Arla
köket
RECEPT FÖR PROFFS I KÖKET
Det är skillnad
på yoghurt
och yoghurt

Vår yoghurtkultur

I länderna runt östra Medelhavet är yoghurten
lika självklar till små mezerätter som mjölken är till
den svenska husmanskosten. Yoghurten har sitt ursprung
i Mellanöstern med mångtusenåriga traditioner bakom sig.
Det var där man började syra mjölken med mjölksyrebakterier så att
den höll längre i det varma klimatet när inga kylskåp fanns.
Arlas yoghurtkultur har sina rötter både i Sverige och i Medelhavet.
Genom åren har vi tagit fram flera olika sorters naturlig yoghurt.
Fetthalten i dem varierar, likaså smaken och konsistensen. Vissa passar
bättre till frukost och dryck, andra till matlagning eller bakning.
I vår yoghurtguide kan du läsa om vilka du behöver i ditt kök.
Vi bjuder också på några skräddarsydda recept till
varje yoghurt. Allt för att beskriva skillnaden
mellan yoghurt och yoghurt.

Lycka till!

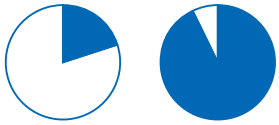
YOGHURTGUIDE

ARLA KÖKET® GREKISK YOGHURT 10%

En modern, hälsosam yoghurt med fast konsistens som passar till kalla rätter, desserter och bakning.

SMAK Mild syrlig och gräddig smak.
EFTERSMAK Gräddig.
KONSISTENS Mycket fast och krämig.

KALLA KÖKET Utmärkt att servera naturell med frukt, bär, nötter och honung. Bra i söta krämer och fyllningar. Perfekt till tsatsiki och andra kalla såser och röror. Gärna med något syrligt, t ex citron. Kan inte frysas, men fungerar bra t ex i frysta parfaiter och glass.
VARMA KÖKET Värmekänslig och rekommenderas ej i varma rätter. Klarar temperaturer upp till 55 grader under omrörning.



MILD SYRA MYCKET FAST

Grekisk kaviardipp

En variant av den grekiska rom-röran taramosalata. Röd stenbitsrom passar bra till den milda yoghurtens gräddiga smak.

PORTIONER	10	100
Arla Köket® grekisk yoghurt 10%	800 g	8 kg
rödlök, finhackad	200 g	2 kg
röd stenbitsrom	150 g	1,5 kg
persilja, hackad	50 g	500 g

1. Blanda alla ingredienser. Låt gärna dippen mogna i kyl ett par timmar.
2. Toppa med lite extra hackad rödlök och persilja.

Tsatsiki

Ju rundare smak yoghurten har, desto godare blir tsatsikin.

PORTIONER	**10**	**100**
Arla Köket® grekisk yoghurt 10%	600 g	6 kg
gurka, grovriven	300 g	3 kg
olivolja	2 msk	3 dl
vitlöksklyftor, pressade	2 st	20 st
salt och svartpeppar		
Till garnering:		
olivolja	1 msk	1,5 dl
oliver, svarta		
oregano, färsk		

1. Pressa ur det mesta av vätskan ur gurkan.
2. Blanda alla ingredienser. Salta och peppra. Låt stå i kyl ett par timmar.
3. Toppa med olja, oliver och oregano.

***Tips!** Byt ut gurkan mot tunt strimlad fänkål som dragit 2 min i citronsaft. Eller blanda rivna äpplen i yoghurten.*

Ostdipp med basilika

En enkel, krämig dipp med grekisk yoghurt och härlig smak av vitost. God till mild, söt rödlök och gurkstavar.

PORTIONER	**10**	**100**
Arla Köket® grekisk yoghurt 10%	600 g	6 kg
basilika, färsk	50 g	500 g
Arla Apetina® vitost	150 g	1,5 kg
salt och svartpeppar		

Till garnering:
rödlök, tunt skivad

1. Mixa 3/4 av basilikan med yoghurt och ost. Smaka av med salt och peppar. Låt gärna dippen mogna i kyl ett par timmar.
2. Dekorera med rödlök och resterande basilikablad. Vrid över lite extra svartpeppar från kvarn.

Kolakräm med rårörda björnbär

Söt kolasås blandas till en ljuvlig kräm med fast grekisk yoghurt och toppas med björnbär. En perfekt balans av sött och syrligt.

PORTIONER	**10**	**100**
Arla Köket® grekisk yoghurt 10%	300 g	3 kg
karamelliserad mjölk	500 g	5 kg
Rårörda björnbär:		
björnbär	300 g	3 kg
strösocker	60 g	600 g
Till servering:		
mynta, färsk		
havreflarn	10 st	100 st

1. Rör ihop yoghurt och karamelliserad mjölk till en slät kräm. Fördela i portionsglas, ställ i kyl.
2. Rör ihop björnbär och socker tills sockret har löst sig.
3. Toppa kolakrämen med rårörda björnbär och mynta. Servera med havreflarn.

YOGHURTGUIDE

ARLA KÖKET® TURKISK YOGHURT 10%

En modern, milt syrlig och krämig yoghurt som passar i det kalla köket, till kryddstark mat och desserter.

SMAK Något svagt syrlig, frisk och mild, lite gräddig yoghurtsmak.
EFTERSMAK Frisk och syrlig.
KONSISTENS Krämig och len med viss strävhet.

KALLA KÖKET Perfekt som bas i kalla såser, röror, dressingar och mezerätter. Utmärkt naturell till smakrika rätter. Fräsch som dessert ihop med frukt och nötter. Kan inte frysas, men fungerar bra t ex i frysta parfaiter och glass.
VARMA KÖKET Klick till varma soppor och grytor. Används i turkiska och indiska rätter, t ex i marinad till tandoorikyckling. Klarar temperaturer upp till 75 grader under omrörning.

NÅGOT SVAGT SYRLIG | FAST TILL MYCKET FAST

ARLA KÖKET® TURKISK YOGHURT 10% LAKTOSFRI

SMAK Svagt syrlig, frisk och mild, lite gräddig yoghurtsmak. En laktosfri yoghurt blir alltid lite sötare och mindre syrlig i smaken eftersom man tar bort all laktos vid tillverkningen och ersätter den med enzymet laktas.

SVAGT SYRLIG | FAST TILL MYCKET FAST

Auberginerröra med valnötter

Den krämiga auberginerörans är självklar som turkisk mezerätt. Härliga smaker av vitlök, pesto, färsk basilika och valnötternas beska.

PORTIONER	10	100
Arla Köket® turkisk yoghurt 10%	700 g	7 kg
auberginer	2 st	20 st
vitlöksklyftor, hackade	3 st	30 st
basilika, färsk	10 g	100 g
pesto	0,25 dl	2,5 dl
valnötter, rostade	50 g	500 g
salt och svartpeppar		

Till garnering:
valnötter
basilika, färsk

1. Stick ett par hål i skalet på auberginerna. Baka i ugn, 200° tills de är mjuka, ca 45 min. Låt svalna.
2. Dela auberginerna och ta ur innanmätet och mixa med övriga ingredienser. Smaka av med salt och peppar.
3. Garnera med valnötter, basilika och vrid över lite extra svartpeppar från kvarn.

Rosendipp till frukt

En spännande dipp med rosenvatten, som passar utmärkt ihop med honung och turkisk yoghurt.

PORTIONER	**10**	**100**
Arla Köket® turkisk yoghurt 10%	750 g	7,5 kg
honung, flytande	1 dl	1 l
rosenvatten	1,5 msk	2,25 dl

Till servering:
t ex melon, fikon, granatäpple

1. Blanda yoghurt och honung. Smaka av med rosenvatten.
2. Servera till frukt i bitar.

YOGHURTGUIDE

ARLA KÖKET® MATYOGHURT 8%

En frisk och lite syrligare, svalkande yoghurt med lägre fetthalt, som passar till hälsosam och medveten matlagning.

SMAK Frisk med tydlig syra, fräsch och sval.
EFTERSMAK Fräsch, syrlig, lätt.
KONSISTENS Krämig och lätt.

KALLA KÖKET Har en frisk syra med en tydlig yoghurtkaraktär. Perfekt att ha i dressingar och kalla, smaksatta såser, t ex raita.
VARMA KÖKET Som klick till kryddstarka, heta soppor och grytor. Svalkande tillbehör till exempelvis orientaliska och indiska rätter. Värmetålig och klarar temperaturer upp till 75 grader.

SYRLIG

FAST MEN LÄTT

Yoghurt-pannacotta med färska blåbär

Pannacotta med smak av vanilj och honung. Matyoghurt ger en frisk, härlig syra.

PORTIONER	**10**	**100**
Arla Köket® matyoghurt 8%	300 g	3 kg
Arla® vispgrädde	6 dl	6 l
honung, flytande	1 dl	1 l
gelatinblad, blötlagda	4 st	40 st
vaniljsocker	2,5 tsk	1,25 dl
Till topping:		
blåbär, färska	125 g	1,25 kg

1. Koka upp grädde och honung. Låt gelatinbladen smälta i grädden. Rör ner yoghurt och vaniljsocker.
2. Häll upp i portionsformar och låt stelna i kyl minst 3 tim.
3. Toppa med blåbär vid servering.

Medelhavssås med oliver

Medelhavskänslan infinner sig direkt. Den krämiga såsen med oliver har bett av ajvar, smak av färsk oregano och syrlig svalka av matyoghurt.

PORTIONER	10	100
Arla Köket® matyoghurt 8%	500 g	5 kg
vitlöksklyftor, pressade	2 st	20 st
Arla Apetina® vitost, smulad	130 g	1,3 kg
oliver, blandade, grovhackade	75 g	750 g
salt och svartpeppar		
ajvar relish	200 g	2 kg

Till garnering:
oregano, färsk

1. Blanda yoghurt, vitlök, ost, oliver och smaka av med salt och peppar.
2. Häll upp i skål, vänd försiktigt ner ajvar utan att det blandar sig helt.
3. Garnera gärna med lite extra olivhack och färsk oregano.

ARLA® MILD YOGHURT GREKISK 6%

En modern, fyllig yoghurt med mild gräddig smak som förgyller frukosten.

SMAK Svagt syrlig, med mild gräddig smak.
EFTERSMAK Gräddig.
KONSISTENS Krämig och fyllig.

KALLA KÖKET Passar bra till frukost och mellanmål. Utmärkt att hänga av och servera som en curd eller blanda i en kräm. Kan inte frysas, men fungerar bra t ex i frysta parfaiter och glass.
VARMA KÖKET Värmekänslig och rekommenderas ej i varma rätter. Klarar temperaturer upp till 55 grader under omrörning.

Grekisk yoghurt med apelsin och honung

Försvinnande god och lyxig frukost med tjock, krämig yoghurt, sötsyrlig apelsin och ringlad honung. Nötter och frön ger härligt crunch.

PORTIONER	10	100
Arla® mild yoghurt grekisk 6%	2 kg	20 kg
apelsiner	4 st	40 st
Till topping:		
valnötter	100 g	1 kg
russin	60 g	600 g
honung, flytande	0,5 dl	5 dl
chiafrön	1 msk	1,5 dl

1. Blanda yoghurt och finrivet apelsinskal från hälften av apelsinerna. Varva yoghurten med apelsinfiléer.
2. Toppa med valnötter och russin. Ringla över honung och strö över chiafrön och ev lite extra apelsinskal.

Yoghurtcurd med vitlök och karamelliserad lök

Grekisk yoghurt blir ännu fastare och krämigare om du ”hänger av” den. Syran bryter fint av till lökens sötma och olivernas sälta.

PORTIONER	**10**	**100**
Arla® mild yoghurt grekisk 6%	1,5 kg	15 kg
salt	1 tsk	0,5 dl

Karamelliserad lök:		
gul lök, tunt skivad	300 g	3 kg
Arla® Svenskt Smör	30 g	300 g
honung, flytande	1 msk	1,5 dl
Till servering:		
olivolja	2 msk	3 dl
svartpeppar		
oregano, färsk		
oliver, blandade sorter	150 g	1,5 kg

1. Blanda yoghurt och salt, värm ev till 37°. Häng av yoghurten ett par timmar.
2. Fräs löken på medelvärme i smör tills löken har mjuknat och fått färg. Blanda ner honungen.
3. Lägg upp yoghurten på ett fat. Lägg på den karamelliserade löken, ringla över olja, vrid över svartpeppar från kvarn och garnera med oregano.
4. Servera med oliver.

YOGHURTGUIDE

ARLA® MILD YOGHURT NATURELL 3%

En mild och något svagt syrlig yoghurt som är en god basyoghurt med låg fetthalt och lätt krämig konsistens.

SMAK Mild och något svagt syrlig yoghurtsmak med viss gräddighet.
EFTERSMAK Något syrlig.
KONSISTENS Lätt krämig och något fyllig med viss strävhet.

KALLA KÖKET Utmärkt på frukostbuffén. Passar också mycket bra till kalla drycker som smoothies och lassidrinkar. Perfekt till lätta dressingar och såser, t ex kebabsås.
VARMA KÖKET Med sin svaga syra och krämiga konsistens passar den även bra som ingrediens till bakning. Klarar temperaturer upp till 55 grader under omrörning.

Tahinidressing

En enkel och smakrik dressing med sesampastan tahini och mild yoghurt. Den lätta dressingen passar bra till falafel, sallader och som dipp till grönsaker.

PORTIONER	10	100
Arla® mild yoghurt naturell 3%	500 g	5 kg
vitlöksklyftor, pressade	2 st	20 st
cayennepeppar	1 tsk	0,5 dl
citronsaft	2 msk	3 dl
tahini	1 dl	1 l
salt och svartpeppar		

Till garnering:
sesamfrön, rostade
bladpersilja

1. Blanda alla ingredienser. Smaka av med salt och peppar. Låt gärna mogna i kyl ett par timmar.
2. Späd ev med vatten om dressingen känns för tjock. Garnera med sesamfrön och persilja.

Melonsmoothie

Lätt syrlig och krämig smoothie med smakrik cantaloupemelon och knaprig topping.

PORTIONER	**10**	**100**
Arla® mild yoghurt naturell 3%	2 kg	20 kg
cantaloupemelon	500 g	5 kg

Till topping:

honung, flytande	2 msk	3 dl
pistagenötter, grovhackade	60 g	600 g
dadlar, hackade	5 st	50 st
granatäpple	0,5 st	5 st

1. Mixa yoghurt och melon.
2. Häll upp i glas och ringla över honung. Strö över pistagenötter, dadlar och granatäppelkärnor.

2016 dec

Nyhet, nu även 5 kg!

Mild, len & krämig.
Gjord på svensk grädde.

Arla®

upptäck det goda

Arla Sverige
105 46 Stockholm
08-789 50 00

Arla Forum
020-99 66 99

Arla Kundcenter
0775-77 11 77

För recept och inspiration kring våra produkter, besök *kund.arla.se*