

På

Menyn

NR 2~SOMMAR 2007



Ett stort litet mejeri

Blågul sommars.

EN MATRESA GENOM SVERIGE
- FRÅN SÖDER TILL NORR.





Team Milko är succélaget med enbart kvinnliga kokkar. På meritlistan kan de glänsa med en silvermedalj i OS och ett antal rekryteringar till Svenska Kocklandslaget. Nu kavlar tjejrerna upp ärmarna och satsar på guld i OS 2008.



Ann-Sofie Blomqvist, Sara Sellberg, Lillemor Edlund, Ann-Sofie Nilsson, Kajsa Nilsson, Ulrika Brydning, Mikaela Liljeroth, Anna Johansson

Kock i detta nummer:



Bakom recepten står denna gång Elisabeth Johansson, tidigare medlem i Team Milko. Hon var med vid OS 2004 och tog guld i sin kategori. Idag har hon fullt upp med att skriva egna

böcker samt reportage för olika mattidningar. I detta nummer av På Menyn gör hon ett välkomnat gästspel.

Sveriges bästa sidor.

I sommarens nummer av På Menyn tar kocken Elisabeth Johansson dig med på en matresa genom Sverige. Duka upp ett midsommarbord med smak av Skåne, testa fiskelyckan på Västkusten och följ med ut i lingsonriset på de norrländska fjälltopparna. Matglad och blågul sommar, önskar Milko!

Psst. Vid köp av 5 produkter från Milko får du en nöjescheck som gäller på över 100 olika aktiviteter i hela Sverige. Läs mer längre bak.



Nyfiken på mer?

Gå in på www.team-milko.se

Tre fyrrättersmenyer från söder till norr.

Välkommen till Skåne.

Rökt makrill med
avocadoyoghurt och
portvinssås

Honungsglaserad
fläskkarré med stuvad vårkål

Lerpottasill med
örtgräddfil

Äggkaka med äpple
i calvados och vaniljglass

Napp på Västkusten.

Två sorters sill
med hackat ägg och
kummincrème

Laxrullar med
räkost, sparris och honungs-
vinägrett

Fisk- och skaldjursragu
med romyoghurt

Frusen rabarbertårta
med jordgubbar

På topp i Norrland.

Örtgravad regnbågslox
med limesås

Kalvfilé med murkelsås
och vinbärskokta päron

Getostcrème på tunnbröd
med blåbärsarmelad

Lingonterrin
med kolasås



Välkommen till Skåne!

Rökt makrill med avocadoyoghurt och portvinssås, 4 port

Gula rapsfält, rullande R och spettekakor – vi har kommit till Skåne. Här är rökt fisk populärt på menyn. Helst ska det vara ål från "Ålakusten", den långa kustremsan mellan Åhus och Kivik. Men det går förstås lika bra med nyfångad makrill.

RÖKT MAKRILL

2 rökta makrillar

AVOCADOYOGHURT

1 avocado, skalad och mixad
1 msk gul lök, hackad
1 dl Milko Turkisk Yoghurt
1/2 tsk citronskal, finrivet
1 tsk citronsaft, pressad

Blanda samtliga ingredienser. Smaka av med salt och peppar.

FLÄSKKRUTONGER

4 baconskivor, tärnade

Stek bacon och lägg bitarna på ett hushållspapper så att överblivet fett får rinna av.

BRÄSERAD ROSSOSALLAD

1/2 dl rött vin
1 msk rödvinvinäger
1 msk flytande honung
1 huvud rossosallad

Koka vin, vinäger och honung. Riv salladen i bitar och ta bort stocken. Lägg salladen i stekpannan och låt sjuda ett par minuter.

PORTVINSSÅS

1 dl portvin
1 dl rödvin
1 tsk Svenskt smör

Koka ner portvin och rödvin till hälften och montera i smöret med en stavmixer.

TILLBEHÖR

80 g blandad jungfrusallad
40 g ärtskott

Lägg den bräserade salladen på tallriken tillsammans med rökt fisk och avocadoyoghurt. Toppa med jungfrusallad, skott samt bacon och ringla över lite portvinssås.

Vintips: Cookoothama Pinot Noir, Australien.



Honungsglaserad fläskkarré med stuvad vårkål, 4 port

Putsa gallret – grillsäsongen är här! För den rätta skånska känslan, servera med Bjärepotatis.

HONUNGSGLASERAD FLÄSKKARRÉ

600 g fläskkarré
2 msk flytande honung
2 msk soja
1 vitlöksklyfta
1/2 msk färsk timjan, hackad

Blanda samtliga ingredienser till glazen. Skär karrén i fyra skivor. Grilla på grill eller i grillpanna ett par minuter på varje sida. Stek i ugn på eftervärme på 175°C, ca 5 minuter. Salta, peppra och pensla på glazen när köttet är färdig.

STUVAD VÅRKÅL

1/2 vårkål (eller savoykål), i klyftor
2 morötter, skalade och delade
2 dl Milko Crème Fraiche 34%
1 dl grönsaksbuljong

Koka kål och morötter ca 10 minuter i lättsaltat vatten. Låt rinna av och lägg dem i en kastrull med crème fraiche samt buljong. Koka upp och sjud ett par minuter. Salta och peppra.

BJÄREPOTATIS

600 g Bjärepotatis (eller vanlig potatis)
dill

Koka potatisen i dill.



PRESSGURKA

1/2 gurka, tunt skivad
1/2 dl ättika
1 dl strösocker
1 1/2 dl vatten
1/2 msk persilja, hackad

Blanda ättika, socker och vatten. Rör tills sockret smält. Lägg i gurka och persilja. Låt gurkan dra minst 30 minuter.

Servera karrén med vårkål, Bjärepotatis och pressgurka.

Vintips: Gallo Zinfandel Sierra Valley, USA.



Lerpottasill med örtgräddfil, 4 port

En smart och populär allt-i-ett-rätt på de skånska midsommarborden.

LERPOTTASILL

2 urvattnade saltsillar, i bitar
2 hårdkokta ägg, hackade
2 msk Svenskt smör, brynt
1 msk gräslök, hackad
1 msk dill, hackad
2 msk rödlök, hackad

Lägg sillen i portionsformar. Ställ in i ugn på 100°C, ca 7 minuter.

ÖRTGRÄDDFIL

2 dl Milko Gräddfil
1 msk dill, hackad
1 msk timjan, hackad
1 krm örtsalt

Blanda samtliga ingredienser.

Servera sillen med ägg, gräslök, dill, lök, smör och örtgräddfil.

Vintips: Skåne Akvavit och Lundgrens Lager, Sverige.

Äggkaka med äpple i calvados och vaniljglass, 4 port

Äggkaka (eller "aggakaga" på ren skånska) är en riktig klassiker som här serveras med sötsyrliga äpplen och glass.

ÄGGAKAKA

2 äggulor
1 msk honung
1 tsk vaniljsocker
2 msk vetemjöl
2 dl Milko Vispgrädde 40%, vispad
2 äggvitor, vispade

Vispa äggulor, honung och vaniljsocker. Vänd i mjölet. Tillsätt vispad grädde och sedan vispade äggvitor i smeten. Häll upp i ugnfasta smorda portionsformar. Grädda i ugn på 175°C, ca 25–35 minuter.

ÄPPLE I CALVADOS

2 gröna syrliga äpplen
1 dl strösocker
2 dl vatten
3 cl calvados
1/2 vaniljstång
1/2 lime, finrivet skal och saft

Blanda socker, vatten och vaniljstång i en kastrull. Koka upp och sjud ett par minuter. Dra av kastrullen från plattan och tillsätt calvados. Skala och skär äpplena i klyftor och lägg i dem. Låt allt sjuda ett par minuter. Sätt på lock och låt svalna. Tillsätt limeskal och saft.

TILLBEHÖR

Vaniljglass

Servera äggkakan med äppelklyftor och en kula vaniljglass.

Vintips: Solbacka Dessert, Sverige.



Napp på Västkusten.

Två sorters sill med hackat ägg och kummincrème, 4 port

Salta stänk, varma klippor och röda bodar – vi har kommit till Västkusten. Här bjuder havet och tallriken på ren fiskelycka.

SILL 1

2 dl Milko Gräddfil
1/2 dl majonnäs
1 tsk senap
1 tsk honung
1 msk dill, hackad
1/2 grönt äpple, i små tärningar
1 vårlök, strimlad
3 salta urvattnade sillfileér, i bitar

Blanda alla ingredienser.

SILL 2

2 dl Milko Gräddfil
1/2 dl majonnäs
2 msk örter, hackade
(tex dragon, timjan och persilja)

1 vitlöksklyfta, finhackad
3 salta urvattnade sillfileér

Blanda alla ingredienser.

KUMMINCRÈME

1 dl Milko Crème Fraiche 34%
2 msk Allerum XO, riven
1/2 tsk whiskey
1 tsk hel kummin, rostad i torr stekpanna

Blanda alla ingredienser.

TILLBEHÖR

2 ägg, kokta
4 skivor knäckebröd

Servera sillen med hackat ägg och kummincrème på knäckebröd.

Dryckestips: Hallands fläder och Mariestads export, Sverige.



Laxrullar med räkost, sparris och honungsvinägrett, 4 port

Små, somriga munsbitar med frisk, söt och syrlig smak.

LAXRULLAR MED RÄKOST OCH SPARRIS

4 skivor kallrökt lax
1 msk vitvinsvinäger
1 msk honung
1/2 dl olja
12 gröna sparrisar
2 msk Milko Mjukost *räkor*

Vispa ihop vinäger med honung och droppa i oljan. Smaka av med salt och peppar. Koka sparris i lättsaltat vatten, ca 5–7 minuter.

Lägg sparris i ett iskallt vattenbad och bred mjukost över laxskivorna. Lägg på tre sparris per laxskiva och rulla ihop. Skär rullarna mitt itu.

TILLBEHÖR

sallad
citron, i klyftor
honungsvinägrett

Servera laxrullarna med sallad, citron och honungsvinägrett.

Vintips: *Pinot Gris Réserve, Frankrike.*



Fisk- och skaldjursragu med romyoghurt, 4 port

En salig blandning av Västkustens bästa med havets läckerheter och färska primörer.

FISK- OCH SKALDJURSragu

1 gul lök
1 fänkål
1 msk olja (tex rapsolja)
4 dl hummerbuljong
3 dl Milko Vispgrädde 40%
2 dl vitt vin
4 vårmorötter
50 g sockerärtor
400 g färskpotatis, kokt
400 g blandad fisk
(tex lax, hellefundra, kolja eller sej)
50 g räkor
50 g blå musslor
cayennepeppar

Hacka lök och fänkål. Fräs i olja och tillsätt buljong, grädde och vin. Låt allt koka upp och sjud, ca 5 minuter. Ansa morötterna, dela dem på längden och lägg i dem i kastrullen. Koka ca 5 minuter. Lägg i sockerärtor, potatis, fisk, räkor och musslor. Smaka av med salt och cayennepeppar.

ROMYOGHURT

2 dl Milko Turkisk Yoghurt
1 msk gräslök, finhackad
30 g löjrom eller röd stenbitsrom

Blanda alla ingredienser.

TILLBEHÖR

dill

Lägg upp ragun på tallrikar och garnera varje med dill och romyoghurt.

Vintips: Stoneleigh Chardonnay, Nya Zeeland.





Frusen rabarbertårta med jordgubbar, ca 10 bitar

Lägg rabarber på sommarens godaste dessert med smulig botten, syrlig fyllning och söta gubbar på toppen.

DIGESTIVEKEXBOTTEN

8 Digestive-kex
2 msk strösocker
50 g Svenskt smör, smält

Smörj en springform (24 cm i diameter) med smör. Krossa kexen i en mixer. Tillsätt socker och smält smör. Häll upp smulorna i formen och tryck till dem lätt med fingrarna eller med baksidan av en sked. Grädda i ugn på 175°C, ca 5 minuter.

RABARBERFYLLNING

3 medelstora rabarber, i bitar
1/2 dl strösocker
1/2 citron, saft
1 msk vatten

Blanda rabarberbitarna i en rostfri kastrull med socker, citron och vatten. Koka tills rabarbern känns mjuk, ca 5 minuter. Låt kompotten kallna.

CITRONCRÈMEFYLLNING

3 äggulor + 3 äggvitor
1 1/2 dl strösocker
2 citroner, finrivet skal och saft
2 dl Milko Vispgrädde 40%
2 dl Milko Crème Fraiche 34%

Vispa äggulor och socker lätt. Tillsätt citronskal och saft. Vispa grädde och äggvitor var för sig. Vänd i crème fraiche, grädde och sist äggvitorna i smeten. Varva citroncrème fyllning och rabarberfyllning i tårtformen och sätt in den i frysen ca 5–6 timmar.

TILLBEHÖR

jordgubbar

Servera tårtan med färska jordgubbar.

Vintips: Asti Araldica, Italien.

På topp i Norrland.



Örtgravad regnbåglax med limesås, 4 port

Norrskan, gröna fjäll och "jomennisst" – äntligen befinner vi oss i Norrland. Här börjar vi vår fjälltur med regnbåge från de klara älvarna.

ÖRTGRAVAD REGNBÅGE

2 regnbågsfiléer
1 msk strösocker
1/2 msk salt
1 krm svartpeppar
1 msk örter, hackade
(t ex dill, timjan och dragon)

Blanda socker, salt och peppar och strö över fisken. Toppa med örter. Lägg ihop filéerna två och två med köttssidan mot varandra och förvara dem i plastpåse i kylen under två dagar. Vänd på påsen efter ett dygn så att de blir jämnt gravade.

LIMESÅS

2 dl Milko Crème Fraîche 34%
1 msk honung
1/2 lime, finrivet skal och några droppar saft
vitpeppar

Blanda alla ingredienser och smaka av med salt och vitpeppar.

TILLBEHÖR

4 skivor kavring (eller annat mörkt bröd)
1 msk Svenskt smör
1 lime, i klyftor

Skär bort kanterna på kavringen och stek brödet i smöret. Ta bort skinnet på laxen och skär upp den i bitar. Lägg laxbitarna på bröden och servera med limesås.

Vintips: Gräsö Riesling Classic, Tyskland.



Kalvfilé med murkelsås och vinbärskokta päron, 4 port

Med svampkorg i handen är Norrland en riktig guldgruva. Vi har fyllt vår med murklor, men det går förstås lika bra med Karl Johan eller trattisar.

KALVFILE

700 g kalvfilé, i fyra bitar (eller fläskfilé)

VINBÄRSKOKTA PÄRON

4 små päron, skalade
1 1/2 dl strösocker
3 dl vatten
1 1/2 dl vinbär

Koka upp socker, vatten och vinbär och låt koka 5 minuter. Sila av lagen och sjud päronen i lagen, ca 5–10 minuter under lock. Låt päronen svalna i lagen.

MURKELSÅS

1 schalottenlök, hackad
200 g murklor, i bitar
1 msk Svenskt smör
2 dl Milko Vispgrädde 40%
1 dl ljus kalvbuljong
1/2 msk vetemjöl

Gör en bottenredning: Fräs löken i smör och pudra över vetemjöl. Häll på grädde och buljong. Rör om och koka upp. Salta och peppra.

POTATISPURÉ

10 potatisar
1 dl Milko Mjölk 3%
1 dl Milko Vispgrädde 40%
1 msk Svenskt smör

Skala och koka potatisen. Häll av vattnet och stöt potatisen. Blanda i mjölk, grädde och smör. Salta och peppra. Fyll upp potatispurén i en spritspåse.

BACONRULLE

2 palsternackor, i klyftor
4 skivor bacon

Lägg palsternackan på en plåt med olja och stek i ugn på 200°C, 10 minuter. Ta ut och låt svalna. Linda bacon runt palsternackan så att det blir fyra rullar. Stek dem i stekpannan.

TILLBEHÖR

persilja, hackad

Stek köttet. Salta och peppra. Lägg upp på huskållspapper så att saften får rinna av. Spritsa purén på smord plåt. Gratinera i ugn på 250°C tills den fått färg. Lägg upp köttet, baconrullarna samt päronen. Servera med sås och persilja.

Vintips: Raimat Abadia, Spanien.



Getostcrème på tunnbröd med blåbärsmarmelad, 4 port

Hårt tunnbröd till mat är en riktig höjdare. Njut det på norrländskt vis: Brutet i småbitar med mjölk och lingonsylt, som dopp i grytan eller som här – med salt ost och söt marmelad.

GETOSTCRÈME

2 dl Milko Crème Fraiche 34%
50 g chevre, kantskuren

Riv chevren fint och vispa med crème fraiche.

BLÅBÄRSMARMEAD

3 dl blåbär
2 dl syltsocker
1 msk vatten

Koka upp blåbär, syltsocker och vatten. Låt sjuda ca 10 minuter. Häll upp marmeladen i en burk och låt svalna.

TILLBEHÖR

Hårt tunnbröd

Servera getostcrèmen på hårt tunnbröd med blåbärsmarmelad.

Vintips: Bartho Eksteen Sauvignon Blanc, Sydafrika.

Lingonterrin med kolasås, 4 port

Skogens röda guld kan serveras på många sätt. Vad sägs till exempel som saftig terrin med kolasås och en kula vaniljglass.

LINGONTERRIN

7 dl lingonsylt
6 gelatinblad
3 hela (eller 6 halva) inkokta päron
1 dl vatten

Lägg gelatinet i en skål med kallt vatten i ca 5 minuter. Skiva päronen och klä två terrinformar med plastfolie. Ta upp gelatinet ur vattnet och smält det i en kastrull. Rör ner gelatinet i sylten och vattnet. Varva sylt, kakbitar och päronskivor.

HASSELNÖTSKAKA

110 g hasselnötter, finmalda eller mixade
75 g Svenskt smör
2/3 dl strösocker
2 äggvitor
2/3 dl vetemjöl

Rör ihop smör och socker. Vispa äggvita lätt och rör ner i smeten. Vänd i nötter och mjöl. Fördela smeten i smorda och mjölade terrinformar. Grädda i ugn på 175°C, ca 15–20 minuter. Låt svalna och bryt sedan kakan i bitar.

KOLASÅS

2 dl Milko Vispgrädde 40%
1/2 dl strösocker
1 1/2 dl ljus sirap

Blanda alla ingredienser i en kastrull och koka ca 10 minuter. Rör då och då i botten så att det inte bränner. Dra av från värmen.

TILLBEHÖR

vaniljglass

Skär upp terrinen i skivor och servera med kolasås och vaniljglass.

Vintips: Vintry's Royal Cream, Spanien.





Milko – ett stort litet mejeri.

Vi är ett mejeri. Ingen mjölkindustri. Vi är 1 270 svenska bönder och ännu fler kossor som levererar mjölk av bästa kvalitet. Vi är tillräckligt stora för att våga satsa på nya spännande produkter och tillräckligt små för att känna att vi alltid måste vara bäst. All vår mjölk produceras i Sverige och vi skulle aldrig drömma om att tumma på naturligheten genom att tillsätta onödiga tillsatser. Nej, äkta vara ska det vara – mjölk från våra egna, glada, svenska kor.

Borta bra, men hemma bäst.

Att välja mjölk från andra länder sparar du som konsument ett par extra ören på. Men det har också sitt pris. Om allt färre köper mjölk från våra svenska bönder får det konsekvenser för näringslivet. Våra vackra, öppna landskap växer igen och många lokala mjölkbönder tvingas slänga in kepsen. Det finns många goda skäl att välja

mjölk hemifrån. I Sverige har vi en bra lagstiftning som garanterar att våra fyrfota vänner tas väl omhand. Kossorna går ute på bete under sommaren, har en bra ladugårdsmiljö och serveras foder utan hormoner. Som sagt – borta bra, men hemma bäst. Eller med andra ord: Välj Milkos svenska mjölk.

Produkter med hög kvalitet för glada djur och glad natur.



När du ser den här symbolen kan du känna dig trygg. Det är nämligen en garanti för säkra livsmedel, god djuromsorg, miljöhänsyn, öppna landskap och fristående kontroller. Och nu kan Milko, som första mejeriföretag i Sverige, stolt skylta med det gröna märket på alla våra produkter.

Fem löften från Svenskt Sigill:

Säkra livsmedel

Livsmedel märkta med Svenskt Sigill är säkra livsmedel. Det vill säga, du ska kunna känna dig trygg varje gång du handlar en produkt med Svenskt Sigill och veta att det inte är något fel på den. Därför ställs hårda krav på säkerhet – högt satta regler för gårdarna och hygienisk hantering av spannmålen. Råvaran kan spåras tillbaka till gårdarna genom noggrann dokumentation.

God djuromsorg

Djuren är våra vänner och vi borde alla måna om att de mår bra. Därför ställer Svenskt Sigill höga krav på djurens miljö och skötsel.

Miljöhänsyn

Varje gård ska ta ansvar för miljön. Inte bara för vår generations skull utan också för nästa och nästa och nästa... Det handlar om att förebygga läckage av övergödande ämnen till vattendrag och grundvatten, att hushålla med energi och använda växtskyddsmedel samt läkemedel med precision.

Öppna landskap

Vem trivs inte bäst i öppna landskap – med gula rapsfält, svajande rågfält och betande kor. Svenskt Sigill uppmuntrar ett aktivt jordbruk med både levande åkermarker och orörda, gröna stråk. De ser även till att minska läckaget av ämnen som övergöder naturen.

Fristående kontroll

För att försäkra sig om att man inte bryter något av sina fem löften har Svensk Sigill anlitat ett fristående kontrollorgan. De gör både planerade kontroller och stickprov på gårdarna för att garantera att regler följs och att den höga kvaliteten säkras.





Små aptitretare.

Låt inte gästerna vänta med tomma magar. Bjud på små tilltugg så kan du i lugn och ro fila på detaljerna till middagen.

Bacon- och rucolasnittar

4 PORT

8 skivor fullkornsfranska
4 msk Milko Mjukost *bacon*
8 skivor delikatessgurka/saltgurka
rucola

Bred mjukost över bröden och fördela gurka och rucola. Lägg ihop bröden två och två. Skär dem på diagonalen till trekantiga snittar.



Räk- och kaviarsnittar

4 PORT

8 skivor fullkornsfranska
4 msk Milko Mjukost *räkor*
2 msk kaviar
4 cm purjolök, finstrimlad

Bred mjukost över bröden och ringla över kaviaren. Fördela lök över bröden. Lägg ihop bröden två och två. Skär dem på diagonalen till trekantiga snittar.

Filmarinad

4 PORT

2 1/2 dl Milko Fjällfil 0,8%
1 vitlöksklyfta, pressad
1/2 citron, rivet skal och saft
1 dl persilja, finhackad
1/2 dl rapsolja

Blanda samtliga ingredienser. Salta och peppra. Använd som marinad till kyckling, lamm, fisk m m.



Bollnäsött

4 PORT

3 dl Bollnäsfil
2 msk fikonsylt
1 msk råsocker

Blanda samtliga ingredienser. Servera till grillade päronklyftor och rostade valnötter.

Laxröra på knäcke

4 PORT

2 dl Milko Turkisk Yoghurt
20 g stenbitsrom
100 g varmrökt lax
1 msk rödlök, hackad
1 msk gräslök, hackad
1 hårdkokt ägg, hackat

Blanda alla ingredienser och servera röran till knäckebröd.



Päron med mandelgräde

4 PORT

2 dl Milko Mellangräde 28% (eller Vispgräde med lång hållbarhet 40%)
6 msk mandelmassa
1 msk citronsaft
4 konserverade päron, i halvor

Koka samman gräde, mandelmassa och citron under vispning. Smaka av och servera tillsammans med päronen.

