

coop
mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP

SUCCÉ
FÖR ALLA
TILLFÄLLEN!
BJUD PÅ
BUFFÉ!

A photograph of a white plate filled with various appetizers. In the foreground, there is a small appetizer with salmon roe on top of a green vegetable base, and a skewer with a cherry and a piece of white cheese. The word 'Buffé' is written in large, pink, cursive letters across the bottom of the image.

Buffé

Matiga sallader och enkla bjudrätter!

Luccé med Buffé

När jag skapade alla de här härliga recepten tänkte jag på dig som vill ha god mat med hög kvalitet till liten insats. Alltså snabba, goda och vackra rätter till en buffé som passar för alla möjliga tillfällen. Bjud in till kalas och plocka ihop en buffé som passar dig.

Smaklig måltid och kul kalas
Sara Begner – matinspiratör Coop

INNEHÅLL

- 3 Marinerad fetaost med oliv
- 5 Smördegskorgar med pesto och bresaola
- 7 Stekta laxkuber i timjan- och rucolavinägre
- 7 Tunnbrödssnittar med västerbottensost och rom
- 9 Matvetesallad med bönor, hasselnötter och granatäppelkärnor
- 10 Kyckling och mozzarella i citronsirap
- 11 Jordgubbssoppa
- 15 Melon- och grapefruktsallad
- 16 Vit chokladbrownie med citronglasyr och hallon

Marinerad fetaost med oliv

15 eller 30 st

Tid: 5 minuter + ev tid att dra

- ✿ 1 dl olivolja
- 1 msk rosépeppar
- ✿ 1 tsk torkad timjan
- ✿ 2 msk vitvinsvinäger
- ev 2 lagerblad
- ✿ 1 vitlöksklyfta, pressad eller hackad
- ✿ nymalen svartpeppar
- ✿ 200 g eller 400 g fetaost
- 15 eller 30 kalamataoliver utan kärnor
- ✿ 15 eller 30 basilikablåd

Blanda olja, rosépeppar, timjan, vinäger, eventuellt lagerblad, vitlök och svartpeppar. Skär osten i kuber och lägg den i marinaden. Låt gärna dra 30 minuter. Lägg ett basilikablåd på en ostkub, sedan en oliv och stick sist i en cocktailpinne. Gör likadant med resten. Ställ kuberna på ett uppläggningsfat.



Smördegskorgar med pesto och bresaola

10–12 korgar

Tid: ca 30 minuter

Ugn: 200°

ca 200 g fryst smördeg

pesto, se recept nedan

150 g bresaola, parmaskinka eller salami
i skivor

Pesto:

- ✿ 5 dl bladpersilja, löst packad
- ✿ 2 krukor basilika
- ✿ 100 g parmesan eller annan lagrad ost, riven
- ✿ 60 g pinjenötter, solroskärnor eller sötmandel
- ✿ 1 vitlöksklyfta, skalad
- ✿ 1 dl olivolja
- ✿ ½ tsk salt
- ✿ nymalen svartpeppar

Låt smördegsp Plattorna tina och kavla sedan ut dem så tunt det går. Skär fyrkanter och lägg dem i fördjupningarna i en muffinsplåt. Tryck ner degen i botten och låt kanterna hänga utanför fördjupningarna. Grädda mitt i ugnen cirka 15 minuter. Låt korgarna svalna en aning och ta sedan upp dem ur formen. Förvara dem i rumstemperatur om du gör dem långt före servering, inte i kylan, då mjuknar smördegen istället för att hålla sig spröd och torr.

Pesto: Mixa persilja, basilika, parmesan, nötter och vitlök i en mixer eller matberedare. Tillsätt oljan med du mixer. Smaka av med salt och peppar.

Fyll smördegskorgarna med pesto och lägg på cirka 2 skivor bresaola eller 1 skiva parmaskinka i en fin liten ros.



Spara ännu mer tid!
Prova Coops goda pesto!





Stekta laxkuber i timjan- och rucolavinägrett

10 bufféportioner
Tid: 30 minuter

Timjan- och rucolavinägrett:

- 1 kruka timjan, finhackad
- 2 dl olivolja
- 1 dl vit balsamvinäger
- ½ tsk salt
- 2 krm nymalen svartpeppar
- 50–70 g rucola, finhackad
- 1 msk dijonsenap
- 1 msk honung

- 1 kg laxfilé, gärna mellanbit
- 2 msk smör
- 1 msk olivolja
- 1 tsk salt
- 1 krm nymalen svartpeppar

Ta bort så många timjankvistar du kan innan du hackar den. Blanda vinägretten.

Ta bort skinnet och eventuella ben från laxen och skär den i kuber, 3–4 centimeter. Hetta upp smör och olja i en stekpanna. Stek kuberna runt om på medelstark värme. Salta och peppra. Laxkuberna ska ha en kärna som är nästan rå. Lagg den varma fisken i vinägretten.

Eholasc!

Välj Coop Änglamarks ekologiska
lax. Smakar alltid lite bättre!



Tunnbrödssnittar med västerbottensost och rom

18 stycken
Tid: 20 minuter

- 2 dl crème fraîche
- 1 dl kesella, 10 %
- 100–150 g västerbottensost eller lagrad prästost, riven
- ca 80 g valfri rom
- 1 dl dill, hackad
- nymalen svartpeppar
- 3 mjuka tunnbröd, rektangulära

Garnering:

- ½ dl dill, hackad
- ½ dl gräslök, hackad
- ca 80 g valfri rom

Blanda crème fraîche, kesella, ost, rom, dill och smaka av med svartpeppar. Bred oströra på ett tunnbröd och rulla ihop brödet från långsidan. Bred eventuellt lite smör längs långsidan som avslutar rullen så att brödet håller ihop bättre. Skär cirka 6 bitar och doppa ena snittsidan i dill och gräslök. Ställ snittarna på ett fat och garnera med en liten klick rom.



Matvetesallad med bönor, hasselnötter och granatäppelkärnor

10 bufféportioner

Tid: 30 minuter

- ✿ 500 g matvete
- 250 g färska haricots verts eller sockerärter
- ✿ 500 g tomater, gärna i olika storlekar och färger
- ✿ 1–2 granatäpplen
- ✿ 2 dl hasselnötter, rostade, hackade eller stötta i mortel
- ✿ bladpersilja, plockade blad eller hackad


Citronette:

- ✿ 1 dl olivolja
- ✿ ½ dl pressad citron
- ✿ rivet skal från 2 citroner
- ½ tsk salt
- ✿ ½ tsk nymalen svartpeppar
- ✿ 1 ½ msk honung


Koka matvetet enligt förpackningens anvisningar. Blanda citronetten och blanda den med det varma matvetet, låt svalna. Koka bönorna 1–2 minuter i lättsaltat vatten. Sockerärterna behöver inte kokas. Kärna ur stora tomater och skär i tunna klyftor. Dela granatäpplet i kvartar och plocka ur kärnorna. Blanda bönor, tomater, granatäppelkärnor, hasselnötter och persilja med matvetet. Smaka eventuellt av med mer salt och peppar.

Tips!

Om du gör matvetesalladen annat än till den här buffén, kan du göra dubbel sats av citronetten för att få fram mer smak. I den här buffén finns redan syrliga, salta och söta rätter, så matvetesalladen behöver inte så mycket egen smak.



Färska örter är ett enkelt och vackert sätt att smaksätta bordsvattnet med!



Kyckling och mozzarella i citronsirap

10 bufféportioner

Tid: 40 minuter

Ugn: 120°

- 🍀 2 msk smör
- 🍀 1 msk olivolja
- 🍀 1 kg kycklingbröstfiléer
flingsalt
- 🍀 nymalen svartpeppar
- 🍀 250 g mozzarella

- 🍀 ½ kruka salvia, bladen

Citronsirap:

skyn från kycklingen, ca ½ dl

- 🍀 1 dl pressad citron
- 🍀 1 ½ dl ljusst muscovadosocker
eller råsocker
- 1 tsk flingsalt
- 🍀 1 citron, i bitar, med skal
- ½–1 röd chili, urkärnad, skivad

Hetta upp smör och olja i en stor stekpanna och stek kycklingen runt om på stark värme. Salta och peppra. Lägg filéerna i en ugnssäker form och efterstek tills innertemperaturen är 68 grader (använd stektermometer). Låt kycklingen svalna.

Blanda ingredienserna till citronsirapen och låt det koka ihop tills den tjocknat och fått sirapskonsistens. Skiva kycklingbröst och mozzarella i tunna skivor och varva på ett uppläggningsfat. Skeda över citronsirapen och lägg på salviablad.



Jordgubbssoppa

12 små glas

Tid: 30 minuter

1 kg frysta eller färska jordgubbar

4 msk vatten

✿ 2 msk vit balsamvinäger

✿ 1–2 dl strösocker

✿ 1 vaniljstång eller 1–1 ½ tsk vaniljpulver

✿ 2 msk färsk mynta, hackad
marshmallows

färska jordgubbar

✿ myntablad

Lägg jordgubbar, vatten, vinäger och socker i en kastrull. Koka upp och rör tills sockret har smält, ta sedan bort från värmen. Dela vaniljstången på längden, skrapa ur fröna. Tillsätt fröna eller vaniljpulvret och myntan. Mixa soppan slät och håll upp den i små portionsglas. Lägg marshmallows och delade jordgubbar i glasen. Garnera med myntablad.

NJUT AV INLÄGGNINGAR FRÅN RIDDERHEIMS!

Du hittar dem i delikatessavdelningen...



Soltorkade
Tomater 150 g

Gröna Vitlöksoliver 160 g

Marinerade Vitlöksklyfter 160 g

Svarta Vitlöksoliver 160 g

MER ÄN BARA GOD SMAK!

Förutom färska kryddor och örter innehåller alla inläggningar en balanserad blandning av omega-3, -6 och -9, aloe vera, havtorn, extra virgin olivolja, pumpakärnolja, linfröolja och kallpressad rapsolja. Mer än god smak, helt enkelt.

ETT GOTT HANTVERK SOM BÖRJADE I SLUTET AV ÅTTIOTALET.

Ridderheims Delikatesser startades i maj 1987, som ett litet enmansföretag, hemma i köket hos Christer Ridderheim. Driven av ett stort matintresse började han laga inläggningar som han sålde till butiker i och runt Göteborg. Mer än 20 år senare är tillverkningen av inläggningar fortfarande en viktig hörnsten i företaget.

Läs mer på www.ridderheims.se

Ridderheims®

Ladda för
buffé!



Färg och form på buffén!

Salladsbestick i vårens pastellfärger gör buffén ännu lite finare.



Ekologisk dekoration!

Ekologiskt odlade tulpaner från Coop Änglamark! Vackert och ekologiskt. Det blir inte bättre än så här.



Fyll på med ekologi!


En rejäl pepparkvarn hör hemma på alla buffébord. Fylld med ekologiska pepparkorn så klart.

Coop Änglamark

Pärondryck och filoncini är bara två av jättemånga ekologiska alternativ från Coop Änglamark som passar bra på buffén.







Melón- och grapefruktsallad

10 bufféportioner

Tid: 20 minuter

- ✿ 3–4 blodgrapefrukter
- ✿ 1 honungsmelon
- ✿ 1 orangeköttig cantaloupemelon
- ✿ 2 dl pumpafrön, solrosfrön eller
- ✿ 2 tsk fänkålsfrön, rostade
- ✿ 1 rödlök, skalad, finhackad
- ✿ ½–1 msk flingsalt
- ✿ 2 msk olivolja
- ✿ mynta- eller basilikablad
- ✿ ev ringblommor eller andra ätliga blommor

Skär bort skalet på grapefrukten och ta ur filéerna; skär med en vass liten kniv ut fruktens klyftor utan skinn. Skär bort melonernas skal och skär melonköttet i stora bitar. Lägg grapefrukt och melon i en rymlig skål. Blanda lök, salt och olja i en liten skål. Pressa ner löken i dressingen med en matsked och låt gärna dra 10 minuter. Blanda dressing, frukt och en av frösorterna. Garnera med mynta- eller basilikablad och eventuellt ringblommor eller någon annan ätlig blomma.

Tips:

Det går bra att blanda frösorterna också, eller att ta alla tre (cirka 2 deciliter sammanlagt).



Vit chokladbrownie med citronglasyr och hallon

25 bitar

Tid: 1 timme

Ugn: 150°

- 🌿 150 g smör
- 150 g vit choklad
- 🌿 3 ägg
- 🌿 2 dl socker
- 🌿 1 ½ dl vetemjöl
- 🌿 70 g valnötter, grovhackade
- 🌿 1 msk smör
- 🌿 3 msk ströbröd

Glasyr:

- 🌿 ¼–½ dl vispgrädde
- 100 g vit choklad, hackad
- 🌿 1 msk rivet citronskal
- färska hallon

Smält smöret i en kastrull och ta det från värmen. Hacka chokladen i bitar och låt den smälta i smöret. Vispa ägg och socker pösigt. Tillsätt vetemjöl, valnötter och smörblandning och rör till en jämn smet. Häll smeten i en smord och bröad form, cirka 20 x 20 centimeter. Grädda i nedre delen av ugnen 45–50 minuter. Kakan ska vara lite kladdig i mitten när du tar den ur ugnen. Låt kakan svalna.

Glasyr: Koka upp grädden i en kastrull. Rör ner chokladen i grädden så att det blir en tjock glasyr. Ju mindre grädde, desto tjockare glasyr. Ta glasyren från värmen och rör i citronskalet. Bred glasyren över den avsvlnade kakan och skär den i små bitar, cirka 4 x 4 centimeter. Ställ dem på ett fat och garnera med hallon.

