

coop
mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP

Högsommar
i svenska
trädgårdar

NJUT AV ALLT
GOTT FRÅN
TRÄDGÅRDEN!



Nu är det hög tid att skörda frukt och bär i trädgårdar runt om i Sverige för att sylta, safta och baka. Många recept vandrar mellan generationerna, men det finns ju så mycket mer att göra där frukt och bär spelar huvudrollen. Prova stekta plommon med ädelost till exempel. Eller varför inte bjuda på gurksoppa med koriander och chili nästa gång du samlar vännerna till fest? Eller prova en mozzarellasallad med jordgubbar och basilika, himmelskt gott!

Vill du ha ännu fler recept och tips på vad du kan göra med just din skörd, är coop.se den perfekta platsen att leta på. Där finns fler än 6000 recept, många av dem med frukt och bär som en självklar ingrediens.



- | | | | | | |
|---|---|----|--|----|---|
| 3 | Mozzarellasallad med jordgubbar och basilika | 8 | Zucchiniplättar med äppel- och morotssalsa | 13 | Körsbärskompott |
| 4 | Mangoldsallad med zucchini, päron och peccorino | 9 | Stekta äpplen och rödlök med rosépeppar | 14 | Mocca semifreddo med björnbär |
| 5 | Kolonifat med persiljpesto | 11 | Cheesecake med krusbär | 15 | Mousserande vin med röda vinbär och fläderblomssaft |
| 6 | Gurksoppa med koriander och chili | 12 | Smörrebröd med potatis och ägggröra | 15 | Smördegbakelser med vit chokladmousse |
| 7 | Stekta plommon med ädelost, rostad mandel och brödsmlul | 13 | Ostkaka med körsbärskompott | 16 | Päron i konjakslag med mint-chokladsås |

Mozzarellasallad med jordgubbar och basilika

6 portioner

Tid: 20 minuter

1 liter jordgubbar, halverade

🍀 250 g mozzarella, i bitar

🍀 ½ kruka basilika, plockade blad

🍀 ½ dl olivolja

1 tsk flingsalt

🍀 3 krm svartpeppar, grovmalen

Fördela jordgubbar, mozzarella och basilika på ett stort fat. Ringla olivoljan över salladen, strö på salt och peppar.



Mangoldsallad med zucchini, päron och peccorino

4-6 portioner

Tid: 30 minuter

🌿 200 g mangold, grovt strimlad

🌿 1-2 msk olivolja

½ tsk flingsalt

🌿 1 liten zucchini, stavar

🌿 2 päron, urkärnade, i klyftor

🌿 ½ dl olivolja

🌿 2 msk balsamvinäger

1 tsk flingsalt

🌿 2 krm svartpeppar

🌿 ½ dl pumpakärnor, rostade

🌿 1 dl valfria örter, t ex persilja

80 g peccorino, hyvlad, eller
mancheoost

Fräs mangolden i 1 matsked olivolja tills den mjuknat. Lägg upp på serveringsfat och strö över ½ tesked flingsalt. Fräs zucchini och päron i 1 matsked olivolja tills även de mjuknat, cirka 3 minuter. Lägg ovanpå mangolden.

Blanda en vinägrett på olivolja, vinäger, salt och peppar. Ringla vinägretten över salladen och strö över pumpakärnor, örter och ost.





Kolonifat med persiljapesto

4 portioner

Tid: 30 minuter

- 🌿 10 små morötter, skalade
- 🌿 2 palsternackor, skalade, i stavar
- 🌿 2 msk olivolja
- 🌿 1 dl mandel
- 🌿 8 vitlöksklyftor, färska, skalade
- 🌿 ½ tsk flingsalt
- 🌿 1 knippe rädisor
- 🌿 1 gurka, i stavar
- 🌿 1 ask, 250 g, körsbärstomater

Persiljapesto

- 🌿 2 dl bladpersilja, hackad
- 🌿 2 dl olivolja
- 🌿 1 citron, 1-2 msk rivet skal och 3 msk pressad saft
- 🌿 2 dl solroskärnor, rostade
- 🌿 3 dl parmesanost, riven
- 🌿 ½ tsk svartpeppar, grovmalen
- 🌿 2 tsk flingsalt
- 🌿 2 vitlöksklyftor, skalade



Att odla och skörda egna grönsaker, örter och kryddor är lättare än du tror. Prova med att odla något litet i köksfönstret, innan du skaffar kolonilott eller flyttar ut på landet.

Stek morötter och palsternacka i olivolja. Lyft upp grönsakerna och lägg ner mandel, vitlök och salt i pannan och stek några minuter. Lägg upp rotsaker tillsammans med rädisor, gurka, tomater, mandlar och vitlök på ett fat.

Mixa samman alla ingredienser till persiljapeston i en mixer. Lägg upp i en skål och servera till grönsakerna. Servera som tilltugg eller som en plockförrätt.



KAR DU INGEN
TRÄDGÅRD? PLANTERA
SMULTRON I KRUKA
PÅ BALKONGEN OCH
NJUT AV FÄRSKA BÄR
TILL GLASSEN ELLER
SALLADEN HELA
SOMMAREN!

Övrksoppa med koriander och chili

4 portioner

Tid: 20 minuter + tid i kyl

- ✪ 1 tärning grönsaksbuljong + 4 dl vatten
- ✪ 1 gurka, riven, 4 dl
1 tsk röd chili, urkärnad, finhackad
- ✪ ½ dl rödlök, skalad, hackad
- ✪ 1 dl koriander, hackad
2 krm salt
1 dl vitt vin
- ✪ ½ dl pressad citron
- ✪ ½ vitlöksklyfta, skalad

Koka upp buljongen och låt svalna.

Blanda sedan alla ingredienser i en bunke och mixa med mixerstav, eller i mixer.

Låt gärna stå kallt minst fem timmar eller över natten.



Stekta plommon med ädelost, rostad mandel och brödsmyvl

4 portioner

Tid: 20 minuter

- ✿ 2 skivor rågröd, smulade
- ✿ 1 dl mandel, grovhackad
- ✿ 2 msk olivolja
- ✿ 8 plommon, i klyftor, urkärnade
- ✿ 1 dl persilja, finhackad
- ✿ 140 g ädelost, smulad
- ✿ 3 krm flingsalt
- ✿ 2 krm svartpeppar

Stek rågrödssmul och mandelhack i 1 matsked av oljan. Stek plommonklyftorna i resten av oljan några minuter på varje sida. Lägg upp dem på ett fat och strö över smulblandning, persilja och ädelost. Salta och peppra.



Frukt, ost, bröd, mandel och lite till. En inte helt given blandning. Men oj vad gott det blir.

Zucchiniplättar med äppel- och morotssalsa

4 portioner, cirka 25 stycken

Tid: 40 minuter

Zucchiniplättar

- ✿ 2 ½ dl dinkelmjöl
- 1 ½ tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- ✿ 3 ägg
- ✿ 2 ½ dl mjölk
- ✿ 1 zucchini, grovriven, ca 6 dl
- 200 g halloumi, grovriven
- 1 röd chili, urkärnad, finhackad, eller ½ msk sambal oelek
- ✿ 1 kruka mynta, finhackad (spara ev några blad till garnering)
- ✿ 2 krm svartpeppar
- ✿ 2-4 msk smör, eller olivolja

Äppel- och morotssalsa

- ✿ 1 äpple, urkärnat, finhackat eller rivet
- ✿ 2 morötter, finhackade eller grovt rivna
- ✿ ½ dl pumpakärnor, rostade
- ✿ 2 msk olivolja
- ✿ ½ citron, 1 msk rivet skal och ½ msk pressad saft
- 2 krm salt
- ✿ 2 krm svartpeppar



Blanda mjöl, bakpulver och salt. Vispa samman ägg och mjölk och blanda med mjölblandningen. Vänd ner zucchini, halloumi, chili, mynta och peppar i smeten. Stek plättarna i smör i het plättlagg eller het stekpanna, plättarna ska vara 4-5 centimeter i diameter. Vänd dem när de får bubblor på ovasidan, det tar cirka 1 minut.

Blanda alla ingredienser till äppel- och morotssalsan. Servera plättarna ljumna tillsammans med salsan.



Stekta äpplen och rödlök med rosépeppar

4 portioner

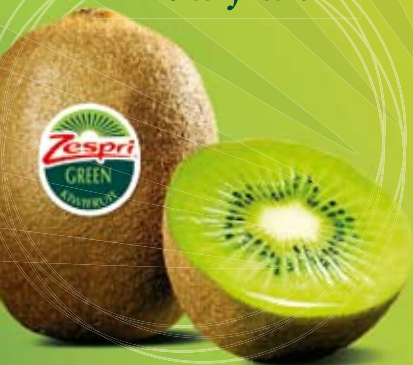
Tid: 15 minuter

- 🍀 4 äpplen, urkärnade, i klyftor
- 🍀 2 rödlökar, skalade, i klyftor
- 1 msk rosépeppar, hel
- 🍀 färsk rosmarin, några små kvistar
- 🍀 ½ dl olivolja
- 1 tsk flingsalt
- 🍀 3 krm svartpeppar

Stek äpplen, lök, rosépeppar och rosmarin i oljan, 2-3 minuter. Salta och peppra.

Servera med till exempel fläskkarré eller grillad kyckling.

Zespri
Kiwifruit



Den bekanta ZESPRI®-etiketten står för bästa kvalitet och perfekt smakupplevelse.

Med ZESPRI® GREEN kiwi väljer du kvalitet, hälsa, vitalitet och en härlig smak.

Denna lilla bruna frukt med sitt friska gröna fruktkött smakar på samma gång saftigt och fylligt. En ZESPRI® GREEN kiwi är riktig kraftnäring som kommer direkt från Moder Naturs skattkista och är fylld med goda ting.

Skär upp en ZESPRI® GOLD kiwi och överraskas av det goldgula fruktköttet och den unika, tropiska och söta smaken.

En härlig upplevelse för alla dina sinnen. ZESPRI® GOLD kiwifrukt är en annorlunda och alldeles naturlig variant av kiwi som känns igen på sin fikonlika form och sitt mjuka hårlösa skal. Så är de lätta att skilja åt från sina gröna syskon. Denna himmelska frukt är till brädden fylld med vitaminer, mineraler och andra viktiga ämnen som hjälper dig att hålla din kropp frisk och vital.



ZESPRI® kiwifruit Salsa

Ingredienser:

- 4 ZESPRI® GREEN och 3 ZESPRI® GOLD
- 1 paket körsbärstomater, 250 gram
- ½ matsked Sweet chilli sauce
- ½ matsked honung
- ¼ färsk grön chili
- ¼ klyfta vitlök
- Salt, peppar och socker


Tillredning:

Skär ZESPRI® kiwi och körsbärstomaterna i små bitar. Blanda dem med mycket fint skuren chili och vitlök. Tillsätt chilisås, honung, salt, peppar och socker efter smak. Servera direkt eller förvara såsen i kylskåp.

Portioner: 6

www.zespri.eu





Cheesecake med krusbär

4 portioner

Tid: 1 ½ timme

Ugn: 200°

Pajskal

- 🍀 5 dl krossade digestivekex, ca 20 st
- 🍀 100 g smält smör
- 🍀 1 msk ingefära, malen
- 🍀 2 msk socker

Fyllning

- 🍀 600 g färskost, 3 pkt
- 🍀 3 ägg
- 🍀 2 dl gräddfil
- 🍀 ¾ dl strösocker
- 🍀 1 vaniljstång, urskrapade frön
- 🍀 1 citron, ½ msk rivet skal och 2 msk pressad saft

Topping

- 1 dl aprikosmarmelad
- ½ liter krusbär
- 🍀 ev. citronmeliss, några blad

Kör kexen till smulor i en matberedare. Tillsätt smör, ingefära och socker. Platt ut degen i botten av en springform (med löstagbar botten), 26 centimeter i diameter. Grädda botten i 5 minuter.

Vispa ihop ingredienserna till fyllningen till en slät smet. Häll fyllningen i pajskalet. Grädda 30-35 minuter.

Smält aprikosmarmeladen i en kastrull, tillsätt krusbären. Bred blandningen över kakan. Lyft ut kakan ur formen och lägg på ett serveringsfat. Garnera eventuellt med citronmeliss.

Kan gärna bakas dagen innan servering.

NYSKÖRDAT SMAKAR BÄST!



Smörrebröd med potatis och äggröra

4 portioner

Tid: 20 minuter

- ✿ 2 msk majonnäs
- ✿ 4 skivor danskt rågbröd
- ✿ 200 g färskpotatis, kokt, kall
- ✿ 1 knippe rädisor, ca 10 stycken, i tunna skivor
- ✿ 25 g rucola
- ✿ 4 ägg, hårdkokta, mosade
- ✿ ½ msk senap
- ✿ 2 msk majonnäs
- ✿ 2 krm salt
- ✿ 3 krm svartpeppar
- ✿ 1 ask vattenkrasse, eller 25 g machésallat
- ✿ ½ liten rödlök, skalad, finhackad

Blanda samman ägg, senap, majonnäs, salt och peppar. Bred majonnäs på brödet. Fördela rucola, rädisor och krasse ovanpå. Skiva potatisen tunt och bred ut skivorna på salladen.

Klicka ut äggblandningen över smörgåsarna.

Toppa med rödlök.

Tips!

Smaksätt gärna med kapris eller hackad ansjovis.

Ostkaka med körsbärskompott

5-6 portioner

Tid: 1 ½ timme

Ugn: 175°

- ♣ 3 ägg
- ♣ 5 msk socker
- ♣ ½ dl vetemjöl
- ♣ 2 dl mjölk
 - 1–2 bittermandlar, finrivna
- ♣ 1 dl crème fraiche
- ♣ 500 g keso
- ♣ ½ dl mandel, grovhackad
- ♣ 1 msk rivet citronskal
- ♣ 1 msk smör, till formen

Servering

- ♣ 2 dl vispgräddde körsbärskompott, *se recept nedan*

Vispa ägg och socker pösigt, blanda i mjöl, mjölk, riven bittermandel och crème fraiche. Mixa keso och mandel till en massa i valfri konsistens. Ju längre tid, desto slätare ostkaka. Blanda ner i äggsmeten tillsammans med citronskal. Håll smeten i en vid, smord, ugnsfast form, cirka 20x30 centimeter. Grädda mitt i ugnen cirka 1 timma.

Servera ljummen med en klick gräddde och körsbärskompott.



Körsbärskompott

Cirka 1 liter

Tid: 1 ½ timme

cirka 2 liter körsbär
(½ dl vatten)

- ♣ 2 dl socker

Rensa, skölj och kärna ur bären. Lägg bär, eventuellt vatten och socker i en gryta. Koka upp och koka utan lock cirka 15 minuter. Låt svalna.

Håller cirka 10 dagar i kylen.

Mocca semifreddo med björnbär

6 portioner

Tid: ca 2 timmar

☘ 3 ägg

☘ 1 vaniljstång

☘ 1 ½ dl socker

☘ 4 dl vispgrädde

☘ ½ dl espressokaffe, eller starkt
bryggkaffe

Garnering

☘ ½ liter björnbär

Dela gulor och vitor. Snitta vaniljstången, skrapa ur fröna i en skål med äggulorna. Tillsätt sockret och vispa tills smeten ljusnar. Vispa äggvitorna till ett fast skum i en annan skål. Vispa grädden.

Blanda espresso eller kaffe med äggulesmeten. Vänd ner grädden och äggvitorna. Häll över smeten i portionsglas som tål att stå i frysen. Täck med plastfolie och frys cirka 1 ½ timme. Garnera med björnbär.



Mousserande vin med röda vinbär och fläderblomssaft

4 portioner

Tid: 10 minuter

- ✿ 1 dl fläderblomssaft
- 2 dl röda vinbär, eller andra röda bär
i säsong
- mousserande vin

Mosa vinbär med saft i en bunke. Fördela
i fyra höga glas. Häll på mousserande vin.



Smördegshakelser med vit chokladmousse

10 stycken

Tid: 1 timme

Ugn: 225°

1 pkt djupfrysta smördegshakelser,
eller 1 frp färsk smördeg

- ✿ 1 dl flytande honung

Fyllning

- ✿ 3 dl vispgrädd
150 g vit choklad, grovhackad
- 1 liter jordgubbar, i halv
- 10 klasar röda vinbär

Tina eventuellt smördegen. Dela plattorna så
att du får 12 fyrkanter, cirka 8x8 centimeter.
Skär ut tunna remsor av två av fyrkanterna.
Tryck fast remsorna runt kanterna, så att du
får en skål av varje platta, använd en gaffel.
Värm honungen lätt så att den blir smidigare
att pensla. Pensla alla bakelserna och grädda i
ugnen tills de är gyllenbruna, cirka 8 minuter.
Låt svalna på galler.

Fyllning

Värm grädden i en kastrull. Smält chokladen
i grädden. Låt kallna och vispa den hårt. Fyll
smördegshakelserna med moussen, garnera
med bär.



Päron i konjakslag med mintchokladsås

4 portioner

Tid: 1 timme

5 dl päronsaft, konc

1 liter vatten

☘ 1 kanelstång

☘ ½ vaniljstång, ev

☘ 2 dl råsocker

☘ 1 färsk rödbeta, skalad, för färgen

1 dl konjak

☘ 4 päron

(1 krm natriumbensoat)

Mintchokladsås

☘ ½ dl mjölk

☘ 100 g chokladkaka med mintsmaak,
eller After Eight, i bitar

☘ 2 dl vispgrädde



Skala päronen men låt stjälkarna sitta kvar.

Koka saft, vatten, kanel, eventuell vaniljstång, rödbeta och socker i en kastrull, cirka 5 minuter. Lägg i päron och sjud dem på mycket svag värme under lock, 25-40 minuter. Hur länge de ska koka beror på storlek, mognadsgrad och sort. Päronen ska bli helt mjuka, men bör inte koka sönder. Låt päronen svalna i lagen. Häll på konjak.

De kan lagas ett par dagar i förväg. Om de ska konserveras måste 1 krm natriumbensoat per liter lag tillsättas.

Mintchokladsås

Värm mjölken i en kastrull. Smält chokladen i mjölken. Servera päronen med mintchokladsås och lättvispad grädde.