

coop
mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP

VILDA SMAKER

– GE HÖSTMATEN EN SMAK AV VILT!



DET VILDA SKAPAR DU SJÄLV!

Renskav, älgfärs, ja till och med strömming kan vi räkna in till det vilda som du kan hitta i våra butiker.

Men det finns så mycket mer som ger middagsmaten en härlig smak av vilt. Som lingon, havtorn, messmör och hjortron. Laga den mat du tycker bäst om, men smaksätt på ett vildare sätt.

Sara Begner
MATINSPIRATÖR
COOP

INNEHÅLL

- 3 Viltgryta med sidfläsk och syltlök
- 4 Rårörda lingon
- 5 Stekt strömming på hårt tunnbröd med pepparrot och lingon
- 6 Mörkt potatisbröd
- 7 Älgburgare med röd coleslaw
- 7 Viltkrydda
- 8 Lammracks med potatis och västerbottenquesadilla och rödlöksmarmelad
- 9 Kardemummapannacotta med havtornstopping
- 10 Rensteksröra med fänkål och persilja
- 12 Sejrygg med citron och trattkantarellrisotto
- 13 Klassisk rotfruktsgratäng
- 13 Hjortstek med messmörssås
- 14 Tunnbrödsrulle med mandelpotatis och saltgurka
- 15 Camemberttårta med hjortronmylta

6 portioner
Tid: 10 minuter + 1 timme
Ugn: 150°

- 1 kg grytbitar av viltkött
- 🌿 4 msk smör
- 🌿 1 strimlad gul lök
- 🌿 3 skivade vitlöksklyftor
- 🌿 2 msk tomatpuré
- 🌿 150 g tärnat sidfläsk
- 3 msk viltkrydda (se sidan 7)
- 5 dl rött vin
- 2 dl vatten
- 2 msk viltfond
- 🌿 100 g tärnad rotselleri
- 1 tsk salt
- 🌿 1 tsk svartpeppar
- 1-2 dl syltlök

Servering

- 🌿 kokt potatis
- 🌿 rårörda lingon
- 🌿 ev färsk timjan till garnering

Bryn grytbitarna i omgångar i en stekpanna med hälften av smöret och lägg dem åt sidan. Bryn lök, vitlök, tomatpuré, sidfläsk och viltkrydda i panna cirka 5 minuter. Lägg alltsammans i en gryta och tillsätt vin, vatten, fond och rotselleri. Salta och peppra. Lägg på locket och koka på låg värme 1 timme tills köttet är riktigt mörkt. Tillsätt syltlök och låt grytan vila cirka 10 minuter. Servera med kokt potatis och rårörda lingon och garnera eventuellt med färsk timjan.

Tips! Det går utmärkt att koka grytan i ugnen i 150°. Räkna med att det då tar ytterligare en timme.



VILTGRYTA MED SIDFLÄSK OCH SYLTLÖK

RÅRÖRDA LINGON

Ca 2 dl

Tid: 10 minuter + 1 timme

- 🌿 225 g frysta lingon
- 🌿 1 dl socker

Vänd försiktigt ihop lingon och socker i en skål.
Låt stå tills sockret smält, cirka 1 timme.

Tips! Socker konserverar,
ju mer socker du använder
desto längre blir hållbarheten.

STEKT STRÖMMING PÅ HÅRT TUNNBRÖD MED PEPPARROT OCH LINGON

4 portioner
Tid: 20 minuter

- 300 g strömmingsfiléer
- 1 tsk salt
- ✿ 1 dl hackad bladpersilja
- ✿ finrivet skal av 0,5 citron
- 2 msk dijonsenap
- ✿ 1 dl grovt rågmjöl eller ströbröd
- ✿ 2 msk smör
- ✿ 100 g färskost
- 2 msk riven färsk pepparrot
- 4 hårda tunnbröd
- ✿ 4 msk rårörda lingon
- ✿ ev persiljekvistar

Klipp bort fenorna på strömmingen. Lägg filéerna på en skärbräda med skinnet neråt och salta. Blanda persilja, citronskal och senap. Fördela blandningen på hälften av strömmingsfiléerna och lägg resterande filéer ovanpå med skinnsidan upp.

Häll upp mjöl på en tallrik och vänd de dubbla strömmingsfiléerna i paneringen. Smält smör i en panna och stek filéerna 2-3 minuter på varje sida.

Blanda färskost och pepparrot. Bred lite röra på ett tunnbröd, lägg på en stekt strömming och toppa med rårörda lingon och eventuellt en persiljekvist.

*Perfekt lunchmat på helgen!
Lägg till mos och du har en
hel vardagsmiddag.*



MÖRKT POTATISBRÖD

12 st

Arbetstid: 20 minuter

Jästid: 2 timmar + 30 minuter

Gräddtid: 45 minuter

Ugn: 200°

15 g jäst

2 dl vatten

2 tsk salt

🌿 3 dl filmjök eller yoghurt

1 dl mörk brödsirap

🌿 300 g grovt rivna kokta potatis

🌿 8 dl grovt rågmjöl

7 dl vetemjöl special

Rör ut jäst och vatten i en bunke eller köksmaskin. Tillsätt salt, filmjök, sirap, rivna potatis, rågmjöl och 4 deciliter av vetemjölet. Arbeta degen 7-10 minuter för hand eller 5 minuter med maskin. Degen ska vara ganska lös, då blir bröden inte så kompakta. Jäs under bakduk minst 2 timmar, gärna längre.

Häll resten av mjölet på bakkbordet, ta upp degen och dela den i 12 bitar.

Dela bröden på hälften och fyll dem med dina favoritpålägg. Perfekt picknickmat! Bröden går också utmärkt att frysa!

Mjöla händerna. Vänd en degbit i lite mjöl och bolla degen mellan händerna samtidigt som du plattar till den. Försök att inte trycka in så mycket mjöl i bröden, de får gärna vara mjöliga utanpå. Gör varje bröd cirka 10 centimeter stort och lägg på bakplåtspapper.

Sätt in en plåt i ugnen. Låt bröden jäsa minst 30 minuter. Ta ut plåten och flytta över bakplåtspappret med bröden till den heta plåten. Sätt in plåten mitt i ugnen och ställ en långpanna med vatten längst ner i ugnen. Grädda bröden cirka 15 minuter

Låt svalna på galler utan bakduk.



ÄLGBURGARE MED RÖD COLESLAW

4 portioner

Tid: 30 minuter

500 g älgfärs

1 msk viltkrydda

0,5 tsk salt

✿ 0,5 tsk svartpeppar

1 msk neutral olja

Röd coleslaw

✿ 200 g strimlad vitkål

✿ 150 g grovt rivna rödbetor

✿ 1 dl majonnäs

✿ 2 dl gräddfil

✿ 2 msk vitvinsvinäger

0,5 tsk salt

Servering

✿ potatisbröd (se sidan 6) eller

✿ hamburgerbröd

✿ salladsblad

✿ skivade tomater

✿ lökringar

Blanda färsen med viltkrydda, salt och peppar. Forma fyra ganska stora burgare och pensla dem med olja på båda sidorna. Grilla eller stek biffarna 2-3 minuter på varje sida.

Blanda ingredienserna till kålsalladen. Servera gärna med potatisbröd, salladsblad, skivade tomater och lökringar.



VILTKRYDDA

Tid: 5 minuter

10 torkade enbär

3 lagerblad

✿ 2 tsk torkad rosmarin

✿ 3 tsk torkad timjan

1 msk vitpepparkorn

5 kryddpepparkorn

10 rosépepparkorn

Blanda alla ingredienser med en mixerstav eller en mortel. Spara i en burk med lock för höstens alla vilträtter.



Smaken av vilt fixar du enkelt med enbär i grytan!



LAMMRACKS

MED POTATIS OCH VÄSTERBOTTEN-
QUESADILLA OCH RÖDLÖKSMARMELAD



Enkla sätt att förstärka viltsmaken
– Lite Norrland, helt enkelt!

4 portioner
Tid: 35 minuter
Ugn: 175°

- ca 1 kg lammracks
- 1 msk olivolja
- 1 dl hackad färsk timjan
- 1 msk hackad färsk rosmarin
- 1 msk flingsalt

Quesadillas

- 600 g potatis
- 0,5 tsk salt
- 100 g riven västerbottensost
- 1 dl hackad bladpersilja
- 0,5 tsk salt
- 0,5 tsk svartpeppar
- 2 tortillabröd

Rödlöksmarmelad

- 2 skivade rödlökar
- 1 msk olivolja
- 1 dl vatten
- 0,5 dl rödvinsvinäger
- 4 msk råsocker
- ev 2 strimlade torkade aprikoser

Gnid in lammracksen med olivolja, örter och salt. Hetta upp olja i en stekpanna och bryn lammet runt om cirka 3 minuter. Lägg köttet i en ugnsfast form och sätt in i ugnen till en inntemperatur på 55-58 grader, använd en stektermometer, cirka 15 minuter. Ta ut köttet, täck med aluminiumfolie eller en kökshandduk och låt vila minst 10 minuter.

Quesadillas

Koka potatisen med eller utan skal i saltat vatten tills den mjuknat, cirka 20 minuter. Mosa sönder den med en träslev eller gaffel i kastrullen. Vänd ner västerbottensost, bladpersilja, salt och peppar. Fördela potatisblandningen på ena halvan av de båda bröden. Vik över andra halvan av brödet och tryck till. Stek bröden i en torr panna på medelvärme 2-3 minuter på varje sida. Skär quesadillan i tårtbitar.

Rödlöksmarmelad

Bryn rödlöken i olivolja 3-4 minuter. Tillsätt vatten, vinäger, råsocker och eventuellt torkade aprikosstrimlor. Koka cirka 15 minuter tills löken är mjuk och blank.



KARDEMUMMAPANNACOTTA MED HAVTORNSTOPPING

4-6 portioner

Tid: 15 minuter + 5 timmar i kylskåp

- 3 gelatinblad
- 2 dl grädde
- 2 msk råsocker
- 1 tsk stött kardemumma
- 2 dl gräddfil
- 1 dl aprikosmarmelad
- 1 dl havtorn

Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten cirka 5 minuter. Koka upp grädde, socker och kardemumma. Ta kastrullen från värmen och rör ner gräddfil. Krama ur gelatinbladen och rör ner dem i gräddblandningen. Fördela i portionsformar och låt stelna minst 5 timmar i kylskåp.

Smält aprikosmarmeladen i en kastrull och vänd försiktigt ner havtornen. Låt svalna.

Toppa pannacottan med havtornsgelén vid servering.

RENSTEKSRÖRA

MED FÄNKÅL OCH PERSILJA

18 st

Tid: 15 minuter

200 g finhackad rökt renstek

• 150 g finhackad fänkål

• 100 g färskost

• 1 dl hackad bladpersilja

2 msk fänkålsfrön

3 potatisbröd (se sidan 6)

• 1 tunt skivat äpple

Blanda kött, fänkål, färskost, och bladpersilja i en skål. Rosta fänkålsfröna i en torr het panna 2-3 minuter.

Dela varje bröd i 6 tårtbitar. Lägg en klick rensteksröra på varje bit och toppa med rostade fänkålsfrön och en äppelskiva. Det går naturligtvis lika bra att göra 6 lunchmackor istället för snittar.

Tips! Mixa alla ingredienser till rensteksröran i en matberedare!



Vit chokladglass med hallon | 6-8 port

Ljuvlig smakkombination för stora och små.
En riktig festglass!

4 dl Arla® vispgrädde
300 g vit choklad
2 ägg
6-8 dl hallon

Vispa grädden. Smält chokladen på svag värme i vattenbad eller i mikro så att den precis bara smälter. Vispa upp äggen och tillsätt chokladen under kraftig omrörning. Rör ner grädden. Häll i en form, ca 1 ½ liter. Mosa hälften av hallonen och klicka ner i smeten. Frys 3-4 tim. Låt stå 30 min i kyl före servering. Dekorera eventuellt med hallon.

Spara det bästa till sist

Varje lyckad måltid behöver en fin final. Avsluta middagen med en smarrig dessert med grädde från svenska Arlagårdar. Naturligt god grädde hittar du genom att hålla utkik efter den röda Arlakon. Sedan 1800-talets slut har den och dess föregångare garanterat att mjölken kommer från svenska kor och gårdar. Och så är det än idag.

från
svenska
Arlagårdar



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



4 portioner
Tid: 40 minuter

- 600 g sejrygg eller annan vit fisk
- ✿ pressad saft av 1 citron
- ✿ 0,5 dl socker
- 0,5 dl salt
- ✿ 1 msk smör
- ✿ 1 msk olivolja

Risotto

- 2 dl torkade trattkantareller
- 3 dl risottoris (t ex avorio)
- 2 schalottenlökar
- ✿ 2 msk smör
- 5 dl hönsbuljong
- 2 dl vitt vin
- 0,5 tsk salt
- ✿ 0,5 tsk svartpeppar
- ✿ 100 g riven lagrad prästost eller annan lagrad ost

Servering

- ✿ 3 msk skirat smör
- ✿ färsk rosmarin

Lägg fisken i en skål och marinera den i citronsaft, socker och salt cirka 30 minuter. Skölj av den hastigt i kallt vatten och torka av den. Bryn den i smör och olivolja på medelvärme i en panna, 3-4 minuter på varje sida.

Blötlägg kantarellerna 5-10 minuter. Bryn dem tillsammans med ris och lök i smör cirka 5 minuter. Häll på hälften av vätskan och koka på låg värme cirka 25 minuter. Salta och peppra. Späd med resten av vätskan efter hand, rör om då och då. Vänd ner riven ost precis innan servering.

Häll lite skirat smör över fisken och toppa med färsk rosmarin.



Färdiga fonder som ger lika mycket smak som om du gjort dem själv.



6 portioner
Tid: 20 minuter + 1 timme + 10 minuter
Ugn: 150°

ca 1 kg hjortstek
1-2 msk viltkrydda (se sidan 7)
0,5 msk flingsalt
🌿 2 klyftade gula lökar
🌿 200 g rotselleri i stora kuber
3 dl rött vin

Sås
2 dl spad från steken
🌿 3 dl grädde
1 msk viltfond eller annan mörk fond
2 msk messmör

Bind eventuellt ihop steken. Gnid in den med kryddor och salt. Lägg den i en ugnsfast form och fördela lök och rotselleri runt om. Sätt in steken i ugnen. Häll på rött vin över rotsakerna efter cirka 30 minuter. Stek till en innertemperatur på 66-68 grader, använd en stektermometer, cirka 1 timme. Ta ut köttet, täck med aluminiumfolie eller en kökshandduk och låt vila minst 10 minuter.

Häll av spadet från formen i en kastrull. Tillsätt grädde, fond och messmör. Koka ner såsen till cirka 4 deciliter.

HJORTSTEK

MED MESSMÖRSSÅS



*Messmör ger sötma
och fyllighet till såsen.*



KLASSISK ROTFRUKTSGRATÄNG

4 portioner
Tid: 1 timme
Ugn: 200°

- 🌿 300 g tunt skivad potatis
- 🌿 150 g tunt skivad morot
- 🌿 150 g tunt skivad palsternacka
- 🌿 150 g tunt skivad rotselleri
- 🌿 1 tunt skivad gul lök
- 🌿 3 dl grädde
- 🌿 2 dl mjölk
- 🌿 4 rivna eller pressade vitlöksklyftor
- 🌿 0,5 dl färsk timjan eller 2 msk torkad
- 1 tsk salt
- 🌿 1 tsk peppar

Lägg rotfrukter och lök i en ugnsfast form med hög kant, cirka 25 centimeter i diameter. Rör ihop grädde, mjölk, vitlök, timjan, salt och peppar i en skål. Häll blandningen över rotsakerna och gratinera i ugnen cirka 50 minuter.



4 portioner
Tid: 30 minuter

- 500 g mandelpotatis
- 0,5 tsk salt
- 🌿 2 dl finhackad saltgurka
- 🌿 0,5 dl majonnäs
- 🌿 0,5 tsk svartpeppar
- 🌿 4 korvar t ex lammchorizo
- 4 romansalladsblad
- 🌿 8-12 halverade körsbärstomater
- 🌿 0,5 skivad rödlök
- 🌿 4 mjuka tunnbröd

Koka potatisen mjuk i saltat vatten, cirka 20 minuter. Mosa sönder potatisen med en slev eller gaffel. Vänd ner saltgurka, majonnäs och peppar. Grilla eller stek korvarna runt om 5-8 minuter. Fördela potatis, korv, sallad, rödlök och tomater på bröden. Vira ihop bröden till en strut, ge eventuellt rullen extra stöd med en bit smörpapper.

TUNNBRÖDSRULLE MED MANDELPOTATIS OCH SALTGURKA

CAMEMBERTTÅRTA MED HJORTRONMYLTA



4 portioner
Tid: 10 minuter + 5 timmar

- 250 g camembert
- 🌿 200 g frysta hjortron
- 🌿 1 dl socker
- 🌿 100 g torkade aprikoser
- 🌿 75 g hasselnötter

Mixa osten i en matberedare. Klä insidan av en djup tallrik med plastfolie. Häll ostblandningen i tallriken och ställ den i kylskåp minst 5 timmar, gärna över natten.

Blanda frysta hjortron och socker. Låt tina i rumstemperatur så att sockret smälter, cirka 2 timmar.

Mixa aprikoser och hasselnötter i en matberedare. Känn på osten att den stelnat, fördela nötblandningen ovanpå och tryck till försiktigt. Vänd snabbt osttårtan med hjälp av en tallrik. Ta bort plasten och dekorera med hjortronmylta. Eller servera mylтан i en skål bredvid.

ÄR DU PÅ JAKT EFTER FLER VILDA RECEPT?

GÅ IN 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