

Varsågod!

Den godaste maten
och de bästa recepten!

coop

PRIMA



Recept

När endast det bästa är gott nog!

Coop Prima är ett helt nytt sortiment hos Coop som består av den bästa maten från de mest matintresserade och kvalitetsmedvetna leverantörerna. Arbetet med att hitta allt det goda har bara börjat och vi kommer att fylla på sortimentet i takt med att vi hittar nya leverantörer som lever upp till våra högt ställda krav. Bland produkterna hittar du såväl parmesanost från Santa Rita uppe i Appeninerna som manchego-ost från familjen Lopez-Rey i Toledo. Andra exempel är sill, lax och ett antal olika korvar.

I den här foldern får du förslag på fantastiska recept där vi använt Coop Primas nya produkter för att skapa måltider att älska. Varsågod!





Rostad potatis:

- 800 g tvättad Coop Prima Cherie delikatesspotatis
- 1 msk flingsalt
- ✿ 3 msk olivolja

Oxfile:

- 600 g Coop Prima oxfile
- ✿ ev 2 msk smör
- 1 msk flingsalt
- ✿ 2 tsk svartpeppar
- ✿ 3 rosmarinkvistar
- 2 msk Coop Prima olivolja

Tryffelsmör:

- ✿ 75 g rumsvarmt smör
- 3 droppar tryffelolja, eller
- 5 g riven tryffel
- ✿ 1 dl hackad färsk körvel

Helstekt oxfile med tryffelsmör och rostad potatis

4 portioner | Tid: 1 timme 15 minuter | ugn: 225°

Lägg potatisen i en långpanna, salta och ringla över olja och ställ in i ugnen på 225 grader. Bryn köttet runt om på hög värme i en grill- eller stekpanna, i smör om du använder stekpanna. Salta och peppra. Lägg filén i en ugnssäker form, lägg på rosmarin och ringla över olja. Sänk värmen till 150 grader och ställ in köttet ovanför potatisen.

Stek köttet tills innertemperaturen är 55 grader. När köttet är klart, höj temperaturen till 225 grader och rosta potatisen färdigt i ugnen tills den är mjuk, totalt cirka 45 minuter. Rör om någon gång under tillagningen.

Låt köttet vila 15 minuter innan du skär upp det.

Blanda alla ingredienserna till tryffelsmöret.

"Vårt kött kommer från unga kor och kvigor som betat fritt i svenska hagar. Uppfödarna mår om dem, vilket märks på köttet. Fransyskan är god till en traditionell söndagsstek..."



Britt-Marie Stegs

BRITT-MARIE STEGS, VD HÅLSINGESTINTAN

Provençalsk grytstek

8 portioner | Tid: 1 timme och 40 minuter | Ugn: 150°

- 🌿 25 g smör
- 2 msk flingsalt
- 🌿 2 tsk svartpeppar
- 🌿 2 msk flytande honung
- 1,3 kg Coop Prima rostbiff eller fransyska
- 2 dl vitt vin
- 300 g röd steklök
- 🌿 1 dl färsk timjan
- 🌿 ½ citron i klyftor
- 🌿 1 vitlök i klyftor (oskalade)
- 2 dl gröna oliver

Till servering:

- Coop Prima Amandine delikatesspotatis
- 🌿 sallad

Hetta upp smöret i en traktörpanna eller stor gryta som tål ugnsvärme. Salta, peppra och ringla över honung medan du bryner steken runt om. Köttytan bränns lätt på grund av honungen, så håll på vin när köttet fått färg. Tillsätt resten av ingredienserna och tillaga i ugnen med lock på tills köttet har en inner-temperatur på 55 grader, cirka 1 timme och 30 minuter. Låt steken vila 15 minuter.

Skär köttet i skivor och lägg tillbaka det i grytan. Servera med potatismos och en sallad.

Pepparrotskött

7 portioner | Tid: ca 2 timmar



- 2 liter vatten
- 1 msk salt
- ✿ 2 delade morötter
- ✿ ½ purjolök
- 1 tsk vitpepparkorn
- 3 lagerblad
- ✿ 2 delade gula lökar
- 1 kg Coop Prima högrev

Sås:

- 8 dl buljong
- ✿ 1 dl grädde
- ✿ 3 msk mjöl
- 3 msk vatten
- 4 msk riven färsk pepparrot
- ✿ 2 msk smör
- ev salt
- ✿ peppar

Till servering:

Coop Prima Amandine
delikatesspotatis

Koka upp vatten, salt, morötter, purjolök, peppar, lagerblad och gul lök i en rymlig gryta. Lägg i köttet, lägg på ett lock och låt småkoka tills köttet är mört, 1 ½ timme eller längre. Ta upp köttet ur grytan och sila buljongen.

Sås:

Koka upp 8 deciliter buljong och grädde. Rör ihop mjöl och vatten till en slät redning. Vispa i redningen och låt såsen koka cirka 5 minuter. Rör i pepparrot och smör. Smaka av med salt och peppar.

Skär antingen köttet i skivor och servera såsen separat, eller skär köttet i bitar och lägg dem i såsen. Servera med kokt potatis.

"Vår rökta falukorv är en bit äkta norrländsk matglädje. Korven produceras i Luleå med kött från våra norrländska gårdar. Vi röker falukorven på traditionellt vis över glödande alspån ..."



LEIF JOHANSSON, PRODUKTIONSCHEF, NYLÉNSHUGOSSONS



Stekt falukorv och mandelpotatismos med senap

4 portioner | Tid: 25 minuter



800 g skalad – Coop Prima mandelpotatis i bitar
salt

- ✿ 1 ½ dl grädde
- 2 dl vatten
- 1 tsk salt

- ✿ svartpeppar
- 4 msk skånsk senap
- 600 g skivad Coop Prima falukorv

- ✿ ev hackad persilja
- ✿ 1 msk smör

Koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten, 10–15 minuter. Koka upp grädde och vatten i en annan kastrull. Häll av vattnet från potatisen och vispa sönder den med elvisp. Tillsätt den heta gräddblandningen, salt, peppar och senap. Vispa moset luftigt.

Stek korvskivorna i lite smör på medelstark värme tills de fått färg. Strö eventuellt lite hackad persilja över vid servering.

Bœuf bourguignon

10 portioner | Tid: 1 timme
och 45 minuter

1 kg Coop Prima grytbitar
av ytterlår

- ✿ 50 g smör
- 1 ½ msk flingsalt
- ✿ 1 tsk svartpeppar
- ✿ 3 skivade vitlöksklyftor
- 3 dl rödvin + ev 1 dl
- 2 dl vatten
- 2 lagerblad
- ✿ 200 g rotselleri i bitar

- ✿ 150 g hackat rökt sidfläsk
- ✿ 250 g små champinjoner
- ✿ 150 g hackat rökt sidfläsk
- 250 g gul steklök

Till servering:

- ✿ kokt potatis eller bröd
- ✿ gräddfil
- cornichoner

Bryn grytbitarna i omgångar
i en stekpanna med smör. Salta
och peppra.

Lägg köttet i en gryta. Tillsätt
vitlök, vin, vatten, lagerblad och
rotselleri. Lägg på locket och låt
småkoka en timme.

Stek sidfläsk, champinjoner
och lök i en stekpanna tills
alltsammans fått färg. Vänd ner
blandningen i grytan och tillsätt
eventuellt 1 deciliter vin. Koka
ytterligare 30 minuter eller
längre, tills köttet är riktigt mört.

Servera med bröd eller kokt
potatis, och gärna gräddfil och
cornichoner.



"Balsamvinägern tillverkas enligt tradition av noga utvalda ingredienser. Lagringen på ekfat ger en balanserad syra och fyllig mogen fruktsmak med lagom sötma..."



Erika Rapp

ERIKA RAPP, GASTRONOM OCH PRODUKTSPECIALIST, COOP




Charkuterier med valnötssalsa

4 portioner | Tid: 5 minuter

- ✿ 1 dl grovhackade valnötter
- ✿ 3 grovhackade stora dadlar
- ✿ 2 grovhackade färska fikon
- ✿ 2 msk Coop Prima olivolja
- ✿ 1 msk Coop Prima balsamico
- 50 g Coop Prima chorizo ibérico
- 50 g Coop Prima salsichon ibérico
- 50 g Coop Prima lomo ibérico
- 50 g Coop Prima jamon ibérico
- Coop Prima kalamataoliver
- ✿ bröd

Blanda nötter, dadlar, fikon och olja och lägg i en skål. Ringla över vinägern. Servera med korb, skinka, oliver och bröd.



Isterband och rödbetor med smörstekta lökar

4 portioner | Tid: 10 minuter

Rödbetor med smörstekta lökar:

- ☘ 3 msk smör
- 1 msk Coop Prima olivolja
- 300 g delade röda steklökar
- ☘ ½ msk socker
- ☘ 8 delade inlagda rödbetor
- 1 dl cocktailkapis
- salt
- ☘ peppar
- 4 Coop Prima isterband

Servering:

potatismos eller dillstuvad potatis

Smält smöret i en stekpanna. Tillsätt olja, lök och socker. Stek lökarna tills de fått färg. Ta från värmen och vänd ner rödbetor och kapis. Smaka av med salt och peppar. Stek isterbanden i stekpanna på medelstark värme, några minuter tills de blivit genomvarma.

Servera med potatismos eller dillstuvad potatis.

"Vår mörka exklusiva choklad är prisbelönt för sin kvalitet. Den är tillverkad av de finaste ekologiska råvaror och har en hög, intensiv kakaosmak med angenäm syra och balar-sorad bit-erhet..."



UTA MARIE HAGEN, PRODUKTUTVECKLINGSCHEF



Apelsinsallad med rom och mörk choklad

6–8 portioner | Tid: 10 minuter

Sockerlag:

- ✿ 1 dl råsocker
- ✿ ½ dl vatten
- ✿ ½ dl mörk rom
- ✿ 7 fileade apelsiner
- ✿ 3 fileade röda grapefrukter
- 100 g grovhackad Coop Prima mörk choklad

Blanda sockerlagen och rör tills sockret löst sig. Blanda lagen med apelsin och grapefrukt. Strö över chokladen.

Tips! För ett alkoholfritt alternativ: Byt rommen mot 1 tesked grovt stötta kardemummakärnor.



● *Laxcarpaccio med fänkål*

4 portioner | Tid: 5 minuter

- ½ dl olivolja Prima
- ✿ 1 citron, rivet skal och saft
- ✿ 1 mycket tunt skivad fänkål
- 300 g Coop Prima kallrökt eller gravad lax i skivor
- ✿ ½ dl dillvippor
- ½ msk rostade senapsfrön

Blanda olivolja, citronskal och -saft med fänkålen så att den mjuknar något. Lägg laxen på ett stort fat. Fördela fänkålsblandning, dillvippor och senapsfrön på laxen.



*Prima, ett sortiment av
de bästa produkterna som
du kommer längta efter att
använda.*

"På 800 meters höjd i Apenninerna är vi ett kooperativ av nio familjegårdar som tillverkar Parmigiano Reggiano. Den friska luften har en betydande roll för ostens unika kvalitet. *Precis* som vårt hantverk har..."



Fantini
TIZIANO FANTINI, OSTMÄSTARE SANTA RITA

Ost med fikonterrin

8–10 portioner | Tid: 20 minuter + tid i kylan

- 1 dl Coop Prima balsamico
- 3 stjärnanis
- ✦ 250 g torkade fikon, kvistfästena borttagna i bitar
- ✦ 200 g katrinplommon i bitar
- 150 g Coop Prima Manchegoost
- 150 g Coop Prima Parmigiano Reggiano

Låt vinäger och stjärnanis koka ihop tills 1,5 matskedar kvarstår. Ta bort anisen. Mixa fikon och plommon till en massa. Tillsätt vinägern. Forma massan till en liten limpa, linda in i bakplåtsapper och låt stå i kylan minst en halvtimme. Skär i skivor och servera till exempelvis Prima manchego-ost och parmesanost.

Kan sparas upp till en månad i kyl, i burk med tättslutande lock.