



MIDDAGS TIPSET

4 port

VEGETARISKA TACOS

Vegetarisk röra med gräddfil, hela svarta bönor och tärnad vitost. En enkel och snabblagad rätt som serveras med mjuka eller hårda tacoskal.

150 g Apetina® vitost	1/2 krukla färsk koriander
400 g kokta svarta bönor	1/2 tsk salt
1/2 färsk röd chili	
1 röd paprika	2 dl Arla® gräddfil
2 salladslökar	isbergssallad
4 msk tacosås	8 tacoskal

Tärna osten. Skölj bönorna i kallt vatten. Kärna ur chili och paprika. Hacka chilin och strimla paprika och salladslök. Vänd ner ost, bönor, chili, paprika och lök. Blanda ner tacosås, koriander och salt. Servera bönröran med gräddfil och sallad i varma tacoskal.

Scanna
receptet till
mobilen!





MIDDAGS TIPSET

4 port

BROCCOLIPAJ med PURJOLÖK

En matig och god broccolipaj där pajskalet blir extra knaprigt med lite linfrön i degen. Servera gärna sallad och kanske lite kallskuret eller rökt lax till.

Pajdeg:

125 g Arla® Svenskt Smör
3 dl vetemjöl
1 msk linfrön
2 msk kallt vatten

Fyllning:

250 g broccoli
1 purjolök
1 vitlöksklyfta, hackad
1 msk Arla® Svenskt Smör
150 g Arla® Svecia, riven

Äggstanning:

3 ägg
3 dl Arla Köket®
matlagingsgrädde
1 tsk salt
1 krm svartpeppar

Sätt ugnen på 200°. Blanda samman smör, mjöl och linfrön till en grymig massa. Tillsätt vatten och arbeta snabbt ihop till en smidig deg. Tryck ut i en pajform, ca 24 cm. Nagga botten och låt stå i frys 10 min. Förgrädda mitt i ugnen ca 10 min. Skär broccolin i bitar och koka i lättsaltat vatten ca 5 min, låt rinna av. Strimla purjolöken. Fräs all lök i smör tills purjolöken är mjuk men inte tagit färg. Vispa ihop äggstanningen. Fördela lök, broccoli och riven ost i pajskalet och håll på äggstanningen. Grädda mitt i ugnen ca 35 min.

Scanna
receptet till
mobilen!





MIDDAGS TIPSET



4 port

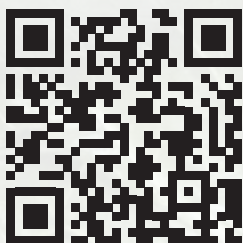
NUDELSOPPA

En het soppgryta som både mättar och värmer. För vegetarisk variant, byt ut fläskfärsen mot tofu. Soba nudlar är japanska nudlar gjorda på bovete. Du kan också använda äggnudlar, kolhydratfattiga shiratakinudlar eller använda glutenfri pasta.

1 liter Kelda® Thaisoppa	100 g sockerärter
400 g fläskfärs	250 g broccolini
1 msk Arla® Svenskt Smör	200 g soba nudlar
1 tsk salt	

Arbeta in 1 tsk salt i färsen, rulla till riktigt små bollar. Stek dem gyllene i smör i en stekpanna ca 3 min. Strimla 6 sockerärter och spara till garnering, halvera resten. Dela broccolinin. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen, tillsätt grönsakerna när 1 min återstår. Häll av i durkslag och skölj hastigt i kallt vatten. Värm soppan. Fördela nudlar, grönsaker och köttbullar i skålar. Häll den varma soppan över. Toppa med strimlade sockerärter.

Scanna
receptet till
mobilen!





MIDDAGS TIPSET

12 bitar

FILODEGSPIZZA med VITOST, VALNÖTTER & ROSMARIN

Snabb och enkel pizza med sött, salt och knaprigt.

10 ark filodeg, ca 270 g
25 g Arla® Svenskt Smör
2 dl Arla Köket® crème fraiche
2 dl valnötter
1 msk hackad färsk rosmarin

1 burk Apetina® vitost tärnad i lake 22%
chili flakes
1 liten rödlök
1 msk flytande honung
4 dl rucola, ca 40 g

Värm ugnen till 225°. Smält smöret. Lägg filodegsarken på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med smör mellan varje ark. Bred ut crème fraiche på filodegen. Grovhacka nötterna. Strö över nötter, rosmarin, ost och lite chili flakes. Grädda i mitten av ugnen 10–15 min. Skala och strimla rödlöken tunt. Ringla över honung och strö över rucola och rödlök.

Scanna
receptet till
mobilen!





MIDDAGS TIPSET

4 port

GNOCCHI med TOMATSÅS & BROCCOLI

En supersnabb variant på den italienska klassikern. Var noga när du kokar både broccolin och gnocchin så de blir al dente!

250 g broccoli
500 g färsk gnocchi
4 dl Kelda® pastasås tomat&crème fraiche
2 krm svartpeppar
150 g Apetina® vitost
1/2 dl hackad färsk salvia

Skär av broccolibuketterna. Skala och skär stammen i mindre bitar. Koka gnocchin enligt anvisning på förpackningen. Koka broccolin ca 2 min. Häll av och skölj i kallt vatten. Värm pastasåsen under omrörning. Tillsätt broccoli och gnocchi. Smula över osten och peppra. Strö över salvian.

Scanna
receptet till
mobilen!





MIDDAGS TIPSET



4 port

TIKKA MASALA med PANEER

Tikka masala är en populär indisk rätt som de flesta har smakat.
En perfekt rätt till både vardag och fest.

2 förp Apetina® Paneer à 225 g
1 burk tikka masala sås, ca 400 g
2 dl Arla Köket® crème fraîche
1/2 dl vatten
1/2 dl hackad färsk koriander

Skär osten i stora tärningar. Koka upp sås, crème fraîche och vatten i en kastrull. Tillsätt osten och låt koka 2-3 min. Strö över koriander och servera med basmatiris, naanbröd och mango chutney.

Scanna
receptet till
mobilen!





MIDDAGS TIPSET

4 port

GRÖNSAKSGRATÄNG med CASTELLO WHITE RED CHILI

Den här rätten är perfekt för familjer och gör det enkelt att få i barnen grönsaker. I det här receptet har vi gjort gratängen på risoni, en pastatyp som ser ut som ris, och vår goda Castello White Red Chili

150 g risoni

5 dl kycklingbuljong

1 broccoli

1 kålrot

1 persiljerot

2 rödbetor

200 g Castello® Extra Creamy Brie Chilli
salt & peppar

Sätt ugnen på 180°. Skär grönsakerna i lagom stora bitar. Häll risoni i en ugnsfast form och fördela grönsakerna ovanpå. Häll över buljong, krydda med salt och peppar. Skär osten i bitar och placera på grönsakerna. Tillaga i ugn i ca 30 min.

Scanna
receptet till
mobilen!





MIDDAGS TIPSET

4 port

KANTRARELLSTUVNING

Kantareller och grädde tar verkligen fram varandras bästa sidor, här ger syrad grädde en frisk fläkt till stuvningen. Njut den på rostat bröd, i crêpes eller omelett.

500 g kantareller

1/2 gul lök

1 vitlöksklyfta

1 msk Arla® Svenskt Smör

1 msk vetemjöl

2 1/2 dl Arla Köket® syrad grädde 30%

1/2 tsk salt & 1 krm svartpeppar

2 msk hackad bladpersilja

Rensa kantarellerna och skär dem i mindre bitar. Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs svampen i hälften av smöret och låt den steka tills all vätska kokat bort. Tillsätt resten av smöret, lök och vitlök och fräs ytterligare ca 3 min.

Pudra på mjölet och häll på den syrade grädden, låt koka ihop ca 3 min.

Salta och peppra. Strö över persiljan innan servering.

Scanna
receptet till
mobilen!





MIDDAGS TIPSET

4 port

PASTA med SAFFRAN & TOMAT

En panna med italienska smaker som passar utmärkt till nykokt pasta.

300 g tagliatelle
400 g kronärtskockshjärtan
250 g cocktailtomater
2 dl Arla Köket® crème fraiche gourmet saffran & tomat
65 g babyspenat

Koka pastan. Låt skockorna rinna av och skär dem i klyftor. Halvera tomaterna.
Koka upp crème fraiche i en panna. Tillsätt spenat, kronärtskocka
och tomat, låt koka ca 2 min. Servera med pastan.

Scanna
receptet till
mobilen!





MIDDAGS TIPSET

4 port

PASTAGRATÄNG med BROCCOLI

Enkel pastagrätäng med broccoli då vardagsmiddagen måste bli klar snabbt.
Med färdig sås och färdigriven ost går det extra fort och lätt.

650 g kokt pasta t ex penne

250 g broccoli

4 dl Kelda® Pastasås ost & kyckling

1 dl Arla Köket® riven ost gratäng

tomater

blandad grönsallad

Sätt ugnen på 200°. Dela broccolin i mindre bitar och koka den i
lättsaltat vatten ca 1 min. Häll av vattnet och spola broccolin i kallt vatten.

Lägg pasta och broccoli i en smord ugnssäker form. Häll på såsen och
strö över osten. Gratinera i övre delen av ugnen ca 15 min.

Servera med tomat-och grönsallad.

Scanna
receptet till
mobilen!





MIDDAGS TIPSET

4 port

SKOGSSVAMPSOPPA med VITOST & BROCCOLI

Släng inte bort stjälken på broccolin!
Skär den tunt så blir den en utmärkt topping på svampsoppan
tillsammans med ost och solroskärnor.

1 liter Kelda® Skogssvampsoppa
250 g färsk broccoli
1 msk Arla® Svenskt Smör
1 burk Apetina® vitost herbes de Provence
1/2 dl salladsmix

Dela broccolin i små buketter och skiva stjälken.
Fräs tillsammans i smör i en kastrull. Lägg undan några buketter till
garnering. Häll soppa i kastrullen och värm under omrörning.
Toppa med resten av broccolin, ost och salladsmix.

Scanna
receptet till
mobilen!





MIDDAGS TIPSET

4 port

SPAGHETTI med LINSSÅS & BROCCOLISALLAD

En enkel grön vardagspasta med proteinrik linssås och ljummen broccolisallad. Oljan från vitosten ger rätten en örtig och fylig smak.

300 g spaghetti

1 dl röda linser

150 g Apetina® vitost herbes de Provence

4 dl Kelda® pastasås tomat&crème fraiche

250 g broccoli

salt & peppar

Fräs linserna i 2 msk av oljan från vitosten i en kastrull. Häll på tomatsåsen och 2 dl vatten. Låt koka ihop på svag värme i 15–20 min under omrörning tills linserna är mjuka. Skär broccolin i stora bitar. Koka den mjuk i lättsaltat vatten. Vänd runt med lite olja från vitosten, salt och peppar. Koka pastan enligt anvisning. Blanda väl med såsen. Toppa med vitost och servera med broccolisallad.

Scanna
receptet till
mobilen!

