

coop
mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP

Lätta
RECEPT!



LAGA DINA MIDDAGSFAVORITER PÅ NYTT OCH VARIERAT VIS!

Innehåll

4 LASAGNE

Klassisk bolognese

- Kallrökt lax, grillad paprika, zucchini och feta.
- Kantareller, shiitake, skogschampinjoner och västerbottensost.
- Kyckling, tomat, gröna oliver och halloumi

8 KÖTTBULLAR

Klassiska köttbullar

- Lammfärs med saltorkade tomater och rosmarin
- Blandfärs med chorizo och mozzarella
- Kycklingfärs med citron och körvel

11 DUBBELPANERA

Schnitzel

- Parmesan- och pumpa-panerad squash eller aubergine
- Sesam- och citronpanerad forsk
- Chili- och fänkålspanerad kyckling

14 SLÄTMIXAD SOPPA

- Rotfruktssoppa med getost och honung
- Morots- och ingefärssoppa med äpple och koriander
- Blomkålssoppa med parmesanost

Lätta RECEPT att variera i smak!

Hoppas att du haft en härlig sommar med färskpotatis, härliga grönsaker, nygrillat, sommarsallader och kanske till och med nyplöckad svamp och några kräftor. Även om det är en bit kvar av sommaren börjar det bli dags för vardagsfavoriterna igen. Mustiga soppor, köttbullar, krispiga paneringar och krämig lasagne är mat att längta efter. Här visar jag hur du lagar klassikerna i köket. När grunderna sitter är det lätt att variera ingredienserna och få fram helt nya smaker. Låt dig inspireras av mina tips eller skapa helt egna favoriter!

Sara Begner – matinspiratör Coop





LASAGNE *med* *variationer*

En klassisk Bolognese Lasagne är ett säkert kort hemma hos de flesta. Men när du väl kan grunderna, som är väldigt lätta att lära, är det bara att låta fantasin flöda och varva pastaplattorna och bechamelen med det som faller dig in.

KLASSISK BOLOGNESE LASAGNE

4 portioner

Tid: 40 minuter

Ugn: 200°

Fyllning

- 2 msk olivolja
- 1 hackad gul lök
- 2 hackade vitlöksklyftor
- 2 msk tomatpuré
- 500 g nötfärs
- 400 g krossade tomater
- 2 dl vatten
- 100 g grovt rivet morot
- 1 msk torkad oregano
- 1,5 tsk salt
- 1 tsk svartpeppar

Bechamelsås

- 20 g smör
- 2 msk vetemjöl
- 7 dl mjölk
- 1 tsk salt
- 0,5 tsk svartpeppar
- 0,25 tsk rivet muskotnöt
- ca 400 g lasagneplattor
- 200 g rivet ost



Hetta upp olja i en gryta eller kastrull och bryn lök, vitlök och tomatpuré 2-3 minuter. Tillsätt köttfärsen och stek tills den är genomstekt. Tillsätt resten av ingredienserna och låt koka minst 10 minuter.

2



Smält smör i en kastrull och dra den åt sidan. Vispa i mjölet. Häll på lite mjölk och vispa till en jämn konsistens. Ställ kastrullen på plattan igen och tillsätt resten av mjölken och kryddorna. Vispa hela tiden och var försiktig med värmen. Koka tills såsen tjocknat, cirka 10 minuter.

3



Varva fyllningen med bechamelsås och lasagneplattor i en ugnsfast form, 25 x 30 centimeter. Spara cirka 2 deciliter bechamelsås till det översta lagret och toppa med rivet ost. Gratinera i ugnen, cirka 20 minuter.

KALLRÖKT LAX, GRILLAD PAPRIKA, ZUCCHINI OCH FETA

Fyllning

- ✦ 500 g skivad kallrökt lax
- ✦ 500 g strimlad grillad paprika
- ✦ 200 g tunt skivad zucchini

- 1 sats bechamelsås
- 400 g lasagneplattor
- ✦ 150 g smulad fetaost

Varva fyllningen med bechamelsås och lasagneplattor enligt bild 3. Toppa med smulad fetaost.

KANTARELLER, SHIITAKE OCH SKOGS-CHAMPINJON MED VÄSTERBOTTENSOST

Fyllning

- ✦ 600 g ansad och tärnad svamp
- ✦ 2 msk smör
- 1 finhackad schalottenlök
- ✦ 2 finhackade vitlöksklyftor
- ✦ 1 dl hackad bladpersilja
- 0,5 tsk salt
- ✦ 0,5 tsk svartpeppar

- 1 sats bechamelsås
- 400 g lasagneplattor
- 200 g riven västerbottensost

Bryn svamp med smör, lök, vitlök och persilja i en rymlig panna, 7-8 minuter. Salta och peppra. Varva fyllningen med bechamelsås och lasagneplattor enligt bild 3. Toppa med riven västerbottensost.



KYCKLING MED TOMAT, GRÖNA OLIVER OCH HALLOUMI

Fyllning

- ✦ 2 msk olivolja
- ✦ 500 g tärnad kycklingfilé
- ✦ 1 hackad gul lök
- ✦ 2 hackade vitlöksklyftor
- ✦ 400 g krossade tomater
- ✦ 2 dl hackade gröna oliver
- 1 tsk salt
- ✦ 0,5 tsk svartpeppar

- 1 sats bechamelsås
- 400 g lasagneplattor
- 250 g riven halloumi

Hetta upp olja i en panna. Bryn kyckling, lök och vitlök 2-3 minuter. Tillsätt krossade tomater och oliver. Salta och peppra. Låt koka cirka 10 minuter.

Varva fyllningen med bechamelsås och lasagneplattor enligt bild 3. Toppa med riven halloumi.

Rostad müsli med kokos och tranbär | 1,5 liter

Müsli som man gjort själv är extra god! Lyx till vardags och gott till fil eller yoghurt.

2 dl sötmandel	2 dl melon- eller solroskärnor
5 dl rågflingor	
2 dl kokosflingor	1 msk Arla® smör-&rapsolja
3 dl quinoa- eller dinkelpuffar	½ dl Rynkeby® äpplejuice
1 dl linfrö	1 msk flytande honung
	3 dl torkade tranbär

Sätt ugnen på 175°. Grovhacka mandeln. Blanda med rågflingor, kokos, puffar, linfrö och melonkärnor i en bunke. Tillsätt smör-&rapsolja, äpplejuice och honung. Blanda ihop allt väl. Fördela müslin på två plåtar. Rosta i omgångar i mitten av ugnen 15-20 min tills den fått fin färg. Vänd runt flera gånger, framförallt mot slutet. Låt kallna. Blanda ner tranbären. Förvara i burk med tättslutande lock.

Folkkär filmjök

Filmjölken har varit älskad länge för sina egenskaper. År 1931 lanserade Mjölcentralen den filmjök vi känner idag. Men det är känt att redan de gamla vikingarna njöt av filmjökliknade produkter. Liksom filmjölken är den röda Arlakon en del av den svenska folksjälen. Så när du vill njuta av en naturlig filmjök eller yoghurt med god müsli som ovan, håll utkik efter den röda kon. Då hittar du naturliga mejeriprodukter som har sitt ursprung nära dig.

Fler goda och inspirerande recept hittar du på www.arla.se.

från
svenska
Arlagårdar



KÖTTBULLAR

med variationer



Att rulla köttbullar är enkelt, så låt alla vara med. Eller ännu hellre, låt alla vara med och bestämma vad köttbullen ska innehålla. Det finns ju så mycket mer än köttfärs att välja mellan.

KÖTTBULLAR

20-25 stycken
Tid: 20 minuter

- 2 msk ströbröd
- 1 dl mjölk
- 1 grovt rivet gul lök
- 500 g nötfärs
- 2 ägg
- 1,5 tsk salt
- 0,5 tsk svartpeppar

Till stekning

- 1 msk smör
- 1 msk olivolja



1
Blanda ströbröd och mjölk i en skål. Låt det svälla någon minut. Tillsätt resten av ingredienserna och blanda ordentligt.



2
Blöt händerna i kallt vatten och rulla runda köttbullar.



3
Hetta upp smör och olja i en stekpanna och stek köttbullarna runt om cirka 5 minuter.

KÖTTBULLS- variationer



KYCKLINGBULLAR

- 500 g kycklingfärs
- finrivet skal av 1 citron
- 1 dl hackad färsk körvel



LAMMFÄRSBULLAR

- 500 g lammfärs
- 50 g hackade saltorkade tomater
- 3 msk hackad färsk rosmarin



BYT UT NÖTFÄRSEN och krydda lite extra.

CHORIZO- & MOZZARELLAKÖTTBULLAR

- 500 g blandfärs
- 100 g strimlad chorizo
- 100 g tärnad mozzarella

DUBBELPANERA!

med variationer



Panera ena sidan, vänd, panera andra sidan. Enklare än så blir det inte. Välj mellan fisk, kött, grönsaker, kyckling eller något annat som du tycker om.

SCHNITZEL

4 portioner

Tid: 20 minuter

- 600 g skivat innanlår av fläsk eller kalv
- 2 dl mjöl
- 1 tsk salt
- 2 ägg

Panering

- 3 dl brödsmlur eller ströbröd

Till stekning

- 1 msk smör
- 1 msk olivolja

Till servering

- sugar snaps
- citronklyftor
- salladskapris



1
Lägg en skiva kött mellan två lager plastfilm och banka ut det med handen eller ett platt tungt föremål, till exempel undersidan på en kastrull.



2
Blanda mjöl och salt på en tallrik. Vispa sönder äggen i skål. Häll upp paneringen på en tallrik. Vänd köttet först i mjölet, sedan i äggen och sist i paneringen.



3
Hetta upp en del av smöret och lite olja i en stekpanna. Stek schnitzlarna på låg värme 3 minuter på varje sida.



PARMESAN- OCH PUMPAPANERAD SQUASH ELLER AUBERGINE

- 400 g skivad squash eller aubergine

Panering

- 100 g riven parmesanost
- 100 g pumpakärnor

SESAM- OCH CITRONPANERAD TORSK

- 600 g torskfilé

Panering

- 2 dl svarta och vita sesamfrön
- finrivet skal av 1 citron



CHILI- OCH FÄNKÅLSPANERAD KYCKLING

- 600 g kycklingfilé

Panering

- 2 dl fänkålsfrön
- 2 msk chiliflakes



ROTFRUKTS- SOPPA *med variationer*

När du lärt dig grunderna för hur du lagar en god rotfruktssoppa öppnar sig dörrarna till en värld full av möjligheter. Variera råvarorna efter säsong och servera den ena god soppan efter den andra.



Skala och skär rotfrukterna i mindre bitar. Hetta upp olivolja i en rymlig kastrull. Bryn lök och vitlök 2-3 minuter.



Tillsätt rotfrukter, vatten, vin och fond. Salta och peppra. Koka tills rotfrukterna mjuknat, cirka 15 minuter.



Tillsätt grädde och låt koka upp igen.

ROTRUKTSSOPPA TOPPAD MED GETOST OCH HONUNG

4 portioner

Tid: 20 minuter

- 800 g rotfrukter, t ex morot, palsternacka och rotselleri

Soppbas

- 1 msk olivolja
- 1 hackad gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 8 dl vatten
- 2 dl vitt vin
- 2 msk konc. hönsfond
- 1 tsk salt
- 0,5 tsk svartpeppar
- 2 dl grädd

Till servering

- 2 msk honung
- 200 g getost
- 2 msk hackad färsk timjan
krutonger

MOROTS- OCHINGEFÄRSSOPPA

- 800 g morötter
- 2 msk riven färsk ingefära
+ soppbas

Toppa med

- 2 strimlade äpplen
- 1 kruka färsk koriander

Tips!

Byt gärna ut grädden
mot kokosmjölk!

BLOMKÅLSSOPPA

- 800 g blomkål
+ soppbas

Toppa med

- 100 g riven parmesanost
- 4 msk crème fraîche

KRUTONGER

Sätt ugnen på 225 grader. Skär en halv baguette i tärningar. Ringla över 2 matskedar olivolja och strö över finsalt. Rosta i ugnen 5-10 minuter!

4

Mixa soppan med en stavmixer till en slät konsistens. Ringla över honung och toppa med getost, timjan och krutonger.



MOROT, INGEFÄRA, ÄPPLE
OCH KORIANDER



BLOMKÅL OCH PARMESAN

Snart är det skördetid!

Nu är det snart dags att skörda frukter,
bär och allt annat gott som fått växa till
sig under sommaren.

Vi återkommer med en ny Coop Mat
fylld med härliga recept i säsong.