

coop
mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP

Laga
enkelt!





Trolla fram något gott med ägg, köttfärs eller bönor. Hur enkelt som helst!

INNEHÅLL

- | | | | | | |
|---|---|----|-------------------------------------|----|--|
| 3 | Tonfisksallad med kapidressing och pocherat ägg | 8 | Asiatisk nudelsoppa med frikadeller | 13 | Kyckling med puylinser |
| 4 | Fritatta med paprika- och olivsallad! | 10 | Limpa á la Lindström | 14 | Lammkotletter med sojabönor och fetaost |
| 5 | Japanska pannkakor med tofu | 11 | Superfröiga piroger | 15 | Zuccinistubbar med röda linser och matvete |
| 6 | Squashkaka | 12 | Orientalisk böngryta | | |



Tonfisksallad med kaprisdressing och pocherat ägg

4 portioner
Tid: 20 minuter

Dressing

- 3 msk olivolja
- 2 msk vitvinsvinäger
- 1 msk dijonsenap
- 2 tsk honung
- ½ tsk svartpeppar
- ½ tsk salt
- ½ fint hackad röd lök
- 1 msk kaprisk

2 burkar tonfisk,
å 200 gram

Pocherade ägg

- 1 liter vatten
- 1 tsk salt
- ½ tsk ättika
- 4 ägg

200 gram haricots verts
200 gram mangoldskott
2 fileade blodgrapefrukter

Mixa alla ingredienserna till dressingen utom lök och kaprisk. Tillsätt lök och kaprisk och blanda. Håll dressingen över tonfisken och låt stå minst 20 minuter.

Koka upp vatten, salt och ättika, dra upp en virvel i vattnet med en sked samtidigt som du försiktigt knäcker ett ägg mot kanten. Sjud i 3 minuter och fånga upp de med en hälslev. Gör ett i taget så de inte fastnar i varandra

Servera med haricots verts, mangoldsallad och grapefrukt.



4 portioner
Tid: 20 minuter
Ugn: 200°

Fritatta

- 🍀 225 g riven halloumi
- 🍀 6 ägg
- 1 ½ dl vatten
- 🍀 ½ tsk svartpeppar

Sallad

- 🍀 2 dl hackad inlagd paprika
- 250 g oliver utan kärnor
- 🍀 1 dl hackad färsk basilika
- 🍀 ½ tsk svartpeppar

Fritatta med paprika- och olivsallad!

Vispa ihop samtliga ingredienser till fritattan och häll upp i en ugnsfast form, cirka 20x30 centimeter.

Grädda cirka 15 minuter. Blanda alla ingredienser till salladen och servera till.

Ägg!

Hos Coop finns bara ekologiska ägg, och ägg från frigående höns. Värpta av hönor som går fritt, både ute och inne och får ekologiskt foder. För oss finns det inget bra alternativ till de här äggen. Laga något gott med ett sexpack ekoägg redan idag!



Japanska pannkakor med tofu

4 portioner

Tid: 25 minuter

Pannkakor

- 6 ägg
- 6 dl vatten
- 4 dl vetemjöl
- 1 tsk salt
- 8 hackade salladslökar
- 2 msk smör eller olja till stekning

Fyllning

- 300 g tärnad tofu
- 2 msk olja
- 1 tsk rivn ingefära
- 3 dl munggroddar
- ½ tsk sesamolja
- 1 tsk sambal oelek
- 200 g strimlad shitakesvamp eller annan svamp
- 1 kruka färsk koriander

Blanda pannkakssmeten. Hetta upp en stekpannan med smör i och grädda 8 ganska tjocka pannkakor.

Stek tofun på hög värme i olja cirka 2 minuter, tillsatt resterande ingredienser och stek ytterligare 2-3 minuter. Fördela tofublandningen och färsk koriander i pannkakorna, rulla ihop och servera.



Squashkaka!

4 portioner
Tid: 45 minuter
Ugn: 180°

- 🌿 1 stor riven grön squash, ca 400 g
- 🌿 100 g mjukt smör
- 🌿 1 ½ dl socker
- 🌿 3 ägg
- 🌿 1 dl honung
- 🌿 5 dl vetemjöl
- 3 tsk bakpulver
- 🌿 1 ½ dl hackad mandel
- 🌿 1 tsk stött kardemumma
- 🌿 1 pressad lime
- 🌿 3 msk yoghurt

- 🌿 2 msk smör
- 🌿 2 msk ströbröd eller sesamfrön

Riv squashen och lägg den på hushållspapper för att torka en stund. Vispa smör och socker 2 minuter, tillsätt äggen ett i taget. Blanda i resterande ingredienser. Vispa så lite som möjligt, bara precis tills smeten håller ihop. Smörj en hög form, cirka 2 liter och fördela ströbröd eller sesamfrön jämt. Håll i smeten och grädda cirka 35 minuter.



HUSHÅLLNING MED RESURSER I FOKUS FÖR ÄNGLAMARKSPRISET 2011!

Vad händer med alla använda förpackningar, och vart tar mat och råvaror som inte används vägen? Förutom att inte slänga något av maten vi handlar varje vecka måste vi också hitta nya lösningar som bidrar till att minska slöseriet i en större skala, öka hushållandet med våra gemensamma resurser och fokusera på kretsloppstänkandet. Redan idag känner vi till lösningar där till exempel PET-flaskor blir kundvagnar

och till och med tröjor. Vi vet också att en hel del matrester tas till vara och omvandlas till något så bra som biogas. Men det finns fler bra saker som görs i samma anda. Och det är just det, och de personer som bidrar till att minska slöseriet och verkar för att hushålla med resurser, genom att tänka kretslopp, som vi vill uppmärksamma med 2011 års Änglamarkspris.

Mer om Änglamarkspriset hittar du på coop.se/anglamarkspriset

Nominera den eller de personer som arbetar nationellt eller internationellt med just de här frågorna. Ditt bidrag vill vi ha senast den 20 mars 2011. Finalisterna presenteras på coop.se i april och där sker även röstningen under april-maj. I början av juni vet vi vilka vinnarna är och dessa presenteras också på coop.se. I år är det tionde året som Änglamarkspriset delas ut. Under 2011 fyller även vårt eget varumärke, Coop Änglamark, 20 år.



10 ÅR

ÄNGLAMARKSPRISET



*Asiatisk nudelsoppa
med frikadeller!*

4 portioner
Tid: 20 minuter

Buljong

1 ½ liter vatten

- 🌿 1 grönsaksbuljongtärning
- 🌿 1 strimlad gul lök
- 🌿 2 hackade vitlökar
- 🌿 3 msk soja
- 2 tsk salt
- 1 msk färsk ingefära
- ½ tsk sesamolja
- 🌿 1 lime i klyftor

200 g glasnudlar

Frikadeller:

- 🌿 400 g nötfärs
- 🌿 1 ägg
- 🌿 ½ tsk svartpeppar
- 🌿 ½ tsk salt

- 🌿 1 liten strimlad pak choi
- 🌿 1 tunt skivad, urkärnad chili
- 🌿 5 späda salladslökar, hackade
- 🌿 2 dl färsk koriander
- 🌿 2 dl färsk mynta

Koka ihop ingredienserna till buljongen i en stor kastrull, cirka 10 minuter. Sila buljongen, häll tillbaka i kastrullen och koka upp igen.

Lägg nudlarna i blöt enligt instruktionerna på förpackningen. Blanda ingredienserna till färsen och forma små bollar. Tillsätt pak choi, chili och salladslök i den kokande buljongen. Sänk ner frikadellerna med hjälp av en hålslev och låt koka 5 minuter.

Förbered portionsskålarna med nudlar i botten och toppa med färska örter. Häll över soppan vid servering.



Köttfärs!

Med bra köttfärs hemma kan du alltid trola fram en riktigt god middag. Köttfärssås, hamburgare och köttbullar är exempel på favoriter som alltid går hem. Här får du tips på några annorlunda, men lika enkla middagar, som ger lite omväxling i vardagen. Och du, glöm inte att vi även har ekologisk färs.





Limpa á la Lundström!

4 portioner

Tid: 1 timme

Ugn: 200°

- ✿ 4 msk ströbröd
- ✿ 2 dl mjölk
- ✿ 800 g nötfärs
- ✿ 3 ägg
- ✿ 300 g hela inlagda rödbetor, avrunna
- ✿ 1 hackad gul lök
- ✿ 1 dl kapis
- ✿ 1 tsk salt
- ✿ 1 tsk svartpeppar

Rör ihop ströbröd och mjölk och låt stå några minuter.

Blanda det med resten av ingredienserna och håll i en hög avlång ugnsfast form, cirka 2 liter. Tryck till rödbetorna så att de kommer ner i smeten ordentligt.

Stek i ugnen till en innetemperatur på knappt 70 grader, använd stektermometer, cirka 50 minuter. Servera med kokt potatis eller potatisklyftor.

Superfröiga piroger!



4 portioner

Tid: 25 minuter

Ugn: 200°

Pirogdeg

- 4 dl mjöl (spar 1 dl till utbakningen)
- 150 g mjukt smör
- 1 ägg
- 2 msk vatten
- ½ tsk salt

Fyllning

- 3 dl strimlad vitkål
- 400 g nötfärs
- 1 hackad gul lök
- 1 msk tomatpuré
- 2 msk olivolja
- ½ tsk salt
- 1 tsk svartpeppar
- 1 dl vatten

Topping

- 1 msk olivolja
- ½ dl solroskärnor
- ½ dl pumpakärnor
- ½ dl svarta sesamfrön

Blanda 3 deciliter mjöl med resten av ingredienserna till degen och låt den vila en stund.

Stek vitkål, lök och tomatpuré i olivolja. Lämna lite fett i pannan och stek köttfärsen separat., salta och peppra och tillsätt kål, vatten, salt och peppar. Låt puttra cirka 5 minuter.

Kavla ut degen med resten av mjölet och dela den i 8 rutor, cirka 10x10 cm. Fördela färsblandningen på degrutorna och vik ihop dem till trekanter. Tryck till kanterna ordentligt med till exempel en gaffel. Pensla med uppvispat ägg och strö över rikligt med frön. Grädda cirka 15 minuter. Servera med grönsallad.



Orientalisk böngryta!

4 portioner

Tid för tillagning:

15 minuter

Tid i ugn:

1 timme och 30 minuter

Ugn: 200°

- 🌿 2 dl torra kidneybönor
- 🌿 2 dl torra svarta bönor
- 🌿 2 grovt hackade gula lökar
- 🌿 2 paprikor i stora bitar
- 🌿 3 hackade vitlöksklyftor
- 🌿 2 msk tomatpuré
- 🌿 2 msk balsamvinäger
- 🌿 2 tärningar grönsaksbuljong
- 6 dl vatten
- 1 tsk cayennepeppar
- 🌿 1 tsk kanel, alt 1 kanelstång
- 🌿 1 tsk malen koriander
- 1 tsk salt

Lägg samtliga ingredienser i en gryta. Blanda väl och sätt på locket. Låt stå i ugnen cirka en och en halv timme.

Servera med ris eller bulgur.

4 portioner
Tid: 60 minuter
Ugn: 200°

Marinad

- ✿ 1 msk soja
- ✿ 1 msk olivolja
- ✿ 2 pressade vitlöksklyftor
salt
- ✿ peppar

- ✿ 4 kycklingklubbor

- ✿ 2 dl gröna linser, gärna puylinser
- ✿ 1 finhackad liten gul lök
- ✿ 1 msk smör
2 dl vatten
2 dl vitt vin
1 hönsbuljongtärning
- ✿ 100 g riven parmesanost
- ✿ 1 dl hackad basilika

Blanda alla ingredienser till marinaden. Pensla kycklingklubbor med marinaden, låt gärna dra minst 20 minuter. Stek i ugnen cirka 40 minuter.

Bryn linser, lök och smör i 5 minuter i en vid kastrull. Häll på vatten och vin så att det täcker och späd eftersom. Låt puttra cirka 20 minuter tills linserna är mjuka men se till att de inte går sönder. Vänd till sist ner osten och basilikan, servera genast.



Kyckling med puylinser!

Bönor Linser

Bönor och linser finns i alla sorter, smaker och färger. Alla lika nyttiga och goda. Färdigkokta eller sådana du kokar själv och även ekologiska alternativ. Förutom smak bidrar de också med fibrer, proteiner i huvudrätter eller som tillbehör.

Tips! Det går utmärkt att koka bönor i förväg. Frys in eller förvara dem i kylan. Färdigkokta bönor går också bra men de du kokar själv smakar allra bäst!



Lammkottletter med sojabönor och fetaost!

4 portioner

Tid: 1 timme och 30 minuter

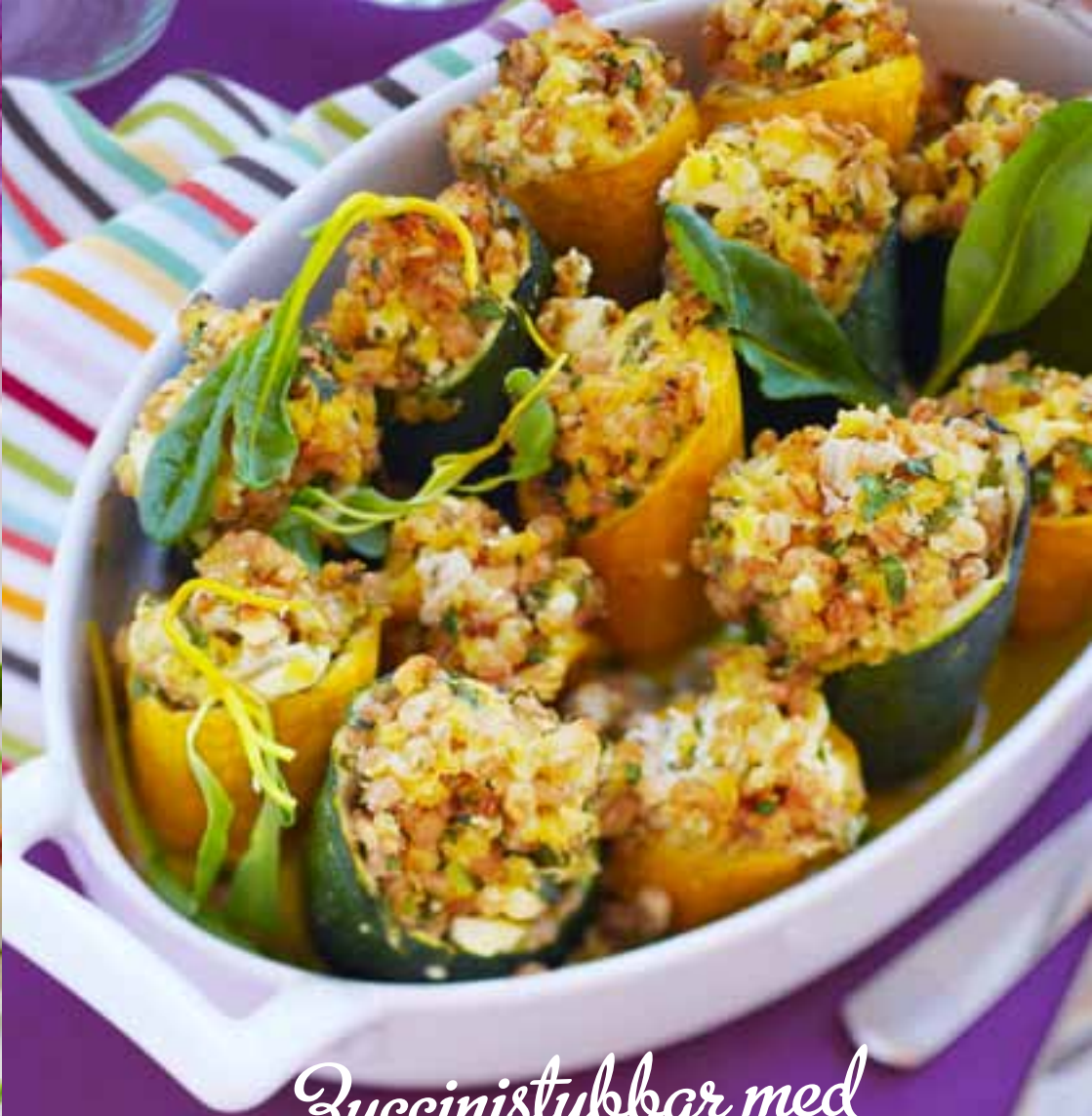
- ✿ 2 dl sojabönor
- ✿ 8 dl grönsaksbuljong
- ✿ 1 liten grovt hackad gul lök
- ✿ 2 lagerblad
- ✿ ½ rödlök i tunna klyftor
- ✿ 2 dl hackad bladpersilja
- ✿ 150 g smulad fetaost
- ✿ 8 lammkottletter
- ✿ Salt
- ✿ Svartpeppar
- ✿ Olivolja + smör till stekning
- ✿ Skalet från en halv citron

Blötlägg bönorna i dubbel mängd kallt vatten cirka 8 timmar. Koka dem i buljongen ihop med löken och lagerbladen på medelhög värme cirka 1 timme och 20 minuter.

Låt dem svalna. Blanda med rödlök, persilja och fetaost. Salta och peppra kottletterna och stek i olja och smör cirka 3 minuter på varje sida. Toppa med rivet citronskal vid servering.

Tips! Använder du färdigkokta sojabönor på burk tar receptet bara 10 minuter.





Zuccinistubbar med röda linser och matvete!

4 portioner
Tid: 40 minuter
Ugn: 200°

- 🌿 4 squash, gärna både grön och gul
- 🌿 1 msk olivolja

Fyllning

- 🌿 2 dl röda linser
- 🌿 2 dl matvete
- 🌿 Halv citron
- 🌿 1 dl hackad bladpersilja
- 🌿 150 g fetaost

Koka linser och matvete enligt instruktionerna på förpackningen. Lägg i en halv citron och plocka ur den när det kokat klart. Låt linserna och matvetet kallna något och blanda sedan i resten av ingredienserna.

Dela varje squash i fyra delar och gröp ur dem med en liten vass kniv. Fyll med linsblandningen, pensla med olivolja och grädda i ugnen cirka 15 minuter.

Tips! Stek upp den squash som du gröpt ur och blanda med linsröran.

NYHET!

MEDLEMS- ÅTERBÄRING.

UPP TILL

5%

TILLBAKA

**PÅ ALLT DU HANDLAR
VARJE MÅNAD.**

LÄS MER PÅ COOP.SE



Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma. Har du frågor kring broschyren är du välkommen att ringa Coop Kundkontakt på telefon 020-71 10 10 vardagar kl 9-16. www.coop.se

coop