

#2 MAJ 2022



Arla  
mat



**SMAK AV SOMMAR**  
NJUT AV NYSKÖRDAT • GOTT OM BÄR

# ÄNTLIGEN KOMMER SOMMAREN!

Det är så lustfyllt att laga mat denna årstid. Det finns så mycket fina råvaror och med enkla medel kan man göra allt vackert. Släpp loss kreativiteten och toppa rätterna med bär och örter. I ett nyplockat litet bär ryms ett helt smakuniversum! I detta nummer av Arla Mat har jag samlat några av mina favoritrecept för säsongen och det märks nog att jag har en förkärlek för bär.

Att odla själv kanske man tror är svårare än det egentligen är. Därför har vi bett Tove Nilsson om inspiration. Hon är kock med gröna fingrar och hon tipsar både om odling och vad man kan göra för godsaker efter skörd.

Jag önskar dig en underbar matsommar!

*Karolina Sparring*

Karolina Sparring,  
kock på Arla Mat



# LÅT SOMMAREN SÄTTA SMAK

Välkomna vår grönaste och råvaruskönaste säsong! Nu är det enkelt att välja härliga smaker och samtidigt tänka hållbart. Njut av svenska närodlade grönsaker, frukter och bär. Särskilt gott blir det om några är egenodlade. Här delar kocken och hemmaodlaren Tove Nilsson med sig av sina bästa tips och recept.



## SPENAT- & POTATISSALLAD MED KRÄMIG SESAMDRESSING

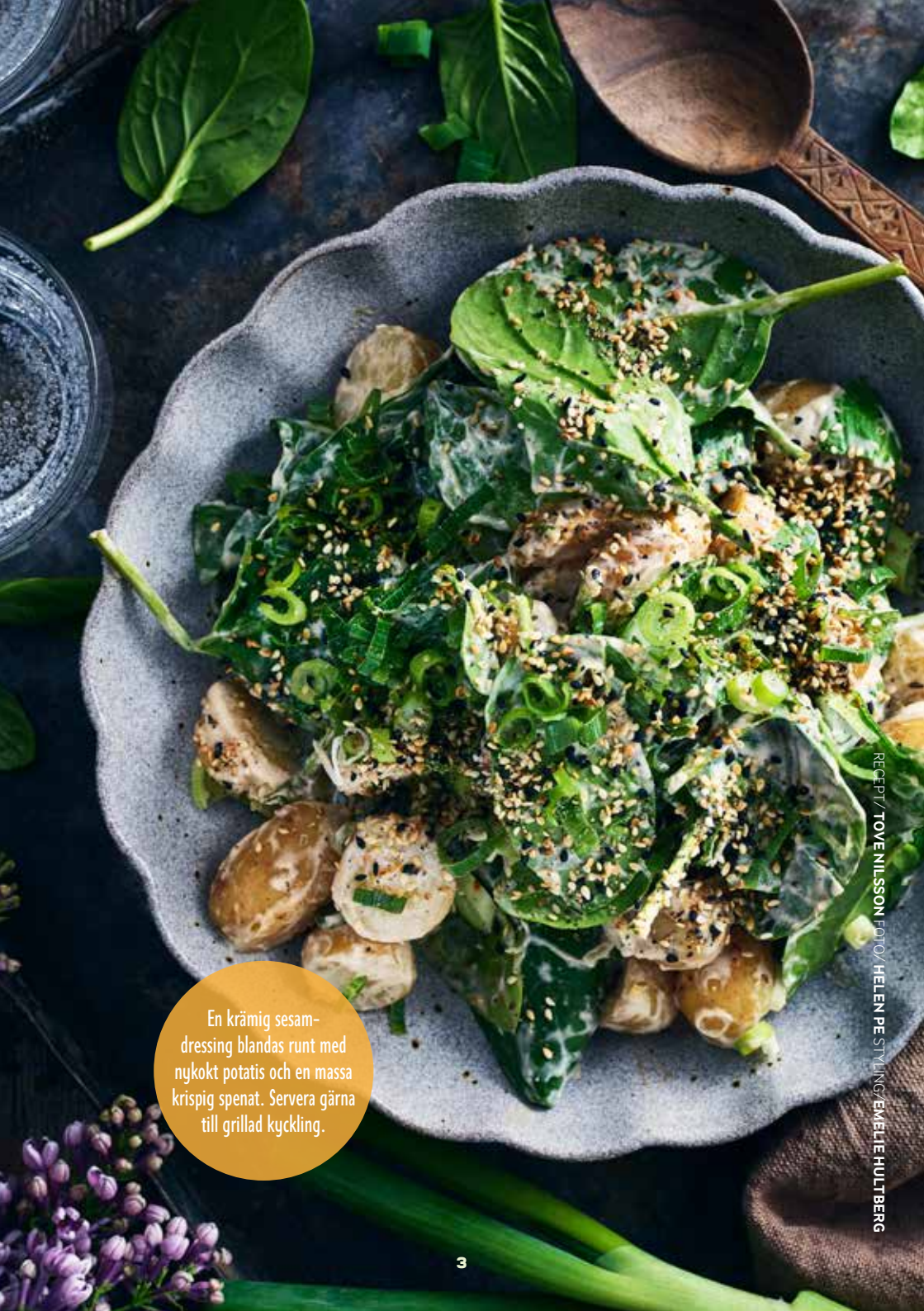
500 g färskpotatis  
3 salladslökar  
ca 200 g bladspenat  
1 msk sesamfrön,  
rostade (gärna  
svarta och vita)

SESAMDRESSING:  
3 dl Arla Köket®  
turkisk yoghurt  
½ dl ljus tahini  
2 msk olivolja  
2 msk japansk soja  
1 msk risvinäger

Tvätta och koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten. Vispa ihop ingredienserna till dressing. Strimla salladslöken. Skölj spenaten. Halvera potatisen och blanda med dressing. Vänd ner lök och spenat. Toppa med sesamfrön.

TIPS:  
Risvinäger går bra att byta mot vitvinsvinäger.





En krämig sesam-  
dressing blandas runt med  
nykokt potatis och en massa  
krispig spenat. Servera gärna  
till grillad kyckling.



Med krämig yoghurt, dijonsenap och mycket dragon får du nästan en bea-känsla. Vattenkrassen och den krispiga gurkan ger fräschör.



## GRILLAD KYCKLING MED VATTENKRASSESALLAD

450 g kycklinglårfilé  
1 tsk salt  
svartpeppar, nymalen  
1 vitlök  
75 g Arla® Svenskt Smör

### VATTENKRASSESALLAD:

1 gul lök  
2 msk vitvinsvinäger  
1 msk flytande honung  
2 krm salt  
2 dl Arla Köket® turkisk yoghurt  
½ msk dijonsenap  
2 tsk torkad dragon  
1 gurka  
80 g vattenkrasse, ca 1 l plockad  
900 g färskpotatis, till servering

Tänd grillen. Dela varje kycklinglår i två delar, salta och peppra. Lägg åt sidan så länge. Halvera vitlöken tvärs över.

*Vattenkrassesallad:* Skala och finhacka löken. Blanda med vinäger, honung och salt. Låt stå ca 10 min. Rör ner yoghurt, senap och dragon. Smaka av med salt. Skala och halvera gurkan på längden. Hyvla långa remsor av gurkan och vänd runt i dressingen tillsammans med krassen strax före servering.

Koka potatisen i lättsaltat vatten. Grilla kyckling och vitlök runt om ca 15 min. Kontrollera att kycklingen är genomstekt. Innertemperaturen ska vara 70°. Gröp ur vitlöksklyftorna med hjälp av en sked ner i en skål. Blanda med smöret. Vänd runt kycklingen i vitlökssmöret och servera direkt med vattenkrassesallad och potatis.



## SOMMARPASTA MED ZUCCHINI & MANGOLD

- 2 vitlöksklyftor
- 3 salladslökar
- 1 zucchini
- 150 g mangold
- 4 port spaghetti
- 2 dl Arla Köket®  
crème fraiche
- ½ citron, saften
- 1 kruka basilika
- 50 g parmesanost
- salt & svartpeppar

Koka upp en stor kastrull med saltat vatten. Skala och skiva vitlöken. Strimla salladslöken. Hyvla långa tunna skivor av zucchini. Skölj mangolden. Strimla stjälkarna och dela blasten i grova bitar. Koka spaghetti enligt anvisning. När det återstår 2 min, tillsätt vitlök, salladslök, zucchini och mangold. Häll av och blanda med crème fraiche, citron, basilikabladd och finrivet parmesanost. Smaka av med salt och peppar.



## DILLSTUVAD KÅLRABBI MED SNABBRIMMAD LAX

- 400 g salmalax
- 1 liter vatten
- ½ dl salt
- PICKLAD LÖK:
- 1 gul lök
- 1 msk strösocker
- 2 msk vitvinsvinäger
- 1 krm salt
- DILLSTUVAD  
KÅLRABBI:
- 500 g kålrabbi
- 3 dl Arla® visprädde
- 3 dl Arla® mjölk
- ½ dl färsk dill, hackad
- salt & svartpeppar

Skär laxen i 4 portionsbitar. Blanda vatten och salt i en bunke. Lägg ned laxen och låt rymma ca 30 min. Skiva laxen. Skala och skiva löken tunt, gärna med mandolin. Lägg i en skål och blanda med socker, vinäger och salt. Låt stå minst 15 min. Skala kålrabbin med kniv. Skär i tärningar. Koka upp kålrabbin med grädde och mjölk. Sänk värmen och låt sjuda tills kålrabbin är mjuk och gräddmjölken kokat ihop till en tjock sås, ca 35 min. Blanda dillen med den krämiga kålrabbin. Servera med skivad lax och picklad lök.





## ZUCCHINIFRITTERS MED YOGHURTSÅS

2 zucchini, ca 500 g  
2 tsk flingsalt  
1 kruka gräslök  
50 g parmesanost  
1 ägg  
1 citron, finrivet skal & saft  
1 ½ dl vetemjöl  
salt & svartpeppar

4 dl panko  
olivolja, till stekning  
**YOGHURTSÅS:**  
2 dl Arla Köket®  
turkisk yoghurt  
½ citron, saften  
salt

Blanda yoghurt med citronsaft. Smaka av med salt. Grovriv zucchini och salta. Låt ligga 5 min. Krama ur vätskan och lägg zucchini i en bunke. Finhacka gräslöken och finriv parmesanen. Blanda ner i bunken. Tillsätt ägg, citron och mjöl. Smaka av med salt och peppar. Håll ut panko på ett fat och klicka ut små plättar av smeten, ca 1 ½ msk. Strö över panko så de blir täckta runt om. Stek i rikligt med olja så biffarna blir fräsiga och gyllenbruna. Låt rinna av på hushållspapper. Servera zucchini-fritters med såsen.



Somrig sallad toppad med krispig stekost passar perfekt att servera till grillad kyckling eller lax.




## KÅLRABBISALLAD

1 kålrabbi  
1 knippe rädisor  
150 g sockerärter  
1 persika  
1 gurka  
2 msk olivolja  
1 ½ msk rödvinsvinäger

1 msk flytande honung  
1 kruka basilika  
1 kruka persilja  
salt & svartpeppar  
2 förp Arla Köket®  
krispig stekost i bitar  
Arla® Svenskt Smör

Skala kålrabbi med vass kniv. Skiva den riktigt tunt, gärna med mandolin. Skiva rädisor och strimla sockerärter. Lägg grönsakerna i iskallt vatten så de blir krispiga. Kärna ut och klyfta persikan tunt. Skär gurkan i bitar. Rör ihop olja, vinäger och honung. Blanda grönsakerna och plockade örtblad med vinägretten. Smaka av med salt och peppar. Stek osten i smör och servera direkt med salladen.



Krispiga  
rädisor och salta chips  
blir perfekta tillbehör till  
denna fantastiskt goda dipp!  
Passar både som snacks  
eller till förrätt.



## RÄDISOR & CHIPS MED SOJA- & INGEFÄRSDIPP

2 dl Arla® gräddfil

3 msk majonnäs

1 ½ msk färsk ingefära, riven

2 msk färsk koriander, finhackad

2 msk japansk soja

rädisor

potatischips, saltade

Blanda gräddfil, majonnäs  
ingefära, soja och koriander till  
en slät dipsås. Servera med  
rädisor och chips.





# ODLA MATGLÄDJEN

Låt balkongen, pallkragen och trädgårdslandet prunka med säsongens grödor! Att odla själv ger både glädje och smak. Det krävs inga stora ytor för att komma i gång, tipsar Tove Nilsson. Med några krukor kommer man långt.

**Tove Nilsson är kock och kokboks författare. När familjen blev med hus på Österlen tog hon också steget från intresserad till passionerad hemmaodlare.**

– Det finns ingenstans jag känner mig så lugn som i odlingarna. I köket kan det ibland bli stressigt, men när jag är i landen har jag ett slags meditativt fokus. Och jag känner genuin glädje över att detta blir något gott som vi sedan ska äta, säger hon.

## OM MAN HAR SMÅ YTOR?

Det finns mycket som kan växa på en balkong eller i en pallkrage. Men min grundregel är att inte gå ut för hårt och överbeställa fröer, vilket är lätt hänt. Börja hellre med fem säkra kort.

När det gäller örter kan man lika gärna köpa färdiga, uppsådda och sätta i krukor. Sedan kan de få växa sig stora på balkongen.

## TIPS FÖR SKÖTSELN?

Räkna med att misslyckanden är en del av dealen. Särskilt vattningen kan vara svår om man åker bort. Tänk igenom vad som passar när du är hemma och satsa på tidiga sorter, som sallader

## 5 SÄKRA KORT

**TOMAT:** Supergoda, lättodlade, sätts tidigt och tål till och med frost.

**MANGOLD:** Vackert och växer nästan som ogräs. Men den älskas även av sniglar, så har man risk för sådant besök ska man så lite extra.

**ZUCCHINI:** Får man lätt ett hav av och man kan göra oändligt mycket med dem. Även av blommorna som jag nästan helst använder, inspirerad av det mexikanska köket.

**SOCKERÄRTOR:** Klarar sig ofta bra och blir stora och superkrunchiga. De är också roliga att plocka med barnen.

**RÄDISOR:** Kan man knappast misslyckas med. Plocka in, skölj av och ha till djupp eller skiva ner fint i en asiatisk sallad. De är goda vad man än gör.



**NAMN:** Tove Nilsson

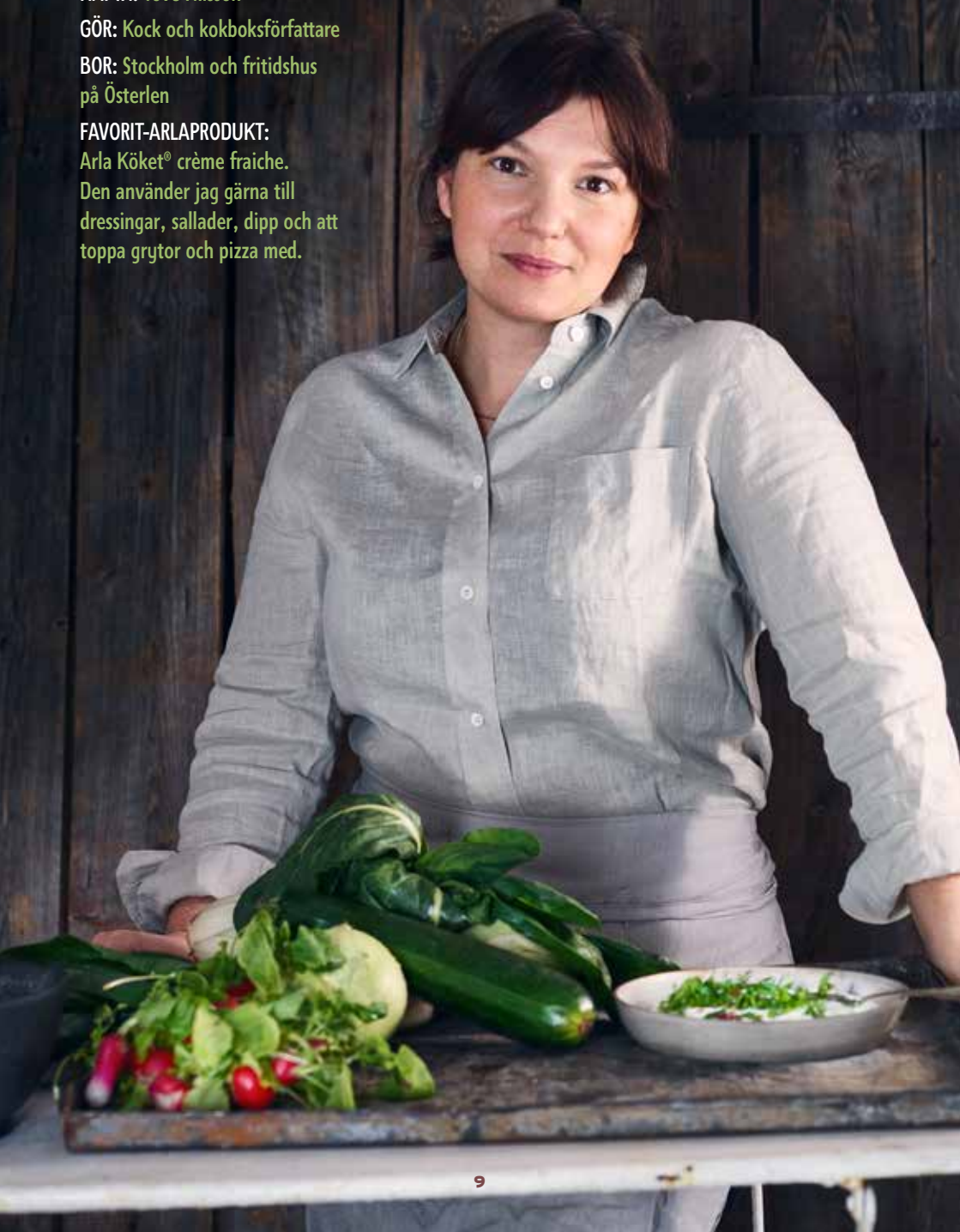
**GÖR:** Kock och kokboks författare

**BOR:** Stockholm och fritidshus  
på Österlen

**FAVORIT-ARLAPRODUKT:**

Arla Köket® crème fraîche.

Den använder jag gärna till  
dressingar, sallader, dipp och att  
toppa grytor och pizza med.



och rädisor, om du är borta på sensommaren. När zucchinin växt sig rejäl klarar den sig med lite vatten och då kan man lämna den och hoppas på några droppar regn. Egen kompost är guld för jorden, men har man inte den möjligheten kan man behöva tillsätta lite annan näring varje år.

### OM MAN VILL TA DET ETT STEG VIDARE?

– Jag lagar mycket asiatiskt och det är roligt att försöka med grödor som annars transporteras långt. Man kan alltid testa i liten skala. Hos mig växer bland annat ingefära, wasabi, vattenmelon-rättika, citrongräs och vattenkrasse. Jag har ett härligt minne från när jag första gången kunde riva hemodlad wasabi på en hummerrätt vid hummerpremiären. Det var en speciell känsla!

### NÄR DET ÄR SKÖRDAT?

Prova gärna nya tillagningsätt och hämta inspiration från andra kök. Sväng dina nykokta potatisar i en krämig japansk sesamdressing, det blir galet gott och något helt annat än vanlig potatissallad.

Pensla mangoldbladen med grädde och grilla, du får en brynt, härlig karamellsmak med mycket umami och nästan köttig känsla.

Zucchini kan du ha i nästan allt. Riv ner i pannkakssmeten, gör paj, grilla eller strimla ner i en pasta. Eller variera dina fishcakes och gör fräsiga zucchinifritters med hackade örter.

Sommarens grödor kan man variera i det oändliga och jag hoppas att mina recept inspirerar!



Bilder från Instagram: @tove\_nilsson





Pensla mangold med grädde och grilla över öppen eld. Du får en smakexplosion med många djup, som i den finaste köttbit. När grillen ändå är tänd: lägg på bröd eller dessertfrukt.



## POTATISGNOCCHI MED GRÄDDGRILLAD MANGOLD

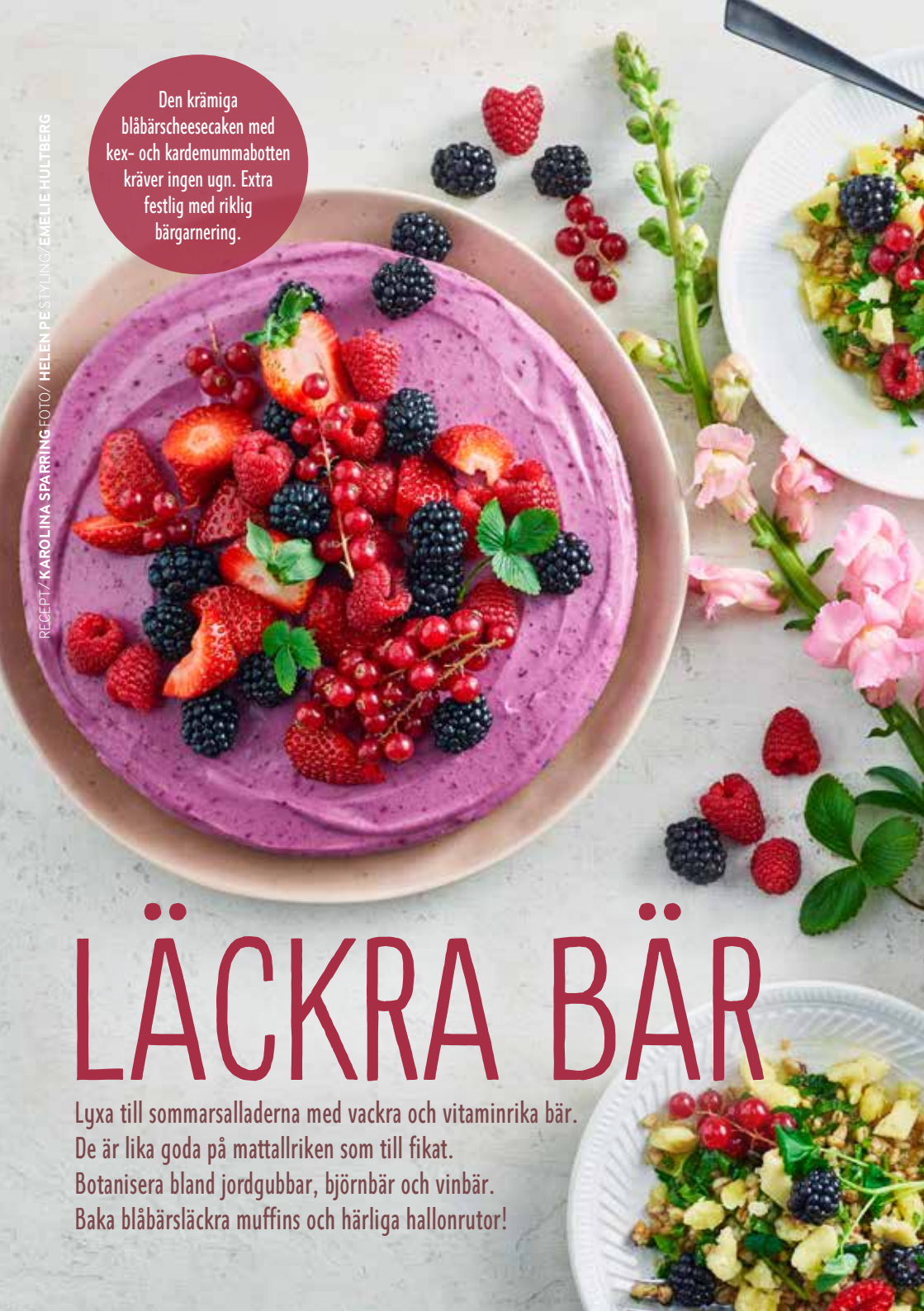
4 vitlöksklyftor  
50 g Arla® Svenskt Smör  
500 g potatisgnocchi  
200 g mangold  
1 dl Arla® vispgrädde  
50 g parmesanost  
1 dl rostade hasselnötter  
salt & svartpeppar

Tänd grillen. Skala vitlöksklyftorna. Koka upp 2 liter vatten med vitlöken. Koka tills klyftorna är helt mjuka, ca 10 min. Ta upp vitlöken och mosa klyftorna med smöret på ett stort fat. Salta det kokande vattnet och koka gnocchin enligt anvisning på förpackningen. Pensla de hela mangoldbladen med grädde och grilla tills de är mjuka och fått lite färg. Se till att de inte ligger för nära elden, då bränns de lätt. Vänd runt kokt gnocchin och grillad mangold på fatet med vitlökssmöret. Toppa med riven parmesanost och grovhackade nötter. Salta och vrid över nymalen svartpeppar.

Den krämiga blåbärscheescaken med kex- och kardemummabotten kräver ingen ugn. Extra festlig med riklig bärgarnering.

# LÄCKRA BÄR

Lyxa till sommarsalladerna med vackra och vitaminrika bär. De är lika goda på mattallriken som till fikat. Botanisera bland jordgubbar, björnbär och vinbär. Baka blåbärsläckra muffins och härliga hallonrutor!







## BLÅBÄRSCHEESEKAKE

75 g Arla® Svenskt Smör  
ev 1 tsk kardemummakärnor  
15 digestivekex

### FYLLNING:

4 gelatinblad  
2 dl Arla Köket® smetana  
250 g Dreamy Dessert Kesella®  
dessertkvarg vanilj  
300 g Arla® färskost naturell  
2 ½ dl blåbär, frysta eller färska  
1 dl strösocker

### blandade färska bär, till garnering

Smält smöret. Mortla kardemumman. Mixa kexen med kardemumma och smör. Tryck ut smulblandningen på botten i en form med löstlagbar kant, ca 24 cm. Lägg gelatinbladen i kallt vatten ca 5 min. Vispa ihop smetana, kvarg och färskost. Koka upp blåbärens med sockret i en kastrull. Ta från värmen och rör ner gelatinbladen. Mixa slätt. Vispa ner 1 dl av färskostblandningen i blåbärspurén. Rör därefter ner blåbärs- purén i resterande färskostblandning. Häll smeten i formen och bred ut den jämnt. Ställ kallt att stelna minst 5 tim. Garnera med bär vid servering.



## BULGURSALLAD

2 ½ dl bulgur eller kvarngryn  
2 schalottenlökar  
1 vitlöksklyfta  
50 g Arla® Svenskt Smör  
½ tsk chili flakes  
½ dl vitvinsvinäger  
150 g Arla® Dackeost eller Arla® Svecia  
3 dl grovhackade färska örter,  
t ex basilika, persilja, vattenkrasse  
2 dl blandade färska bär

Koka grynen enligt anvisning. Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs all lök mjuk i smör. Tillsätt chili flakes och vinäger. Sjud tills vinägern kokat in. Tärna osten. Blanda lök, ost och örter med grynen. Toppa med bär.



## SOMMARSALLAD

1 kg färskpotatis  
1 knippe grön sparris  
50 g Arla® Svenskt Smör  
1 tsk flingsalt  
150 g Falbygdens® getost  
125 g färska hallon  
eller jordgubbar

### DRESSING:

1 kruka mynta  
1 kruka basilika  
1 vitlöksklyfta  
1 tsk chili flakes  
1 dl matolja  
½ dl sherry- eller vitvinsvinäger  
1 tsk salt

Tvätta och koka potatisen i saltat vatten. Bryt av den träiga nedre delen av sparrisen. Skär sparrisstjälkarna i tre delar. Stek sparrisen i smör 3–4 min och smaka av med salt.

*Dressing:* Grovhacka örterna, skala och skiva vitlöken. Lägg i en mixerbunke. Tillsätt resterande ingredienser och mixa till en grön olja.

Halvera stora potatisar. Blanda potatis och sparris med dressing. Smula över osten och toppa med färska bär.

Sommarbärens  
sötma passar perfekt  
tillsammans med  
getost och primörer.





## BLÅBÄRSMUFFINS

- |  |  |
|--|--|
| <b>150 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt</b> | <b>1 tsk vaniljsocker</b>                |
| <b>2 dl strösocker</b>                     | <b>½ tsk kardemumma-kärnor, mortlade</b> |
| <b>2 ägg</b>                               | <b>ca 2 dl blåbär</b>                    |
| <b>½ dl Arla® mjölk</b>                    | <b>50 g vit choklad, grovhackad</b>      |
| <b>3 dl vetemjöl</b>                       |  |
| <b>2 tsk bakpulver</b>                     |  |

Värm ugnen till 200°. Sätt ut pappersformar på en plåt eller smörj en muffinsplåt. Vispa smör och socker fluffigt. Tillsätt äggen, ett i taget. Vispa ner mjölken. Blanda mjöl, bakpulver, vaniljsocker och kardemumma. Rör ner det i smeten. Klicka ut smeten i formarna. Fyll på med bär och choklad. Grädda i mitten av ugnen ca 20 min.

Sega och saftiga kakor som går lika bra att baka med färska som med frysta hallon.



## HALLONKAKOR

- 100 g Arla® Svenskt Smör**  
**3 ägg**  
**3 dl strösocker**  
**2 dl vetemjöl**  
**1 ½ dl mandelmjöl**  
**1 ½ tsk bakpulver**  
**250 g hallon, frysta eller färska**  
**2 dl Arla® vispgrädde, till servering**

Värm ugnen till 200°. Smält smöret och låt svalna lite. Smörj och bräa en liten långpanna eller ugsform, ca 25x30 cm. Rör ihop ägg och socker, vispa inte. Rör ner det smälta smöret. Blanda vetemjöl, mandelmjöl och bakpulver. Rör ner mjölblandningen i smeten. Bred ut smeten i formen och strö på hallonen. Grädda i nedre delen av ugnen 25–30 min. Låt svalna. Skär i rutor och servera med lättvispad grädde.



# HÄR TESTAS JORDENS IDÉ

TEXT / INGELA WINSTRAND FOTO / PRIVATA OCH ARKIV



Lösningen på en del av växthuseffekten kan finnas rakt under våra fötter. Det handlar om att bruka jorden på ett nytt sätt, så kallat regenerativt. Då binds mer kol i marken och vi får flera andra miljöfördelar. Martin och Erik Bengtsson i Dalarna är några av Arlabönderna i ett stort pilotprojekt.



**Bröderna Bengtssons ekogård i Sundborn ser ut som en klassisk dalaidyll. Böljande landskap, faluröda lador och betande kor på frodiga ängar. Men det är när man gräver en näve ner i marken som det blir riktigt spännande!**

– Här finns ett myller av markorganismer, allt från daggmaskar till svampar och bakterier som man inte kan se med ögat. Men de är mycket viktiga för växtligheten och vi vill ge dem rätt förutsättningar, säger Martin Bengtsson.

### MARKEN SKA MÅ BRA

I det regenerativa jordbruket använder man metoder som återuppbygger – regenererar – mark och natur. Det görs bland annat genom att man minskar mekanisk bearbetning som plöjning, förklarar han.

– Grundtanken är att hålla marken grön. Att aldrig lämna jorden helt bar i tomma åkrar. Man odlar en mångfald av grödor och blandar gärna i fälten så att allt inte skördas samtidigt, exempelvis kan man ha klöver i spannmålsodlingen. Detta är sätt att hela tiden mata mikrolivet och få bördigare jordar.

Bevuxna fält och livskraftiga mikroorganismer binder mer kol i marken, så att den inte försvinner upp i luften som koldioxid. Det ger också andra miljöfördelar som minskad erosion och vattenavrinning. När näringsämnen stannar i marken blir grödorna också mer näringsrika.

– En robustare jord klarar dessutom torka och skyfall bättre, säger Martin Bengtsson.

### KORNA GÖR SKITVIKTIG INSATS

Men det är inte bara smådjur och bakterier nere i jorden som gör en insats. Betande djur är en annan viktig del i regenerativt jordbruk.

– Våra 300 kor, kalvar och kvigor är markförbättrare genom att de äter, droppar saliv, skiter och trampar ner naturlig näring i jorden. Kornas

biologi är bra för mikrolivet. Medan en traditionell spannmålsodling förbrukar mer kol än den binder kan det vara det omvända i en beteshage.

Men för att beteseffekten ska bli så bra som möjligt krävs en hel del planering, berättar han.

– Det gäller att ha fler fållor, flytta djuren oftare och låta gräset återhämta sig ordentligt. Att man gör en prognos för hur djuren ska gå runt för att markerna ska må allra bäst.

### TAR NYA MÅTT PÅ JORDEN

Runt om i världen har regenerativt jordbruk blivit en rörelse. Men forskningen som finns är främst från USA och det finns inte mycket som europeiska mjölkgårdar kan luta sig mot. Därför har Arla startat en stor studie som ska pågå i fyra år.



Bröderna Erik och Martin

– Vi är 24 gårdar i fem olika länder som ska prova regenerativa metoder. Det är både ekologiska gårdar som våran, och konventionella gårdar. Vi får gemensamma utbildningar, personlig handledning och sedan testar vi metoder utifrån gårdarnas olika förutsättningar, säger Martin Bengtsson.

Efteråt utvärderas de olika insatserna. Hur har jordhälsan, kolinlagringen och den biologiska mångfalden påverkats? Hur har det gått med ekosystemen, gårdarnas lönsamhet och böndernas välmående? Samtidigt kommer över 900 ekologiska Arlagårdar att mäta kolhalten i jorden på sina marker.

### SPÄNNANDE OCH OVANLIG SATSNING

Jon Orvendal är rådgivare och bollplank för de sex svenska gårdarna i projektet. Han tycker att satsningen är spännande.

– Totalt är det en otrolig mängd data som kommer att samlas in och Arlas satsning är näst intill unik. Tanken är att hjälpa varje gård att utnyttja det som finns i de egna markerna bättre. Och i det stora perspektivet handlar det ju om klimatfrågan, så det här känns viktigt.

Även mjölkbonden Martin Bengtsson är glad över att gården är med i pilotprojektet.

– Vi lade om till ekologiskt 2006 och det här är ett sätt att ta det vidare. Jorden är en resurs vi ska vårda och inte förbruka. På gården har vi ett kretslopp där korna äter gräs, omvandlar det till ett livsmedel och samtidigt ger en boost till marken. Att vidareutveckla det är intressant!



Betande djur kan göra en insats både för jordhälsan och den biologiska mångfalden.



## ARLAS PILOTPROJEKT

**24** mjölkgårdar kommer att testa och utvärdera regenerativa metoder under fyra år.

**6** av gårdarna ligger i Sverige, övriga i Storbritannien, Tyskland, Nederländerna & Danmark.

**900** ekologiska mjölkgårdar kommer samtidigt att mäta kolet i sina marker, som referensvärde inför framtida förbättringar. Även dessa gårdar kommer att göra jordhälsofrämjande åtgärder.





**JUST NU**

## NY KVARG MED PASSION

Vår nya milda kvarg är smaksatt med persika & passion. Den är lika god på en somrig frukost som till ett nyttigt mellanmål. Kvargen är laktosfri och utan tillsatt socker. Den har bara 0,2 % fett men ett naturligt högt innehåll av protein. En produkt för dig som är aktiv – eller som bara gillar goda grejer!



## EN MIDSOMMARMATSDRÖM

Vi kan inte lova sol och blå himmel den 24 juni, men vi kan hjälpa dig att göra midsommarmaten magisk! På vår webb har vi samlat inspiration och recept på allt du kan tänkas vilja ha; från klassisk gubbröra till vegetariska alternativ och underbara tårter. Vi tipsar också om smarta matgenvägar, bästa bufféerna, kransbindningar och midsommarstänger. Glad midsommar!

[arla.se/midsommar](http://arla.se/midsommar)



## FRÄSCH NYHET MED BLÅBÄR

Testa vårt senaste tillskott till cottage cheese-familjen: KESO® blåbär! Den är gjord på svensk mjölk och nordiska blåbär med frisk smak och låg sötma. Ljuvligt krämig, naturligt proteinrik och med låg fetthalt. KESO® cottage cheese blåbär passar perfekt till frukost, lunch eller mitternellan!

## NÄR DU VILL HA KUL OCH KOLLA IN MAT

Nu finns nya avsnitt av Matkanalen av Arla på YouTube. Här bjuds på goda skratt och härliga recept, dräpliga misslyckanden och fantastisk kokkonst. Ja, så som det blir när kokkar, youtubers, artister och komiker drabbar samman i vår köksstudio. Gå in på YouTube och kolla på en underbar kombination av mat och underhållning: Matkanalen av Arla.

**Prenumerera på  
Matkanalen  
av Arla på  
YouTube!**



# GRILLA!

En somrig grillmiddag är en fest för alla sinnen. Lika viktigt som det goda som grillas är det med läckra såser och tillbehör. Varför inte imponera med egen sriracha-majj!



## GRILLAD ENTRECÔTE MED MEDELHAVSSMÖR

600 g entrecôte

3 msk Arla Köket® Smör-&rapsoolja

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

**MEDELHAVSSMÖR:**

75 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt

½ pkt saffran

1 vitlöksklyfta, finriven

1 msk färsk timjan, hackad

½ tsk flingsalt

Tänd grillen. Pensla köttet med smör-&rapsoolja, salta och peppra. Vispa smöret luftigt med elvisp och vispa i saffran, vitlök, timjan och flingsalt. Grilla köttet över glöd ca 3 min på varje sida. Flytta sedan köttet lite vid sidan av glöden och låt det grilla färdigt. Skär köttet i skivor lite på snedden. Servera med medelhavssmöret.

Entrecôte blir extra saftig om den grillas i tjockare skivor och skärs upp på snedden vid servering. Kryddsmöret är allra godast om det vispas och serveras rumsvarmt.



## MELONSALLAD MED VITOST

600 g vattenmelon

3 tomat

½ gurka

½ rödlök

1 burk Apetina® vitost

vitlök & persilja

3 msk olivolja

1 lime, finrivet skal & saft

2 krm salt

1 kruka koriander

Skala melonen. Skär melon och tomat i mindre bitar. Hyvla gurkan i långa remсор. Skala och strömla rödlöken tunt. Blanda avrunnen ost med grönsakerna. Rör ihop olja, skal och saft av lime och salt till en dressing. Häll dressingen över salladen strax före servering och strö över korianderblad.







Recept på  
TZATZIKI hittar  
du på [arla.se](http://arla.se)

# STEG FÖR STEG



## SRIRACHA-MAYO

1 ägg, rumsvarmt

2–3 msk srirachasås

1 vitlöksklyfta

1 tsk vitvinsvinäger

3 krm salt

ca 3 dl rapsolja

1 msk Arla Köket®  
crème fraiche

1. Ta fram ingredienser, mixerstav och kannan.
2. Lägg ned ägg, sriracha, skivad vitlök, vinäger och salt i kannan.
3. Mixa ihop och tillsätt oljan under ständig mixning.
4. Rör ner crème fraiche. Smaka av med salt.
5. Servera till grillat!



1



2



Mängden olja som behövs beror på hur stort ägget är. Tillsätt olja tills du får den konsistens du önskar.

3



4



5





## GRILLAD SPETSKÅL

1 spetskål, ca 600 g

Arla Köket® Smör- & rapsolja

1 tsk flingsalt

### TOPPING:

100 g Arla® Svenskt Smör

1 dl rostade nötter, t ex

pistage- eller hasselnötter


100 g Castello® Mature

cheddar lagrad hårdost

färsk persilja eller körvel

Tänd grillen. Dela spetskålen i klyftor och pensla med smör- & rapsolja. Grilla spetskålen snabbt över direkt värme på båda sidor till fin färg. Lägg över på indirekt värme och låt ligga tills kålen är mjuk. Salta. Bryn smöret i en liten kastrull under ständig omrörning. Häll över smöret i en värmetålig skål. Grovhacka nötterna och dela osten i mindre bitar. Häll smöret över den grillade kålen och toppa med nötter, ost och ört.

Att grilla spetskål är både enkelt och mycket gott. Smaken passar utmärkt till brynt smör, lagrad ost och knapriga nötter.



Denna vackra  
tårta är perfekt att bjuda  
på till midsommar och  
sommarens alla kalas!



## MAZARINTÅRTA

300 g mandelmassa  
150 g Arla® Svenskt Smör,  
rumsvarmt

3 ägg

½ dl vetemjöl eller mandelmjöl

### GARNERING:

2 dl Arla® vispgrädd

1 dl Arla® Dreamy Dessert

Klassisk vaniljsås

ca 500 g färska bär

25 g rostade mandelspån  
färsk mynta

Värm ugnen till 175°. Riv mandelmassan. Vispa smör och mandelmassa krämigt. Rör ner äggen ett i taget. Vänd ner mjölet. Häll smeten i en smord och bröad form med löstagbar kant, ca 24 cm. Grädda kakan i mitten av ugnen ca 20 min. Låt svalna. Vispa grädden och blanda med vaniljsåsen. Bred ut vaniljgrädden på mazarinkakan. Garnera med färska jordgubbar, mandelspån och myntblad.

Vi väljer  
papper tillverkat av  
material från ansvarsfulla  
källor eftersom vi strävar  
efter hållbarhet i alla  
våra beslut



MIX  
Papper från  
ansvarsfulla källor  
FSC® C084600