

coop
mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP

En smakfullare

vardag





Välkommen hem igen!

Förläng känslan av ledighet och semester med att laga underbara middagar även till vardags, och ställ för allt i världen inte in grillen för tidigt. Ännu finns det gott om fantastiska tillfällen att grilla, äta ute och njuta av de fina augustikvällarna. Låt helt enkelt vardagskvällarna bli dagens höjdpunkt där alla träffas och umgås som på vilken semesterdag som helst.

INNEHÅLL

- | | | | | | |
|---|---|----|--|----|--------------------------------------|
| 3 | Kycklingrullar med tomaters i balsamvinäger | 7 | Köttbullar i grönpepparsås | 11 | Clafoutis - fransk bärfylld pannkaka |
| 4 | Ugnsomelett och morotssallad med baconvinäger | 7 | Blomkåls-Jansson | 15 | Krämig choklad med hackade nötter |
| 4 | Kesellabröd | 8 | Philadelphialax på rotfrukter | 15 | Nektarinbakelser |
| 4 | Marmelad | 9 | Pasta med fettaost, rucola och valnötter | 16 | Snabb cheesecake med rårörda hallon |
| 5 | Grillad chorizo med bönsallad | 10 | Chutenyglaserade kotletter med gurksalsa | | |

Kycklingrullar med tomaterna i balsamvinäger

6 portioner

Ugn: 200°

Tid: 25 minuter

- ✿ 750 g körsbärstomater
- ✿ 4 vitlöksklyftor, skalade, skivade
- ✿ 1 dl olivolja
- ✿ ½ dl balsamvinäger
- ✿ 1 tsk svartpeppar
- ✿ 1 msk flingsalt
- ✿ 900 g kycklingbröstfilé
- ✿ 250 g mozzarella, skivad
- ✿ basilikabladd

Servering

- ✿ pasta

Lägg tomaterna och vitlök i en rymlig ugnform. Tillsätt olja, balsamvinäger, svartpeppar och salt. Låt stå i ugnen 10 minuter. Dela kycklingfiléerna till två tunna filéer vardera. Salta och peppra filéerna, lägg på en skiva mozzarella, basilikabladd och rulla ihop. Lägg kycklingrullarna på tomaterna med skarven neråt. Salta och peppra. Låt stå i ugnen ytterligare 15 minuter. Servera med pasta.



Ugnsomelett och morotssallad med baconvinägrett

6 portioner
Tid: 30 minuter
Ugn: 225°

- ✿ 1 msk smör
- ✿ 10 ägg
- ✿ 2 dl vatten
- ✿ 1 tsk salt
- ✿ ½ tsk svartpeppar
- ✿ 3 tomater, hackade
- ✿ ½ dl färsk oregano, hackad, eller ½ msk torkad
- ✿ 2 dl lagrad ost, riven

Råkost med baconvinägrett

- ✿ 140 g bacon, i strimlor
- ✿ ½ dl olivolja
- ✿ 2 msk vitvinsvinäger
- ✿ svartpeppar, nymalen
- ✿ 4 morötter, skalade, rivna
- ✿ ¼ vitkålshuvud, rivet

ev smörgåskrasse, hackad

Smörj en liten ugnsform, 20 x 30 centimeter. Vispa ihop ägg, vatten, salt och peppar och häll i formen. Fördela tomathack, oregano och ost i formen. Grädda mitt i ugnen tills äggen stannat och ytan fått färg, cirka 20 minuter.

Råkost med baconvinägrett: Stek baconet och låt svalna. Blanda olja, vinäger, svartpeppar och bacon, blanda det sedan med morötter och vitkål.

Toppa eventuellt med lite hackad smörgåskrasse.

Kesellabröd

14 bröd
Ugn: 225°
Tid: 2 ½ timme

- ✿ 12 g jäst
- ✿ 250 g kesella
- ✿ 2 ½ dl vatten
- ✿ 1 tsk salt
- ✿ 1 msk honung
- ✿ 6 dl vetemjöl + till utbakning

Blanda samman alla ingredienser till en kladdig deg, 5 minuter i maskin eller 10 minuter för hand. Jäs under bakduk 2 timmar. Mjöla fingrarna, dela degen i 14 bitar och lägg på plåt med bakplåtspapper. Degen ska inte knådas igen. Grädda mitt i ugnen cirka 15 minuter.

Marmelad

2 dl
Tid: 20 minuter + tid att svalna

- ✿ 300 g bär, till exempel blåbär och hallon
- ✿ 2 dl socker
- ✿ 1 tsk vaniljpulver

Låt bär och socker koka ihop till en tjock konsistens, 15–20 minuter. Tillsätt vaniljpulver. Häll upp i varm, väl rengjord vaniljpulver. Häll upp i varm, väl rengjord burk, sätt genast på locket. Håller flera månader i kylskåp.





Grillad chorizo med bönsallad

4 portioner

Tid: 10 minuter + ev tid att dra

Bönsallad

- ✿ 400 g kokta kikärter
- ✿ 400 g kokta kidneybönor
- ✿ 1 dl olivolja
- ✿ ½ dl vitvinsvinäger
- ✿ 2 msk dijonsenap
- ✿ ½ msk honung
- ✿ ½ tsk salt
- ✿ svartpeppar, nymalen
- ✿ 1 rödlök, skalad, finhackad
- ✿ 2 dl persilja, hackad
- ✿ ½ dl kapis, hackad
- ✿ 50 g manchegoost, hyvlad

- ✿ 600 g chorizo
- ✿ ev smör eller olja till stekning

Bönsallad Skölj bönorna i kallt vatten och låt dem rinna av. Blanda olja, vinäger, senap, honung, salt, peppar och lök. Smaka av. Blanda bönor, vinägrett, persilja, kapis och manchegoost. Låt gärna bönsalladen dra en halvtimme. Skär eventuellt några snitt i korven och stek eller grilla den.



Köttbullar i grönpepparsås

5 portioner

Tid: 30 minuter

Färs

- ✿ 1 dl havregryn, eller ströbröd
- 1 dl vatten
- ✿ 500 g nötfärs
- ✿ ½ gul lök, skalad, riven
- 1 tsk salt
- 1 tsk grönpeppar, stött
- ✿ 2 msk smör, till stekning

Grönpepparsås

4 dl vatten

- ✿ ½ dl grädde
- ✿ 1 köttbuljongtärning
- ✿ 2 tsk balsamvinäger
- ✿ 1 tsk kinesisk soja
- 1 tsk grönpeppar, stött
- ev 1 msk majsena, utrörd med 1 msk vatten

Servering

- ✿ broccoli, råstekt
- ✿ ev persilja, klippt
- ✿ potatis, kokt

Blanda havregryn och vatten och låt svälla några minuter. Blanda samman alla ingredienser till färsen och forma köttbullar med händerna. Bryn dem i traktörpanna i smöret i två omgångar och lägg åt sidan.

Låt vatten och grädde koka upp i traktörpannan (utan att diska den emellan), tillsätt buljongtärning, vinäger, soja och grönpeppar. Vispa och låt koka någon minut. Red eventuellt med majsena och vatten. Lägg i köttbullarna och koka dem i såsen cirka 5 minuter eller tills de är genomkokta.

Strö eventuellt över lite klippt persilja och servera med råstekt broccoli och kokt potatis.



Den här gratängen är så mycket godare än man kan tro.

Blomkåls-Jansson

4 portioner

Ugn: 200°

Tid: 30 minuter

- ✿ 1 msk smör
- ✿ 1 kg blomkål, ansad, i buketter
- ✿ 1 gul lök, skalad, hackad
- 1 burk ansjovisfiléer, 125 g
- ✿ 3 dl brödsmlur av mjukt, ljust bröd
- ✿ 3 dl grädde
- 1 dl vatten
- ½ tsk salt
- ✿ svartpeppar, nymalen
- ✿ 2 dl mandel, hackad
- 2 dl västerbottensost, riven

Servering

- ✿ blandad sallad

Smörj en ugnssäker form. Lägg in blomkål, lök, ansjovis (avrunden, spara spadet) och brödsmlur. Blanda grädde, vatten, ansjovisspad, salt och peppar och håll alltsammans över. Strö över mandel och ost. Grädda tills gratängen fått färg och blomkålen är mjuk, cirka 25 minuter.

Servera med en sallad.



Philadelphialax på rotfrukter

4 portioner

Ugn: 200°

Tid: 30 minuter

- ✿ 2 msk smör
- 5 dl varmt vatten + 1 msk fiskfond
- ✿ 500 g morötter och palsternackor, skalade, strimlade
- ✿ 500 g potatis, skalad, strimlad
- 1 tsk salt
- ✿ 600 g laxfilé, skinn- och benfri
- 200 g philadelphiaost
- ✿ 1 dl dill, hackad
- 3 msk pepparrot, skalad, finriven
- ✿ 1 msk pressad citron
- ✿ svartpeppar, nymalen salt

Smörj en rymlig ugnsform med smör. Blanda vatten och fond.. Lägg rotfrukter och potatis i formen, salta och rör om. Häll på buljongen och låt stå i ugnen 15 minuter. Skär laxen i fyra bitar. Skär ett djupt snitt i varje bit. Blanda ost, dill, pepparrot och citron. Smaka av med peppar. Lägg laxbitarna på rotfrukterna och lägg fyllningen i laxsnitten. Salta fisken. Låt stå ytterligare 12 minuter i ugnen.



Pasta med fetaost, rucola och valnötter

4 portioner

Tid: 10 minuter

- ✿ 400 g pasta, färsk eller torkad
- ✿ 125 g rucola, hackad
- ✿ 200 g fetaost, smulad
- ✿ 1 röd chili, urkärnad, hackad
- ✿ 100 g valnötter, hackade
- ✿ 2 msk olivolja
- ✿ crema di balsamico (reducerad balsamvinäger)

Koka pastan enligt förpackningens anvisningar. Blanda pasta med rucola, fetaost, chili, nötter och olja. Ringla över crema di balsamico. Servera genast.

Tips: Gör egen balsamico genom att låta 1 deciliter balsamvinäger och 1 matsked honung koka ihop till en simmig konsistens.





Chutneyglaserade kotletter med gurksalsa

4 portioner

Tid: 15 minuter + tid att dra

- ✿ 4 fläskkotletter med ben
- 1 dl mango chutney
- ✿ flingsalt
- rosépeppar, stött

Gurksalsa

- ✿ 1 gurka, skalad, hackad
- ✿ 2 avokador, urkärnade, hackade
- 1 röd chili, urkärnad, hackad
- ✿ ½ dl färsk mynta, hackad
- ✿ 3 msk pressad citron
- ✿ ev 1 msk olja
- salt
- ✿ peppar

Ställ inte in grillen
för tidigt.
Vardagsmat kan
också grillas!

Pensla kotletterna med chutney på båda sidor, salta och peppra. Låt gärna kotletterna dra minst 20 minuter. Grilla dem på utegrillen eller stek dem i en stek- eller grillpanna, 3-4 minuter på varje sida på medelstark värme.

Gurksalsa Blanda alla ingredienser till salsan och smaka av med salt och peppar.





Clafoutis – fransk bärfylld pannkaka

10 portioner

Ugn: 225°

Tid: 45 minuter

- ✿ 3 dl mjölk
- ✿ 1 dl vetemjöl
- ✿ 4 ägg
- 1 tsk kardemummafrön, stötta
- ✿ ½ dl socker
- ✿ 10 plommon, halverade, urkärnade
- ✿ 25 g smör
- ✿ 2 msk råsocker

Servering

- ✿ vispad grädde
- vaniljsocker

Vispa ihop mjölk och mjöl till en slät smet. Tillsätt ägg, ½ tesked kardemummafrön och socker, vispa till en jämn smet. Lägg ett bakplåtspapper i en springform, 20 centimeter i diameter. Lägg plommon i formen och håll på äggsmeten. Hylva på smör, strö över råsocker och resten av kardemumman. Grädda tills clafoutin stelnat, 30–40 minuter. Servera med vispad grädde, gärna smaksatt med vaniljsocker.

Antal plommon kan variera beroende på storleken. Plommonen ska nästan täcka botten.



Serveringsförslag:
Fäbodknäcke Surdeg med skinka och fikon



En mörk nyhet från fäboden

Fäbodknäcke Surdeg är tunt, krispigt, mörkt och mustigt med enbart nyttigheter som sammalet fullkornsrågmjöl, surdeg, malt, linfrö och vetekli. Resultatet är ett mustigt och gott knäckebröd för en lite lyxigare vardag.

Fäbodknäcke Surdeg är bakat med vårt goda Fäbodknäcke som förebild. Receptet kommer ursprungligen från Land Alice Gustafsson som var bagare hos oss många år. Nu kan även du ta del i vårt senaste nyhet i Fäbodfamiljen.



LEKSANDS

leksands.se

ETT LITET KORT MED STORT INNEHÅLL!



COOP MEDMERA GER DIG POÄNG, MEDLEMSPRISER, RABATTER, ERBJUDANDEN OCH SVERIGES SMARTASTE PREMIECHECK!

Läs mer om det lilla kortets stora innehåll på coop.se/medmera





Krämig choklad med hackade nötter

4 portioner

Tid: 15 minuter + tid att stelna

- 🌿 200 g mjölkchoklad, i bitar
- 🌿 2 ägg
- 🌿 1 dl hasselnötter
- 🌿 ½ dl råsocker

Servering
bigarrårer

Smält chokladen i vattenbad eller i mikro. Låt svalna. Separera äggvitorna från gulorna. Vispa äggvitorna till ett fast, vitt skum. Rör ner äggulorna i chokladen och sedan äggvitorna. Vänd försiktigt ihop smeten. Fördela smeten i portionsglas och ställ i kylen.

Lägg nötter och socker i en stekpanna och låt sockret smälta på svag värme. Rör om då och då. Lägg nöterna på ett bakplåtspapper och låt svalna. Grovhacka dem och fördela på chokladen.

Servera med bigarrårer eller annan valfri frukt eller bär i säsong.

Tips!
Bakelserna kan du göra med dina favoritfrukt eller bär!



Nektarinbakelser

20 stycken

Ugn: 200°

Tid: 30 minuter

425 g tinade smördegspaltor

- 🌿 10 nektariner eller persikor, urkärnade, tunt skivade, eller annan valfri frukt eller bär i säsong
- 🌿 2 dl aprikos- eller persikosylt
- 🌿 florsocker

Servering

- 🌿 vispgrädde, eller
- 🌿 glass

Dela varje smördegspatta först på hälften till två fyrkanter, dela fyrkanterna diagonalt till fyra trekanter av varje platta. Lägg på plåt med bakplåtspapper. Lägg nektarinskivor omlott på trekanterna utom längst ut på kanterna. Grädda tills frukten fått färg och smördegen stigit, cirka 20 minuter. Värm sylten tills den är rinnig, pensla sylt på bakelserna. Pudra florsocker över före servering.

Servera med vispgrädde eller glass.

Snabb cheesecake med rårörda hallon

4 portioner

Tid: 5 minuter

- 8 havrekakor
- 1 tsk kanel, malen
- 200 g philadelphiaost
- 1 dl grädde
- ½ dl socker
- ½ tsk vaniljpulver
- 500 g hallon + ½ dl socker

Smula sönder kakorna och blanda med kanel. Fördela smulorna i fyra glas eller portionskålar. Rör ihop ost, grädde, socker och vaniljpulver och fördela på smulorna. Rör ihop hallon och socker tills hallonen saftar sig och lägg ovan på ostblandningen.