



HET KYCKLING MED RÅSTEKT BROCCOLI | 4 PORT

500 g kycklinglårfilé
1 msk Svenskt Smör från Arla
1 purjolök
2 dl Arla Köket® crème fraiche gourmet ingefära&chili
1 hackad vitlöksklyfta
salt och svartpeppar
500 g broccoli
1 msk Svenskt Smör från Arla
2 msk sesamfrön
rivet skal och saft av 1 citron,
salt och svartpeppar

Skär filéerna i bitar. Skölj och skär purjolöken i ringar. Stek det i smör i en stekpanna. Rör ner crème fraiche och låt koka på svag värme ca 3 min. Smaka av med salt och peppar.

Dela broccolin i bitar och stek den i smör i en stekpanna 2-3 min. Lägg i sesamfrön på slutet. Tillsätt citron och smaka av med salt och peppar. Servera kycklingen med broccoli och ris.



BAKAD LAX MED CHILISTUVADE GRÖNSAKER | 4 PORT

500 g laxfilé
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 msk Arla® Smör-&raspolja oliv
1 morot
1 rödlök
1 purjolök
1 bit vitkål, ca 100 g
2 dl Arla Köket® crème fraiche gourmet ingefära&chili
1 salladslök, strimlad
½ dl hackad gräslök
salt och svartpeppar

Sätt ugnen på 100°. Skär fisken i fyra bitar. Salta, peppra och lägg dem i en ugnssäker form. Pensla med smör-&raspolja och baka dem i mitten av ugnen till 55° innertemperatur, ca 45 min. Skala moroten och rödlöken. Skär moroten i tunna skivor och löken i strimlor. Skölj och ansa purjolöken. Skär den och kålen i bitar. Koka grönsakerna i lättsaltat vatten 2-3 min. Håll av vattnet. Rör ner crème fraiche, salladslök och gräslök. Smaka av med salt och peppar. Servera med jasminris.



RÄKRÖRA MED SMAK AV INGEFÄRA OCH CHILI | 4 PORT

400 g skalade räkor, grovt hackade
2 dl Arla Köket® crème fraiche gourmet ingefära&chili
4 msk finhackad rödlök
rivet skal och saft av 1 lime

1 surdegsgalette

Rör samman ingredienserna till räkröran. Skär brödet i skivor och rosta dem i ugn eller brödrost. Fördela räkröran på bröden.