

## Tillökning i köksfamiljen!

Hoppas att du hunnit bekanta dig med vår nya, matglada köksfamilj, som vill vara med och göra det enklare och roligare att laga mat. Både till vardags och fest. Nu har Arla Köket fått tillökning med riven ost, den som tidigare hette Gratella. Kalla såser är också nya familjemedlemmar. Dessutom något mycket efterlängtat, en riktigt mild och krämig matyoghurt, för dig som gillar medelhavsköket.



Nyhet!

Ny smak!



## Grekiskt runt grillen

Hemma hos familjen Larson

## Vardagstoppen!

Enkelt och gott mitt i veckan

## tema: rullar



Nästa nummer av Arla Köket kommer i början av september. Då njuter vi av en skön hösthelg på landet med svenska råvaror och smaker i kastruller och grytor.



ARLA KÖKET • VÅRT KÖK ÄR DITT KÖK





"Inga fler  
oliver nu."

# Alla gillar grekiskt!

När tre generationer samlas till sommarmiddag hos familjen Larson blir det grekisk plockmat runt grillen. Varsågod! Här bjuder de på sina favoriter.

Grekisk kaviardipp / 4–6 port  
En svensk variant på taramosalata.

**1/2 rödlök**  
**2 dl Arla Köket medelhavsinspirerad matyoghurt**  
**2 msk örkt kaviar**  
**1 msk hackad persilja**

1. Skala och hacka löken.
2. Blanda yoghurt, lök, kaviar och persilja.
3. Lägg upp i en skål och servera med oliver och grekiska plattbröd (recept sid 6).



### Souvlaki / 10 st

Grillspett som går åt  
rykande fort!

600 g benfritt lammkött eller  
fläskkarré

3 msk smör- & rapsolja oliv  
rivet skal av 1/2 citron

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

1 pressad vitlöksklyfta

1 tsk oregano

1. Skär köttet i bitar, ca 2x2 cm.
2. Blanda smör- & rapsolja med citronskal, salt, peppar, vitlök och oregano i en bunke.
3. Lägg i köttet och rör om. Trä upp köttet på 10 blötlagda träspett.
4. Grilla spetten runt om över glöd, 6-8 min. Grilla gärna några tomathalvor samtidigt.

**Citrontips!**

Prova att pressa  
citronsaft över  
nygrillat kött. Så gör  
man i Grekland!

### Tsatsiki / 4 port

Vad vore en grekisk middag utan tsatsiki?

1/2 gurka

1/2 tsk salt

2 dl Arla Köket medelhavsinspirerad matyoghurt

1 pressad vitlöksklyfta

1/2 krm svartpeppar

1. Riv gurkan grovt och lägg den på dubbelvikt hushållspapper.
2. Strö salt på gurkan och låt den ligga ca 15 min.
3. Pressa ur saften och blanda gurkan med yoghurt, vitlök och peppar. Gott till souvlakin.

**Tips!** Byt ut gurkan mot 2 dl grovriven zucchini eller morot och blanda ner det direkt i yoghurten. Smaksätt tsatsikin med salt och svartpeppar.



### Ugnrostade grönsaker / 4 port

Lagar sig själva i ugnen medan du  
passar grillen.

1 kg färska morötter, rödbetor och lökar

2 msk smör- & rapsolja oliv

1 pressad vitlöksklyfta

3/4 tsk salt

1/2 krm svartpeppar

1 tsk timjan

1. Sätt ugnen på 225°. Borsta morötterna och skala rödbetor och lök.
2. Skär grönsaker i halvor och lägg dem på en plåt.
3. Blanda smör- & rapsolja med vitlök, salt, peppar och timjan. Ringla det över grönsakerna och blanda runt.
4. Stek i mitten av ugnen 20-25 min. Garnera gärna med färsk timjan.







"Titta! Min blev ett monster"

### Grekiska plattbröd / 8 st

Lätt som en plätt!

- 5 dl vetemjöl
- 2 dl grahamsmjöl
- 1 msk bakpulver
- 2 tsk oregano
- 3/4 tsk salt
- 75 g smör
- 3 dl mild yoghurt

1. Sätt ugnen på 250°. Blanda mjöl, bakpulver, oregano och salt.
2. Finfördela smöret i blandningen och rör ner yoghurt. Arbeta ihop till en deg.
3. Dela degen i 8 delar. Platta ut dem med mjölad hand till tunna, ovala kakor på plåtar med bakplåtspapper.
4. Grädda i mitten av ugnen 10–12 min. Låt bröden svalna inlindade i bakduk.

**Tips!** Vill du göra det ännu enklare, använd sconesmix och baka ut på samma sätt.



**Extra gott!**

Oliverna blir ännu godare om du först fräser dem i lite smör- & rapsolja oliv.

### Auberginegratäng / 4 port

- 1–2 auberginer, ca 400 g
- 1/2 tsk salt
- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- smör- & rapsolja oliv
- 1 burk krossade tomater, 400 g
- 1 msk tomatpuré
- 1/2 grönsaksbuljongtärning
- 2 1/2 dl Kelda ostsås
- 1 dl Arla Köket riven ost, gratäng

1. Sätt ugnen på 225°. Skär auberginen i 1 cm tjocka skivor och lägg ut dem på hushållspapper. Strö över salt.
2. Skala och hacka löken. Fräs mjuk i lite smör- & rapsolja i en stekpanna.
3. Tillsätt tomater, tomatpuré och buljongtärning. Låt såsen koka ihop ca 5 min.
4. Torka av auberginen och stek i smör- & rapsolja i en stekpanna ca 1 min per sida.
5. Varva tomatås och aubergine i en ugnssäker form. Häll över ostsås och ost.
6. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min.



Tokgod vegovariant på grekisk moussaka.

### Ljummen grekisk potatissallad / 4 port

Kokt potatis i grekisk sallad. Att ingen kommit på det förut!

- 750 g små färskpotatisar
- 1 färsk lök
- 100 g Apetina grekisk feta
- 2 msk smör- & rapsolja oliv
- 3/4 tsk salt, gärna gourmetsalt rivet skal och pressad saft av 1/4 citron
- 1/2 dl svarta oliver
- 1/2 dl grovhackad persilja

1. Tvätta och koka potatisen knappt mjuk. Skiva löken. Dela osten i bitar.
2. Låt potatisen ånga av och dela den. Blanda potatisen med smör- & rapsolja, salt, skal och saft av citron.
3. Blanda i lök, ost, oliver och persilja. Servera potatissalladen ljummen.





# – Vad får vi till efterrätt?

**Gudagoda!**

Tre dessertförslag på grekiska. (Det gick helt enkelt inte att välja bort något.)

## Yoghurtkaka / 4-5 st

Lika fräscht som det låter.

- 2 ägg
- 1/2 dl flytande honung
- 250 g Arla Köket Kesella kvarg
- 1/2 krm salt
- 2 msk vetemjöl
- 1 dl Arla Köket medelhavsinspirerad matyoghurt
- 2 dl färska bär

1. Sätt ugnen på 200°. Vispa ihop ägg och honung.
2. Rör i kvarg, salt, mjöl och yoghurt.
3. Häll smeten i smorda ugnssäkra portionsformar.
4. Grädda i mitten av ugnen 20-25 min. Låt kakorna svalna. Toppa med bär.

Valnötsmaräng / 8-10 bitar  
Nöttigt och frasigt för gottegrisar.

## 3 äggvitor

- 1/2 tsk pressad citronsaft
- 1 1/2 dl strösocker
- 1 dl grovhackade valnötter
- 2 dl Arla Köket vispgrädd
- 1 dl Arla Köket medelhavsinspirerad matyoghurt
- 2 msk florsocker
- 1 liter färska jordgubbar

1. Sätt ugnen på 150°. Vispa äggvitor och citronsaft till ett hårt skum. Vispa ner sockret, lite i taget.
2. Bred ut smeten till ca 30 cm i diameter, på en plåt med bakplåtspapper. Strö över nötterna.
3. Grädda i mitten av ugnen ca 1 tim. Stäng av ugnen, låt marängen stå kvar några timmar.
4. Vispa grädden. Rör i yoghurt och florsocker.
5. Klicka grädden på marängen och strö över bären delade i halvor.

**Tips!** Du kan byta ut valnötterna mot solroskärnor.



Mormors honungstsatsiki / 4 port  
Tänk att tsatsiki kan vara söt också!

- 1 nektarin
- 2 dl Arla Köket medelhavsinspirerad matyoghurt
- 2 msk flytande honung
- 1 liter färska jordgubbar

1. Dela och kärna ur nektarinen. Skär den i små tärningar.
2. Blanda yoghurt och honung. Rör i frukt-tärningarna.
3. Rensa jordgubbarna och dela dem i halvor. Servera tsatsikin till jordgubbarna.

**Tips!** Smaksätt tsatsikin med 1 msk hackad färsk mynta.



# VAR DAGSTOPPEN

Middag på momangen!

Känns det som att du alltid lagar samma gamla vardagsrätter? Här får du fem nya, goda rätter som går snabbt och lätt att laga mitt i veckan.

**Tips!** Visste du att du kan prenumerera på våra smarta matsedlar på [www.arla.se](http://www.arla.se). Välj mellan gröna, smala eller snabba. Alla är lika enkla att lyckas med.



Snabba rätter som tar max 30 minuter att laga.



Smala rätter med max 550 kalorier och 17,9 g fett per portion.



Gröna rätter med mejeriprodukter och ägg.



## Fettpasta / 4 port

300 g pasta  
1/2 gurka  
200 g Apetina grekisk feta  
1 burk krossade tomater  
2 dl Arla Köket lätt crème fraiche paprika & chili  
1 dl svarta oliver

1. Koka pastan. Skär gurka och ost i bitar.
2. Blanda krossade tomater, gurka, crème fraiche och oliver i en kastrull.
3. Låt koka ca 2 min. Rör i osten. Servera såsen till pastan.

**Tips!** Välj fullkornspasta så blir det extra nyttigt.



## Citron- och basilikafisk / 4 port

600 g vit fiskfilé  
1 tsk salt  
2-3 vitlöksklyftor  
1/2 dl hackad basilika  
2 1/2 dl Kelda mild citronsås  
1 dl Arla Köket riven ost, mager

1. Sätt ugnen på 225°. Salta fisken och lägg den i en ugnssäker form.
2. Skala och skiva vitlöken. Strö vitlök och basilika över fisken.
3. Häll såsen på fisken och strö över osten.
4. Stek i mitten av ugnen ca 20 min. Servera med kokt färskpotatis och tomater.

**Tips!** Ugnstek tomaterna i en form bredvid fisken i ugnen.



## Kycklingcouscous / 4 port

1 grillad kyckling  
3 dl couscous  
3 dl hönsbuljong  
2 msk smör- & rapsolja oliv  
500 g melon, tex vattenmelon  
2 1/2 dl Arla Köket kall sås, spicy rhode island

1. Tillaga couscousen i buljongen. Rör ner smör- & rapsolja.
2. Ta bort skinn och ben på kycklingen. Skär bort skalet på melonen och kärna ur den. Skär kyckling och melon i bitar.
3. Blanda ner bitarna i couscousen. Servera couscousen med såsen och sallad.

**Tips!** Perfekt picknickmat.



## Pizzakassler / 4 port

500 g benfri kassler  
1-2 färska lökar  
2 1/2 dl Kelda italiensk tomatås  
2 tsk oregano  
2 dl Arla Köket riven ost, mager

1. Sätt ugnen på 225°. Skär kasslern i skivor. Lägg dem på ett ugnssäkert fat.
2. Skär löken i tunna skivor och lägg ovanpå kasslern.
3. Ringla över såsen. Strö över oregano och ost.
4. Stek i mitten av ugnen ca 15 min. Servera med kokt färskpotatis.

**Tips!** Variera med rökt skinka eller kalkon.



## Tacoburgare med avokadoröra / 4 port

1 avokado  
2 1/2 dl Arla Köket kall sås, vitlök & gräslök  
400 g nötfärs  
1/2 tsk salt  
1 msk tacokrydda  
smör

1. Dela kärna ur och skala avokadon. Mosa den och blanda med såsen.
2. Blanda färsen med salt och tacokrydda.
3. Forma färsen till 4 tunna hamburgare.
4. Stek dem i smör i en stekpanna ca 1 min på varje sida. Servera tacoburgarna på rostat bröd med avokadoröra, sallad, tacosås och tacochips.

**Tips!** Också gott på grillen.





# tema: rullar

Rolig picknick, smart middag eller en härlig tårta. Tänk så mycket gott som kan rullas in.



## Snabba skinkrullar

Smaksätt 250 g Keso cottage cheese naturell med 75 g grovriven Kvibille ädel och 1 fint tärnad nektarin. Fördela blandningen på 8 stora skivor rökt skinka och rulla ihop.

**Tips!** Ta Keso cottage cheese feta oliv istället för naturell cottage cheese och ädelost.

## Chokladrulltårta / 15–20 bitar

Snabb-bakat till sommarfikat, med fyllning som redan är klar!

**4 ägg**  
**2 dl strösocker**  
**1 dl potatismjöl**  
**3 msk kakao**  
**2 tsk bakpulver**  
**500 g Arla Köket Kesella kvarg jordgubb & lime**

1. Sätt ugnen på 225°. Lägg bakplåtspapper i en långpanna, 30x40 cm.
2. Vispa ägg och socker poröst. Blanda potatismjöl, kakao och bakpulver. Rör ner det i smeten.
3. Bred ut smeten i långpannan och grädda genast i mitten av ugnen 5–7 min.
4. Stjälp upp kakan på ett sockrat bakplåtspapper. Ta bort pappret som kakan gräddats på. Låt kallna.
5. Bred kvarg över kakan och rulla ihop. Förvara i kylan.
6. Skär i bitar och servera med jordgubbar.

**Tips!** Kan även frysas in och skivas halvtinad.



## Picknickrullar / 4 st

Med supergod rostbiffsfyllning!

**250 g Keso cottage cheese naturell**  
**2 tsk fransk senap**  
**1/2 dl bostongurka**  
**1/2 dl hackad gräslök**  
**4 mjuka tunnbröd**  
**8 tunna skivor stekt rostbiff, ca 200 g**  
**4 dl strimlad sallad**  
**2 krm salt**

1. Blanda cottage cheese med senap, bostongurka och gräslök.
2. Bred ut röran på tunnbröden.
3. Lägg på rostbiff och sallad. Krydda med salt och rulla ihop.

**Tips!** Istället för rostbiff kan du ta grillad kyckling, pastrami, rökt skinka eller rökt fisk.







Rullströmming / 4 port  
En riktig sommarklassiker, även god kall!

**500 g strömmingsfilé**  
**1 tsk salt**  
**2 1/2 dl Kelda mellangrädde**  
**1/2 dl kaviar från tub, t ex Kalles**  
**2 msk hackad rödlök**  
**2 msk hackad dill**  
**1 msk ströbröd**

1. Sätt ugnen på 225°. Salta strömmingsfiléerna.
2. Rulla ihop dem och lägg i en ugnssäker form.
3. Rör ihop grädde, kaviar, lök och dill.
4. Häll blandningen i formen och strö över ströbröd.
5. Grädda i mitten av ugnen ca 25 min.
6. Servera med kokt färskpotatis och knäckebröd.

**Tips!** Smart sommarmat som kan sparas i kylen och ätas på en skiva grovt bröd.

Laxrullar / 25–30 st  
Så snygga, så goda, så smarta.  
Som förrätt eller till drinken.

**300 g gravad lax i tunna stora skivor**  
**1 dl Arla Köket Kesella kvarg**  
**1 msk senap**  
**2 msk hackad dill**  
**2 msk hackad gräslök**

1. Lägg ut laxskivorna lite omlott på plastfolie till en fyrkant, ca 25x25 cm.
2. Blanda kvarg, senap, dill och gräslök. Bred det över laxen.
3. Rulla ihop laxen och linda om plasten.
4. Låt laxrullen ligga i frysen minst 4 tim.
5. Ta fram den ca 1/2 tim före servering. Skär laxrullen i tunna skivor med en vass kniv.
6. Lägg dem på skivor av rostad baguette eller lägg skivorna på assietter och servera med bröd till.



# KÖKSFLÄKTAR

Tips, nyheter och roligheter för ditt kök

## Smör- & rapsolja OLIV!

Nu har vi blandat lite olivolja i vår flytande smör- & rapsolja. Perfekt för dig som gillar medelhavsköket. Prova den när du ska rosta grönsaker och rotfrukter i ugn. Du kan pensla foccacia och vitlöksbröd. Du kan steka i den och du kan blanda ner den i nykokt pasta. Smör- & rapsolja oliv har en väl balanserad smak av oliv och smör och är lätt att använda eftersom den är flytande.

NYHET!



## Grekisk sallad på en pinne

Tänk att nästan all mat är roligare på spett. Vi testade med grekisk sallad och uppfann det perfekta tilltugget, eller en kul förrätt i väntan på grillen!



**Gör så här:** Dela hel Apetina grekisk feta i bitar, varva med halva körsbärstomater, gurkbitar och svarta oliver. Strö gärna lite färsk oregano över.

## Iskaffe i sommarvärm

Den där skvätten kaffe som blir kvar på morgonen. Slå inte ut den. Blanda den istället med mjölk och eventuellt lite farinsocker och ställ i kylen. Då har du en härlig iskaffe att sippta på under varma dagar. Vill du göra den lite extra cool lägger du i några isbitar före servering. Och vips har du en café frappé.



## Smak för midsommar på [www.arla.se](http://www.arla.se)

Har du tänkt på att midsommar är vår mest traditionella mathelg, före både jul och påsk? Ingen får röra våra svenska smaker med smör, ost och sill, jordgubbar och grädde. På [www.arla.se](http://www.arla.se) dukar vi upp med våra mest populära midsommarrecept. Lax- och löjromstårta, gott grillat och frestande jordgubbsdesserter. Välkommen in på midsommarfest!