



#3 2023



INNEHÅLLER
RABATT-
KUPONGER!

HÖSTEN ÄR HÄR
SKÖRDETID • LAGA TILLSAMMANS

MARKNAD SOM GER MER ÄN SHOPPING

Bland det bästa med hösten är att ge sig ut en tidig morgon på bondens marknad. Gå runt medan det fortfarande är lite disigt och se hur de fina råvarorna börjar fylla borden. Alla kålsorter, rotsaker, majsolvar och lökar är ju en fröjd även för ögat. Det är också roligt att prata med odlarna och få historierna bakom maten. När man hör hur de lägger ner sin själ i arbetet vill man inte slänga den minsta blast! Det ger en extra hållbar dimension. I detta nummer inspireras vi av höstskördens goda grödor.

Hösten innebär också att skolan drar i gång igen. Vardagsmiddagarna blir ofta familjens samlingspunkt och särskilt mysigt är det om man även lagar maten ihop. Här hittar du recepten som både är härliga att laga och äta tillsammans med barnen. Ha en härlig höst!

Karin Sparring

Karolina Sparring,
kock på Arla Mat



HÖSTSKÖRDEN SERVERAD

När marknadsstånd och butikshyllor dignar av nyskördade svenska grödor är det extra roligt att laga mat. Njut av rotfrukter, spets- och brysselkål, selleri och äpplen när de smakar som mest och kostar som minst. Salta krämiga ostar, aromrikt smör och fräsch tahiniyoghurt bli det perfekta sällskapet.





ROSTADE MORÖTTER MED TAHINIYOGHURT

ROSTADE MORÖTTER:

500 g morötter, gärna
i olika färger
50 g Arla® Svenskt Smör
2 msk lönnsirap
1 tsk flingsalt

TAHINIYOGHURT:

1 vitlöksklyfta
5 msk ljus tahini
2 msk pressad citronsaft
2 dl Arla Köket®
Turkisk yoghurt
1 krm salt

TILL SERVERING:

½ dl granatäppel-
kärnor
50 g rostade
pistagenötter
dill, mynta
och/eller koriander

Värm ugnen till 250°. Skrubba morötterna, halvera dem på längden och lägg i en form. Smält smöret i en liten kastrull. Blanda med lönnsirap och salt. Ringla smöret över morötterna. Rosta mitt i ugnen 20–25 min, tills de är mjuka och har fått lite färg. Skala och skiva vitlöken. Lägg i en mixerbunke och tillsätt tahini och citronsaft. Mixa ihop. Tillsätt yoghurt och mixa till en slät sås. Lägg upp morötterna på ett fat. Ringla över tahiniyoghurt och toppa med granatäppelkärnor, pistagenötter och örter.



ROSTAD SPETSKÅL MED UGNBAAKAD BETOR & KRYDDIG KRASSEKRÄM

UGNSBAKAD ROTFRUKTER:

- 3 rödbetor
- 3 gulbetor
- 3 persiljerötter eller
palsternackor
- 25 g Arla® Svenskt Smör
- 1 msk olja
- 1 tsk salt

ROSTAD SPETSKÅL:

- 1 spetskål
- 2 msk olja
- salt & svartpeppar

KRASSEKRÄM:

- 1 ask smörgåskrasse
- 1 dl Arla Köket® Crème fraiche
- 150 g Arla® Färskost Naturell
- 1 krm salt

TOPPING:

- 1 msk hela fänkålsfrön
- 50 g Arla Ko® Svecia, finriven
- 1 dl rostade hasselnötter, grovhackade
- färsk körvel eller persilja
- picklad lök, gärna silverlök

Årets kock 2020
Ludwig Tjörnemo står
bakom denna rätt, och bjuder
på en ljuvlig rostad spetskål
med ost och en len
krassekräm.

Värm ugnen till 225°. Skala betorna och tvätta persiljerötterna. Klyfta och lägg på en plåt. Klicka på smör, ringla över olja och salta. Ugnsbaka tills rotfrukterna är mjuka och fått fin färg, ca 20 min. Skär spetskålen i 4 klyfter. Pensta snittytorna med olja. Grilla spetskålen i en het grillpanna tills den fått fin färg och börjar bli mjuk. Salta och peppra. Klipp ner krassen och lägg i en mixerbunke. Mixa med crème fraiche. Rör ner färskosten och smaka av med salt. Rosta fänkålsfröna hastigt i en het stekpanna. Mortla och strö över rotfrukterna. Toppa spetskålen med ost och nötter. Garnera med örter. Servera rotfrukter och spetskål med krassekräm och picklad lök.



BLOMKÅLSSCHNITZEL

1 blomkålshuvud

2 dl panko

PANERING & STEKNING:

matolja, till stekning

2 ägg

TILL SERVERING:

2 dl Arla® mjölk

1 kruka persilja

2 dl vetemjöl

1 citron, finrivet skal

1 tsk paprikapulver

2 dl Arla Köket®

1 tsk vitlökpulver

Lätt crème fraiche

1 tsk chili flakes

paprika & chili

½ tsk salt

150 g Kvibille® Cheddar Krämig Lagrad

Koka upp en kastrull med lättsaltat vatten. Lägg ner hela blomkålen och låt koka ca 10 min. Låt rinna av väl. Vispa ihop ägg, mjölk, vetemjöl, kryddor och salt. Finriv ostens och blanda med panko i en djup tallrik. Skär blomkålen i cm-tjocka skivor. (Lägg små bitar tätt ihop i paneringen och forma till schnitzlar). Vänd all blomkål först i äggblandningen sedan i panko och ost. Hetta upp rikligt med olja i en rymlig stekpanna. Stek blomkålen på båda sidor tills den fått fin färg. Toppa schnitzeln med hackad persilja och finrivet citrusskal. Servera med crème fraiche.

Blomkålsschnitzel blir härligt krispig tack vare den goda ostpaneringen. När blomkålen är i säsong finns den i många vackra färger!



WALDORFSALLAD

300 g rotselleri

TOPPING:

100 g grönkål

140 g Kvibille® Ädel Grädd

2 dl Arla Köket®

50 g rostade valnötter

Crème fraiche

1 liten rödlök, skivad

3 msk majonnäs

1 kruka persilja, hackad

1 msk dijonsenap

1 tsk salt

nymalen svartpeppar

2 svenska röda äpplen

2 stjärkar blekselleri

Koka upp en liten kastrull med lättsaltat vatten. Skala och skär selleri i små tärningar. Koka sellerin i 2 min. Häll av i durkslag och spola med kallt vatten. Låt rinna av väl. Repa grönkålen från stammen. Lägg i en skål och blanda med crème fraiche, majonnäs, senap, salt och rikligt med peppar. Skär äpplet i tunna skivor. Skiva bleksellerin tunt. Blanda ner i skålen tillsammans med rotsellerin. Toppa salladen med smulad ädelost, valnötter, rödlök och persilja.





MINISTRONE

- 1 gul lök
- 4 vitlöksklyftor
- 250 g morot
- 4 stjälkar blekselleri
- 2 msk Arla® Svenskt Smör
- 2 msk tomatpuré
- 7 dl vatten
- 400 g konserverade körsbärstomater
- 3 tärningar grönsaksbuljong
- 1 förp vita bönor, gärna cannelliniböner
- 100 g svartkål, grönkål eller mangold
- salt & svartpeppar

TILL SERVERING:

- 1 msk hela fänkålsfrön
- 4 msk pesto

Skala och hacka lök och vitlök. Skala moroten, skär morot och selleri i cm-stora bitar. Fräs allt i smör i en kastrull tills löken mjuknat. Fräs med tomatpurén någon minut. Tillsätt vatten, tomater och buljongtärningar. Koka ca 10 min med lock. Häll av och skölj bönderna. Ansa svartkålen. Vänd ner bönor och kål i soppan. Smaka av med salt och nymalen peppar. Rosta fänkålsfröna lätt i en torr stekpanna. Toppa soppan med pesto och rostade fänkålsfrön vid servering.



SNABB & MUSTIG KYCKLINGGRYTA

- 250 g steklök
- 2 morötter
- 500 g kycklinglårfile
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 3 msk Arla Köket® Smör- & rapsolja
- 1 msk vetemjöl
- 1 dl vitt vin
- 1 dl vatten
- 2 ½ dl Kelda® Mellangräddde
- 1 tärning hönsbuljong
- 1 tsk torkad timjan
- 10 dadlar eller katrinplommon
- ½ dl valnötter

TILL SERVERING:

- färsk timjan
- kokt krossad potatis

Skala lök och morötter. Skär morötterna i tunna slantar. Skär kycklingen i grova bitar. Salta, peppra och bryn kycklingen i smör- & rapsolja i en stekpanna. Lägg över i en gryta. Stek löken i smör- & rapsolja tills den fått fin färg och lägg ner i grytan. Vispa ihop mjöl, vin, vatten och gräddde. Rör ner i grytan och tillsätt smulad buljong och timjan. Koka under lock 5 min. Grovhacka dadlar och nötter. Lägg ner i grytan tillsammans med morötterna och koka ytterligare 5 min. Garnera med färsk timjan och servera grytan med krossad potatis.



En härligt grön pasta som passar utmärkt att laga på hösten när kålen är som allra bäst! Brysselkålen blir underbart krispig och aromatisk när den rostas i ugn med lite smör.



PASTA MED ROSTAD BRYSSSELKÅL & GRÖNKÅLSPESTO

GRÖNKÅLSPESTO:

100 g grönkål
1 dl valnötter
1 vitlöksklyfta
1 dl olivolja
100 g riven Kvibille®
Cheddar Krämig Lagrad
salt & svartpeppar

TILL SERVERING:

400 g pasta linguine
1 dl valnötter
2 dl Kvibille® Cheddar
Krämig Lagrad

ROSTAD BRYSSSELKÅL:

500 g brysselkål
50 g Arla® Svenskt Smör
flingsalt

Koka upp lättsaltat vatten i en kastrull. Ansa grönkålen från den grova stammen. Koka bladen ca 2 min i vattnet. Häll av och krama ur kålen. Rosta nötterna i en torr, varm stekpanna. Mixa dem med grönkål, skivad vitlök och olja till slät konsistens. Finriv osten och rör ner den. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar. Värm ugnen till 250°. Ansa och halvera brysselkålen, lägg den i en ugnform. Klicka på smöret, salta och peppra. Rosta högt upp i ugnen tills den fått fin färg, ca 15 min. Koka pastan al dente. Blanda avrunnen pasta med pesto. Toppa med smörrostad brysselkål, valnötter och riven ost.

”ÄLSKAR NÄR ALLT ÄR SOM GODAST!”

Hon må heta Jessie Sommarström, men Årets Kock 2022 älskar hösten. Det går inte att låta bli när skogen är full av svampar och bär, äppelträden tunga av frukt och både lokala odlare och skaldjurfiskare har högsäsong.

VAD HAR DU FÖR FAVORIT-RÅVAROR SÅ HÄR ÅRS?

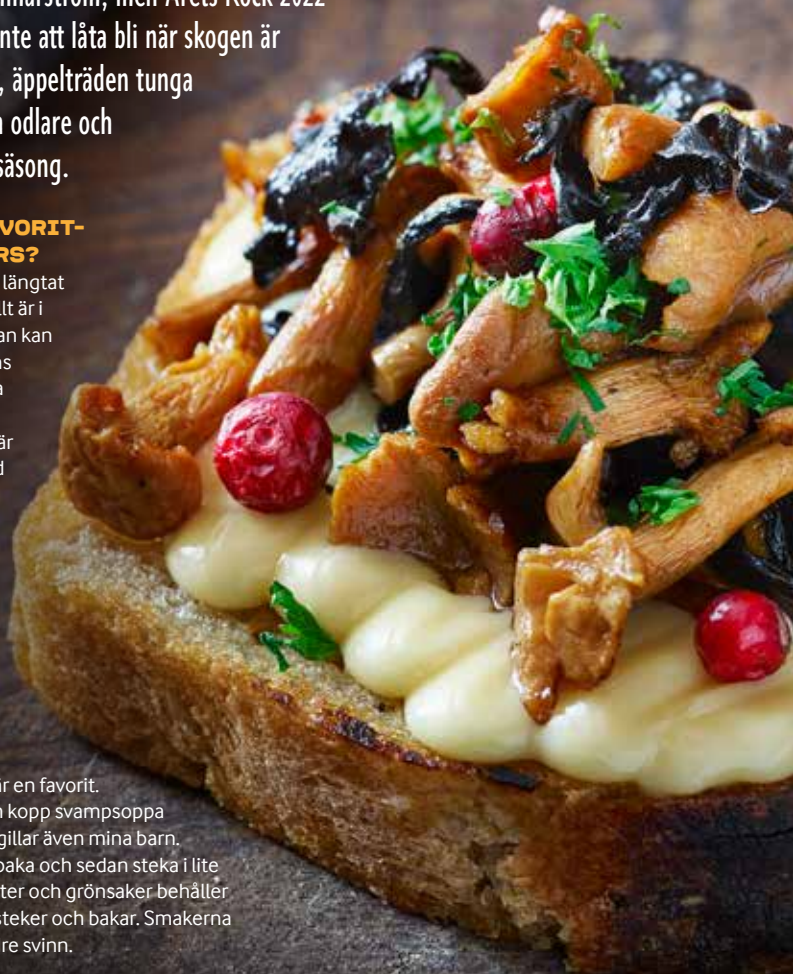
Det finns så många! Jag har längtat efter denna tid då nästan allt är i säsong och som godast. Man kan plocka svamp och det känns speciellt eftersom den bara växer vilt en begränsad tid. Jag gillar rotselleri och så här års kan man köpa dem med själva rötterna, som också går att använda. Det gjorde jag i min vinnarrätt förra hösten. Det är fantastiskt med alla goda äppelsorter och det finns ju även träd som växer utanför trädgårdarna där vem som helst kan plocka.

VAD LAGAR DU?

Kantarellmackan här intill är en favorit. Det är också härligt med en kopp svampsoppa när det är lite kallt ute, det gillar även mina barn. Rotsellerin är god att ugnsbaka och sedan steka i lite smör. När det gäller rotfrukter och grönsaker behåller jag gärna skalet på när jag steker och bakar. Smakerna kapslas in och det blir mindre svinn.

DET ÄR INTE BARA SÄSONGEN PÅ LAND DU GILLAR?

Man ska inte glömma havet. I de kalla vattnen är det nu högsäsong för skaldjur och jag gillar verkligen blåmuslor. Både smaken och miljönyttan; de är en av extremt få råvaror som kan kallas klimatpositiva. Musslor behöver inget foder utan silar växtplankton ur vattnet, vilket bidrar till att minska övergödningen av havet. Dessutom är de rika på näring som protein och järn, så det är en råvara jag gärna jobbar med.



Till denna goda och svinnsmarra ostkräm kan man använda vilka ostkanter som helst. Ett perfekt sätt att ta vara på ostbitar som alltid blir över. Riv och frys in efter hand.



KANTARELLMACKA

600 g kantareller eller annan svamp
2 schalottenlökar
1 msk rapsolja
2 msk Arla® Svenskt Smör
4 msk hackad färsk persilja
salt & svartpeppar
4 skivor surdegsbröd
ca 50 g Arla® Svenskt Smör
1 msk färska lingon

OSTKRÄM:
50 g Arla Ko® Dackeost
½ dl Arla Ko® Eko vispgrädd
1 äggula
ca ⅓ dl rapsolja
ca 1 tsk sherryvinäger
salt & svartpeppar

Ostkräm: Riv osten fint och lägg i en mixerbunke. Koka upp grädden. Häll den över osten och rör om. Låt svalna något. Tillsätt äggulan. Mixa ihop med en stavmixer. Tillsätt oljan i en jämn stråle, under mixning, till en tjock kräm. Smaka av med vinäger, salt och nymalen peppar.

Rensa och skär svampen i mindre bitar. Skala och finhacka löken. Stek svampen i olja på medelvärme tills all vätska kokat in. Tillsätt smör och lök. Bryn tills svampen fått fin färg. Strö över persiljan och smaka av med salt och nymalen svartpeppar. Bred smör på båda sidorna av brödet. Stek gyllene i stekpanna. Bred eller spritsa ostkrämen på det nystekta brödet. Toppa med svampen och avsluta med lingonen.



GODASTE TUGGET EFTER PLUGGET

Gör skolstarten till en nystart även hemma i köket. Umgås mer över grytorna och låt barnen vara med och lyfta vardagsmaten. Omtyckta rätter som quesadillas, pizza och pasta blir ännu godare när man lagar dem tillsammans. Och ge plats åt en ny favorit: den lekfulla och läckra carboramen.



MOROTSKAKA I LÅNGPANNA

ca 300 g morot

1 dl rårorsocker

2 msk malen kanel

2 tsk malen ingefära

1 tsk kardemummakärnor

5 ägg

4 dl strösocker

2 ½ dl rapsolja

6 dl vetemjöl

1 msk bakpulver

2 krm vaniljpulver

FROSTING:

100 g Arla® Svenskt

Smör, rumsvarmt

300 g Arla® Färskost

Naturell, rumsvarm

3 dl florsocker

1 dl pistagenötter,

hackade till garnering

Sätt ugnen på 175°. Lägg bakplåtspapper i en långpanna, ca 30x40 cm. Skala och riv morötterna fint. Lägg i en bunke och blanda med rårorsocker, kanel, ingefära och mortlad kardemumma. Vispa ägg och strösocker vitt och pösigt. Vänd ner i bunken tillsammans med rapsoljan. Blanda mjöl, bakpulver och vaniljpulver. Rör ner det i smeten. Håll smeten i formen. Grädda mitt i ugnen 40–45 min, tills helt genomgräddad. Låt kallna. Vispa ihop smör och färskost tills det är krämligt. Sikta ner florsocker och vispa till en jämn smet. Ser frostingen ut att ha skurit sig är det bara att fortsätta vispa tills den är helt slät. Bred frostingen över den kalla morotskakan. Toppa med hackade pistagenötter.

Att baka morotskaka i långpanna är toppen när det är många som ska smaka på kakan! Detta är en klassisk variant, så som vi tycker att den är allra godast.



PIZZA BIANCO

2 msk olivolja

1 vitlöksklyfta

1 pizzadeg à 400 g

1 dl Arla Köket®

Crème fraiche

1 dl Arla®

Familjefavoriter

Mozzarella riven

salt & svartpeppar

50 g färskriven

parmesanost

Värm ugnen till 250° och ställ in en plåt mitt i ugnen så den blir varm. Blanda olivolja med finrivna vitlök. Tryck eller kavla ut pizzadegen på ett bakplåtspapper. Pensla degen med vitlöksoljan. Bred på crème fraiche och strö över mozzarella. Dra över bakplåtspappret med pizzen till den heta plåten. Grädda mitt i ugnen 10–15 min. Strö på salt, nymalen svartpeppar och parmesan.

Pizza som istället för tomatsås har en vit sås. Här har vi först penslat med vitlöksolja och sen brett på crème fraiche. Ute ur ugnen kan du välja fritt bland dina favoritpålägg. Vi har bara rivit över färsk parmesan!



En hybrid mellan pasta carbonara och ramen. Dessa två rätter blir tillsammans en underbart krämig nudelrätt med smak av soja och sesam. Det här är för gott för att motstå!



CARBORAMEN

2 vitlöksklyftor
120 g tärnat bacon
3 dl Arla Ko® Syrad grädde
2 äggulor
2 tsk sesamolja
2 tsk japansk soja
200 g ramennudlar

TILL SERVERING:
2 msk rostad lök
4 äggulor
2 strimlade salladslökar
2 msk svarta sesamfrön
80 g parmesanost
2 dl kimchi

Skala och finhacka vitlöken. Stek bacon krispigt med vitlöken i en stekpanna. Vispa ihop grädde, äggulor, sesamolja och soja. Häll ner såsen i stekpannan och låt allt bli varmt. Ta från värmen. Koka nudlarna enligt anvisning. Vänd ner i såsen och blanda väl. Fördela nudlarna i skålar. Toppa med rostad lök, äggulor, salladslök, sesamfrön och finriven parmesan. Servera direkt med kimchi.

Lättagade och mättande pannkakor som dessutom är ett perfekt sätt att ta vara på övermogna bananer.



PROTEINPANNKAKOR

2 bananer

250 g KESO® Cottage
cheese crushed

4 ägg

1 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

3 msk Arla® Svenskt Smör

TOPPING:

1 banan

250 g KESO® Cottage
cheese crushed

2 ½ dl blåbär

lönnsirap

Skala och mosa bananerna. Tillsätt cottage cheese, ägg, mjöl och bakpulver. Vispa ihop till en smet. Hetta upp lite av smöret i en stekpanna. Klicka ut smeten i pannan och grädda pannkakorna ca 2 min per sida. Toppa med skivad banan, cottage cheese och blåbär. Ringla gärna över lite lönnsirap.



ÄPPELMUFFINS

150 g Arla® Svenskt
Smör, rumsvarmt

2 dl strösocker

2 ägg

3 dl vetemjöl

2 tsk bakpulver

½ dl Arla® mjölk

1 stort äpple

2 msk strösocker

½ msk malen kanel

FROSTING:

60 g Arla® Svenskt Smör

150 g Arla® Färskost
Naturell, rumsvarm

1 ½ dl florsocker

1 tsk vaniljsocker

TOPPING:

½ dl grovhackad

sötmandel, rostad

Värm ugnen till 200°. Ställ pappersformar i en muffinsplåt. Vispa smör och socker poröst. Tillsätt äggen, ett i taget. Blanda mjöl och bakpulver i en skål. Rör ner det i smeten tillsammans med mjölken. Tärna äpplet och blanda tärningarna med socker och kanel. Vänd ner i smeten med en slickepott. Klicka ut smeten i formarna. Grädda mitt i ugnen 20–25 min. Kontrollera med en sticka att de är klara. Låt svalna helt på ett galler. Bryn smöret i en kastrull under vispning tills det är brynt och doftar nötigt. Häll över i en värmetålig bunke. Låt smöret bli fast igen men inte kylskåpskallt. Vispa brynt smör, färskost, florsocker och vaniljsocker med elvisp till en krämig frosting. Spritsa eller bred på muffinsen. Toppa med hackad mandel.

Quesadillas
passar utmärkt när man vill
laga något gott med rester.
Denna är fylld med färskosten
jalapeño. Toppa med smör-
stekt kyckling, koriander
och lime.



QUESADILLAS MED JALAPEÑO, KYCKLING & KORIANDER

150 g Arla® Färskost Jalapeño

4 tortillabröd

150 g Arla Ko® Präst®

TOPPING:

200 g grillad kyckling i bitar

2 msk Arla® Svenskt Smör, till stekning

1 skivad rödlök

2 gröna jalapeño, färska eller inlagd
färsk koriander

1 lime

Bred färskost på två av bröden. Grov riv
osten och strö den över färskosten. Lägg
på de resterande tortillabröden som lock.
Stek quesadillas på båda sidor i en torr,
varm stekpanna till fin färg. Smörstek
kycklingen. Skär quesadillas i bitar och
toppa med kyckling, rödlök, skivad
jalapeño och koriander. Pressa över lime.





Baka en spöktårta för en riktigt smarrig och darrig halloween. Med choklad, smörkräm och busiga dekorationer får du den perfekta blandningen av sött och skräck.



SPÖKTÅRTA

200 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt

2 dl strösocker

1 ägg

3 äggulor

2 dl Arla Köket® Crème fraiche

3 dl vetemjöl

¾ dl kakao

2 tsk bakpulver

2 krm vaniljpulver

1 krm salt

MARÄNGSMÖRKRAM:

3 äggvitor

3 dl florsocker

200 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt

2 krm vaniljpulver

1 krm salt

100 g mörk choklad

strössel, till spökögon

Värm ugnen till 180°. Smörj och bröa en form med löstagbar kant, ca 18 cm. Vispa smör och socker luftigt med elvisp. Tillsätt ägget och sedan äggulor och vispa slätt. Rör ner crème fraichen. Blanda de torra ingredienserna och sikta ner i smeten. Blanda försiktigt till en jämn smet. Häll smeten i formen. Grädda mitt i ugnen 45–60 min. Kontrollera med en sticka att kakan är genomgräddad. Lite kladdig kan den vara när den tas ut. Låt kallna helt.

Vispa äggvitor och florsocker till en tjock maräng. Tillsätt lite smör i taget under ständig vispning. Oroa dig inte att det blir en grymig massa, fortsatt vispa tills du får en slät smet. Smaka av med vaniljpulver och salt. Lägg ½ av krämen i en spritspåse. Spritsa ut 10 små spöken på ett bakplåtspapper. Sätt dit strössel som ögon. Ställ kallt. Smält chokladen. Låt svalna. Rör sedan ner den i resterande marängsmörkräm.

Garnering: Se till att choklادتårten är helt kall. Skär ev till kakan om den inte är rak upptill. Dela kakan i tre bottenar. Bred chokladsörkrämen mellan och ovanpå tårten. Toppa med spökena.

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



FSC
www.fsc.org

MIX

Paper | Supporting responsible forestry

FSC® C136210