



Producerad av automat. Recept Berit Paulsson. Foto Fabian Björnstjerna. Tryckt på svanenmärkt papper.

ARLA



nr 3
2000

KÖKET

Sju små rätter
Hot pots
Sött & fruktigt



Den goda smaken i Arla-asiatiskt får du fram med yoghurt, crème fraiche, smör och grädde. När du fräser de exotiska kryddorna i smör smakar de så mycket mer, grädden rundar av och mildrar de heta chilikryddorna och den svala matlagningsyoghurten är som gjord för exotiska rätter. I nästa nummer av Arlaköket som kommer i oktober firar vi höstens fester och störst är Halloween med busgoda recept.

www.arla.se/kokboken

Sinnenas kök

Ett nytt kök har fötts, vi kallar det Arla-asiatiskt eller sinnenas kök. Det förenar det bästa av två världar, svenska nyskördade grönsaker och mejeriprodukter med exotiska smaker från Kina, Thailand, Japan och Indien.

Du som vill laga asiatiskt, men tycker det verkar krångligt kommer att älska det här numret av Arlaköket. Alla recept är lika enkla och goda som vanligt. De är mer smakrika än kryddstarka och vill du ha det lite hetare så lägg till ett sting extra av kryddorna.

Snart kommer ljuva dofter sprida sig i ditt kök. Men först en liten matnyttig ordlista.

CITRONGRÄS är ett cirka 20 cm långt strå med mest citrussmak vid roten. Banka gärna på den så frigörs alla smakämnen. Gräset ger mycket smak, men ska inte ätas. Jämför med lagerblad.

INGEFÄRA är en rot. Den färska smakar mycket mer än mald och håller sig länge i kylen. Du kan också ha den i frysen och riva den fryst direkt ner i maten.

KOKOSMJÖLK finns i nästan alla affärer numera. Du kan också göra din egen; koka upp 2 dl mjölk (3% fetthalt) med 1,5 dl kokosflingor, låt dra en stund och sila sedan bort kokosen.

FÄRSK KORIANDER är en krydda som antingen älskas eller hatas. Prova dig fram och hör du till de senare så byter du bara koriandern mot persilja, gärna bladpersilja.

LIMEFRUKT är mer aromatisk än citron och inte lika syrlig. Används i nästan all thailändsk matlagning.

OSTRONSÅS görs på ostronextrakt, socker och salt och har en simmig konsistens. Kallas också för Oyster sauce. Den förstärker smakerna i rätten och används ungefär som soja.

RÖD OCH GRÖN CURRYPASTA är en färdigblandad thailändsk kryddpasta. Den röda innehåller bl a röd chili, vitlök och galangal. Den gröna; grön chili, grönpeppar och persilja.

SESAMOLJA har en stark smak och är mer som en asiatisk krydda än en matlagningssolja. Så använd den försiktigt, annars tar den lätt överhand.

SOJA görs av sojaböner, vete eller korn, salt och socker och är en smakförstärkare i all asiatisk mat. Det finns mörk, ljus och söt soja. Den söta kallas också ketjap.

SPISKUMMIN är små frön som används hela eller som pulver, framför allt i indisk matlagning. Smaken är kryddig. Hela frön rostas med fördel innan de tillsätts.

WASABI är en japansk pepparrot och finns att köpa på tub eller som pulver att blanda ut med vatten. Den är illgrön och starkare än vår svenska pepparrot, så var försiktig.



Asiatiskt tecken för äta

Innehåll

SJU SMÅ RÄTTER / sid 4-7

Sötsur isbergssallad
Indisk grönsakspytt
Rödbetor med wasabi
Kokosris med grönsaker
Snabbnudlar med svamp
Thaisoppa med chilibröd
Rostade rotfrukter

HOT POTS / sid 8-11

Kyckling i jordnötssås
Sweet chilinudlar
Kokosräkor i röd curry
Indiska köttbullar
Biff teriyaki
Sesamlax på spett

SÖTT OCH FRUKTIGT / sid 12-15

Exotisk fruktsallad med honungscrème
Kokosflarn
Bärkompott med kanelcrème
Kryddoftande smulpaj
Lime- och ingefärsbrulée
Kokosparfait med mynta





Sju små rätter

På Kinarestaurang serveras ofta fyra små rätter. Vi bjuder istället på sju. Servera dem precis som de är, eller som tillbehör till fisk, kyckling eller kött. Alla är vegetariska och börjar med att du botaniserar i grönsaksdisken. Där är det stor tillgång på nyskördade svenska grönsaker och rotfrukter som gärna vill bekanta sig med den färska ingefäran och chilin.

SÖTSUR ISBERGSSALLAD / 4 port

Isbergssallad blir spännande och extra god när den serveras krispig och varm på kinesiskt vis. Ett stänk av den gröna, lite mildare och fruktigare tabascon ger sting.

- 2 färska gula lökar**
- 2 vitlöksklyftor**
- 2 paprikor**
- 1 isbergssallad, ca 350 g**
- 2 msk smör**
- 1/2 tsk salt**
- 2 tsk pressad lime- eller citronsaft**
- 1 tsk flytande honung**
- ca 1 krm grön tabasco**

Skala lök och vitlök. Kärna ur paprikorna. Ta fyra fina, hela salladsblad och spar till serveringen. Skär alla grönsaker, även salladen som är kvar, i strimlor eller bitar. Stek gul lök och paprika i smör i en stor stekpanna. Rör ner vitlök och sallad, låt fräsa någon minut under omrörning. Krydda med salt, lime och honung. Stänk över tabasco. Rör om och servera salladen genast i bladen. Gott till stekt kött, kyckling och fisk.

INDISK GRÖNSAKSPYTT / 4 port

Det är kryddmixen garam masala med nejlikor och ingefära som doftar så hemtrevligt i köket.

- 6 potatisar**
- 2 morötter**
- 1/2 blomkålshuvud, ca 300 g**
- 1 tsk garam masala**
- 1/2 tsk gurkmeja**
- 2 msk smör**
- 1 tsk salt**
- 2 msk färsk, hackad koriander eller persilja**

Sås:

- 2 dl matlagingsyoghurt**
- 1 pressad vitlöksklyfta**
- 2 tsk färsk, hackad mynta eller 1 tsk torkad**

Skala potatis och morötter och skär dem i lite större tärningar. Dela blomkålen i små buketter. Fräs garam masala och gurkmeja i smör i en stor stekpanna. Lägg i grönsakerna, salta och stek ca 15 min. Strö över koriander. Smaksätt yoghurten med vitlök och mynta. Servera pytten med såsen och ev grillad kyckling eller korv.



RÖDBETOR MED WASABI / 4 port

Grön wasabi (japansk pepparrot) och len crème fraiche gör oss nykära i den traditionella rödbetan. Använder du svensk pepparrot istället så öka mängden, wasabi är mycket starkare.

- 1 kg små, färska rödbetor**
- 2 dl crème fraiche**
- 1/2 tsk salt**
- 1-2 tsk wasabipasta**
- 2 msk grovhackad gräslök**

Koka rödbetorna med skalet på tills de är mjuka, 20-30 min. Spola dem i kallt vatten och gnid av skalen. Lägg tillbaka dem i grytan och rör ner crème fraiche. Krydda med salt, wasabi och gräslök. Låt det koka upp. Servera med kokt ris och ev rökt fisk eller skinka.



KOKOSRIS MED GRÖNSAKER / 4 port

Ris som får puttra med kokos blir himmelskt. Röda mangoldskott hittar du bland de färska örtekryddorna i kruka, om inte så ta solrosskott eller vanliga böngroddar i stället.

- 1 dl kokosflingor**
- 2 msk smör**
- 2 dl jasmiris**
- 1 hönsbuljongtärning**
- 4 dl vatten**
- 1 dl lätt crème fraiche**
- 400 g strimlade grönsaker t ex paprika, sockerärtor, kål, lök**
- 1 msk färsk, riven ingefära**
- 1/2 tsk salt**
- 1 knippe röda mangoldskott**

Fräs kokosen i smöret i en kastrull. Lägg i riset och buljongtärningen. Häll på vattnet. Låt riset koka på svag värme tills det är klart. Rör ner crème fraiche. Fräs grönsakerna i smör i en stor stekpanna. Krydda med ingefära och salt. Servera riset till grönsakerna och strö över mangoldskotten. Gott till stekta kotletter eller kyckling.



SNABBNUDLAR MED SVAMP / 4 port

Vanliga snabbnudlar kan enkelt uppgraderas till läcker vardagsmat. Ostronsåsen finns i den exotiska kryddhyllan och det kanske står Oyster sauce på flaskan.

- 200 g ostronskivling eller blandsvamp**
- 1 purjolök**
- 100 g körsbärstomater**
- 2 paket nudlar med kycklingsmak, à 85 g**
- 1 msk smör**
- 2 1/2 dl Kelda matlagningsgrädde**
- ca 3 msk ostronsås**

Skär svampen i bitar, purjolöken i strimlor och tomaterna i halvor. Koka nudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Fräs under tiden svamp och purjolök i smör i en wok eller stor stekpanna. Lägg i tomaterna på slutet. Häll av vattnet och låt nudlarna rinna av. Lägg tillbaka dem i kastrullen och häll på grädden. Rör i kryddorna från nudelpaketet och ostronsås. Låt allt koka ihop någon minut, blanda ner svamp och grönsaker. Servera med extra ostronsås och ev stekt korb eller kyckling.

THAISOPPA MED CHILIRÖD / 4 port

Vi har verkligen tagit nudlarna till våra hjärtan. Här sällskapar de med sötpotatis i en soppa.

- 400 g sötpotatis eller vanlig potatis**
- 2 purjolökar**
- 1 msk smör**
- 1 tsk färsk, riven ingefära**
- 8 dl vatten**
- 2 hönsbuljongtärningar**
- 50 g risnudlar**
- 2 1/2 dl Kelda matlagningsgrädde**
- rivet skal och saft av 1/2 lime**
- 1/2-1 tsk sambal oelek**
- 1 dl grovhackad gräslök**

Skala och skiva potatisen. Strimla purjolöken. Fräs purjolöken i smör i en kastrull. Tillsätt potatis, ingefära, vatten och buljongtärningar. Låt soppan koka ca 15 min. Koka nudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Vispa eller mixa sönder grönsakerna. Häll i grädden och smaksätt soppan med limeskal och saft. Låt soppan koka upp och smaksätt med salt och sambal oelek. Strö över gräslöken. Lägg risnudlarna i sopp-skålar och häll över soppan. Servera med rostat bröd och chilismör, som rörs ihop av 25 g mjukt smör, 1/2 tsk pressad citronsaft, 1 tsk farinsocker och 1/2 tsk sambal oelek.

ROSTADE ROTFRUKTER / 4 port

Den som vill varierar sina rotfrukter genom att byta ut spiskummin mot 1 msk färsk, riven ingefära eller 1 tsk malen.

- 800 g potatis och rotfrukter t ex morötter, palsternacka, rotselleri**
- 1-1 1/2 tsk hel eller malen spiskummin**
- 1 tsk chilipeppar**
- 2 msk smör**
- 1 tsk salt**
- 2 dl crème fraiche paprika&chili**

Sätt ugnen på 225°. Tvätta och klyfta potatisen. Skala rotfrukterna och skär dem i bitar. Blanda allt på ett bakplåtspapper på en plåt. Fräs spiskummin och chilipeppar i smör i en kastrull. Rör i salt och häll det över potatis och rotfrukter och blanda om. Stek i mitten av ugnen ca 30 min. Servera med crème fraiche och ev kyckling och solrosskott.





Släpp in några exotiska rotfrukter eller svampar bland de svenska skördefrukterna. Till exempel charmknölen sötpotatis eller den skira ostronskivlingen. När öst möter väst blir det ännu roligare i köket. Vem har sagt att man inte ska leka med maten?

Hot pots – heta grytor

KYCKLING I JORDNÖTSSÅS / 4 port

Vi smyger ner svenska äpplen i den klassiska indonesiska jordnötssåsen. Ta den större mängden chili om du tycker om stark mat.

4 kycklingfiléer, ca 500 g	1 msk farinsocker
2 äpplen	1 dl vatten
2 vitlöksklyftor	2 1/2 dl Kelda mellan- grädde
1 dl salta jordnötter	1 hönsbuljongtärning
1-2 tsk hackad röd chilifrukt	1 msk smör
2 msk jordnötssmör rivet skal och saft av 1/2 lime	1/2 tsk salt

Skär kycklingen i strimlor. Kärna ur och strimla äpplena. Skala och hacka vitlöken. Hacka nötterna. Vispa ihop nötter, chili, jordnötssmör, lime, farin, vatten, grädde och smulad hönsbuljong i en gryta. Låt koka upp. Bryn kycklingen, lite i taget i smör i en stekpanna. Lägg över i grytan och låt koka några minuter. Smaksätt med salt. Fräs äpple och vitlök och rör ner i grytan. Servera med kokt ris och fräst salladslök.

SWEET CHILINUDLAR / 4 port

Vill du inte strimla själv, kan man numera köpa både kött och grönsaker färdigstrimlat.

ca 200 g äggnudlar	1 msk färsk, riven ingefära
400 g strimlat fläskkött	3/4 dl sweet chilisauce
2 msk smör	2 msk japansk soja
1/2 tsk salt	2 1/2 dl Kelda matlag- ningsgrädde
400 g strimlade grönsaker t ex salladskål, paprika, purjolök	

Koka nudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Bryn köttet, lite i taget i smör i en wok eller stor stekpanna. Salta och ta upp köttet. Fräs grönsakerna och rör ner köttet, ingefära, sweet chilisauce, soja och grädde. Låt det koka upp. Häll av vattnet och låt nudlarna rinna av och blanda dem med kött och grönsaker. Låt allt koka någon minut. Servera genast, gärna med soja.



KOKOSRÄKOR I RÖD CURRY / 4 port

Den thailändska röda currypastan är en underbar invandrare i kryddhyllan. Här förhöjer den smaken tillsammans med kokosmjölk och crème fraiche.

1 kg stora räkor med skal (ca 400 g skalade)
2 paprikor
100 g sockerärter
2 vitlöksklyftor
1 msk smör
1 msk röd currypasta
1 hönsbuljongtärning
2 dl kokosmjölk
2 dl crème fraiche
fräsch koriander eller persilja

Skala räkorna. Kärna ur paprikorna och skär dem i bitar. Dela sockerärterna på längden. Skala och hacka vitlöken. Fräs grönsakerna i smör i en wok eller stor stekpanna. Rör ihop currypasta, smulad buljongtärning, kokosmjölk och crème fraiche. Låt räkorna fräsa med grönsakerna någon minut och häll på såsen. Låt allt koka upp. Strö över koriander. Servera med limeklyftor och jasminris.

INDISKA KÖTTBULLAR / 4 port

Hela världen älskar köttbullar! Här har de indisk smak och serveras med färdig Kelda sås till kött som fått ny läcker färg av en nypa gurkmeja.

400 g nötfärs	Sås:
3 msk ströbröd	1/2 dl vatten
1 1/2 dl mjölk	2 1/2 dl Kelda sås
1 tsk salt	till kött
1 tsk garam masala	1/2 tsk garam masala
1 pressad vitlöksklyfta	1/2 tsk gurkmeja
1 msk smör	
fräsch koriander eller persilja	

Blanda ströbröd och mjölk och låt det svälla ca 5 min. Rör i salt, garam masala, vitlök och färsen. Arbeta färsen smidig och forma till stora, ovala köttbullar. Stek dem i smör i en stor stekpanna runt om, ca 5 min. Häll i vattnet och Kelda sås. Krydda med garam masala och gurkmeja. Låt såsen koka några minuter och strö över grovhackad koriander. Basmatiris är gott till.

BIFF TERIYAKI / 4 port

Med färdig teriyakisås har du en japansk klassiker klar på några minuter. Teriyakimarinad är tunnare än såsen, men kan förstås också användas.

400 g strimlat nötkött t ex innanlår
1 gul lök
2 morötter
250 g färsk broccoli
1 msk smör
1/2 tsk salt
ca 3/4 dl teriyakisås
2 msk soja, gärna söt
ca 1 tsk sambal oelek
2 1/2 dl Kelda mellangrädde

Skala och skiva lök och morötter. Dela broccolin i små buketter och strimla de späda stjälkarna. Bryn köttet, lite i taget, i smör i en stor stekpanna. Salta. Ta upp köttet och fräs grönsakerna. Lägg tillbaka köttet och häll på teriyakisås, soja, sambal oelek och grädde. Låt allt koka några minuter. Servera med ris.

SESAMLAX PÅ SPETT / 4 port

Vi blandar svarta och vita sesamfrön och rostar dem i stekpannan, för bästa smak. Sedan sticker vi två spett genom laxen, för att den inte ska snurra runt på pinnen.

500 g skinn- och benfri laxfilé
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
2 msk mango chutney
1 msk sesamfrön

Sås:
2 dl lätt crème fraiche
1 pressad vitlöksklyfta
ca 1 tsk sambal oelek
ev 1 tsk sesamolja

Sätt ugnen på grill. Skär laxen i 8 avlånga bitar. Trä upp dem på spett och lägg dem på bakplåts-papper på en plåt. Salta, peppra och pensla ovansidan med mango chutney. Strö över sesamfrön. Grilla spetten i övre delen av ugnen 3-4 min. Blanda ihop ingredienserna till såsen. Servera spetten med såsen och t ex rostade rotfrukter med ingefära, se sid 7.



Sött & fruktigt

När svenska frukter och bär får låna smaker från Orienten blir det riktigt spännande. Kom loss i köket med frukter och bär, kardemumma, ingefära, kokos och mynta.

EXOTISK FRUKTSALLAD MED HONUNGSCRÈME / 4 port

Stjärnanis spelar huvudrollen i lagen som gör den här fruktsalladen. Den är vacker och smakar raffinerat gott av söttaktig lakrits.

- 1/2 melon**
- 4 plommon**
- 2 dl bär t ex vinbär, björnbär, hallon**
- 2 dl apelsin/ananasjuice**
- 2 msk honung**
- 2 hela stjärnanis**
- 1 krm kardemummakärnor**

- Honungscrème:**
- 1 dl vispgrädde**
 - 1 dl matlagingsyoghurt**
 - 2 msk honung**

Koka juice, honung, stjärnanis och kardemumma i en kastrull ca 1 min. Låt lagen kallna. Kärna ur frukten och skär den i bitar. Blanda med bären. Häll över lagen, låt dra ca 30 min. Vispa grädden och rör ner yoghurt och honung. Servera salladen med honungscrème och kokosflarn.

KOKOSFLARN / ca 12 st

Så spröda och enkla. Blir det kokosmassa över sparas den bäst i en plastpåse i kylan.

- 50 g smör**
- 200 g kokosmassa**
- rivet eller strimlat skal av 1/2 apelsin**

Sätt ugnen på 175°. Smält smöret och blanda det med kokosmassan och apelsinskal. Klicka ut till 12 kakor på bakplåtspapper. Platta ut dem till ca 5 cm i diameter. Grädda i mitten av ugnen tills kakorna börjar få färg, ca 8 min. Låt kakorna svalna på plåten och lägg över dem på galler.





BÄRKOMPOTT MED KANELCRÈME / 4 port

Låt säsongens bästa bär bekanta sig med citrongräs och meliss. Citrongräset ger stark citrus smak, men ska inte ätas. Toppa sedan med kanelcrème och succén är given.

- ca 1 liter blandade bär t ex hallon, björnbär, vinbär, krusbär, körsbär**
- 2 citrongräs (eller rivet skal av 1/2 citron)**
- 1 dl vatten**
- 1/2 dl farinsocker**
- 1/2 dl citronmelissblad**

Kanelcrème:

- 250 g Kesella**
- 1/2 dl florsocker**
- 1 tsk vaniljsocker**
- 1 tsk malen kanel**

Skiva citrongräset tunt på längden. Koka citrongräs och farinsocker i vattnet några minuter. Lägg i bären och citronmeliss och låt det kallna. Smaksätt Kesella med florsocker, vaniljsocker och kanel. Servera kompotten med kanelcrème.



KOKOSPARFAIT MED MYNTA / 4 port

Myntans friskhet bryter av mot parfaitens sötma. Servera gärna melonbitar med några droppar lime till.

- 1 dl kokosflingor**
- 2 äggulor**
- 1 dl florsocker**
- 2 tsk färsk, hackad mynta**
- 1 dl kokosmjölk**
- 2 1/2 dl Kelda mellangrädde**

Rosta kokosen i en torr het stekpanna tills den blir ljusbrun. Rör ihop äggulor, florsocker, mynta och kokosmjölk. Vispa grädden. Rör ner grädde och kokos i äggsmeten. Häll i en avlång form, täck med plast. Frys i minst 4 timmar. Ta fram kokosparfaiten och låt stå i kyl ca 30 min före servering. Stjälp upp parfaiten på en skärbräda. Skär den i skivor och sedan på diagonalen. Servera med frukt.

KRYDDOFTANDE SMULPAJ / 4 port

Världens snabbaste smuldeg rörs ihop med smält smör. Smaken blir god och kryddvarm.

- 4-5 äpplen**
- 2 msk smör**
- 1 dl farinsocker**
- 1 tsk malen kanel**
- 1/2 tsk malen muskot**
- 1/2 tsk malen kardemumma**
- 2 1/2 dl Kelda vaniljsås**

Smuldeg:

- 3/4 dl farinsocker**
- 1 1/2 dl havregryn**
- 1 dl vetemjöl**
- 125 g smält smör**

Sätt ugnen på 225°. Kärna ur och klyfta äpplena. Fräs dem i smör i en stekpanna tillsammans med farinsocker och kryddor. Häll i en ugnssäker form. Blanda farinsocker, havregryn och mjöl i en bunke. Häll i smöret och rör om till en smulig deg. Strö smuldegen över äpplena. Grädda i mitten av ugnen ca 20 min. Vispa vaniljsåsen och servera till smulpajen.



LIME- OCH INGEFÄRSBRULÉE / 4 port

En sval kräm med ljuvlig smak av lime och ingefära under ett knaprigt täcke.

- 3 dl vispgrädde**
- 1 dl mjölk, 3%**
- 3/4 dl strösocker**
- 4 stora äggulor (frukostägg)**
- 1/2 msk vaniljsocker**
- rivet skal av 1 lime**
- 1 msk färsk, riven ingefära**
- 1 msk råsocker**

Sätt ugnen på 150° och ställ in en långpanna med vatten. Koka upp grädde, mjölk och socker i en kastrull. Vispa upp äggulorna och häll över den heta gräddmjölken under kraftig vispning. Smaksätt med vaniljsocker, lime och ingefära. Häll smeten i 4 ugnssäkra portionsformar som rymmer ca 1 1/2 dl var. Grädda i vattenbad i nedre delen av ugnen 50-60 min. Låt formarna kallna och stå i kylan minst 8 tim. Sätt ugnen på grill. Strö över råsocker och gratinera dem i övre delen av ugnen med luckan öppen 1-3 min tills sockret smält och fått färg. Passa noga. Servera.

