

TEAM MILKO PRESENTERAR

På

Menyn

NR 2 ~ SOMMAR 2008



Med smak av ekologi

TRE MENYER FÖR SOMMARENS
MATUPPLEVELSER





Ekologi från Milko

Det talas mycket om ekologi. Det tycker vi är bra. Och ännu bättre är det att fler köper ekologiska produkter. Ekologi kan betyda många saker. Att t ex visa omsorg om det som är, men också det som ska komma. För vår egen skull. För våra barns skull. Men även för djurens och naturens skull. Fördelarna är många. Maten smakar så mycket godare.

På Menyn ger 12 smakfulla och lättlagade recept med ekologisk inriktning. Använd gärna så många ekologiska produkter du kan i recepten. Maträtterna är till både vardag och fest. Gjorda av Team Milko. För dig.

Buffémény

Moussaka med färska örter

Mörkt bröd à la Bollnäs

Sillterrin med regnbågsrom

Crème brûlée med ingefära
och färska svenska bär

Grillmeny

Kallrökt Siljansslax på
fänkållsslaw

Grillad marinerad majs-
kycklingfilé med tomatsalsa
och bakade heta bönor

Grillad entrecôte med dragon
och rostade vårprimörer

Grillat helt päron i kolasås
med jordgubbskompott
och vaniljcrème

Vegetarisk meny

Toast à la ekologi

Soppa på vårlök och färsk
pepparrot med rostat
dinkelbröd

Färggrann grönsaksgröta

Gino med limecrème

Team Milko laddar för guld

Team Milko är succélaget med enbart kvinnliga kockar. Förra gången de var med i Mat-OS blev de stolta silvermedaljörer. Denna gång siktar de på guld. För att hålla sig i toppform förfinar de sin kokkonst varje dag, deltar i event och komponerar recept. Vi önskar dem lycka till och håller tummarna i Mat-OS.



Nyfiken på mer? Gå in på www.team-milko.se



Buffémény



Moussaka med färska örter, 4 port

En smakfull rätt från Medelhavet, med närproducerat innehåll.

400 g nötfärs
Svenskt smör
1 stor gul lök
2 auberginer, skivade
2 zucchini, skivade
400 g potatis, skivad
färsk timjan
färsk oregano
1/2 pressad vitlök
500 g krossade tomater
tomatketchup
kött- eller grönsaksbuljongtärning
1 dl Marsvinsholm ost, riven
ströbröd
salt

TOPPING

3 dl Milko Turkisk Yoghurt, ekologisk
3 ägg
2 dl Marsvinsholm ost, riven

Koka potatisen och kyl. Lägg zucchini och aubergine i ett durkslag. Salta och blanda runt. Låt dra i ca 30 minuter. Stek löken utan att den tar färg. Lägg i färsen och stek tills den är nästan genomstekt. Slå på tomatkrosset, ev lite vatten, buljongtärningen, vitlök, färska örter och ketchup efter smak. Blanda ihop alla ingredienser till toppingen. Skölj zucchini och auberginen, torka av på papper. Stek i smör. Varva köttfärs, aubergine, zucchini och potatis i en ugnssäker form. Slå på toppingen. Strö över riven ost och ströbröd. Grädda i 180°C, 45–60 minuter.

Mörkt bröd à la Bollnäs, 2 bröd

Fil på faten. Fil i maten. I alla fall om man vill njuta av ett extra saftigt bröd, som går snabbt eftersom det inte behöver jäsa.

4 dl vetemjöl
4 dl rågmjöl
2 dl dinkelmjöl fullkorn
1 dl havregryn
1 1/2 dl torkade aprikoser
1 1/2 msk bikarbonat
1 1/2 msk bakpulver
2 msk anis, malen
2 msk fänkål, malen
1 liter Milko Bollnäsfil *naturell*
2 dl mörk sirap
1 msk salt

TILL BRÖDFORMEN

Svenskt smör
ströbröd

Sätt ugnen på 175°C. Blanda alla ingredienser. Häll i smeten i smorda och brödade formar. Grädda ca 1 timme. Låt bröden vila i formarna några minuter.

Låt bröden svalna innan servering.

Tips: Du kan blanda alla torra ingredienser i en skål dagen före och bara röra ned fil och sirap innan gräddning.



Sillterrinen med regnbågsrom, 4 port

**Sill och potatis – en svensk klassiker.
Här i en söt liten kvadrat.**

100 g potatis, kokt och tärnad
100 g matjessill, tärnad
2–3 msk regnbågsrom
1/2 msk gräslök, finhackad
1/2 msk dill, finhackad
1 citron, rivet skal
3 1/2 gelatinblad
3 dl Milko Gräddfil

Klä en form som rymmer ca 5 dl med plastfolie. Blanda potatis, sill, rom, gräslök, dill och citronskal. Lägg gelatinbladen i kallt vatten i 5 minuter. Värm gräddfilen så att den blir ljummen.

Lös upp gelantinet i en separat kastrull i ca 1 dl av gräddfilen. Häll gelatinblandningen i resten av gräddfilen. Rör om noga. Rör ned sill- och potatisblandningen. Häll upp smeten i en form. Låt stå svalt minst 6 timmar.

TILLBEHÖR

1 röd lök, hackad
100 g kavring, i små kuber
Svenskt smör

Fräs kavringkuberna i smör.

Skär upp sillterrinen i lagom stora portionsbitar. Garnera med rödlök, brödkuberna och lite dill innan servering.

Crème brulé med ingefära och färska svenska bär, 4 port

Söt, vacker och fransk. Inte undra på att man faller för den här desserten.

2 dl Milko Mellangrädde 28%, ekologisk
2 dl Milko Mjolk 3%, ekologisk
2 tsk färsk ingefära, riven
1 vaniljstång, delad
4 äggulor
1 dl strösocker
rårörsocker

TILLBEHÖR

Svenska färska jordgubbar, skogshallon och smultron, ekologiska

Sätt ugnen på 150°C. Koka upp grädde, mjölk, ingefära tillsammans med vaniljstången. Dra åt sidan, låt stå med lock ca 15 minuter. Vispa

äggula och socker poröst. Sila gräddmjölken och slå den över äggblandningen under vispning. Fördela i 4 ugnsfasta formar (ca 1 1/2–2 dl). Ställ formarna i en långpanna. Fyll långpannan med varmt vatten så halva kanten av formarna är täckta. Tillaga nederst i ugn, ca 50 minuter. Smeten kan vara lite lös i mitten men stelnar när den svalnar. Kyl minst en timme.

Strö ett jämnt tunt lager rårörsocker över bruléerna. Bränn av med gasolbrännare. Eller i ugn på 250°C grill. Placera högt upp och lämna ugnsluckan öppen. Passa så sockret inte blir bränt, det ska bara smälta. Servera med färska bär på toppen.

Tips: Gör bruléerna dagen före och bränn av snabbt när buffén dukas fram.



Grillmeny



Kallrökt Siljanslax på fänkålsslaw, 4 port

Vacker. Rosa. Nyttig. Tre ord som beskriver lax. Här på en krämig bädd av fänkål.

LAX

4 skivor kallrökt lax

FÄNKÅLSSLAW

1 st färsk fänkål, finstrimlad
1 st röd lök, strimlad
50 g grön sparris, halverad i 5 cm stänger
2 msk olivolja
1 1/2 dl Milko Gräddfil
1 msk citronsaft
1/2 tsk salt
2 msk färsk gräslök, grovhackad

Fräs fänkålen, sparrisen, och löken hastigt i en kastrull med olivoljan utan att de tar färg. Låt svalna. Blanda i gräddfil. Smaka av med salt och citron. Strö över gräslök.

GRILLAD VITLÖKSBAGUETTE

8 skivor baguette, ca 2 cm
3 msk olivolja
1 vitlöksklyfta, riven
flingsalt

Blanda vitlök och olja. Pensla sedan baguette-skivorna med blandningen. Grilla hastigt på båda sidor så brödet blir vackert rostet. Salta.

Dela laxen i mindre bitar. Servera tillsammans med den ljumna fänkålsslawn och några skivor vitlöksbaguette. Garnera med lite gräslök.

Grillad marinerad majskycklingfilé med tomatsalsa och bakade heta bönor, 4 port

Alla gillar paket. Speciellt när de innehåller goda bönor att ha som tillbehör till kycklingen.

KYCKLING

4 majskycklingfiléer
1 dl matolja
1 citron, saften
3 vitlöksklyftor, grovhackade
salt och peppar

Marinera kycklingfiléerna i en plastpåse tillsammans med olja, citronsaft och vitlök. Knyt påsen och massera lätt kycklingfiléerna. Ställ i kylan ca 1 timme. Låt dem rinna av ett tag innan de tillagas. Salta och peppra. Grilla filéerna på båda sidorna i ca 3 minuter. Låt vila inpackade i folie ca 15 minuter.

TOMATSALSA

400 g färska tomater, hackade
50 g soltorkade tomater, strimlade
1 röd lök, strimlad
2 msk färsk basilika, grovt hackad
3 msk olivolja
3 msk vitvinsvinäger
salt och peppar

Blanda tomaterna, rödlöken och basilikan i en skål. Smaksätt med olivolja, vinäger, salt och svartpeppar.

OLIVCRÈME

3 dl gröna och svarta oliver, finhackade
1 dl Milko Crème Fraiche 34%, ekologisk

Blanda i en skål och låt stå i kylan till servering.

BÖNOR

1 l valfria kokta bönor, blandade
1 röd chilifrukt, finhackad
2 vårlökar, strimlade
1 lime, saften
cayennepeppar
8 timjankvistar
4 msk Svenskt smör

Blanda bönorna med chili och vårlök. Smaka av med limesaft, salt och två stänk med cayennepeppar. Blanda och fördela bönorna i mitten av 4 folieark, ca 20x20 cm. Toppa med smör och timjankvistar. Vik ihop till små täta paket. Grilla i 15 minuter. Vänd på paketen några gånger under tiden.

Servera kycklingen tillsammans med tomatsalsan, olivcrèmen och bönpaketet.



Grillad entrecôte med dragon och rostade vårprimörer, 4 port

Här är det frågan om ett månggifte. Olika smaker. Olika färger. Hur gott som helst.

KÖTT

4 entrecôteskivor à 150 g
3 msk olivolja
1 dl rödvin
1 msk honung
2 vitlöksklyftor, skivade
salt och peppar

Marinera köttet i en plastpåse tillsammans med olja, rödvin, honung och vitlök. Knyt påsen och låt ligga i kyl ca 1 timme. Torka av marinaden innan grillningen. Salta och peppra. Grilla köttet 5–6 minuter på vardera sida.

YOGHURTSMÖR

1 msk balsamvinäger
1 msk dragon, torkad
1 msk citronsaft
100 g Svenskt smör, rumsvarmt
1 dl Milko Turkisk Yoghurt, ekologisk
1 krm salt
1 tsk flytande honung
cayennepeppar
2 msk persilja, hackad

Låt dragonen svälla i vinägern och citronsaften i ca 15 minuter. Rör smöret slätt och blanda i den turkiska yoghurten. Smaksätt med salt, honung

och ett stänk cayennepeppar. Rör ner dragonvinägern och persiljan. Rulla den i smörpapper och förvara smöret i kylan eller håll över i en keramikform. Smöret går även att frysa.

PAPRIKAPESTO

300 gr röd paprika
1 st vitlöksklyfta, hackad
1/2 gul lök, finhackad
1/2 dl olivolja
50 g pinjenötter, rostade
1 msk pressad citronsaft
1/2 tsk salt
1 tsk sambal oelek

Dela paprikan och tag ur kärnhuset. Rosta paprikan på grillen med skalet neråt, de ska bli riktigt svarta. Lägg dem i iskallt vatten i ca 1 minut, skala av det brända skalet. Fräs vitlöken och löken i lite olivolja, häll över i en mixer och mixa tillsammans med pinjenötterna, paprikan, resten av olivoljan och citronen. Smaka av med salt och sambal oelek. Låt peston mogna lite i kylan innan den serveras.

VÅRPRIMÖRER

Välj färska vårprimörer i din butik, t ex morötter, sparris och vårlök. Förväll morötter och sparris ca 1 minut i lättsaltat vatten. Pensla alla grönsaker med olivolja och grilla i ca 5 min.



Grillat helt päron i kolasås med jordgubbskompott & vaniljcrème, 4 port

Vill du känna sommar året runt?
Här är desserten för dig.

PÄRON

4 saftiga päron

Tvätta och skär av botten på päronet så det står bra. Skär även av toppen i ett v-snitt.

KOLASÅS

30 g Svenskt smör
1/2 dl ljus sirap
3 msk Milko Mellangrädde 28%, ekologisk
1 msk vaniljsocker

Blanda smör, sirap, grädde och vaniljsocker i en kastrull. Koka upp och låt sjuda i 1 minut. Gör 4 skålar av aluminiumfolie. Ställ ett päron i varje skål och fördela kolasåsen. Gör till täta foliepaket. Ställ på grillen i ca 15 minuter. Vänd på dem under tiden. Serveras varma.

JORDGUBBSKOMPOTT

300 g jordgubbar
1 lime, saft
12 blad citronmeliss, finstrimlad
1/2 dl florsocker

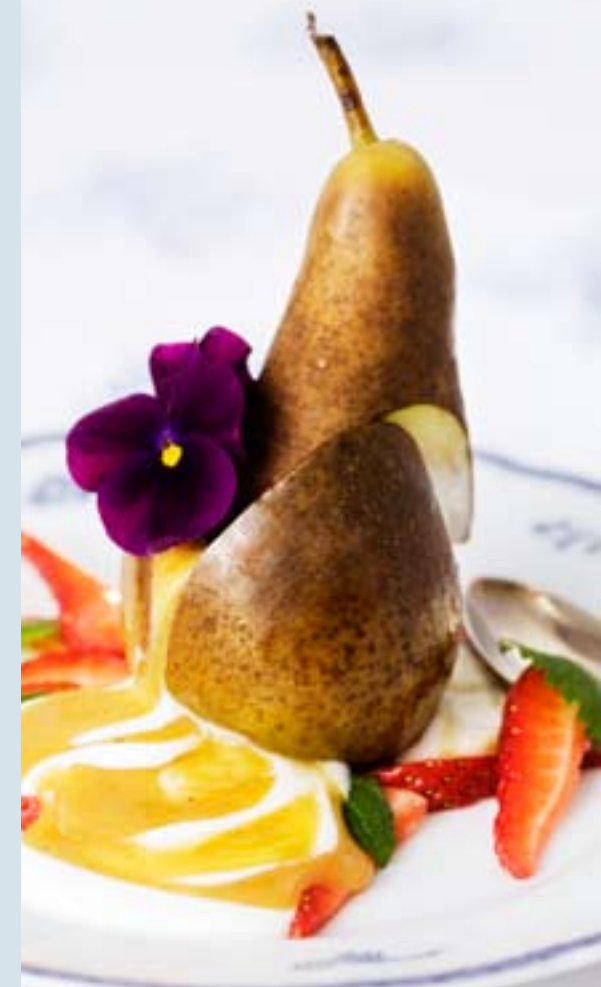
Tvätta och klyfta jordgubbarna tunt och lägg i en skål tillsammans med florsocker och limesaft. Låt dem stå svalt. Blanda ner citronmeliss innan servering.

VANILJCRÈME

5 dl Milko Bollnäsfil vanilj

Sila av filen i ett kaffefilter. Låt stå och rinna av i ca 1 timme. Häll över filen i en skål och rör crèmen slät.

Servera päronen varma tillsammans med jordgubbskompotten och vaniljcrèmen.



Vegetarisk meny



Toast à la ekologi, 4 port.

Späda grönsaker som lyser i kapp med solens strålar.

TOAST

4 skivor vitt bröd
Svenskt smör

Stansa ut brödrundlar med hjälp av ett glas och stek gyllenbruna i smör.

SPARRISCRÈME

1 bunt grön sparris (ca 250 g), skalad och skivad
1 dl Milko Crème Fraiche 34%, ekologisk
salt och peppar

Bryt av sparristopparna och spara till grönsaks-kompotten. Koka sparris under lock tills de är mjuka. Mixa med mixerstav. Låt svalna och rör ut med crème fraiche, salt och peppar. Tillsätt ev 2 krm grov senap för extra smak.

GRÖNSAKSKOMPOTT

1 ask alfagrodor
1,5 dl morötter, strimlade
1 dl vit rättika, strimlad
6 rädisor, skivade
1 dl stjälkselleri, skivad

sparristoppar (från sparriscrèmen)
1 citron, saften
svensk rapsolja
strösocker
salt och peppar

Skölj alla grönsaker väl. Skala morötterna och rättikan så att du får ut långa tunna tagliatelle-strimlor. Blanda morötter, rättika, rädisor, stjälkselleri och sparrisknoppar i en skål. Blanda en dressing av saften från citronen och slå på önskad mängd olja, socker, salt och peppar. Vispa. Häll över dressingen över grönsakerna och vänd runt.

TILLBEHÖR

1 bit Allerum XO, smulad
sallad (eller salladskott)

Fördela grönsaks-kompotten på brödrundlarna. Försök att inte få med citrondressing. Strö över ostsmulorna och en klick sparriscrème. Dekorera med sallad eller salladskott.

Soppa på vårlök och färsk pepparrot med rostat dinkelbröd, 4 port

En grön och skön soppa som piffas upp med pepparrot.

SOPPA

300 g vårlök, strimlad
1 dl torrt vitt vin
6 dl grönsaksbuljong
1 dl Milko Mellangrädd 28%, ekologisk
4 msk färsk pepparrot, riven
salt och cayennepeppar

Låt vårlöken koka upp i det vita vinet i ca 1 minut. Häll över buljongen. Låt sjuda i 10 minuter. Tillsätt grädden. Smaka av med salt och cayennepeppar.

ROSTAT BRÖD

4 skivor dinkelbröd
1 msk olivolja
1 msk citronsaft
flingsalt

Sätt ugnen på 225°C. Pensla skivorna med olivolja och några stänk av citronsaften. Strö över flingsalt och rosta i ca 3 minuter.

Häll upp soppan i skålar och strö över pepparrot. Garnera med en timjankvist. Servera med en skiva rostat bröd.





Färggrann grönsaksgryta, 4 port

En riktig vitamininjektion med morot, blomkål och helt vete. Garnerad med en klick örtfraise.

GRÖNSAKSGRYTA

3 msk Svenskt smör
1 gul lök, hackad
2 dl små knippmorötter, i 4 cm långa bitar
2 dl blomkål, i små buketter
2 dl färska champinjoner, klyftade
5 dl grönsaksbuljong
3 dl tomatjuice
2 vitlöksklyftor, pressade
3 msk färsk oregano, hackad
rödvinsvinäger
2 dl grön sparris, i bitar
2,5 dl helt vete, kokt
100 g sockerärter, strimlade
1/2 dl syltlökar
100 g naturella cashewnötter
50 g rädisor, skivade
salt och peppar

Fräs lök, morötter, blomkål och champinjoner i smöret utan att de får färg, tillsätt sedan buljongen, tomatjuicen och låt vitlöken sjuda med i 20 minuter. Smaka av med oregano, salt, peppar och rödvinsvinäger. Tillsätt sparrisen och låt sjuda i några minuter till. Häll i vetet, sockerärtorna, syltlökarna, cashewnötterna och rädisorna.

ÖRTFRAICHE

2 msk färsk timjan, finhackad
2 msk basilika, finhackad
2 msk persilja, finhackad
1 vitlöksklyfta, riven
2 dl Milko Crème Fraiche 34%, ekologisk
cayennepeppar
citron
salt

Blanda allt i en bunke och smaka av med salt, cayennepeppar och citron. Vispa sedan crème fraichen med en elvisp så den blir tjock och krämig. Servera till grytan som en extra smakförstärkare. Servera gärna med grovt dinkelbröd.

Gino med limecrème, 4 port

Lätt att laga. God att äta.
Där har vi Gino i ett nötskal.

GINO

2 söta äpplen, skivade
2 bananer, skivade
2 kiwi, skivade
2 dl svenska jordgubbar, skivade
1/2 dl mandel, skivade
150 g vitchoklad, riven

Lägg alla frukter i ugnsfasta portionsformar. Strö över mandel och vit choklad. Gratinera i ugn på 250°C med övervärme eller grillfunktion. Håll ugnsluckan öppen så att det inte bränns.

LIMECRÈME

1/2 lime, skal och saft
3 dl Milko Turkisk Yoghurt, ekologisk
3 tsk vaniljsocker
1 tsk kardemumma

Blanda alla ingredienserna i en skål. Klicka limecrèmen över den varma Ginon innan servering.



Det naturliga steget

Respekt och omsorg är två ord som beskriver vår filosofi på ett bra sätt. Vårt mål är att vara så djur- och miljövänliga som möjligt. Synsättet genomsyrar hela företaget. I allt vi gör. Litet som stort. Vår inställning är att vi kan bli bättre. Hela tiden. Alla våra produkter är t ex märkta med Svenskt Sigill. Men vi nöjer oss inte med det. Nu vill vi också att så många av våra produkter som möjligt märks med KRAV. Sortimentet är redan stort. Men det kan bli större. Vår målsättning är att den ekologiska delen av vårt sortiment ska vara minst 50% på 15 års sikt. För oss är det ett naturligt steg.

Läs mer om Svenskt Sigill och KRAV på svensksigill.se och krav.se



Vårt KRAV-sortiment växer
Här är de senaste tillskotten:



Vårt befintliga sortiment:



KRAV-märkt mjölk går via gröna fingrar

Anders och Gunilla Munters driver tillsammans med två heltidsanställda ett ekologiskt lantbruk med 110 kor.

I maj 2007 nådde de sitt mål. Deras gård blev KRAV-godkänd och nu är de två av Milkos ekologiska mjölkbönder.

Som liten grabb såg Anders hur hans farfar och pappa applåderade dåtidens bekämpningsmedel. Inte så konstigt. Man trodde att arbetet skulle bli enklare.

1974 blev Anders och Gunilla mjölkbönder. Under åren funderade de allt oftare på att sluta med bekämpningsmedel och bli ekologiska mjölkbönder. Men det skulle till ett cancerbesked för att få dem att löpa linan ut.

– När jag fick cancer började jag fundera mer och mer på vad som händer med människor och natur när vi tillför kemikalier och bekämpningsmedel, säger Anders.

Många tror att det är svårt att vara ekologisk bonde. Att det är krångligt och medför massor med extra jobb. Anders håller inte med. Hans teori är att de som inte lyckas egentligen inte är motiverade.

Bekämpningsmedel används i syfte att få grödorna att växa och förhindra angrepp från t ex ogräs och skadedjur. Ogräs är något som Anders tar med ro. Det har aldrig förstört någon skörd för dem.

I maj förra året började Anders och Gunilla leverera KRAV-märkt mjölk till Milko. Då hade de odlat utan bekämpningsmedel i över sex år.

– För att bli ekobonde måste man börja

i den ändan. Först ska det växa, korna måste ju ha något att äta, säger Gunilla.

Hon tycker det känns bättre att leva med naturen istället för mot den. Eller för att avsluta med några tänkvärda ord som Anders lånat från Mangari Mataj, Nobels fredspristagare, 2004: "Vi behöver naturen, men naturen behöver inte oss".



Grönt är skönt – odla själv.

Krydda din tillvaro med örter från en egen odling. Du behöver varken stor tomt eller gröna fingrar. Det räcker med en solig fönsterbräda. Här får du lite hjälp på vägen:

- Kryddfrön kan ta upp till fem veckor att gro.
- Använd speciell såjord.
- Släpp in ordentligt med luft någon gång om dagen.
- Sikta jord över fröna och vattna med blomspruta i början.
- Flytta till en svalare plats när plantorna kommit upp.

Bonde i butik. Milkos mjölkbönder finns på en bondgård nära dig. Ibland dyker de upp i din butik för att svara på dina frågor eller funderingar.



Snabbmat

Ibland måste magen tystas snabbt och det lilla sötsuget stillas. Här kommer hjälpen.

Quesadillas, 4 port

8 tortillabröd
4–5 msk tacokrydda
1 burk kidneybönor (400 g)
1 dl Milko Crème Fraiche 34%, ekologisk
4 dl Marsvinsholm ost, riven
1 1/2 dl salsasås
Svenskt Smör

Mixa bönor grovt med crème fraiche och tacokrydda. Bred ut på 4 tortillabröd. Bred salsa på de andra bröden. Tryck ihop. Stek på båda sidor.

Banan- och chokladshake

2 bananer
4 dl glass, choklad
8 dl Milko Lattmjölk, ekologisk

Mixa alla ingredienser i en mixer. Dekorera med lite riven mörk choklad.

Islatte med Fjällbrynt

4 dubbla espresso, kravmärkt kaffe
6 dl varm Milko Lattmjölk, ekologisk
10 msk Fjällbrynt Messmör
is

Mixa espresso, mjölk och messmör med mixer. Häll upp i ett glas med isbitar.

Blomkålsoppa med sockerärtor

300 g blomkål
5 dl vatten
1 grönsaksbuljongtärning
1–2 dl Milko Vispgrädde 40%, ekologisk
6 sockerärtor, strimlade
salt och peppar

Skär blomkålen i bitar. Koka i buljong tills de är mjuka. Mixa. Häll i grädden och smaka av med salt och peppar. Servera med den strimlade sockerärtorna på toppen.



För fler recept – kika in på [milko.se](https://www.milko.se)
Konsumentkontakt: Milko Forum 020-310031.

