

coop
mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP



SKÖRDE MAT

RECEPT MED RÅVAROR I SÄSONG!



NJUT AV SÄSONGENS GRÖNSAKER!



INNEHÅLL

- 3 Rotselleriplättar med lörom
- 4 Fröpanerad squash och aubergine med yoghurtssås
- 5 Morots- och rödbetspaj med getost
- 6 Lökpaj med gröna oliver och parmesanost
- 9 Smörstekt abborre med kantarellsås
- 11 Morotsjuice med ingefära och citron
- 12 Fläksida med syrade polkabetor
- 13 Klassisk lammstek
- 13 Äppeltsatsiki
- 14 Rosa surkål med grillad korv
- 15 Ciderkokta äpplen med toscatäcke

 Varan finns som ekologiskt alternativ i vårt sortiment.

ROSELLERIPLÄTTAR MED LÖJROM

4 portioner

Tid: 15 minuter

- 300 g grovt rivnen rotselleri
- 2 ägg
- 0,5 tsk salt
- 0,5 tsk svartpeppar
- 2 msk smör
- 100 g löjrom (eller annan rom)
- 1 finhackad rödlök
- 1 dl crème fraiche
- 0,25 dl dill

Blanda rotselleri, ägg, salt och peppar i en skål. Smält smöret i en panna. Stek åtta plättar i omgångar, cirka 3 minuter på varje sida.

Servera med löjrom, rödlök och en klick crème fraiche. Garnera med dill.



FRÖPNERAD SQUASH OCH AUBERGINE MED YOGHURTSÅS

4 portioner

Tid: 15 minuter

- 🌿 250 g gul squash
- 🌿 250 g aubergine
- 🌿 1 dl vetemjöl
- 1 tsk salt
- 🌿 1 dl pumpakärnor
- 🌿 1 dl solroskärnor
- 🌿 2 dl riven parmesanost
- 🌿 2 ägg
- 🌿 2 msk smör
- 🌿 2 msk olivolja

Yoghurtsås

- 🌿 1 dl turkisk yoghurt
- 🌿 0,5 dl ajvar relish
- 0,5 urkärnad finhackad
röd chili
- 0,5 tsk salt
- 🌿 100 g rucola
- 🌿 12 rädisor
- 🌿 1 citron i klyftor

Skär squash och aubergine på längden i 1 centimeter tjocka skivor. Blanda mjöl och salt på en tallrik. Blanda frön och parmesanost på en annan. Vispa sönder äggen i skål. Vänd skivorna först i mjölet, sedan i äggen och sist i fröblandningen.

Hetta upp en del av smöret och lite olja i en stekpanna. Stek de panerade skivorna på låg värme 3-4 minuter på varje sida.

Blanda ingredienserna till såsen i en skål. Servera med rucola, rädisor och pressad citron.

MOROTS- OCH RÖDBETSPAJ MED GETOST

PAJDEG

Tid: 10 minuter

+ 30 minuter i kylskåp

🌿 125 g kylskåpskallt smör

🌿 3,5 dl vetemjöl

1 tsk salt

2 msk vatten

Skär smöret i tärningar och tillsätt mjöl, salt och vatten. Arbeta ihop ingredienserna med händerna eller en matberedare till en blank deg. Platta ut degen i en plastpåse och låt vila i kylan cirka 30 minuter.

4-6 portioner

Tid: 45 minuter

Ugn: 250-200°

1 sats pajdeg

🌿 1 msk olivolja

🌿 1 hackad gul lök

🌿 2 hackade vitlöksklyftor

🌿 2 ägg

🌿 2 dl mjölk

1 tsk salt

🌿 0,5 tsk svartpeppar

🌿 4 dl grovt rivna rödbetor

🌿 4 dl grovt rivna morötter

🌿 150 g getost

🌿 0,5 dl solroskärnor

Tryck ut pajdegen i en form med löstagbar botten, 25 centimeter. Ställ formen i frysen 5-10 minuter. Nagga med en gaffel och grädda i 250 grader cirka 5 minuter.

Hetta upp olja i en panna. Bryn lök och vitlök cirka 5 minuter. Blanda ägg och mjölk i en skål. Salta och

peppra. Fördela rödbetor, morötter, lök och getost i det förgräddade pajskalet. Häll på äggblandningen och toppa med solroskärnor. Grädda i 200 grader 25-30 minuter.



**LÖKPAJ MED
GRÖNA OLIVER OCH
PARMESANOST**



4-6 portioner
Tid: 45 minuter
Ugn: 250-200°

1 sats pajdeg

- 🌿 5-7 små röda och gula lökar
- 🌿 1 msk smör
- 🌿 1 msk olivolja
- 🌿 2 ägg
- 🌿 1 dl grädde
- 🌿 2 dl mjölk
- 🌿 1 dl riven parmesanost
- 🌿 2 pressade vitlöksklyftor
- 1 tsk salt
- 🌿 0,5 tsk svartpeppar
- 🌿 2 dl gröna oliver

Tryck ut pajdegen i en låg form med löstagbar botten, 25 centimeter. Ställ formen i frysen 5-10 minuter. Nagga med en gaffel och grädda i 250 grader cirka 5 minuter.

Skala löken, behåll lite av roten så att de håller ihop. Dela dem uppifrån och ner på hälften. Hetta upp smör och olja i en panna och stek lökarna cirka 10 minuter.

Blanda ägg, grädde, mjölk, parmesanost och vitlök i en skål. Salta och peppra.

Fördela lök och oliver i det förgräddade pajskalet. Häll på äggblandningen. Grädda i 200 grader i 25-30 minuter.



SÅ HÄR BYXAR DU ABBORRE!

Byxa abborren genom att lägga filéerna på en skärbräda med insidan upp. Känn med pekfingret uppifrån och ner i mitten av fisken var benen börjar. Skär bort ett smalt snitt på varje sida av benen så att filén ser ut som en byxa!



SMÖRSTEKT ABBORRE MED KANTARELLSÅS

4 portioner

Tid: 30 minuter


Ugn: 175°

- 🌿 1 kg färskpotatis
- 200 g kantareller
- 🌿 1 msk smör
- 1 finhackad schalottenlök
- 🌿 2 dl grädde
- 0,5 tsk salt
- 🌿 0,5 tsk svartpeppar
- 600 g abborrfilé
- 🌿 1 dl vetemjöl
- 🌿 2 msk smör
- 🌿 1 citron i klyftor
- 🌿 dill och persilja till garnering

Rensa svampen och dela de största. Hetta upp en stekpanna och låt svamparna svettas i torr panna på låg värme tills vätskan kokat in. Höj värmen och lägg i smör och lök. Bryn 2-3 minuter och tillsätt grädden. Salta och peppra. Låt koka upp och sjuda 5-10 minuter.

Vik ihop abborrfiléerna till paket och vänd dem i mjölet. Smält smöret i en panna och stek abborren 2-3 minuter på varje sida. Lägg över fisken i en ugnsfast form och sätt in i ugnen 7-8 minuter. Använd gärna en stektermometer, fisken är perfekt vid 52 grader.

Servera med nykokt färskpotatis, kantareller, en citronglyfta, dill och persilja.



**ATT ÄTA I SÄSONG
ÄR MILJÖSMART
OCH EKONOMISKT!**



Grillad renklämma | 4 port

Lappländsk klassiker på ett nytt sätt.
Smakrik toast med sting.

4 polarkakor
2 msk riven pepparrot
8 skivor Arla Präst®
4 skivor rökt renstek
saltgurka till servering

Bred pepparrot på bröden. Lägg ihop dem med ost och renstek emellan. Grilla dem i våffeljärn eller smörgåsgrill tills de blir gyllenbruna och osten har smält. Dela i halvor. Servera med saltgurka.

Populäraste pålägget

Populärast på mackan i Sverige är hårdost, hela 76 % av oss äter till exempel ostsmörgås till frukost. Extra uppskattade är ostarna med den röda Arlakon. Sedan 1800-talets slut har den röda Arlakon och dess föregångare garanterat att mjölken kommer från svenska kor. Och så är det än idag. Så när du vill njuta av en toast med naturligt god ost som ovan, håll utkik efter den röda kon. P.S. Visste du att all hårdost är naturligt fri från laktos?

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

från
svenska
Arlagårdar



MOROTSJUICE MED INGEFÄRA OCH CITRON

4 glas
Tid: 5 minuter

750 cl Brämhults
morotsjuice

1-2 tsk finrivn färsk
ingefära

🍋 pressad saft av 1 citron

Mixa juice, ingefära och citron-
saft med en stavmixer. Servera
med rikligt med is.



FLÄSKSIDA MED SYRADE POLKABETOR

4 portioner

Tid: 5 minuter + 3 timmar

Ugn: 100°

- 🌿 800 g fläskside
- 4 lagerblad
- 🌿 0,5 dl färsk timjan
- 1 msk flingsalt

- 🌿 400 g polkabetor
- 1 dl ättika (12 %)
- 🌿 2 dl socker
- 3 dl vatten
- 1 tsk salt

Skär ett ruttmönster i svålen. Stick ner lagerblad och timjan. Salta fläsket runt om. Lägg fläsket på en plåt eller i en ugnsfast form och sätt in den i ugnen minst 3 timmar.

Skala och skiva polkabetorna med en osthyvel. Koka upp ättika, socker, salt och vatten i en kastrull. Slå lagen över betorna och låt dra minst 30 minuter, gärna längre.



KLASSISK LAMMSTEK

6-8 portioner

Tid: 15 minuter + 2 timmar

Ugn: 125°

- ✿ 4 kvistar rosmarin
- ✿ 1 dl färsk timjan
- ✿ 8 vitlöksklyftor
2 msk flingsalt
- ✿ 1 tsk svartpeppar
- ✿ 2 msk olivolja
- ✿ 300 g grovt delad rotselleri
- ✿ 2 klyftade gula lökar

Till servering

- ✿ klyftpotatis

Blanda hälften av rosmarin, timjan, vitlök, flingsalt, svartpeppar och olivolja. Gnid in lammstekens insida med blandningen och bind ihop steken med steksnöre. Skär små snitt med en vass kniv och stick in resten av vitlöksklyftorna. Fäst rosmarin och timjan under snöret.

Lägg steken i en rymlig ugnsfast form. Fördela rotselleri och lök runt om. Ringla över olivolja, strö på flingsalt och peppar. Stick in en stektermometer i stekens tjockaste del.

Sätt in i ugnen 1,5-2 timmar tills steken har en innetemperatur på 60 grader. Servera med klyftpotatis.



ÄPPELTSATSIKI

4 portioner

Tid: 5 minuter

- ✿ 2 dl turkisk yoghurt
- ✿ 2 pressade vitlöksklyftor
0,5 tsk salt
- ✿ 0,5 tsk svartpeppar
- ✿ 1 urkärnat äpple, i stavar

Blanda yoghurt, vitlök, salt och peppar. Vänd ner äpplet.

ROSA SURKÅL MED GRILLAD KORV



4 portioner
Tid: 20 minuter

- ✿ 1 msk smör
- 250 g surkål
- ✿ 1,5 dl rödbetor-grovt rivna
- ✿ 1 strimlad gul lök
- 1 tsk kummin
- 500 g chorizo eller annan korv
- ✿ 4 msk senap
- ✿ bröd

Smält smöret i en rymlig panna. Bryn surkålen med rödbetor, lök och kummin 7-8 minuter. Grilla eller stek korven runt om cirka 10 minuter. Servera med en klick senap och bröd.

CIDERKOKTA ÄPPLEN MED TOSCATÄCKE

4 portioner
Tid: 30 minuter
Ugn: 200°

- ✿ 1 vaniljstäng
- ✿ 4 skalade, urkärnade, tärnade granny smith äpplen
- ✿ 2 dl cider
- ✿ 2 dl socker
- ✿ 100 g smör
- ✿ 2 msk vetemjöl
- ✿ 2 msk mjölk
- ✿ 2 dl grovt hackade pecannötter

Till servering

- ✿ 2 dl grädde

Dela vaniljstängens på längden och skrapa ur fröna, spara dem. Blanda cider, 1 deciliter socker, urskrapade vaniljfrön och äppelbitar i en kastrull och koka cirka 15 minuter utan lock.

Smält smöret i en kastrull. Tillsätt resten av sockret, mjöl och mjölk. Koka cirka 10 minuter tills såsen tjocknat. Vänd ner nötterna.

Häll äpplena och ciderlagen i en ugnsfast form eller fyra portionsformar. Bred över toscablandningen och sätt in i ugnen cirka 10 minuter.

Vispa grädden med vaniljfröna och servera till de varma äpplena.



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

