

PIZZAN
ÄR TILLBAKA

Hedlunds
HÄRLIGA SÖTA



DET NYA
vintergröna

Vintergrönt

– KÖTT VID SIDAN OM

Under den kalla tiden på året kan grönsakerna få huvudrollen på matbordet utan att be om ursäkt för sig. Det vintergröna köket är matigt och variationsrikt. Kål och rötter, spenat och ärter, bönor och lök har skön kraft i smak och färg. Med charmiga kryddor och små tillägg av kött, fisk och ost blir alltsammans nytt, njutningsfullt och nyttigt. Den moderna grönsaksmaten är här.



Rostad blomkål | 4 port

När blomkålen rostas blir den lite sötare och smakar mer. Saftig biff passar perfekt till.

- 1 huvud blomkål, ca 700 g
- 100 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- ½ dl hackad bladpersilja
- 2 dl Kelda® fransk bearnaisesås

Sätt ugnen på 175°. Ansa blomkålshuvudet och lägg det i en ugnssäker form. Gnid in smöret i blomkålen, salta och peppra. Tillaga i mitten av ugnen ca 1 ½ tim. Ös blomkålen med smöret ett par gånger. Strö över persiljan mot slutet. Servera med bearnaisesås och gärna helstekt skivad biff och grönsallad.

Varm vetesallad | 4 port

En färgrik och matig sallad med nötter, granatäpple och yoghurt.

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 2 dl matvete | 250 g rödkål |
| 3 msk äppelcider-
vinäger | 2 msk Arla® Smör-
&rapsolja oliv |
| 1 msk dijonsenap | ½ tsk salt |
| 2 dl sojaböner | 1 krm svartpeppar |
| 1 dl granatäpplekärnor | 2 dl Arla Köket® |
| 1 dl rostade hasselnötter | turkisk meze |
| 10 brysselkål | matyoghurt |

Koka matvetet enligt anvisning på förpackningen. Rör ihop vinäger och senap i en salladsskål. Rör ner sojaböner, granatäpplekärnor och nötter. Plocka bladen från brysselkålen. Strimla rödkålen fint och fräs i smör-&rapsolja på hög värme ca 1 min. Vänd ner rödkål, brysselkålsblad och matvete i salladsskålen. Salta och peppra. Servera salladen med en klick matyoghurt. Halstrad lax passar bra till.



Tips!

Gör en sallad av zucchini som blir över.



Zucchinicarbonara med ärter | 4 port

Carbonara med mera grönt och mindre pasta.

Välj små zucchini, de har fastare kött.

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| 300 g spagetti | ½ tsk salt |
| 2 zucchini, gärna
1 gul och 1 grön | 2 krm svartpeppar |
| 2 ½ dl Arla Köket® | 1 vitlöksklyfta |
| matlagningsgrädde | 2 msk Arla® Smör-
&rapsolja |
| 4 dl riven Kvibille® | 2 dl gröna ärter |
| Svecia | 4 äggulor |

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Hyvla långa remsor av zucchini med osthyvel, lämna den innersta delen. Fräs remsorna i smör-&rapsolja i en stekpanna, tillsätt ärterna mot slutet. Vispa ihop grädde, hälften av osten, salt och peppar. Riv i vitlöken. Blanda ner gräddblandningen och grönsakerna i spagettin och värm upp. Servera genast med äggulor och resten av osten. Toppa gärna pastan med knaperstekt bacon.



Rotfruktssoppa med örtolja och färskost | 4 port

Snälla smaktoner i en värmande vintersoppa. Färskosten ger soppan en krämig känsla.

- | | |
|--|--|
| 1 liten purjolök | 2 krm salt |
| 250 g potatis | 1 krm svartpeppar |
| 600 g blandade rotfrukter, t ex morot, kålrot och palsternacka | Örtolja: |
| 2 msk Arla® Smör- & rapsolja | 2 dl färska blandade örter, t ex bladpersilja och basilika |
| 1 liter vatten | 1 dl olivolja |
| 2 grönsaksbuljongtärningar | 1 hackad vitlöksklyfta |
| 150 g Arla® färskost naturell | rivet skal och saft av ½ citron |
| | 1 krm salt |

Dela, skölj och strimla purjolöken. Skala potatis och rotfrukter, skär dem i mindre bitar. Fräs purjolök, potatis och rotfrukter i smör- & rapsolja ca 3 min i en stor kastrull. Tillsätt vatten och buljongtärningar. Koka ca 10 min under lock tills allt är mjukt. Tillsätt färskosten och mixa till en slät soppa. Salta och peppra. Mixa örter, olja, vitlök, citronsaft och salt slätt. Tillsätt citronskalet. Ringla örtoljan över soppan.



Bakad sötpotatis med röra | 4 port

Sötpotatisens naturliga sötma kommer fram efter en tid i ugnen.

Sätt ugnen på 200°. Lägg 4 sötpotatisar i en ugnssäker form och baka i mitten av ugnen ca 1 tim, tills de är mjuka.

Avokadoröra med skinka:

Dela och kärna ur 1 avokado. Mosa ihop avokadon med 250 g KESO® cottage cheese. Strimla 70 g rökt skinka och rör ner i avokadoröran, smaka av med salt och svartpeppar.

Ädeloströra med grönkål:

Fräs 2 dl finstrimlad grönkål i 2 msk Arla® Smör- & rapsolja. Låt svalna. Pressa i ½ vitlöksklyfta och smula ner 140 g Kvibille® ädel. Rör ner 1 dl Arla Köket® crème fraiche och smaka av med salt och svartpeppar.



Auberginegryta med fänkål och rostade kikärtor | 4 port

Auberginen kokas in med massa smak: timjan, vitlök, fänkål och äpple.

2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
1 aubergine
1 fänkål
½ dl Arla® Smör-
&rapsoolja oliv

2 kvistar timjan
1 dl konc JO® äpple
4 dl vatten
2 msk japansk soja
1 tsk salt

1 krm svartpeppar
1 dl Arla Köket®
crème fraiche
ev timjanblad

Rostade kikärtor:
1 burk kikärtor à 400 g
1 tsk rökt paprikapulver
½ tsk salt
Arla® Smör&rapsoolja spray

Börja med kikärtorna. Sätt ugnen på 225°. Skölj kikärtorna och låt rinna av. Håll dem på en plåt med bakplåtspapper. Tillsätt paprikapulver och salt. Spraya över smör-&rapsoolja. Tillaga i ugnen ca 20 min. Öppna ugnen och vänd på kikärtorna en gång under tiden. Skala och skiva lök och vitlök. Skär auberginen i stora bitar. Klyfta fänkålen. Bryn auberginen runt om i det mesta av smör-&rapsoljan i en gryta, ta upp och lägg åt sidan. Fräs lök, vitlök, fänkål och timjan i resten av smör-&rapsoljan i grytan ca 2 min. Tillsätt aubergine, juice, vatten, soja, salt och peppar. Låt koka på svag värme i ca 20 min. Toppa ev grytan med timjanblad och servera med en klick crème fraiche och rostade kikärtor. Kokt räris passar bra till.

Cheesecake

En äkta sammetslen cheesecake, som den serveras på kafé.
Den stora mängden fyllning gör kakan extra hög och fin.
Smaken kan vara naturell toppad med frukt och bär
eller varianter med likör och choklad,
friska bär eller godiskola.

Cheesecake med vit choklad / 12 bitar

På gränsen mellan krämig och fast - precis
som en klassisk cheesecake ska vara.

Botten:

50 g Arla® Svenskt Smör • 10 digestivekex

Fyllning:

200 g vit choklad • 600 g Arla® färskost naturell

250 g Arla Köket Kesella® kvarg

2 ägg • 1 dl strösocker • 1 krm vaniljpulver

Sätt ugnen på 200°. Smält smöret. Mixa kexen till smulor och rör ihop med smöret. Tryck ut smulorna i en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Grädda i mitten av ugnen ca 10 min. Hacka chokladen och smält den i mikro eller över vattenbad. Lägg alla ingredienser till fyllningen utom den smälta chokladen i en bunke och rör ihop till en jämn smet. Vänd till sist ner den smälta chokladen. Sänk ugnstemperaturen till 150°. Håll smeten i formen och baka i mitten av ugnen ca 30 min. Stäng av värmen och låt kakan stå kvar i ugnen ca 30 min.
Låt kallna helt.



Rocky road:

Halvera 12 Dumleklolar och fördela i fyllningen. Grädda kakan. När kakan tagits ut från ugnen, strö över 1 dl minimarshmallows och ½ dl grovhackade salta jordnötter. Ringla ev kolasås och riv mörk choklad över kakan.

Citron och hallon:

Koka upp och mixa 225 g hallon med 1 dl florsocker. Passera bort kärnorna genom en finmaskig sil, låt kallna. Tillsätt rivet skal och saft av ½ citron i fyllningen. Toppa kakan med droppar av bärsåsen och dra ett mönster med t ex en tesked. Grädda kakan och låt kallna. Servera kakan med resten av bärsåsen.

Baileys och choklad:

Smält 200 g mjölkchoklad, låt svalna. Rör ner ¼ av chokladen och 2 msk likör i fyllningen. Grädda kakan och ringla över resten av den smälta chokladen när den tagits ut från ugnen.

Köksfläktar

MATGLADA TIPS OCH GODA NYHETER



MÖT EN AV ARLAS HÄLSOCOACHER

Anna Malvina

Har du frågor om kost och träning? Då ska du passa på att fråga Arlas egen hälsocoach Anna Malvina. Anna Malvina är en av fyra hälsocoacher hos Arla och är både elitroddare och legitimerad dietist. Du ställer enkelt din fråga på arla.se/halsa. Svar kommer inom en vecka!

Grön smoothie med mynta och spirulina | 2 glas



Grön drink med härlig färg och massor av antioxidanter och vitaminer.

3 dl God Morgon® äppeljuice
¼ ananas
25 g babyspenat
½ dl myntablad
½ msk spirulina-pulver
½ dl krossad is

Skala och skär ananasen i bitar. Mixa alla ingredienser och håll upp i glas. Garnera ev med myntablad.

Snabbt & Gott på flera sätt!



Fixa enkelt en härlig gratäng eller lasagne till middagen med Kelda® Bechamelsås. Du kan också enkelt krydda den med t ex örtekryddor och senap och vips har du en god sås till fisken.



Snabb lasagne | 4 port

500 g köttfärs
1 msk Arla® Smör-
&rapsoolja
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
4 dl Kelda® Pastasås
tomat&crème fraiche

5 dl Kelda®
bechamelsås
9 lasagneplattor
100 g Arla Köket®
riven ost gratäng

Sätt ugnen på 200°. Stek färsen i smör-&rapsoolja ca 3 min, salta och peppra. Häll på pastasåsen och låt koka ihop ca 3 min. Häll ⅓ av bechamelsåsen i botten på en ugnssäker form ca 20x30 cm. Varva lasagneplattor och köttfärsås. Avsluta med resten av bechamelsåsen och strö på osten. Grädda i nedre delen av ugnen ca 25 min.

NU MÄRKS
DET!



För dig som gillar svenska mejeriprodukter har vi nu tydligt märkt våra varor. Märkningen betyder att produkten är gjord på 100 % svensk mjölk och grädde från svenska Arlagårdar. Du hittar märkningen på förpackningens framsida.

MÅNDAGSVEGO!

Är du sugen på mer
grönsaker i ditt liv? Starta veckan
med en grön måndag!

Broccoligratäng med ost och småtomater | 4 port

Färgglad och mättande middag
som alla gillar.

125 g körsbärstomater • 3 ägg
250 g Arla Köket Kesella® kvarg
2 dl Arla Köket® lätt crème fraiche
4 dl Kvibille® cheddar riven
½ msk hackad timjan • 1 tsk salt
2 krm svartpeppar
250 g kokta broccolibuketter

Sätt ugnen på 175°. Dela tomaterna.
Vispa ihop ägg, kvarg, crème fraiche, ost,
timjan, salt och peppar. Häll smeten i en
ugnssäker form, ca 20x30 cm. Fördela
broccolin och tomaterna i formen.
Grädda i mitten av ugnen ca 25 min.
Servera med råkostsallad och ett gott bröd.

Tips! Tunnskivad chark eller resterna
från söndagssteken passar bra till för dig
som inte vill äta helvego. Om du serverar
kött till räcker gratängen till 6 personer
eller matlåda för tisdagen.

PIZZA – återkomsten

Den älskade pizzan får nytt liv. Väl valda ingredienser gör tricket – riktigt bra mjöl, extra intensiva grundsåser, goda ostar och handplockade delikatesser. Pizzan blir som du vill. Liten eller stor, rund eller fyrkantig. Alla i köket kan själva välja fyllning på varsin del av den mjölpudrade degen.

Pizzadeg med durumvete | 1 sats

Durumvete och honung gör pizzadegen smidig vid utbakningen och knaprig när den gräddas.

½ pkt jäst à 50 g	1 tsk salt
3 dl kallt vatten	2 msk olivolja
1 ½ tsk flytande honung	6 dl vetemjöl special
	2 dl durumvetemjöl

Blanda jäst, vatten, honung, salt och olja i en degbunke, rör tills allt löst sig. Tillsätt mjölet lite i taget och arbeta ca 10 min till en smidig deg, gärna i köksmaskin. Låt jäsa övertäckt ca 2 tim.

Tomatsås till pizza | 1 sats

Några extra ingredienser och lång sjudning gör såsen riktigt fyllig.

1 gul lök	1 msk tomatpuré
1 tsk rosmarin	1 msk rödvinvinäger
2 msk Arla® smör- & rapsolja	2 tsk strösocker
1 burk krossade tomater à 400 g	1 dl vatten
	½ tsk salt

Skala och finhacka löken. Hacka rosmarin. Fräs lök och rosmarin i smör- & rapsolja i en kastrull utan att det tar färg. Häll i krossade tomater, tomatpuré, vinäger, socker, vatten och salt. Koka på svag värme utan lock ca 15 min. Låt såsen svalna.



PIZZASALLAD MED TRE SORTERS KÅL
RECEPT PÅ ARLA.SE

EN OST FÖR VARJE PIZZA

Ibland lämpar sig en len färdigriven sort som mozzarella eller Gouda. I andra fall höjer man intensiteten och använder någon av våra långlagrade favoriter i bit Svecia, Präst® eller Cheddar.

Pizza napoletana | 4 port

Det här är den enkla och ursprungliga pizzan från Neapel, som lagats på detta vis i flera hundra år.

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1 sats pizzadeg med durumvete | 5 dl Arla® Familjefavoriter riven ost mozzarella |
| 1 sats tomatsås för pizza | ½ msk flingsalt |
| 4 tomater | |
| 16 basilikablada | |
| 2 msk olivolja | |
| 1 krm svartpeppar | |

Sätt ugnen på 275°. Dela degen i 4 bitar och kavla ut dem riktigt tunt. Lägg dem på plåtar med bakplåtspapper. Skiva tomaterna. Bred tomatsås på pizzorna och fördela tomaterna och basilikabladen över. Ringla på olja, peppra och strö över ost och salt. Grädda i mitten av ugnen ca 7 min.

Pizza frutti di mare | 4 port

Fina skaldjur och en skvätt grädde ger lyx åt pizzan.

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1 sats pizzadeg med durumvete | 8 pilgrimsmusslor |
| 1 sats tomatås för pizza | 1 dl råkor utan skal |
| 1 fänkål | 4 dl Arla® Svecia, riven |
| 1 dl Arla Köket® vispgrädde | |

Finhacka 1/3 av fänkålen. Koka ihop tomatsåsen med den finhackade fänkålen och grädde ca 10 min. Sätt ugnen på 250°. Dela degen i 4 bitar och kavla ut dem till ovaler, ca 1/2 cm tjocka. Lägg dem på plåtar med bakplåtspapper och vik upp kanterna. Fördela såsen på pizzorna. Hyvla över resten av fänkålen tunt. Dela musslorna på mitten och lägg på tillsammans med råkor och ost. Grädda i mitten av ugnen ca 10 min.

Pizza bianca vegetariana | 4 port

Pizza utan tomatås kallas bianca. Lägg grönsakerna i grupper så att alla kan välja sina favoriter.

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1 sats pizzadeg med durumvete | 60 g babyspenat |
| 2 dl Arla Köket® crème fraiche | 1 1/2 dl urkärnade kalamataoliver |
| 150 g Apetina® vitost | 2 dl strimlad savoykål |
| 1 krm svartpeppar | 4 dl Arla Köket® riven ost pizza |
| 1 pressad vitlöksklyfta | 2 msk olivolja |
| 1 zucchini | 1 tsk hackad oregano |
| 2 tomater | |
| 1 röd paprika | |

Sätt ugnen på 275°. Rör ihop crème fraiche med smulad vitost, peppar och vitlök. Skiva zucchini, tomat och paprika. Skölj spenaten och låt oliverna rinna av. Dela degen i 4 bitar och kavla ut dem till tunna rundlar. Lägg dem på plåtar med bakplåtspapper. Bred ut crème fraicheblandningen på pizzorna. Fördela grönsakerna och oliverna i grupper på pizzorna. Strö över osten. Grädda pizzorna högt upp i ugnen 5-7 min. Ringla olja och strö oregano över innan servering.

Pizza uova e pancetta | 4 port

Den perfekta brunchpizzan. Småportioner med ägg och bacon.

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| 1 sats pizzadeg med durumvete | 8 små ägg |
| 1 sats tomatås för pizza | 1 krm svartpeppar |
| 140 g bacon | |
| 4 dl Arla Präst®, riven | |

Sätt ugnen på 250°. Dela degen i 8 bitar och kavla ut dem till små pizzor, ca 1/2 cm tjocka. Lägg dem på plåtar med bakplåtspapper. Strimla baconet tunt. Stryk på ett lager tomatås och fördela osten över pizzorna. Gör en liten grop i mitten och knäck ett ägg på varje pizza. Strö över baconet. Grädda ca 5 min tills äggen stelnat. Peppra.

Pizza stromboli | 4 port

Stromboli är en ö utanför Sicilien och namnet på denna inbakade pizzarulle med fyllning extra allt.

- | | |
|---|----------------------------|
| 1 sats pizzadeg med durumvete | Arla® Smör&rapsoolja spray |
| 15 gröna oliver | 2 msk hackad basilika |
| 1 röd paprika | 2 krm svartpeppar |
| 1 vitlöksklyfta | |
| 100 g salami | |
| 5 dl Arla® Familjefavoriter riven ost Gouda | |

Sätt ugnen på 200°. Skiva oliverna, tärna paprikan, finhacka vitlöken och strimla salamin. Blanda oliver, paprika, vitlök, salami och ost. Dela degen i 2 bitar och kavla ut dem till rektanglar, ca 1/2 cm tjocka. Spraya med smör-&rapsoolja runt kanterna. Fördela fyllningen på pizzorna. Lämna ca 1 cm på ena långsidan av varje rektangel utan fyllning. Strö över basilika och peppar. Rulla ihop till rullar. Lägg rullarna med skarven neråt på en plåt med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen ca 25 min.



FRUTTI DI MARE




BIANCA VEGETARIANA



UOVA E PANCETTA

SFINCIONE
RECEPT PÅ ARLA.SE



STROMBOLI

– LÖRDAGSKOCKEN –



Andreas Hedlund





Andreas Hedlund

Nobelkock och Årets Kock® 2002, driver bland annat restaurangerna Eggs Inc och Villa Wera.

Varför bjuder du på just detta recept?

För att det är barnsligt gott. Det känns lyxigt med en varm dessert och choklad är alltid rätt.

Dina bästa tips för att lyckas med receptet?

Smörj och mjöla formerna noga. Chokladfondant går bra att förbereda och förvara i kyl tills den ska gräddas, enklast är att fylla formarna direkt innan gräddning.

Vad klarar du dig inte utan i köket?

Oj, beror alltid på vad jag ska laga, men förutom det mest uppenbara som kniv och stor skärbräda är mixer och bra kastruller saker som verkligen underlättar.

Vad bjuder du mamma på för mat och dessert?

Fisk brukar alltid vara en hit, kanske lätttrimmad, lågtempad röding med selleripuré och tomat. Sedan glass, detta mest för min skull, jag älskar glass ...

ANDREAS VÄLJER ...

SMULPAJ eller **KLADDKAKA**
BÄR eller **NÖTTER**
CRÈME FRAICHE eller **GRÄDDE**
ELVISP eller **BALLONGVISP**
KAFFE eller **TE**
VINTAGE eller **MODERNT**

Chokladfondant med hallon och yoghurtglass | 4 port

En chokladdröm som ska vara helt rinnig inuti och avnjutas varm.

Chokladfondant:	Hallonsås:
75 g mörk choklad	2 dl hallon
75 g Arla® Svenskt Smör, rumsvarmt	2 msk florsocker
½ dl strösocker	hallon och ev myntblad till garnering
2 ägg	
1 äggula	
2 msk vetemjöl	
Yoghurtglass:	
½ vaniljstång	
2 ½ dl Arla® mjölk	
2 äggulor	
¾ dl strösocker	
2 ½ dl Arla® mild yoghurt vanilj	

Börja med glassen. Dela vaniljstången. Koka upp mjölken med vaniljstången. Dra kastrullen av plattan och låt svalna. Vispa äggulor och socker fluffigt. Blanda äggsmeten med mjölken i kastrullen och värm under vispning till 82°. Låt smeten kallna och rör i yoghurten. Kör smeten i glassmaskin. Förvara glassen i frys fram till servering. Koka ihop hallon och florsocker i en kastrull. Passera bort kärnorna genom en finmaskig sil. Låt såsen kallna. Sätt ugnen på 200°. Smält chokladen i mikro eller över vattenbad, låt svalna. Vispa smör och socker poröst. Tillsätt äggen ett i taget och sist äggulan. Sikta ner mjölet och rör i chokladen. Smörj och mjöla portionsformar och klicka ner smeten. Grädda i mitten av ugnen 8-10 min. Servera fondonterna direkt från ugnen med en kula glass, hallonsås, hallon och ev några myntblad.

Wrap med kycklingröra | 4 port

Ute i skidspåret eller med skridskorna över den glansiga isen? Ta med wrapen i ryggsäcken!

4 tunnbröd
½ grillad kyckling
½ vitlöksklyfta
150 g Apetina® vitost
1 dl KESO® cottage cheese
naturell

½ tsk salt
1 krm svartpeppar
2 morötter
40 g babyspenat

Plocka kycklingen och skär köttet i mindre bitar. Lägg kycklingen i en bunke. Pressa i vitlök, smula ner osten och tillsätt cottage cheese. Salta, peppra och rör ihop. Skala och riv morötterna grovt. Fördela kycklingröran, morötterna och spenaten på bröden. Rulla ihop till en tät rulle och slå in i t ex bakplåtspapper.



Renskavsgryta med rosmarin | 4 port

Värmande gryta som får smak av färsk rosmarin. Servera gärna med potatispuré och lington.

240 g fryst renskav
1 gul lök
1 tsk hackad rosmarin
1 msk Arla® Smör-
&rapsoolja
½ tsk salt

1 krm svartpeppar
2 dl Arla Köket®
gräddmjölk
½ msk viltfond
1 tsk majsstärkelse

Skala och finhacka löken. Skär den frysta renskaven i små bitar. Fräs renskav, lök och rosmarin i smör-&rapsoolja. Salta och peppra. Tillsätt gräddmjölk, fond och majsstärkelse. Låt koka ihop under omrörning ca 5 min.

