar**

Skala jordärtskockor och lök. Skär alla grönsaker i bitar och fräs i smör i en gryta. Häll på vin och låt koka någon minut. Häll på buljong och låt koka tills grönsakerna är mjuka, ca 10 min. Mixa till en slät puré. Tillsätt mjölk och grädde. Låt soppan koka ihop några minuter och smaksätt med apelsinsaft, salt och peppar.

### KRASSE- OCH CHEDDARTOAST MED SENAPSCRÈME / 4 port

Bakom den här raffinerade munsbiten med krasse och fiffig dipp finns Årets Kock, Michael Björklund.

**1 ask kryddkrasse**  
**4 dl riven Kvibille cheddarost**  
**1 äggula**  
**8 stora skivor vitt bröd**  
**1-2 msk smör**

**Senapscrème:**  
**1 dl lätt crème fraiche**  
**1 msk skånsk senap**  
**2 tsk fransk senap**  
**1 tsk flytande honung**  
**salt och peppar**

Klipp krasse och blanda eller mixa med ost och äggula. Bred blandningen på 4 brödskivor. Lägg de andra skivorna ovanpå och tryck ihop. Blanda försiktigt crème fraiche, senap och honung. Smaksätt med salt och peppar. Stek toasten på båda sidor i smör i en stekpanna. Skär i bitar och servera med en klick senapscrème. Dekorera ev med lite krasse.



### PIROGER MED FÄNKÅLSLAW / 10 st

Dessa munsbitar bara måste smakas!

**200 g köttfärs**  
**1 liten gul lök**  
**2 vitlöksklyftor**  
**1 litet äpple**  
**2 msk smör**  
**3/4 tsk salt**  
**1 tsk sambal oelek**  
**1 tsk mald koriander**  
**1/2 tsk mald ingefära**  
**1/2 dl crème fraiche**  
**5 smördegspattor**  
**1 ägg**

**Sallad:**  
**1 fänkål, ca 250 g**  
**1 äpple**  
**1 dl crème fraiche**  
**1 tsk fransk senap**  
**2 msk rostade pumpakärnor eller solrosfrö**

Sätt ugnen på 225°. Skala och hacka lök och vitlök. Kärna ur och tärna äpplet. Stek köttfärs i smör i en stekpanna. Rör ner lök, vitlök och äpple. Låt fräsa. Krydda med salt, sambal oelek, koriander och ingefära. Rör ner crème fraiche och låt svalna. Kavla ut smördegspattor till 10 x 20 cm och dela i fyrkanter. Lägg en klick fyllning på varje platta och nyp ihop till trekantiga packet. Pensla med uppvispat ägg. Grädda mitt i ugnen 12-15 min. Finstrimla fänkålen. Kärna ur och grovriv äpplet. Blanda med crème fraiche och senap. Smaksätt med lite salt och strö över pumpakärnor. Servera salladen till pirogerna.



### INDISKA KYCKLINGSPETT / ca 16 st

Fråga inte varför, men nästan all mat blir faktiskt roligare och godare när den träs upp på spett.

**500 g kycklingfilé eller kycklinglårfile**  
**1 1/2 dl matlagningssyoghurt**  
**1 msk curry**  
**1/2 msk garam masala**  
**1/2 tsk salt**  
**16 st små träspett**

Dela kycklingfiléerna i långa bitar. Smaksätt yoghurt med curry, garam masala och salt. Lägg i kyckling, blanda om och låt marinera ca 1 timme i kylan. Låt träspetten ligga i vatten ca 15 min. Trä upp kycklingen. Grilla över glöd eller på högsta värme i övre delen i ugnen med ugnsluckan öppen, 2-3 min per sida. Servera med sallad, gurka och en klick yoghurt smaksatt med färsk mynta. Indiskt naanbröd eller pitabröd är gott till.





## Fest för många

Det finns många goda skäl att bjuda till fest. Ett är våra lättlagade recept. Tänk på att våra portioner är bufféportioner och hela buffén räcker till ca 8 personer.

### **SOLIG SPARRIS** / ca 8 bufféport

Det är prickigt som gäller i vår, även på sparrisen!

**600 g grön sparris**  
**2 msk solrosfrö**  
**3 msk smör**  
**saft av 1/2 lime**

Skär bort det nedersta på sparrisen. Rosta solrosfrön i en torr het stekpanna. Ta upp fröna ur pannan, lägg i smör och stek sparrisen 3-4 min. Krydda med salt och limesaft. Strö över solrosfrön. Servera sparrisen ljummen.

### **MEDELHAVSKYCKLING** / ca 8 bufféport

Soltorkade tomater är snart en klassiker. Och tänk så väl de klär marinerad kyckling!

**800 g kycklingfilé eller kycklinglårfile**  
**2 msk smör**  
**2 tsk salt**  
**2 krm svartpeppar**  
**250 g körsbärstomater**  
**1 bunt rucolasallad eller färsk basilika**  
**1 dl svarta oliver med kärnor**

#### **Sås:**

**10 soltorkade marinerade tomater, ca 100 g**  
**4 dl lätt crème fraiche**  
**2 pressade vitlöksklyftor**

Sätt ugnen på 225°. Bryn kycklingen på båda sidor i smör i en stekpanna. Lägg dem i en långpanna. Stek i mitten av ugnen 10-12 min. Låt kycklingen svalna och skär i skivor. Lägg ut kycklingen på ett stort fat. Krydda med salt och peppar. Dela körsbärstomater i halvor och grovhacka rucola. Finhacka soltorkade tomater eller mixa grovt och rör i crème fraiche och vitlök. Klicka hälften av såsen över kycklingen och servera resten till. Strö tomater och rucola över kycklingen tillsammans med oliver.



### KRÄMIG LÖKSOPPA MED LAX / 8-10 koppar

Lök och lax samsas i en trendig soppkopp. Knapriga brödpinnar framhäver soppans lenhet.

500 g färsk lök  
3 msk smör  
2 msk vetemjöl  
2 hönsbuljongtärningar  
6 dl vatten  
1 dl vitt vin  
2 dl vispgrädda  
1 krm vitpeppar  
salt  
100 g gravad eller rökt lax  
2 msk grovriven pepparrot

Skala och skiva lök, även det gröna. Fräs några minuter i smör i en gryta på svag värme. Rör i mjöl, smula i buljongtärning och häll på vatten, vin och grädda. Låt koka 6-8 min. Mixa soppan och smaksätt med salt och peppar. Servera i koppar och toppa med lite strimlad lax och riven pepparrot. Smörstekt vitt bröd i långa skivor är gott att servera till.

### TERIYAKISPETT MED LIMESÅS / 8-10 spett

Den som planerar marinerar dagen innan och blir belönad med sommarens godaste spett.

500 g entrecôte eller biff  
1 dl matlagingsyoghurt  
1 dl teriyakisås  
1 pressad vitlöksklyfta  
2 msk sesamfrö  
8-10 små träspett

Sås:  
2 dl matlagingsyoghurt  
rivet skal och saft av 1/2 lime  
1/2 msk honung  
1/2 tsk sambal oelek  
1/2 tsk salt

Skär köttet i små bitar. Blanda yoghurt, teriyakisås och vitlök. Lägg i köttet och marinera över natten eller minst 4 timmar. Blötlägg träspetten ca 15 min. Trä upp köttet och strö över sesamfrö. Grilla över glöd eller på högsta värme i övre delen av ugnen, 2-3 min per sida. Blanda såsen och servera till spetten med sallad och lökringar.

### MARINERADE GRÖNSAKER / ca 8 bufféport

Smakar lika gott som det ser ut.

6 färska lökar  
6 morötter  
200 g sockerärter  
50 g smör  
1 tsk spiskummin  
2 msk hackad persilja  
1 pressad vitlöksklyfta  
1 tsk lime- eller citronsaft  
1/2 tsk gourmetsalt

Skala lök och morötter och dela i långa bitar. Snoppa sockerärter. Koka grönsakerna ca 2 min i lättsaltat vatten, så att de blir halvkoka. Häll av vattnet. Klicka i smör och krydda med spiskummin, persilja, vitlök och lime eller citron. Rör om och strö över lite gourmetsalt.

#### Tips

Paprikadressing till sommarens sallader: Blanda lika delar lätt crème fraiche med ajvar relish (som är en ungersk paprikapuré med aubergine i glasburk). Smaksätt med lite pressad vitlök.

### GRÖN POTATISCHEESECAKE / 8-10 bitar

Just när vi nästan tröttnat på 90-talets populäraste kaka dyker en ny oväntad variant upp.

125 g mörkt bröd, t ex kavring	1 dl crème fraiche franska örter
50 g smör	1 pressad vitlöksklyfta
500 g kokt potatis	1/2 tsk salt
2 avokado	1/2-1 tsk sambal oelek
175 g Desirée fetaost i bit	färska örter, t ex timjan, basilika
1 dl Kesella	

Finfördela brödet i matberedare eller finhacka för hand. Smält smör och blanda med brödsmlur. Tryck ut blandningen i botten på en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter och ställ i kyl. Skala potatis. Dela och kärna ur avokado. Mosa eller hacka potatis, avokado och 2/3 fetaost grovt. Blanda med Kesella, crème fraiche, vitlök, salt och sambal oelek. Lägg i pajformen och släta till ytan. Täck med plastfolie. Låt stelna i kyl 1-2 timmar. Garnera med färska örter och smula över resterande fetaost.

# Kalas i glas

Ingen har väl missat att rejäla dricksglas går att använda till så mycket mer än mjölk och juice. Under vintern har de innehållit varm choklad och caffe latte; nu är det desserternas tur. Upptäck också vår trendiga nektarinulle och hur rostat bröd kan få en helt ny dimension med smör och fantasi.

## **TIRAMISU I PORTIONSGLAS / 4 port**

En lättlagad variant av årets mesta modedessert tiramisu, som betyder ”pigga upp mig” på ren italienska.

**6 avlånga italienska kex,**  
**t ex savoirdi eller biscotti**  
**3/4 dl starkt kaffe**  
**1 msk likör eller konjak**  
**1 ägg**  
**3/4 dl strösocker**  
**1 dl vispgrädde**  
**1 1/2 dl Kesella**  
**skal av 1/2 citron**  
**skal av 1/2 apelsin**  
**1 msk kakao**

Dela kexen i bitar och lägg i botten på 4 glas. Blanda kaffe och likör eller konjak. Skeda det över kexen. Vispa ägg och socker pösigt. Vispa grädden hårt och rör ner Kesella, äggsmet, citron- och apelsinskal. Häll smeten i glasen och låt stå i kyl 1/2-1 timme. Sikta över kakao.

## **RABARBERSANGRIA / 4 port**

Här möter äktsvensk rabarber en sydländskt eldig sangria. Läskande en solig eftermiddag.

**300 g rabarber**  
**2 dl rött vin**  
**1 dl strösocker**  
**1 apelsin**  
**1 dl vispgrädde**  
**2 msk strösocker**  
**1-2 dl mineralvatten**

Skär rabarber i bitar. Koka upp vin och socker i en kastrull. Lägg i rabarber och låt den knappt sjuda på svag värme 3-5 min. Låt kallna. Riv skalet på halva apelsinen och spara. Skala apelsinen och skär i skivor och bitar. Rör ner

apelsinbitarna i rabarbern. Vispa grädden och rör ner rivet apelsinskal och socker. Häll rabarbersangrian i 4 glas. Häll på mineralvatten och topa med apelsingrädde.

## **BLÅBÄRSGLASS MED MARÄNGTOPP / 4 port**

Varm fluffig maräng sällskapar med kall sommarglass i ett glas. En smakupplevelse!

### **Glass:**

**1 pkt djupfrysta blåbär, ca 225 g**  
**2 dl crème fraiche**  
**1 dl florsocker**

**4 dl färska bär, t ex jordgubbar**  
**2 nektariner**

### **Maräng:**

**2 äggvitor**  
**1 dl strösocker**

Lägg frysta bär, crème fraiche och florsocker i en matberedare. Mixa till en slät glass och ställ in i frysen. Sätt ugnen på grill. Skär bär och frukt i bitar. Vispa äggvitorna till hårt skum och vispa sedan ner socker. Lägg glass i botten på 4 ugnssäkra glas, typ Duralex. Lägg på bär och frukt och topa med maräng. Sätt in glasen i övre delen av ugnen 1/2-1 min tills marängen får färg. Låt ugnsluckan vara öppen och passa noga. Servera direkt.





#### **BÄRCROSTINI / 4 port**

Hallon, crème fraiche och lite puder är allt som behövs. En hipp crostini är född. Det vill säga ett litet sprödrostat bröd på italienska.

#### **12 skivor smal baguette**

- 1 1/2 msk smör**
- 1 dl crème fraiche**
- 1 msk florsocker**
- 1/2 tsk malen kanel**
- 2-3 dl färska bär, t ex hallon, jordgubbar, blåbär, smultron mynta eller citronmeliss**

Sätt ugnen på grill. Bred smör på brödet och rosta i ugnen någon minut, men passa noga. Låt bröden svalna och bred på crème fraiche. Strö över socker och kanel. Lägg på bär och blad och sikta över lite florsocker.

#### **HAVRESKORPOR MED PASSION / ca 50 st**

Baka fräcka havreskorpor och njut till din favoritfruktsallad, toppad med passionsås.

- 5 dl havregryn**
  - 4 dl vetemjöl**
  - 2 tsk bakpulver**
  - 2 dl strösocker**
  - 75 g lättsaltade cashewnötter**
  - 2 tsk grovstött kardemumma**
  - 100 g smör**
  - 2 ägg**
  - 1 dl matlagningsyoghurt**
- Sås:**
- 2-3 passionsfrukter**
  - 1 dl vispgrädde**
  - 1 dl matlagningsyoghurt**
  - 1/2 dl florsocker**

Sätt ugnen på 225°. Blanda havregryn, vetemjöl, bakpulver, socker, grovhackade nötter och kardemumma. Smält smöret. Vispa upp ägg med yoghurt och avsvanat smör. Rör ner i mjölblandningen och arbeta ihop till en deg. Dela degen i 4 delar och rulla ut dem till längder, lika långa som plåten. Lägg dem på bakplåtspapper på plåten. Grädda mitt i ugnen 13-15 min. Ta ut och skär längderna i sneda, långa skivor. Lägg tillbaka dem på plåten med snittytan upp och grädda ytterligare 6-8 min. Stäng av ugnen, öppna ugnsluckan och låt skorporna stå kvar och torka ca 30 min. Dela passionsfrukterna i halvor och skrapa ur innehållet. Vispa grädde och rör ner passionsfrukt och yoghurt. Smaksätt med florsocker. Servera skorporna med såsen och en sallad på sommarens frukt och bär.



#### **NEKTARINTORTILLA MED KLICK / 4 port**

Trendrullen, wrap, har blivit så populär att den till och med letat sig in bland desserterna.

- 2-3 nektariner**
- 1 banan**
- 3 msk smör**
- 2 msk socker**
- 1 tsk kanel**
- 2 stora tortillabröd**

- Sås:**
- 1 dl vispgrädde**
  - 1 dl gräddfil**
  - 2 msk honung**
  - 1 tsk malen ingefära**

Sätt ugnen på 225°. Kärna ur nektariner och skala bananen och skär i små bitar. Fräs nektarinerna i smör i en stekpanna. Rör i socker, kanel och banan. Lägg frukten på tortillabröd och rulla ihop. Lägg rullarna på en plåt och pensla med smöret som är kvar i pannan. Grädda mitt i ugnen 10 min. Vispa grädde och blanda med gräddfil, honung och ingefära. Skär tortillan i bitar och servera med sås till.

#### **FYLDA CHOKLADMUFFINS / 12 st stora**

Just det! Jättemuffins har kommit för att stanna.

- 5 dl vetemjöl**
  - 1 1/2 dl kakao**
  - 1 tsk bakpulver**
  - 1/2 tsk bikarbonat**
  - 2 krm salt**
  - 2 1/2 dl strösocker**
  - 3 ägg**
  - 125 g smält smör**
  - 2 dl matlagningsyoghurt**
- Fyllning:**
- 250 g Kesella**
  - 1 dl florsocker**
  - 1 tsk vaniljsocker**

Sätt ugnen på 200°. Blanda mjöl, kakao, bakpulver, bikarbonat och salt. Vispa socker och ägg pösigt. Vispa i smör och yoghurt och rör ner mjölblandningen. Fördela smeten i 12 stora pappersformar eller en smord muffinsplåt. Grädda mitt i ugnen 16-17 min. Låt svalna. Smaksätt Kesella med florsocker och vaniljsocker. Skär ett strutformat hål i varje muffins. Lägg i fyllningen och sätt tillbaka "locket".

#### **Tips**

Stora amerikanska muffinsformar i papper börjar man hitta i vissa affärer. Bland annat på Clas Ohlson, som också säljer per postorder.