

coop mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP

TIPS OCH
RECEPT FÖR ALLA
SPORTLOVS-
HUNGRIGA!

Sportlov!

Enkla och smarriga recept för alla vinteraktiva barn.



INNEHÅLL

- | | | | | | |
|---|---------------------------|----|---|----|---------------------------------------|
| 3 | Kalkon- och färskosttoast | 8 | Morotspannakakor | 13 | Avokado- tranbär- och hallon-smoothie |
| 4 | Varm choklad | 9 | Alfons Carbonara | 13 | Energibar |
| 5 | Kycklingwraps | 11 | Stor pizza med skink- och rucolatopping | 15 | Banasplit med jordgubbssås |
| 5 | Pizza wraps | 13 | Mangosmoothie | 15 | Kvick mjukglass |
| 6 | Thaiburgare | 13 | Melon- och hallonsmoothie | 16 | Kärleksmums |
| 7 | Grönsaker med avokadodipp | | | | |
| 7 | Guacamole | | | | |



KALKON- OCH FÄRSKOSTTOAST

4 personer

- 🌿 8 skivor bröd
- 🌿 200 g färskost
- 🌿 1 msk gräslök, hackad
- 150 g skivad kalkon
- 🌿 8 skivor ost
- 🌿 1 rödlök, skalad, finstrimlad
- 🌿 2 tomater, skivade

Grilla brödet på båda sidor. Bred färskost på brödet. Fördela gräslök, kalkon, ost, rödlök och tomater på brödet. Gör en dubbelmacka genom att lägga en skiva bröd ovanpå. Packa in mackorna och ta med till skidbacken.





4 personer
Tid: 10 minuter

- ♣ 1 l mjölk
- ♣ 2 msk kakao eller O'boy
- ♣ 2 msk socker
- 1 vaniljstång eller
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 kanelstång
- ♣ (vispad grädde)

Blanda kakao, socker, kanelstång, vanilj och mjölk. Om du tar O'boy, uteslut sockret.

Värm försiktigt under omrörning. Ta bort vanilj- och kanelstång. Häll på termos eller servera genast.

Toppa ev. med vispad grädde.



KYCKLINGWRAPS

8 wraps

Tid: 15 minuter

- ☘ 2 dl crème fraiche
- ☘ 1 msk honung
- 2 tsk curry
- 1 färdiggrillad kyckling, eller kycklingrester, rensad eller skivad
- ☘ 1 paprika, i strimlor
- ☘ 8 tortillabröd

Blanda crème fraiche, honung och curry. Bred blandningen på tortillabröden och smula över kycklingen. Lägg på paprika och rulla ihop.

Kan värmas i ugn eller micro om man önskar. Slå gärna in wrapsen i en servett, smörgåspapper eller folie så blir de lättare att servera.



Svensk havre och nyttiga bär både mättar och ger snabbt ny energi. Perfekt att ha med sig i ryggan.

PIZZA WRAPS

8 wraps

Tid: 15 minuter

- ☘ 2 dl crème fraiche
- 2 msk chilisås
- ☘ 2 tsk oregano
- ☘ 8 st tunnbröd
- ☘ 3 dl ost, riven
- ☘ 8 skivor skinka
- ☘ 4 tomater

Blanda crème fraiche, chilisås och oregano. Bred blandningen på tunnbröden, strö över riven ost. Fördela skinka och tomater överst och rulla samman till wraps. Kan värmas i ugn eller micro om man önskar.

Slå gärna in wrapsen i en servett, smörgåspapper eller folie så blir de lättare att servera.



THAIBURGARE

4 personer

Tid: 30 minuter

- ✿ 600 g laxfilé
- ✿ 3-4 salladslökar, hackade
- ✿ 3 cm citrongräs, finhackat
- ✿ ½ dl thaibasilika, hackad
- ✿ 1 tsk salt
- ✿ ½ tsk svartpeppar
- ✿ 1 ägg
- ✿ 1 msk maizenamjöl
- ✿ 1 msk olja
- ✿ 1 msk smör

SWEET CHILI-SÅS

- ✿ 1 dl yoghurt, 10 %
- ✿ ½ dl sweet chilisås

Skär laxen i bitar och hacka den sedan så fint det går. Blanda alla ingredienser till burgarna och forma 6-8 stycken. Hetta upp oljan i en stekpanna, lägg i smöret och låt det smälta. Stek burgarna på svag värme, 2-3 minuter på varje sida.

Blanda yoghurt och sweet chilisås. Servera burgare och sås med hamburgerbröd, sallad, tomat och gurka.



GRÖNSAKER MED AVOKADODIPP

4 personer

Tid: 10 minuter

- 🍀 1 äpple, urkärnat, i klyftor
- 🍀 1 päron, i klyftor
- 🍀 1 gurka, i stavar
- 🍀 1 morot, i stavar
- 🍀 1 paprika, i strimlor
- 🍀 100 g nachoschips

AVOKADODIPP

- 🍀 2 avokado, skalade, urkärnade, mosade
- 🍀 1 dl yoghurt 10%
- 2 tsk tacokrydda
- 🍀 citronsaft, några droppar

Ansa och skiva grönsakerna.

Mosa eller mixa samman alla ingredienser till avokadodippen. Pressa i lite citron så blir inte avokadodippen brun.

Lägg upp i skålar och servera.



*Gör en äkta, chunky,
guacamole!*



4 personer

Tid: 15 min

- 🍀 2 mogna avokador
- 🍀 1 tomat
- 1 liten chili eller 1/2 tsk sambal oelek
- 🍀 1 vitlöksklyfta, pressad
- 🍀 1 msk pressad citron
- 2 krm salt
- 🍀 1/2 krm svartpeppar
ev kajenpeppar

Dela avokadorna, ta ur kärnorna och gröp ur fruktköttet. Lägg fruktköttet i en skål och mixa eller mosa sönder det med en gaffel. Kärna ur tomaten och hacka den fint. Dela, kärna ur och hacka chilin fint.

Blanda tomat plus chili eller sambal oelek, pressad vitlök, pressad citron och kryddor med fruktköttet.

Servera till tacos och chips, som tillbehör till sallader eller ugnrostade rotfrukter.

MOROTSPANNKAKOR

4 personer

- ✿ 2 ½ dl vetemjöl, eller
- ✿ 1 ½ dl vetemjöl, +
- ✿ 1 dl grahamsmjöl
- ✿ ½ tsk salt
- ✿ 6 dl mjölk
- ✿ 3 ägg
- ✿ 2-3 msk smör
- ✿ 250 g morötter, finrivna
- ✿ 1 tsk brödkummin, eller
- ✿ fänkålsfrön, krossade

Blanda mjöl och salt. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en slät smet. Häll sedan i resten av mjölken. Vispa sist i äggen. Smält eventuellt smöret och rör ner det i smeten, då behövs inget extra fett vid gräddningen.

Blanda ner morötter och kummin eller fänkålsfrö i smeten. Hetta upp stekpannan. Häll i ett tunt lager smet och sänk värmen. Beräkna cirka 3/4 dl smet till en pannkaka. Stek på båda sidor till en just guldbrun färg.

*Om man serverar pannkakorna med stekt fläsk och lingon påminner de om raggmunk.
Vill man inte äta fläsk är det jättegott med gräddfil, lingon och rostade pumpakärnor till.*



4 personer
Tid:15 minuter

- 🌿 300 g tagliatelle eller spaghetti
- 🌿 300 g bacon
- 🌿 1 vitlöksklyfta, pressad
- 🌿 1 msk olivolja
- 🌿 1 dl riven parmesanost
- 🌿 1 dl grädde eller mjölk
- 🌿 2 krm svartpeppar
- 🌿 4 äggulor
- 🌿 persilja

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen i lättsaltat vatten, och håll av vattnet.

Stek baconet i en torr stekpanna och låt rinna av på ett hushållspapper.

Blanda äggulor, grädde, parmesanost, olivolja och pressad vitlök i en skål.

Vänd ihop smeten med pasta och bacon. Servera med svartpeppar och hackad persilja.





4 personer

Tid: 20 minuter + tid i ugn

Ugn: 225°

1 pkt pizzamix

- ♣ 2 msk olja
- ♣ 4 tomater, tunt skivade
- ♣ 200 g champinjoner, skivade
- ♣ 2 vitlöksklyftor, tunt skivade
- ♣ 125 g mozzarellaost, grovt riven
- ♣ 1 dl solrosfrön
- ♣ 0,5 dl pumpafrön
- 1 tsk flingsalt
- ♣ 2 krm svartpeppar, grovmald

Topping

- ♣ 1 påse rucola
- ♣ 150 g rökt skinka, skivad

Gör pizzadegen enligt beskrivningen på förpackningen. Smörj en långpanna med oljan och tryck ut degen med mjölad hand.

Fördela tomater, champinjoner, och vitlök över degen. Riv mozzarellan och fördela den på pissan.

Strö över solrosfrön, pumpafrön, salt och peppar. Grädda 15-20minuter.

EGEN PIZZA DEG

4 portioner

- ¼ pkt jäst, 12 g
- 1 dl vatten, ljummet, 37°
- ♣ 1 msk olja
- 2 krm salt
- ♣ 1 dl grahamsmjöl
- ♣ 1 ½-2 dl vetemjöl

Smula sönder jästen i en bunke och rör ut den med vattnet. Tillsätt olja, salt och mjöl och arbeta ihop till en deg och knåda den smidig. Täck över och låt jäsa ca 30 minuter.

Kavla ut degen till en tunn botten, ca 30 cm i diameter. Lägg den på plåt med bakplåtspapper.

Grädda i mitten av ugnen 15-20 minuter.



Snabba pissan!

Med pizzamix/rullpizzadeg
och färdig tomatsås
har du pissan klar på nolltid.





*Fullt av
frysta bär!*

Välj ut favoritbären i frysen och gör din egen supersmoothie. Eller välj COOPs färdiga smoothiemix med läckra bär.



MANGOSMOOTHIE

4 personer

2 mangor

- ☘ 1 msk pressad citron
- ☘ 3 dl mild yoghurt, ev honungsyoghurt

Dela mangon genom att skära på båda sidor om den platta kärnan. Skär loss fruktköttet och skär det i bitar. Mixa samtliga ingredienser i en matberedare eller mixer.

MELON- OCH HALLON SMOOTHIE

4 personer

- ☘ ca ½ liten galiamelon, eller honungsmelon
- ☘ 1 dl hallon, färska eller frysta
- ☘ ev 1 msk strösocker
- ☘ 3 dl mild yoghurt, ev vaniljyoghurt

Dela melonen, ta bort kärnorna, skär ur fruktköttet och dela det i bitar. Mixa samtliga ingredienser i en matberedare eller mixer.

AVOKADO- TRANBÄRS- OCH HALLON SMOOTHIE

4 personer

- ☘ 1 avokado
- ☘ 5 dl tranbärsdryck
- ☘ 1 dl frysta hallon

Dela avokadon och gröp ur fruktköttet. Mixa samtliga ingredienser i en matberedare eller mixer.



ca 20 minuter
4 personer

- ☘ 125 g mörk choklad
- ☘ 100 g nöt- och fruktblandning
- 1 dl sport-, råg- eller havregryn

Smält chokladen i ett vattenbad. Blanda ner nöt- och fruktblandningen och grynen i den smälta chokladen.

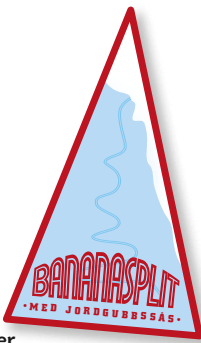
Häll upp på ett smörpapper och bred ut till en kaka. Ställ in i kylskåpet och låt stelna i ca 10 minuter. Skär i portionsbitar.



Färdigmixat!

Välj favoritblandningen av nötter och bär och sätt egen smak på dina energi bars.





4 personer

Tid: 10 minuter

- ♣ 200 g frysta jordgubbar
- ♣ 2 msk florsocker
- ½ dl vatten
- ♣ 4 bananer, skalade, delade på längden
- ♣ 4 kuler vaniljglass
- ♣ 4 kuler chokladglass
- 1 dl rostad crunchy müsli, Start eller kaksmulor

Lägg jordgubbarna i en kastrull tillsammans med florsocker och vatten. Värm upp och mixa till en slät sås, eller mosa med gaffel.

Fördela banan och glass i fyra portionskålar, och håll jordgubbssåsen över glassen.

Toppa med lite müsli.

KVICKMJUKGLASS

25 minuter + tid i frysen

4 personer

- ♣ ½ ananas, rot och skal borttaget, i skivor
- ♣ 5 bananer, skalade, skivade
- 2 dl kokosmjölk

Till servering

- ♣ 1 dl kokosflingor, rostade

Lägg ananas- och bananskivorna i en plastpåse eller burk och lägg i frysen.

Ta fram frukten och låt den halvtina, cirka 20 minuter. Häll på kokosmjölken. Kör blandningen till önskvärd konsistens i en mixer eller med mixerstav.

Rosta kokosflingorna i en torr stekpanna så att de får lite färg. Lägg upp glassen i portionskålar och toppa med kokosflingor.





Ca 10-12 st

Tid: 30 minuter

Ugn: 225°

Botten

200 g margarin eller smör eller

2 dl flytande margarin

2 dl vatten

♣ 5 ägg

♣ 4 dl socker

♣ 4½ dl vetemjöl

1 msk bakpulver

1 msk vaniljsocker

♣ ½ dl kakao

Glasyr

♣ 50 g margarin eller smör

♣ 200 g florsocker (ca 3½ dl)

♣ ½ dl kaffe, starkt

♣ 1 msk kakao

1 tsk vaniljsocker

Garnering

♣ kokosflingor

Värm ugnen. Smörj och bröa långpannan. Smält det fasta fettet och häll i vattnet. Om flytande margarin används, ljumma enbart vattnet. Vispa ägg och socker pösigt. Rör ner vatten och fett. Blanda mjöl, bakpulver och vaniljsocker. Tillsätt blandningen och sikta ner kakaon. Rör bara tills smeten blir slät. Håll den i långpannan.

Grädda i mitten av ugnen ca 25 min. Låt kakan svalna.

Glasyren: Smält fettet. Blanda det med florsocker, kaffe, kakao och vaniljsocker till en slät smet. Bred glasyren över kakan. Strö över rikligt med kokosflingor.

Skär kakan i bitar.