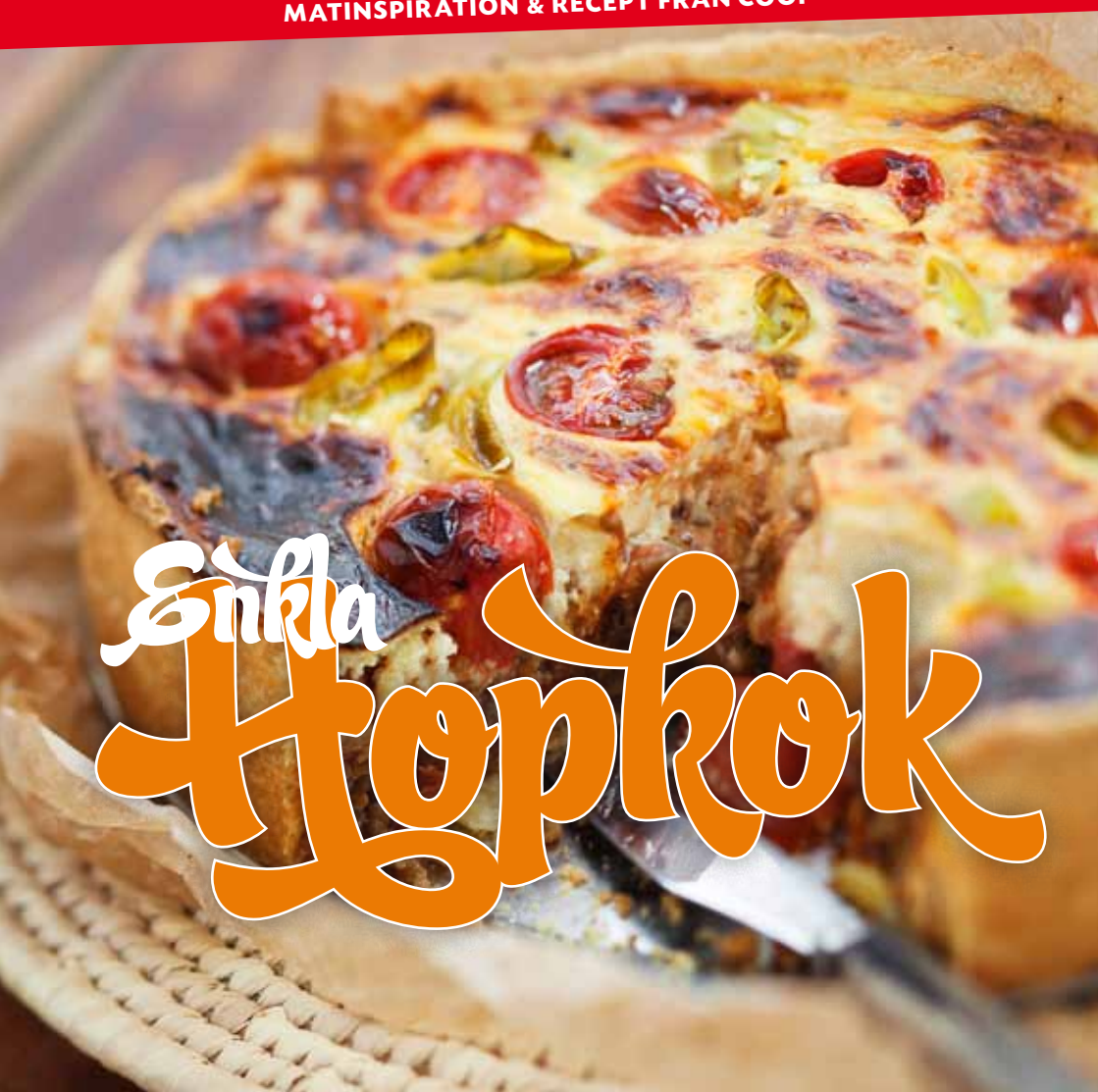


coop
mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP

Enkla
Höphök



A man with a beard, wearing a light blue button-down shirt over a white t-shirt, is cooking in a kitchen. He is using a wooden-handled spatula to flip several browned patties in a black frying pan on a stovetop. The background is bright and slightly blurred, showing a kitchen setting with a white range hood above the stove and some green herbs on the counter.

**Lätt och gott
för veckans
alla dagar!**

Fler recept hittar du på coop.se
och i Vår Kokbok.

INNEHÅLL

- | | | | | | |
|---|--|----|--|----|-------------------------------------|
| 3 | Fransk bondsoppa med pistou | 7 | Salta kex | 12 | Kycklingburrito |
| 4 | Ugnspannkaka med wokade äpplen | 9 | Guacamole | 12 | Kycklingtortilla |
| 4 | Boeuf bourguignon – Burgundisk köttgryta | 9 | Bönsallad | 13 | Kanelbullar |
| 6 | Baconaioli | 9 | Tomatsalsa | 15 | Thaifiskbiffar |
| 7 | Lammburgare med baconaioli | 10 | Nachotallrik | 16 | Smulpaj med äpplen och solroskärnor |
| 7 | Hamburgerbröd | 10 | Tacopaj med gräddfil, cocktailtomater och feferoni | | |

Fransk bondsoppa med pistou

4–6 portioner

Tid: 30 minuter

- ✿ 1 msk smör
- ✿ 250 g morot, skalad, skivad
- ✿ ½ purjolök, skivad
- ✿ ½ gul lök, skalad, hackad
- ✿ 100 g rotselleri, skalad, skivad
- ✿ 250 g potatis, skalad, i små bitar
- 1 ½ liter vatten
- ✿ 2 grönsaksbuljongtärningar
- 2 lagerblad
- ✿ 200 g rimmat sidfläsk, strimlat
- ✿ ½ squash, strimlad
- ✿ 1 burk cannelliniönor, 400 g, eller små vita bönor
- ✿ peppar
- ev salt

Pistou

- ✿ 75 g parmesanost
- ✿ 1–2 vitlöksklyftor, skalade
- ✿ 4 dl basilika, eller 2 dl basilika + 2 dl persilja
- ✿ 1 msk citronsaft
- ✿ 4 msk olivolja
- ✿ ev rivet citronskal

Hetta upp smöret i en rymlig gryta. Tillsätt morot, purjolök, lök, rotselleri och potatis och låt det fräsa någon minut. Tillsätt vatten, buljongtärningar och lagerblad. Koka upp och låt koka cirka 10 minuter. Stek under tiden fläsket knaprigt i en stekpanna. Låt rinna av på hushållspapper.

Lägg fläsk och squash i soppan och koka ytterligare 5 minuter. Skölj bönorna i kallt vatten och låt dem rinna av. Rör i bönorna. Smaka av med peppar och eventuellt salt.

Pistou

Mixa parmesan, vitlök och basilika i en mixer eller matberedare. Tillsätt citronsaft och olja, mixa lite till. Tillsätt eventuellt lite rivet citronskal.





Boeuf bourguignon

– Burgundisk köttgryta

6–8 portioner

Tid: ca 2 timmar

- ca 1 kg nötkött, benfritt, t ex bog, högrev (ca 1½ kg med ben)
- 2–3 msk margarin eller smör
- 4 msk vetemjöl
- 1 dl vatten
- 3–4 dl rödvin
- 1 köttbuljongtärning
- 1 tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- 1–2 lagerblad
- 1 tsk timjan
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1–2 gula lökar, i klyftor
- 3 morötter, medelstora, skivade
- 2 purjolökar, i bitar
- persilja, hackad

Till servering

- ris
- ev timjankvistar

Skär köttet i bitar, cirka 3x3 centimeter. Låt fettett bli ljusbrunt i en stekpanna. Bryn köttbitarna i omgångar på ej för stark värme. Lägg över kött och eventuellt ben i en gryta. Strö över mjölet och rör om. Vispa ur pannan med vatten till sky. Häll skyn och rödvinet i grytan. Tillsätt smulad buljongtärning, salt och kryddor, vitlök och gul lök. Koka grytan på svag värme under lock cirka 1 timme.

Tillsätt först morötterna, sedan purjon. Fortsätt kokningen, späd eventuellt med mer vatten eller vin. Sammanlagd koktid cirka 1½ timme. Smaka av, klipp över rikligt med persilja. För att göra grytan extra festlig kan man mot slutet lägga in frästa halverade champinjoner och små gula lökar att koka med. Tag då bara 1 purjolök. Servera med ris och eventuellt några timjankvistar.

Obs! Bör inte tillagas i oemaljerad järngryta eftersom vinet kan utlösa järn som missfärgar rätten. Det ser oaptitligt ut men är ofarligt.

Ugnspannkaka med wokade äpplen

4 portioner

Tid: 30–45 minuter

Ugn: 225°

- 2 ½–3 dl vetemjöl
- ½ tsk salt
- 6 dl mjölk
- 3–4 ägg
- 2–3 msk (30–50 g) smör eller margarin
- 25 g smör
- 2 äpplen (fast sort), urkärnade, i klyftor
- ½–1 tsk malen kanel
- 2 msk flytande honung
- rårörda lingon

Blanda mjöl och salt i en bunke. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en slät smet. Häll i resten av mjölken och vispa i äggen. Fördela baconstrimlet i långpannan och låt det få färg i ugnen, 5–10 minuter. Rör om en gång. Häll i smeten och grädda i mitten av ugnen tills pannkakan stannat och fått färg, 20–25 minuter.

Wokade äpplen

Hetta upp smöret i en wok eller stekpanna. Stek äppelklyftorna någon minut på stark värme, rör då och då. Strö över kaneln och ringla över honungen.

Skär pannkakan i bitar och servera med äpplena och rårörda lingon.

Tips!

Passar bra som bjudrätt,
kan tillagas i förväg
och sedan värmas.



Den här burgaren
kan du göra helt
ekologisk!



Baconaioli

2 dl

Tid: 5 minuter

- ✿ ½ paket bacon (ca 60 g)
- ✿ 2 dl majonnäs
- ✿ 1 vitlöcksklyfta, skalad, pressad
- ✿ ½–1 tsk kajennpeppar

Hetta upp en stekpanna och stek baconskivorna knapriga. Låt skivorna rinna av på hushållspapper. Hacka dem fint och blanda med resten av ingredienserna.

Lammburgare

med baconaioli

4 portioner

Tid: 30 minuter

- ✿ 400 g lammfärs
- ✿ 1 gul lök, skalad, finhackad
- ✿ 2 vitlöksklyftor, skalade, finhackade
- ✿ 1 ägg
- ✿ 1 tsk salt
- ✿ 1 krm svartpeppar
- 1 dl vatten
- ✿ 2 dl persilja, basilika och/eller timjan, hackade
- ✿ 2 msk smör eller margarin

Lägg färsen i en bunke. Tillsätt lök, ägg, salt, peppar och vatten till färsen. Vänd ner örterna. Smält smöret i en stekpanna och låt det bli ljusbrunt. Lägg i klickar av färs och stek på ganska svag värme, 3–4 minuter på varje sida.

Hamburgerbröd

12 st

Tid: 1 ½ timme

Ugn: 225°

25 g jäst

- ✿ 5 dl vatten
- ✿ 1 msk socker
- 1 ½ tsk salt
- ✿ 1 dl kruska- eller vetekli
- ✿ 50 g rumsvarmt smör
- ✿ 11–12 dl dinkelsikt eller vetemjöl

Pensling

- ✿ 1 ägg
- 1 msk vatten
- ✿ linfrön
- ✿ solrosfrön
- ✿ rosmarinkvistar

Rör ut jästen i en bunke med ljummet vatten (37°). Tillsätt socker, salt, kli, smör och nästan allt mjöl – spara 1 deciliter till utbakningen. Arbeta ihop till en smidig deg. Jäs under bakduk cirka 40 minuter. Dela degen i 12 bitar och platta ut dem i runda kakor. Lägg dem på en bakplåt med bakplåtspapper. Jäs dem cirka 30 minuter. Vispa sönder ägget med vattnet och pensla bröden. Strö över linfrön, solrosfrön och lägg på en liten rosmarinkvist. Grädda i mitten av ugnen 12–15 minuter.

Saltä kex

50–60 st

Tid: 45 minuter

Ugn: 225°

- ✿ 3 dl dinkelsikt + ¾ dl till utbakning
- ✿ 1 dl grahamsmjöl
- ✿ 1 ½ dl pumpafrön, hackade
- 1 tsk salt
- ✿ 150 g rumsvarmt smör
- 2 tsk bakpulver
- ✿ 1 msk honung
- 1 ½ dl vatten
- ½ msk flingsalt

Blanda alla ingredienser utom flingsaltet till en smidig deg. Degen ska vara kladdig. Pudra bakbordet med mjöl och kavla ut halva degen med en vanlig kavel till en tunn kaka. Strö över hälften av flingsaltet och kavla in saltet i degen med en kruskavel. Kakan ska vara så tunn som möjligt utan att gå sönder (vilket den lätt gör på grund av fröna). Skär ut kex, cirka 7 x 4–5 centimeter, jämna eller ojäma. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper (använd en stekspade) och grädda mitt i ugnen 8–10 minuter, tills de fått färg. Baka ut resten av degen. Låt kexen svalna och låt dem gärna ligga på en plåt eller ett ugnsgaller över natten i rumstemperatur, då torkar de och blir spröda.

Servera gärna till ekologiska ostar!



Jättegoda på ostbrickan!

Tips!

Piffa till tacomiddagen med hemlagad guacamole, bön sallad, tomatsalsa och grillade majscolvar.



Guacamole

4 portioner

Tid: 10 minuter

- 2 mogna avokador, urkärnade
- 1 tomat, urkärnad, finhackad
- 1 liten röd chili, urkärnad, hackad, eller
½ tsk sambal olek
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 msk pressad citron eller lime
- 2 krm salt
- nymalen svartpeppar
- ev kajennpeppar

Gröp ur avokadoköttet och mixa eller mosa sönder det i en skål. Tillsätt tomat, chili, vitlök, citron- eller limesaft och smaka av med salt, peppar och eventuellt kajennpeppar.

Tomatsalsa

4 portioner

Tid: 10 minuter + ev tid att dra

- 4 mogna tomater, finhackade
- 1 rödlök, skalad, finhackad
½–1 röd chili, urkärnad, finhackad
- ½ dl chunky salsa
- 1 kruka koriander, hackad
- ½ tsk salt
- ev nymalen svartpeppar

Blanda alla ingredienser. Låt gärna salsan dra 30 minuter. Om du vill ha salsan riktigt stark låter du chilikärnorna vara med eller väljer grön chili.

Bönsallad

4–6 portioner

Tid: 20 minuter + ev tid att dra

- ca 400 g kikärter
- ca 400 g svarta bönor
- 4–5 feferoni (mild eller stark), skivad
- 1 bananschalottenlök, 3 schalottenlökar
eller ½ gul lök, finhackad
- 1–2 vitlöksklyftor, pressade
- 2 msk bladpersilja, hackad
- ½ dl olivolja
- 2–3 msk pressad lime
- 1 tsk spiskummin, malen
- 1 tsk koriander, malen
- ½ tsk salt

Skölj kikärter och bönor med kallt vatten i ett durkslag och låt dem rinna av. Blanda ärter, bönor, feferoni, lök och persilja i en skål. Blanda ihop olja, lime, kryddor och salt och häll över. Blanda alltsammans. Låt gärna salladen dra 30 minuter eller längre.

Tips! För starkare smak välj jalapeños istället för feferoni.



Vi har utökat vårt ekologiska sortiment med två sorters tortilla chips, en salsa- och en tacosås. Coop Änglamark – nu med en smak av Mexico.



Nachotallrik

4 portioner
Tid: 20 minuter
Ugn: 225°

- ✿ 1 msk smör eller olja
- ✿ 400 g nötfärs
- ✿ 1 påse tacokryddmix
1 dl vatten
- ✿ nachos eller tacoskal

Tillbehör

- ✿ lagrad ost, riven
- ✿ gräddfil
- ✿ salladsblad
- ✿ kokta och stekta/grillade majscolvar
feferoni eller jalapeño
- ✿ Guacamole, se recept sidan 9
- ✿ Tomatsalsa, se recept sidan 9, chunky salsa
eller tacosås
- ✿ Bönsallad, se recept sidan 9

Hetta upp smör eller olja i en stekpanna. Tillsätt färsen och stek tills den är jämnt grynig. Rör då och då. Tillsätt kryddmix och vatten (eller det som står på förpackningen). Låt kryddmix och vatten koka in i färsen och ta den sedan från värmen. Servera färsen tillsammans med nachos eller tacoskal och tillbehör. Eller lägg nachos i en ugnssäker form, lägg på tacofärs och strö över ost. Gratinerad cirka 10 minuter, tills osten smält och fått lite färg. Servera med de kalla tillbehören.

Tacopaj med gräddfil, cocktailtomater och feferoni

6 portioner
Tid: 1 timme
Ugn: 225° och 175°

- ✿ 50 g rumsvarmt smör
- ✿ 1 dl gräddfil
- ✿ 3 dl vetemjöl
- ✿ ½ tsk salt

Fyllning

- ✿ ½ gul lök, skalad, hackad
- ✿ 1 msk smör
- ✿ 400 g nötfärs
- ✿ 1 påse tacokryddmix
- ✿ 1 ½–2 dl tacosås, mild, medium eller stark
- ✿ 8–10 cocktailtomater, hela eller delade
2–4 feferoni eller jalapeño, skivade
- ✿ 3 ägg
- ✿ 2 dl gräddfil
- ✿ nymalen svartpeppar
- ✿ 1 ½ dl lagrad ost, riven

Blanda ihop ingredienserna till pajdegen. Låt smöret vara kylskåpskallt om du mixar degen i matberedare. Tryck ut degen i en rund form, 20–22 centimeter i diameter. Förgrädda skalet 10 minuter i 225 grader.

Fräs löken i smöret, tillsätt färsen och stek tills den är jämnt grynig. Rör då och då. Tillsätt kryddmix och tacosås och låt puttra någon minut. Fördela färsen i det varma pajskalet. Lägg på tomater och feferoni eller jalapeño. Vispa ihop ägg, gräddfil och svartpeppar och håll över färsen. Strö över ost och grädda mitt i ugnen 30–40 minuter.

Ekologisk nötfärs ser likadan ut som all annan nötfärs. Bara lite bättre för djur och miljö.







Kycklingtortilla

4 portioner
Tid: 30 minuter

- ✿ 1 msk smör
- ✿ 1 msk olja
- ✿ 400 g kycklinglårfilé eller kycklingbröstfilé, i bitar
- ✿ 1 rödlök, skalad, skivad
- ✿ 1 påse fajitakryddmix
- ✿ 1 röd paprika, i bitar
- 1 dl vatten
- ✿ 4–8 tortillabröd
- ✿ ev limeklyftor

Hetta upp en stekpanna med smör och olja. Stek kycklingen runt om tillsammans med lök och paprika. Tillsätt kryddmix och vatten (eller det som står på förpackningen). Låt puttra tills kycklingen är genomstekt, cirka 7 minuter. Värm bröden enligt anvisning på förpackningen. Fyll tortillabröd (1 eller 2 per portion) med fajitakyckling och eventuellt Tomatsalsa, sidan 9, eller en tacosås. Pressa eventuellt över limesaft.

Kycklingburrito

4 portioner
Tid: 30 minuter
Ugn: 225°

- ✿ 1 msk smör eller olja
- ✿ 400 g kycklingfilé, strimlad
- 1 påse fajitakryddmix
- 1 dl vatten
- ✿ ev ½–1 sats Bönsallad, se recept sidan 9
- ✿ 4–8 tortillabröd
- ✿ ca 2 dl lagrad ost, riven

Till servering

- ✿ tomatsalsa
- ✿ grönsallad

Hetta upp smör eller olja i en stekpanna. Tillsätt kyckling och stek tills den är genomstekt. Rör då och då. Tillsätt kryddmix och vatten (eller det som står på förpackningen). Låt kryddmix och vatten koka in i kycklingköttet. Blanda i eventuellt den mängd bönsallad du vill ha och ta pannan från värmen. Fördela kyckling- och bönfyllningen på tortillabröden, rulla ihop och lägg dem med skarven nedåt i en ugnssäker form. Strö över ost och gratinera i ugnen tills osten smält och fått lite färg. Servera gärna med tomatsalsa och salladsblad.

Tips!

Blanda gärna i Bönsallad, se sidan 9 när du tillsatt kryddmixen.



Kanelbullar

48 st

Tid: 1 ½ timme

Ugn: 225–250°

- ✿ 125–150 g smör eller margarin
- ✿ 5 dl mjölk
- 50 g jäst
- ½–1 tsk salt
- ✿ 1 dl socker eller vit sirap
- ev 1–2 tsk hel eller malen kardemumma
- ✿ 14–15 dl (ca 875 g) vetemjöl

Fyllning

- ✿ ¾ dl socker
- ✿ 1–2 msk kanel, malen
- ✿ 100 g smör, rumsvarmt

Pensling

- ✿ 1 ägg, uppvispat
- ✿ mandel, hackad eller flagad, eller pärlsocker

Smält fettet i en kastrull, tillsätt mjölken och värmt till cirka 37 grader. Rör ut jästen med degspadet i en bunke eller köksmaskin. Tillsätt socker eller sirap, eventuellt kardemumma, salt och nästan allt mjöl, spara lite till utbakningen. Arbeta degen tills den blir slät och blank. Täck den med bakduk och låt jäsa på rumsvarmt ställe 30-40 minuter.

Dela degen i 2 delar. Kavla ut dem till avlånga kakor, cirka 25×50 centimeter. Fördela fyllningen på längden över halva kakan och vik över den ofyllda sidan. Skär kakan tvärsöver i cirka 2 centimeter breda bitar. Tvinna varje degremsa och forma den till en lös knut. Lägg dem på plåtar med bakplåtspapper eller ställ dem i pappersformar.

Gör likadant med den andra kakan. Jäs under bakduk cirka 30 minuter. Pensla bullarna och strö över mandel eller pärlsocker.

Grädda i mitten av ugnen 5–8 minuter i 225–250 grader. Låt bullarna svalna på galler under bakduk.



Alternativa fyllningar

150 g riven mandelmassa.

2 dl äppelmos eller sylt.

Tål inte allt?

Mjölk: Byt mot havre- eller sojadryck och använd mjölkfritt margarin.

Gluten: Använd ljus glutenfri mix.

Ägg: Pensla bullarna med mjölk.

Missa inte
Kanelbullens dag
4/10!
Recept från
Vår Kokbok



Thaifiskbiffar

4 portioner

Tid: 30 minuter

- ✿ 600 g färsk fiskfilé, t ex hoki, torsk eller kolja, finhackad
- ✿ 2 limeblad, finstrimlade, eller finrivet skal från 1 lime
- ✿ 2 schalottenlökar, skalade, finhackade
- ✿ ½ röd chili, urkärnad, finhackad
- ✿ ½ tsk salt
- ✿ 1 tsk råsocker
- ✿ 2 msk fisksås
- ✿ 1 lime, pressad saft
- ✿ 2 äggvitor
- ✿ 1 ½ msk smör
- ✿ ½ dl olja
- ✿ limeklyftor

Lägg fisk, limeblad eller rivet limeskal, salt, socker, lök, chili, fisksås och limesaft i en skål och rör om.

Vispa äggvitorna till ett löst skum och vänd ner det i fisksmeten. Rör så lite som möjligt. Forma till små biffar och krama ur eventuell vätska. Hetta upp en stekpanna med smör och olja och stek sedan biffarna på svag värme, cirka 3 minuter på varje sida.

Recept
från Vår Kokbok



Servera med Nudelsallad, se recept på coop.se eller i Vår Kokbok.

Smulpaj med äpplen och solroskärnor

6 portioner

Tid: 35 minuter

Ugn: 225°

Smuldeg

- ☘ 1 dl solroskärnor
- ☘ 2 dl havregryn
- ☘ 1 dl vetemjöl
- ☘ 1 dl ljst eller mörkt muskovadosocker
- ☘ 100 g smör
- ☘ 1 msk smör
- ☘ 7 skalade, urkärnade, skivade äpplen
- ☘ 2 msk ljst eller mörkt muskovadosocker
- ☘ 1 msk malen kanel

Blanda alla ingredienserna till smuldegen och ställ degen kallt medan du skalar och skivar äpplena.

Smörj en ugnssäker form och täck botten med äppel-skivorna. Strö över socker och kanel. Fördela smuldegen på äpplena. Grädda mitt i ugnen 20-25 minuter.

Servera med glass, vispad grädde eller vaniljsås.

Tips!

Muscovadosockret och solroskärnorna ger pajen en extra knorr.

