

coop
mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP

ÄT UTE I
Sommar



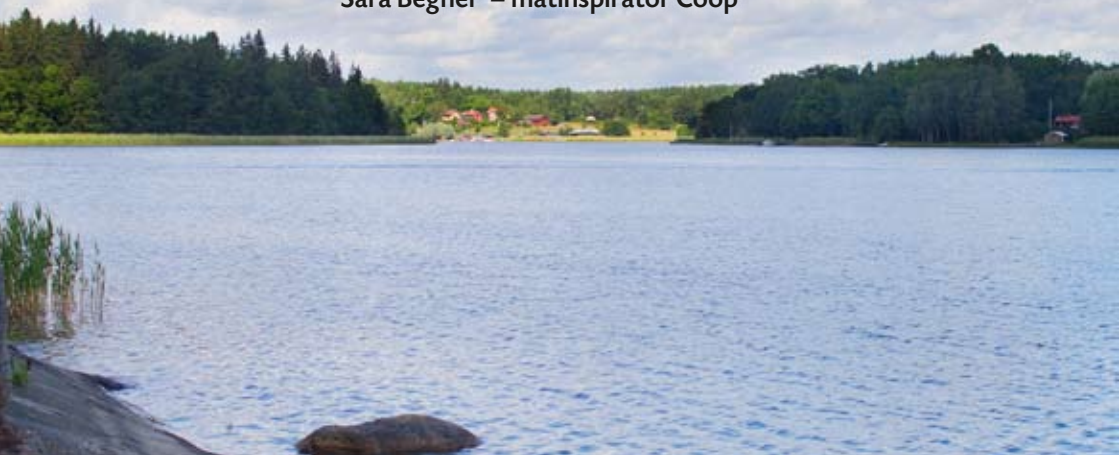
ÄNTLIGEN Sommar

Ät ute i sommar, allt smakar bättre utomhus!

En för mig helt ny sommarklassiker är fattoushsallad med halloumi. Rökt fisk med en fräsch salsa är också mat som är lätt att ta med ut. Passa gärna på att göra stora satser av olika röror, att servera i pitabröd på stranden eller bryggan, eller till det grillade på kvällen. Sen avslutar jag gärna med hallongrottor, kokostoppar eller mjuk pepparkaka, och minns min barndoms somrar.

Ha en riktigt skön sommar!

Sara Begner – matinspiratör Coop



INNEHÅLL

- | | | | | | |
|---|---|---|--------------------------------------|----|---|
| 3 | Chokladdoppade kokoskakor | 7 | Stekt inlagd strömming på knäckebröd | 11 | Kycklingben med fänkålsrubben |
| 4 | Rökt fisk med gurksalsa och crème fraiche | 9 | Wraps med grillade grönsaker | 11 | Hallongrottor |
| 4 | Ängamat | 9 | Tunnbröd | 15 | Fattoushsallad med halloumi och sumakdressing |
| 5 | Kuvertbröd med ost | 9 | Cashewröra | 15 | Grillade korvar |
| 6 | Mjuk pepparkaka med kardemumma | 9 | Hummus på sojabönor | 16 | Krusbärsrush |

Smält fett. Blanda ägg och socker. Vispa inte, då flyter kakorna ut. Tillsätt kokos, smör eller margarin och rivet citrusskal (bara det gula). Låt smeten stå cirka 10 minuter så att kokosflingorna sväller, då behåller kakorna formen. Klicka ut smeten med hjälp av två teskedar på en plåt med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen cirka 10 minuter. Lossa kakorna innan de kallnat.

Bryt chokladen i bitar och lägg dem i en skål som tål värme. Ställ skålen på en kastrull med sjudande vatten och smält chokladen. Doppa nedre delen av de kalla kakorna i chokladen och ställ dem sedan upp och ner på bakplåtspapper att stelna.

Chokladdoppade kokoskakor

Ca 35 stycken

Tid: ca 45 minuter

Ugn: 175°

- ✿ 50 g smör eller margarin
- ✿ 2 ägg
- ✿ 1 dl socker
- ✿ 200 g (5–6 dl) kokosflingor
- ✿ ½ citron, rivet skal
- ✿ 100 g mörk choklad





Rökt fisk med gurksalsa och crème fraiche

4 portioner

Tid: 5 minuter

600 g rökt fisk, t ex makrill eller sik

Gurksalsa

- ✿ ½ gurka, finhackad
- ✿ 1 äpple, urkärnat, finhackat
- 3 msk färsk pepparrot, skalad, riven, eller på burk/tub
- ✿ 10 rädisor, i halvor
- ✿ 2 dl persilja, hackad
- ✿ 1 citron, rivet skal
- ✿ 2 msk pressad citron salt
- ✿ peppar

Smaksatt crème fraiche

- ✿ 2 dl crème fraiche
- ✿ 1 msk senap
- 1 msk kapris, hackad salt
- ✿ peppar

Servering

- ✿ färskpotatis

Bryt fisken i stora bitar och lägg på tallrikar eller ett stort fat. Blanda alla ingredienser till salsan och till den smaksatta crème fraichen. Servera gärna med färskpotatis.

Ängamat

4–6 portioner

Tid: 20 minuter

1 liter vatten

- ✿ 2 ½ dl grädde
- ✿ 2 grönsaksbuljongtärningar
- ✿ 300 g morötter, skivade
- ✿ 200 g blomkålshuvud, i små buketter
- 200 g bondbönor, hela, eller sugar-snaps, strimlade
- ✿ 4 salladslökar eller 1–2 knipplökar, skivade
- ev 1 ½ msk majsena + 2 msk vatten
- ✿ 1 msk smör
- ev salt
- ✿ svartpeppar eller vitpeppar, nymalen
- ✿ ½ dl persilja, hackad
- ✿ ev ½ dl gräslök, hackad
- ✿ ca 10 rädisor, i skivor eller klyftor

Koka upp vatten, grädde och buljongtärningar. Tillsätt morötterna och låt dem koka 1–2 minuter. Tillsätt sedan blomkålen, koka ytterligare någon minut och tillsätt bönor eller sugarsnaps och lök. Låt småkoka cirka 2 minuter. Red eventuellt soppan med majsena utblandat med kallt vatten. Tillsätt smör, eventuellt salt, peppar, örter och rädisor.

Servera gärna med kuvertbröd med ost.

Några tips:

Använd gärna primörer till soppan.

Enklaste sättet att kolla om grönsakerna är al dente är att sticka en provsticka i dem eller smaka.

Ju färskare grönsaker desto kortare koktid.

Låt hellre grönsakerna vara krispiga än överkokta.

Kuvertbröd med ost

14 stycken

Tid: 2 timmar

Ugn: 225–250°

25 g jäst

🍀 50 g smör

5 dl vatten

🍀 5 dl dinkelsikt

🍀 5 ½ dl vetemjöl + ½ dl till utbakning

🍀 2 dl lagrad ost, riven

🍀 2 dl solrosfrön

1 tsk salt

Smula ner jästen i en bunke. Smält smöret och häll vattnet i smöret, häll sedan smörvattnet i bunken och rör ut jästen. Tillsätt övriga ingredienser och arbeta ihop ordentligt, 5-10 minuter, till en slät, ganska lös deg. Jäs under bakduk 1 timme. Dela degen i 14 bitar. Platta ut varje del i små fyrkanter. Tryck in deghörnen mot mitten och tryck till ordentligt så att hörnen sitter kvar. Lägg bröden på en plåt med bakplåtspapper och jäs under bakduk 30 minuter. Grädda mitt i ugnen 12–15 minuter.

Mjuk pepparkaka med kardemumma

1 kaka

Tid: 55 minuter

Ugn: 175°

- ✿ 100 g smör
- ✿ 2 ägg
- ✿ 3 dl socker
- ✿ 1 ½ dl gräddfil
- ✿ 3 dl vetemjöl
- 1 tsk bikarbonat
- 1 tsk kanel, malen
- ✿ 1 tsk ingefära, malen
- ✿ 1 tsk nejlika, malen
- ✿ 1 ½ tsk kardemumma, malen
- ✿ smör
- ✿ ströbröd

Servering

- ✿ färska bär, t ex hallon, jordgubbar, röda vinbär
- ✿ grädde, lättvispad

Smält smöret. Vispa ägg och socker pösigt. Rör ner gräddfil och smör. Blanda mjölet med bikarbonat och kryddor. Rör ner mjölblandningen i äggsmeten och rör tills den är slät. Häll smeten i en smord och bröad form som rymmer 2 liter. Grädda i nedre delen av ugnen cirka 45 minuter. Låt kakan svalna något innan du tar den ur formen. Låt den svalna helt och servera med de bär du gillar och lättvispad grädde.



Stekt inlagd strömming på knäckebröd

4 portioner som huvudrätt,
ca 8 bufféportioner
Tid: 1 natt i kylen för marinering +
30 minuter

Marinad

- ✿ 1 ½ dl grädde
- ✿ ½ dl stark, söt senap

600 g strömmingsfiléer

Panering

- ✿ 1 dl ströbröd
- ✿ 1 dl rågmjöl
- ✿ 1 tsk salt
- ✿ 3 msk smör till stekning
- ✿ 1 rödlök eller gul lök,
skalad, skivad
- ✿ dillvippor och/eller gräslök,
hackad

Ättikslag

- ✿ 2 ½ dl vatten
- ✿ ½ dl socker
- ✿ ½ dl ättiksprit
- ✿ 1 tsk salt
- ✿ vit- eller svartpepparkorn, stötta

Servering

- ✿ salladsblad
- ✿ västerbottensost
- ✿ knäckebröd
- ✿ lökringar
- ✿ dillkvistar, eller
- ✿ kokt färskpotatis
- ✿ skirat smör

Blanda grädde och senap i en bunke. Skölj strömmingsfiléerna i kallt vatten och lägg dem i gräddblandningen. Täck bunken med plastfolie och låt stå i kylen över natten.

Blanda paneringen på en tallrik. Ta upp strömmingen ur marinaden och låt den rinna av en aning, till exempel i ett durkslag. Lägg ihop dem två och två till flundror, med köttssidorna mot varandra. Vänd dem i paneringen. Smält smör i en stekpanna och stek

några flundror åt gången, 2–3 minuter på varje sida på medelstark värme. Varva flundror, skivad lök och dillvippor och/eller gräslök i ett fat med kanter. Blanda ättikslagen och håll den över strömmingen.

Lägg ett eller två salladsblad på ett knäckebröd. Fortsätt med västerbottensost, några lökringar, en strömmingsflundra och eventuellt en dillkvist. Eller servera strömmingen med kokt färskpotatis och skirat smör eller en smaksatt gräddfilissås.



Tips!

Ta dig tid en regnig dag att göra en större sats ättiksströmming, skönt att ha färdigt när solen tittar fram. Håller minst två veckor i kylen.



Wraps med grillade grönsaker

4 portioner

Tid: 20 minuter

- 🍀 2 squash, gärna en grön och en gul, skivad
- 🍀 2 paprikor, i bitar
- 🍀 1–2 rödlökar, skalade, i klyftor
salt
- 🍀 peppar

libanesiskt pitabröd, pitabröd, tunnbröd eller tortilla (på bilden har vi använt libanesiskt pitabröd)

🍀 ev persiljekvistar

Grilla, eller stek, grönsakerna tills de är mjuka. Salta och peppra. Lägg lite grönsaker och eventuellt en persiljekvist mitt på ett bröd och klicka på cashewröra eller hummus på sojaböner. Vik upp den nedre bröddelen mot fyllningen, vik sedan in brödets sidor mot mitten (så det blir en wrap).

Eller skär upp pitabröden och fyll dem med grönsaker och röra. Vira gärna in wrapsen i servetter eller smörpapper om det är utflyktsmat.

Hummus på sojaböner

- 🍀 400 g, 1 frp, kokta sojaböner
- 🍀 1 vitlöksklyfta, skalad
1 msk tahini utan salt
½–1 tsk salt
1 tsk spiskummin
- 🍀 2 msk pressad citron
- 🍀 1 dl olja, gärna olivolja

Skölj bönerna i kallt vatten och låt dem rinna av i ett durkslag. Lägg alla ingredienser i en mixer utom oljan. Mixa cirka 30 sekunder, tillsätt oljan med mixern i gång och kör till en slät smet.

Tunnbröd

12–15 stycken

Tid: cirka 2 timmar

- 25 g jäst
- 5 dl vatten
- 🍀 50 g smör, smält
- 🍀 1 dl ljus sirap
- 1 tsk salt
- 🍀 ca 11 dl vetemjöl
- 🍀 vetemjöl eller grahamsmjöl till utbakning

Smula sönder jästen i en bunke. Rör i vatten, smör (gärna ljummet), sirap, salt och vetemjöl. Knåda till en smidig deg, 5 minuter i maskin eller cirka 10 minuter för hand, och låt jäsa under bakduk cirka 1 timme. Lägg degen på ett bakkbord och dela den i 12–15 bitar. Strö ut lite mjöl och kavla ut varje degbit till en tunn, rund kaka. Kavla sedan med kruskavel på båda sidorna, så tunt som möjligt utan att kakan går sönder. Med mjöl under kakan så går den lätt att lyfta upp.

Hetta upp en torr stekpanna på medelstark värme och lägg den utkavlade kakan i pannan. Vänd när kakan blivit lite bubblig på ovasidan och fått färg på undersidan. Cirka 1–2 minuter på varje sida. Lägg kakorna under en bakduk och sedan i plastpåse om de inte ska ätas genast, de blir snabbt hårda annars.

Cashewröra

- 🍀 170 g osaltade cashewnötter
½–1 röd chili, urkärnad, hackad
- 1 tsk sambal oelek
- ¾ dl vatten
½–1 tsk salt
- 🍀 2 msk pressad lime
- 🍀 ¾ dl olja, gärna olivolja

Mixa nötter, chili, sambal oelek, vatten, salt och pressad lime i en mixer eller matberedare. Tillsätt oljan medan mixern är i gång.



Kycklingben med fänkålsrubbb

3–4 portioner

Tid: 35–40 minuter

Ugn: 225°

- ✿ 1 ½ msk flingsalt
- ✿ 1 ½ msk rosépeppar
- ✿ ½ msk torkad mynta
- ✿ ½ msk fänkålsfrön
- ✿ 900 g kycklingben
- ✿ ev 1 msk olja

Stöt salt, peppar, mynta och fänkål i en mortel. Klappa och gnid in kryddblandningen på kycklingbenen. Grillta indirekt (med glödbädden längs med sidorna av grillen) runt om tills de är genomstekta, 20–25 minuter. Det går bra att steka kycklingen i ugnen också. Ringla då eventuellt olja över kycklingbenen och stek dem 25–30 minuter.

En praktiskt korg som rymmer allt. Köp den på Coop Forum!



Ekologisk hallonsylt passar perfekt till hallongrottorna!



Hallongrottor

20–22 stycken

Tid: ca 30 minuter

Ugn: 200°

- ✿ 125 g smör eller margarin
- ✿ ¾ dl socker
- ✿ 2 dl vetemjöl
- ✿ ½ dl potatismjöl
- ✿ 2 tsk vaniljsocker
- ✿ ½ tsk bakpulver

Fyllning

- ✿ ½–1 dl fast hallonsylt

Rör rumsvarmt fett och socker poröst. Blanda mjöl, vaniljsocker och bakpulver och tillsätt det. Rör ihop till en deg. Använder du matberedare tillsätter du allt från början, fettets kylskåpskallt och skuret i bitar. Rulla degen till en längd och skär den i 20–22 bitar. Rulla dem till kulor och lägg dem i bakformar av papper. Gör en fördjupning i varje kaka och lägg in en syltklick. Grädda i mitten av ugnen 10–12 minuter.

bryggglunch på ett ögonblick



Nu stundar långa, lata sommandagar. Får vi tipsa om en snabblunch för två personer? Med Fjällbrynt räkost gör du enkelt en god och nyttig omelett som smakar allra bäst på bryggan.

2 portioner:

Fjällbrynt räkost
2 ägg
1 msk mjölk
salt, peppar
smör till stekning
1 tomat, tärnad
1 msk färsk dragon,
hackad

Gör så här:

Vispa ihop ägg, mjölk, salt och peppar i en skål. Grädda omeletten med smör i varm panna. Lägg på tomatärningar, ringla över räkosten och strö över dragonen. Vik ihop omeletten och servera med sallad.

Fjällbrynt

Fler recept hittar du på www.fjallbrynt.se



GRILLAT PÅ EN KVART!



Läckra Quorn
Burgare - perfekta
på grillen

Proteinrik

Innehåller
fibrer

Låg halt
mättat fett



Tips för lyckad sommarmat www.quorn.se

Quorn och logotypen för Quorn är registrerade varumärken hos Marlow Foods Ltd.



Fattoushsallad med halloumi och sumakdressing

4 portioner

Tid: 30 minuter

Ugn: 225°

1 libanesiskt pitabröd eller 2 (mindre) pitabröd, rivet i bitar

✿ 2 msk olja

✿ 250 g halloumi

1 huvud isbergssallad, ca 300 g, frisée- eller romansallad, sköljd, strimlad

✿ 400–500 g tomater, i tunna skivor

Sumakdressing

✿ ½–1 rödlök, skalad, finhackad

✿ ½ dl olivolja

½ msk sumak-kryddblandning (kan uteslutas)

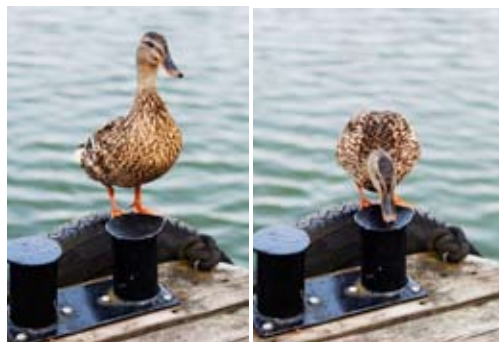
✿ 2–3 msk pressad citron

½ tsk salt

✿ svartpeppar, nymalen

Lägg de rivna, tunna brödbitarna i en liten långpanna eller ugnsäker form. Ringla över oljan. Rosta i ugnen, 10–15 minuter tills bröden blivit gyllenbruna. Blanda alla ingredienser till sumakdressing.

Skiva halloumin och grilla den på utegrill, i grillpanna (utan fett) eller i en stekpanna (eventuellt med lite olja). Dela osten i mindre bitar. Blanda sallad, tomater, sumakdressing, rostade brödbitar och halloumi och lägg på ett stort fat eller i en salladsskål.



Grillade korvar

4 portioner

Tid: 10 minuter

✿ 600 g starka korvar, t ex kabanoss, chorizo

✿ ev smör eller olja

✿ 1 burk, 250 g, kesella, 10 %

✿ 1 msk majonnäs

✿ ½ rödlök, skalad, finhackad

✿ ½ dl ättiksgurka, finhackad salt

✿ peppar

Servering

✿ lantbröd, eller baguette, skivat, grillat

Blanda kesella, majonnäs, lök och gurka. Smaka av med salt och peppar. Grilla korven på grillen eller i en stekpanna (med lite smör eller olja i pannan). Servera gärna grillat bröd till korven.

Krusbärscrush

4 glas

Tid: 5 minuter

3 dl frysta eller färska krusbär,
eller andra bär

☘ 1 ½ dl socker

isbitar

kolsyrat vatten eller sodavatten

Mixa bär och socker tills sockret löst sig.
Tillsätt isbitar och mixa. Fördela i 4 glas
och fyll glasen med kolsyrat vatten eller
sodavatten. Servera genast.

TREVLIG
Sommar

