

Äntligen

Öppna köksfönstret. Se solstrålarna genom bladverket, sätt på radion och lyssna på sommarpratarna. Skär gräslöken på stora skärbrädan och skrubba den nyupptagna potatisen. Att laga mat i sommarköket är sinnligt. Aldrig finns det så många goda råvaror och så många smaker att njuta av som nu.

Det är sommar när...

JORDGUBBARN är söta och solvarma och du kryper i jordgubbslandet och stoppar vartannat bär i munnen. Sedan blir det jordgubbsfrossa med både vispgrädde och glass.

FÄRSK POTATISEN smakar som den godaste primör. Skalet är så tunt att du bara skrubbar de små knölna lätt innan de kokas och det enda du vill ha till är en klick smör.

SILLUNCHEN står dukad med matjes, gräddfil, gräslök och immiga glas. Knäckebröd och en smakrik ost ska det också vara till.

GRILLKVÄLLARNA avlöser varandra och förföriska dofter sprider sig över sommaridyllen. Flintastek och goda korvar får sina svarta streck och du tycker att det är enkelt att leva, träffas, äta och umgås.

BLÅBÄREN lockar till skogspromenad och du blir alldeles blå om fingrar och mun. Inte undra på att de också kallas för skvallerbär. Hemma blir det blåbärspaj med vaniljsås. Eller plättbakelser!

KYLSKÅPSKALL FIL hälls upp i vita skålar och njuts med blåbär på kökstrappan som i Carl Antons sommarvisa.

HALLONSAFT serveras i femtiotalsglasen du ropade in på auktionen och du har bakat en sockerkaka som fortfarande är varm när den skärs upp.

ABBORRFILÉERNA, barnens fiskelycka, ligger på diskbänken och väntar på att smörstekas lätt i stora stekpannan och sedan puttra i grädde och gräslök. Kanske har du hittat sommarkantareller att servera till.

RÖKT FISK som makrill, sik, flundra och böckling blir den lätta sommarlunchen med en god, fräsch sallad. Prova gärna gurk- och melonsalladen på sidan 4, jättegod till rökt fisk.

SMULTRON PÅ STRÅ sträcks fram av någon du tycker om.

SOMMAR I KÖKET / sid 3–7

Gurk- och melonsallad
Krämig sockerärtssoppa
Sommarsallad
Kyckling i örtekryddad sås
Böcklingmacka
Laxpytt
Mozzarellagratinerade
rödbetor

UTSÖKTA

UTFLYKTER / sid 8–9

Syrlig potatissallad
med mynta
Pastasallad med kassler
Picknickrulle
Sommarknytte på grillen

BÄRSMÅK

I BERSÅN / sid 10–13

Smördegshjärtan med hallon
Flädersglass med jordgubbsås

Rabarberkompott

Jordgubbssallad
med basilika och mynta
Plättbakelser
med sommarbär
Vinbärskaka

KÖKSFLÄKTAR / sid 14–15

Tips, nyheter och roligheter
i sommarköket.

Kan det bli enklare? Kan det vara godare?

Ån att koka sommarprimörer och sedan låta *kryddat smör, gräslök, persilja & dill* smälta ner över härligheten. Vi har tagit spåda morötter, sockerärter och salladslök. Du tar vad du vill och hittar i grönsakslandet eller affären.



Sommar i köket

En kruka gräslök på fönsterbänken, en balja med sockerärter på bordet och nyplockad sallat som glänsar i durkslaget. I sommarköket är det lätt att bli inspirerad och laga god mat. Råvarorna smakar så mycket i sig och det enda vi har gjort är att hitta smakkombinationerna som förhöjer den rena, fräscha matupplevelsen.



GURK- OCH MELONSALLAD / 4 port

Sött, salt, syrligt! En underbart frisk sommarsallad med nya smakkombinationer.

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1 gurka | 1/2 tsk salt |
| 1 liten honungs- eller galiamelon | 1 krm peppar |
| 2 msk matolja | 1 msk hackad färsk dragon |
| pressad saft av 1/2 citron | 150 g Apetina feta |
| | färiska dragonblad |

Skala gurkan och dela den på längden. Gröp ur den och skär i 1/2 cm tjocka skivor. Skär bort skalet på melonen. Dela den i två halvor och ta bort kärnorna. Skär melonen i bitar. Lägg gurka och melon i en bunke. Blanda i olja, citronsaft, salt, peppar och dragon. Lägg upp salladen på ett stort fat och strö över smulad ost och färska dragonblad. Servera med t ex grillad fläskkarré.

KRÄMIG SOCKERÄRTSSOPPA / 4 port

I den lena och välsmakande soppan döljer sig ett läckert smakmöte mellan sockerärta och körvel.

- | | |
|--|---|
| 600 g färska sockerärter | 1 krm peppar |
| 1 färsk gul lök | 2 1/2 dl Kelda matlagningsgräddfil |
| smör | |
| 1 dl torrt vitt vin | |
| 6 dl vatten | Servering: gräddfil sockerärter |
| 2 grönsaksbuljongtärningar | |
| 1 msk färsk körvel eller 1/2 msk torkad | |

Ansa och skär sockerärterna i grova bitar, spara några till serveringen. Hacka löken. Fräs löken i smör i en kastrull. Tillsätt sockerärter, vin, vatten och buljongtärningar. Koka under lock ca 5 min eller tills sockerärterna precis har mjuknat. Tillsätt körvel. Mixa soppan slät i omgångar och häll tillbaka i kastrullen. Smak-sätt med peppar. Tillsätt grädden och värm soppan. Servera med en klick gräddfil och toppa med finstrimlade sockerärter.



SOMMARSALLAD / 4 port

En matig och superfräsch dressing på Keso, gräddfil, senap och gräslök ger den klassiska legymsalladen ett riktigt smaklyft.

- | |
|----------------------------------|
| 1 blomkålshuvud, ca 500 g |
| 6 färska morötter |
| 2 dl frysta gröna ärter |
| 250 g Keso naturell |
| 1 dl gräddfil |
| 2 msk senap |
| 1/2 dl finskuren gräslök |
| 1 tsk salt |
| 1 krm peppar |

Dela blomkålen i små buketter. Skala och skär morötterna i bitar. Koka blomkålen och morötterna knappt mjuka i lättsaltat vatten 3–4 min. Lägg i ärterna precis mot slutet. Häll av grönsakerna i ett durkslag och spola dem i kallt vatten. Låt rinna av ordentligt. Rör ihop Keso, gräddfil, senap, gräslök, salt och peppar. Blanda dressingens försiktigt med grönsakerna. Servera med skinka i tunna skivor och kokta ägghalvor.





KYCKLING I ÖRTKRYDDAD SÅS / 4 port

Snabbaste sommarmiddagen som passar perfekt som bjudmat en kväll när grillen måste vila sig.

- 4 kycklingfiléer, ca 500 g
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- smör
- 4 färska rödlökar
- 100 g färska haricots verts
- 2 1/2 dl Kelda örtekryddad sås
- 1 dl vatten
- 1 msk hackad färsk timjan

Dela kycklingfiléerna på längden. Krydda kycklingen med salt och peppar. Bryn den runt om i smör i en stekpanna. Ta upp kycklingen. Skär varje lök i 4 klyftor. Nyp av stjälken på bönorna. Fräs löken och bönorna i smör på svag värme i stekpannan. Tillsätt sås och vatten. Lägg i kycklingen och låt sjuda ca 15 min under lock. Strö över timjan och servera med nykokt färskpotatis.

TIPS Byt ut vattnet mot torrt vitt vin för en lite lyxigare variant.



BÖCKLINGMACKA / 4 port

Ett svenskt smörrebröd med rökt smak!

- 4 skivor kavring eller annat mörkt bröd
- smör
- sallatsblad
- citronklyftor

Böcklingröra:

- 2 böcklingar, ca 250 g
- 1 liten färsk rödlök
- 250 g Kesella
- 1/2 dl finhackad dill
- 1 msk dijonsenap
- 1/2 tsk salt
- 1 krm peppar

Rensa böcklingarna till röran och skär i små bitar. Finhacka löken. Blanda lök, Kesella, dill, senap, salt och peppar i en bunke. Tillsätt böcklingen och rör till en ganska slät smet. Bred ett tunt lager smör på bröden. Lägg på sallatsblad och fördela röran på brödskiivorna. Servera gärna en citronklyfta till och garnera ev med en dillvippa och skivad lök.

LAXPYTT / 4 port

Rena, fräscha smaker tillagas i panna och förenas av en pepparrotssås. Du kan byta laxen mot t ex abborrfilé eller kycklingfilé.

- 600 g skinn- och benfri laxfilé
- ca 1/2 kg färskpotatis
- 8 färska gröna sparrisar, ca 200 g
- 2 färska rödlökar
- 1/2 gul zucchini
- smör
- 1 tsk salt
- 2 krm peppar
- 4 dillvippor
- Sås:
- 2 dl lätt crème fraiche
- 3 msk riven färsk pepparrot
- 1/2 tsk salt
- 1 krm vitpeppar

Koka potatisen med skalet på nästan klar och låt den svalna. Skär potatis, lax och sparris i bitar. Hacka löken grovt. Skär zucchini i tärningar. Fräs sparris och lök i smör i en rymlig stekpanna ca 5 min. Tillsätt potatis och zucchini efter halva tiden. Stek laxen i smör i en annan stekpanna ca 3 min. Blanda ner laxen i pytten. Smaksätt med salt och peppar. Blanda ihop ingredienserna till såsen. Servera pytten med såsen. Garnera gärna med dillvippor.

MOZZARELLAGRATINERADE RÖDBETOR / 4 port

Måste provas! Smakcombinationen mozzarella, bacon och kapis på rödbetan är bara så kaxig!

- 3/4 kg färska rödbetor
- 1 paket bacon, 140 g
- 2 msk kapis
- 1 krm svartpeppar
- 250 g Galbani mozzarella

Koka rödbetorna med skalet på tills de är mjuka, ca 30 min. Sätt ugnen på 225°. Skär baconet i små bitar och stek det knaprigt i en stekpanna. Låt rinna av på hushållspapper. Spola rödbetorna i kallt vatten. Skala och skär dem i klyftor, eller dela dem på hälften om de är små. Fördela rödbetorna i fyra smorda, ugnssäkra portionsformar. Lägg på bacon och kapis. Peppra. Skär osten i skivor och lägg på rödbetorna. Gratinera i mitten av ugnen 10–12 min. Servera gärna med bröd och en grönsallad.

TIPS För en grön variant, ta bort baconet och salta rödbetorna.



Utsökta utflykter

Sommaren har många mål och vi har knappt kommit fram, förrän vi kastar oss över god-sakerna i picknickkorgen. Årets picknickmode är medvetet och kulinariskt! Vill du vara rätt så investera gärna i snygga plasttallrikar, glas och bestick. De riktiga picknickproffsen tar också med sig engångsgrillen.

SYRLIG POTATISSALLAD MED MYNTA / 4 port

En frisk potatissallad som matchar picknickklassikern grillad kyckling.

- 1 kg färskpotatis
- 1 knippe rädisor
- 2 dl matlagingsyoghurt
- 1/2 dl finhackad färsk mynta

- 1 liten pressad vitlöksklyfta
- 1 tsk salt
- 2 krm svartpeppar

Koka potatisen med skalet på. Låt den kallna och dela på längden. Dela rädisorna. Rör ihop yoghurt, mynta, vitlök, salt och peppar. Blanda såsen med potatisen och rädisorna. Servera med t ex grillad kyckling.



PASTASALLAD MED KASSLER / 4-6 port

Mozzarella är en lækker nyhet i pastasallad.

- 300 g pasta, t ex fussili
- 200 g benfri kassler
- 250 g Galbani mozzarella
- 3 färska morötter
- 2 salladslökar
- 1 dl hackad dill
- 3 msk olja
- rivet skal och pressad saft av 1 citron
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar

Koka pastan. Spola den hastigt i kallt vatten. Skär kasslern i stavar och osten i bitar. Skär morötterna i tunna stavar och löken i skivor. Blanda pasta, kassler, ost, morötter, lök och dill. Rör ihop olja, citronskal, saft, salt och peppar och blanda med pastasalladen.

PICKNICKRULLE / 4 port

Vackert och praktiskt inslagna sommarsmaker.

- 8 stora färskpotatisar
- 1 knippe rädisor
- 100 g saltgurka smör
- 4 mjuka tunnbröd
- 8 sallatsblad
- 250 g Keso lök
- 1 krm salt
- 1 krm peppar
- 100 g lufttorkad skinka

Koka potatisen med skalet på och låt svalna. Skär potatisen och rädisorna i skivor. Finhacka gurkan. Bred ett tunt lager smör på varje tunnbröd. Fördela sallatsblad, potatis och Keso på bröden. Salta och peppra. Lägg på skinka och strö över rädisor och gurka. Rulla ihop.



SOMMARKNYTE PÅ GRILLEN / 4 port

Gläns med grill och varma matpaket!

- 12 färskpotatisar
- 4 kokta ägg
- 2 färska rödlökar
- 2 askar ansjovisfiléer,
- 1 krm salt
- 1 krm peppar
- 75 g kryddat smör, gräslök, persilja & dill
- å 125 g

Koka potatisen med skalet på. Låt svalna och skär i skivor. Skala och hacka äggen. Skiva löken. Fördela potatisen på 4 folieark. Lägg på ägg, lök och ansjovisfiléer. Salta och peppra. Skär smöret i bitar och fördela överst. Vik ihop till paket, nyp till ordentligt så att inget rinner ut. Lägg paketen på grillen ca 10 min. De är klara när smöret har smält och potatisen är riktigt varm.



Bärsmak i bersån

Kom och fika! På det vita trädgårdsbordet har vi dukat upp med pudrade hallonhjärtan, saft i stora glas och nybryggt kaffe. Med recept för solmogna hallon, blåbär, vinbär, jordgubbar och rabarber önskar vi dig en kalasgod sommar.



SMÖRDEGSHJÄRTAN MED HALLON / 12 st

Mellan fräsigt smördeg vilar söta hallon på en mjuk bädd av fräsch Kesella vanilj.

- 1 rulle färdigkavlad, kyld smördeg, 275 g**
1 ägg
500 g Kesella vanilj
- ca 4 dl hallon eller smultron**
Garnering: florosocker

Sätt ugnen på 225°. Tryck ut 12 hjärtan ur smördegen med ett pepparkaksmått. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med uppvispat ägg. Grädda i mitten av ugnen ca 5 min eller tills de har fått fin färg. Låt svalna och skär av toppen på hjärtana och använd dem som lock. Fördela Kesella på bottenarna. Lägg på hallon och lock. Pudra över rikligt med florosocker.

FLÄDERGLASS MED JORDGUBBSSÅS / 4–6 port

Gör din egen sommarglass med fläderblom och servera med jordgubbar som du mixat fluffiga!

- 1 vaniljstång eller 1 tsk vaniljsocker**
3 äggulor
1 dl florosocker
3/4 dl konc flädersaft
1 dl matlagningsyoghurt
2 dl vispgrädd

Jordgubbssås:

- 1/2 liter jordgubbar**
1/2 dl strösocker
ev 1 msk pressad citronsaft

Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna i en bunke. Vispa vaniljfrön, äggulor och florosocker pösigt. Rör i saft och yoghurt. Vispa grädden och blanda ner den i äggsmeten. Skölj 4–6 portionsformar med kallt vatten och fördela glassmeten i dem. Frys i minst 4 tim. Ställ glassen i kylan ca 20 min före servering. Lägg jordgubbarna i ett högt kärl med sockret. Mixa såsen fluffig med stavmixer. Smaka av med citronsaft. Servera glassen med jordgubbssåsen.



RABARBERKOMPOTT / 4 port

De runda, varma kryddorna ihop med den lite syrliga, sträva rabarbern är sommarens smaksensation. Speciellt ihop med vaniljsås.

- 1 kg rabarber**
1 1/2 tsk riven färsk ingefära
1 1/2 tsk grovkrossad kardemumma
2 1/2 dl strösocker

Till servering:

- 2 1/2 dl Kelda vaniljsås**

Skala rabarbern och skär den i ca 2 cm långa bitar. Lägg i en vid kastrull, ej aluminium. Tillsätt ingefära, kardemumma och socker. Koka ihop på svag värme ca 10 min. Servera kompotten ljummen med vispad vaniljsås.

TIPS Lägg i halverade jordgubbar i den nykokta kompotten.





JORDGUBSSALLAD MED BASILIKA OCH MYNTA / 4 port

Prova att marinera färska jordgubbar i apelsin, mynta och basilika. Som en dröm!

- 1 liter jordgubbar
- 1/2 dl strösocker
- rivet skal och pressad saft av 1 apelsin
- 1/2 dl hackad färsk mynta
- 2 msk hackad färsk basilika

Servering:
2 dl vispgrädd

Skär jordgubbarna i bitar. Blanda dem med socker, apelsinskal och saft i en skål. Låt dra en stund och blanda ner mynta och basilika. Servera jordgubbssalladen med lättvispad grädd.

TIPS

Rör ner 1 msk cointreau eller annan apelsinlikör i grädden.

PLÄTTBAKELSER MED SOMMARBÄR / 8 st

Dessert, mellanmål eller barnsligt god sommarlunch? Du avgör! Potatismjöllet i smeten gör plättarna lite fräsigare.

- 1 1/2 dl vetemjöl
 - 1/2 tsk salt
 - 1/2 tsk vaniljsocker
 - 1 msk potatismjöl
 - 2 msk strösocker
 - 4 dl mjölk
 - 3 ägg
 - 2 msk smör
- Fyllning:**
500 g Kesella citrus
4 dl blandade bär
- Garnering:**
florsocker

Vispa ihop mjöl, salt, vaniljsocker, potatismjöl och socker med hälften av mjölken i en bunke. Vispa i äggen och resten av mjölken. Smält smöret i en plättlagg och tillsätt det. Låt gärna smeten stå och svälla en stund. Grädda plättar och låt dem kallna. Klicka ut Kesella mellan plättarna och fördela även bär mellan lagren. Toppa med en plätt och klicka Kesella överst. Strö över bär och pudra med florsocker.



VINBÄRSKAKA / 8–10 bitar

Vår somriga vinbärskaka har lånat goda drag från den populära morotskakan, nämligen den goda toppingen som också kallas frosting.

- 200 g rumsvarmt smör
 - 2 1/2 dl strösocker
 - 3 ägg
 - 3 dl vetemjöl
 - 1 tsk bakpulver
 - 1 tsk vaniljsocker
 - 1 dl gräddfil
 - rivet skal och pressad saft av 1 citron
- 150 g vinbär**
- Topping:**
50 g rumsvarmt smör
2 dl florsocker
250 g Kesella
vinbärsklasar

Sätt ugnen på 175°. Rör smör och socker vitt och pösigt i en bunke. Rör ner äggen ett i taget. Blanda mjöl, bakpulver och vaniljsocker. Rör ner i äggsmeten. Tillsätt gräddfil och citron. Smörj och bröa en rund form med löstagbar botten, ca 24 cm i diameter. Bred ut hälften av smeten i formen. Fördela hälften av vinbärena på. Bred på resten av smeten och håll på de resterande vinbärena. Tryck till lätt. Grädda kakan i nedre delen av ugnen ca 45 min. Låt kakan svalna. Rör smör och florsocker vitt och pösigt. Tillsätt 1 msk Kesella och rör toppingen slät. Rör försiktigt ner resterande Kesella. Bred toppingen på kakan och lägg på rikligt med vinbärsklasar.

KÖKSFLÄKTAR

Tips, nyheter och roligheter i sommarköket



PYSSEL FÖR EN MOLNIG DAG

Gör din egen bär- eller örtvinäger. Plocka fram dina vackraste flaskor och rengör dem i hett vatten. Fyll dem med bär eller örter och håll på vinäger så att det täcker. Äppelcidervinäger till bären och vitvinsvinäger till örterna. Sätt i en kork och låt vinägern dra i ca 3 månader. Om flaskorna står mörkt håller färgen bättre, men du kan också låta dem stå framme som ett sommarminne att njuta av under hösten. När vinägern är klar ska den silas och hällas på flaskan igen.

JORDGUBBSVINÄGER Lägg i halverade, noppade jordgubbar. Passar bra till sallad.

PROVENÇALE Lägg i ett par kvistar rosmarin och ett par kvistar timjan. Gott i en kall, klar potatissallad till lamm eller kallskuret.

HALLONVINÄGER Lägg i hela hallon. Passar bra till grönsallad.

Kär i jordgubbar

Ingen sommar utan jordgubbar. Här kommer tre jordgubbstips.

1. Skölj först, noppa sedan. Annars rinner det lätt in vatten i bladfästet och vattnar ur den goda, söta smaken.
2. Mini-Gino! Doppa jordgubbar i vit choklad som du smält i vattenbad. Givetvis kan du också använda mörk choklad eller både och. Låt stelna och du har sommarens godaste plockgodis.
3. Snabbaste bakelsen! Rosta skivor av sockerkaka i brödrosten, toppa med Kesella vanilj och skivade jordgubbar. Servera!



KASSLER PÅ ITALIENSKA

Lägg tunna skivor av kassler i en marinad av olivolja, rivet citronskal, rikligt med grovhackad färsk salvia, lite salt, svartpeppar och en nypa socker. Låt dra i ca 20 minuter innan ni ska äta. Servera gärna med potatissalladen på sid 8.



Samling runt grillen

Vitsen med att grilla är att det ska vara enkelt. Här kommer tips på färdiga tillbehör som gör att du hinner grilla ännu oftare.

FÖR GRILL-GOURMETER!

Prova nya crème fraiche gourmet. Finns i två lyxiga smaker, bearnaise och saffran & tomat. Bara att värma till grillat. Eller servera kalla direkt ur burken.

TOPPA MED KRYDDAT SMÖR!

Låt ett kryddat smör smälta ner och ge glans och god smak till köttet, fisken eller grönsakerna. Vi har tre smaker att välja mellan.

KALL SÅS I EN HANDVÄNDNING

Våra färdiga kalla såser är klara att använda direkt. Köp flera och låt alla runt grillen botanisera och välja sin favoritsmak.

INGEN DESSERT?

Lägg frukt och bär på små folieark, ringla över lite flytande honung och nyp ihop. Låt ligga på grillens eftervärme ca 10 minuter. Vi provade klyftor av nektariner och blåbär och åt dem med Kelda vaniljsås. Ursmarrigt.

Latpasta

Hur enkelt och gott som helst för de dagar du hellre vill ligga i hängmattan. Blanda kokt, kall pasta med skalade räkor, lättkokta sockerärter och en kall sås, vitlök & gräslök. Peppra efter smak och det är klart!



SOMMARENS SÖTASTE ISBITAR

Lägg ett bär, t ex smultron, blåbär eller hallon i varje fack i din iskubslåda. Fyll på vatten och frys in. Sötare isbitar till bål, drinkar och saft finns inte!

www.arla.se

Vår hemsida är otroligt populär. Cirka 300.000 besöker den varje månad, för att hämta recept och inspiration. Gör det du också! Vi har öppet hela sommaren dygnet runt, titta in så får du se alla recepttips och smarta funktioner. Har du ingen uppkoppling i stugan eller båten, skriver du helt enkelt ut recepten och tar med dig! Sommarens stora mathelg är midsommar och den firar vi ordentligt i Arlaköket på nätet. Kika in hos oss när du börjar planera din midsommar. Hämta också inspiration till sommarens alla utflykter och till goda grillkvällar.

Nyhet!

En kall sås med smak av feta och oliv dyker upp i mejerihyllan lagom till sommaren. Precis som våra andra kalla såser är den klar i en handvändning. Den passar perfekt till en nygrillad köttbit eller något annat grillvänligt. Prova den också som dip till grönsaker och som dressing till en fräsch sallad.

POTATISDOPPA

Linda färska spenatblad runt kokt färskpotatis och trä upp på spett. Varva gärna med bitar av Apetina feta och servera med vår nya färdiga sås.



Tusen och en rätt! I nästa nummer av Arlaköket, som kommer ut i början av september, lockar vi med förföriska och kryddiga smaker. Det blir en spännande matresa med nedslag bl a i det indiska, libanesiska och nordafrikanska köket.

Se fram emot en smakrik höst!

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



ARLA



nr 3
2003

KÖKET

Bärsmak i bersån



Sommarliv

Sommar i köket • Utsökta utflykter