

coop
mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP

Nystart & skolstart

Recept och tips för hösten 2009
från nya Vår Kokbok



SÄLJSTART
OKTOBER!

Äntligen vardag, eller...?

När skolorna börjar är det samtidigt dags att få fart på vardagsrutinerna med frukost, mellanmål och middag.

Den här gången kommer recepten i foldern från nya Vår Kokbok. Prova gärna Lammsmäckor eller Chili con carne. Eller varför inte en frisk melon- och hallonsmoothie till mellis. De flesta recepten är nämligen så enkla att även de lite äldre barnen klarar av att laga dem.



INNEHÅLL

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 3 | Lammsmäckor | 12 | Croque monsieur |
| 4 | Fisk med frasigt täcke | 13 | Avokado-, tranbärs- och hallonsmoothie |
| 6 | Ugnspannkaka | 13 | Mangosmoothie |
| 7 | Ugnsbakad potatis | 13 | Melon- och hallonsmoothie |
| 9 | Kryddiga kycklingspett | 14 | Grova frukostbullar |
| 10 | Köttfärslimpa med oliver och soltorkade tomater | 16 | Pannkakstårta |
| 11 | Chili con carne | | |

Lammsmäckor

4 portioner

Tid: ca 30 minuter

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

Servering

- 🌿 4 port bulgur
- 🌿 4 tomater, i bitar
- plocksallad, strimlad

Blanda färs, lök, ägg, salt, peppar och vatten. Blanda örterna med färsen. Smält fett 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.

Servera med bulgur blandad med tomat och sallad, samt Yoghurtsås. Recept hittar du på coop.se och i nya Vår Kokbok.



Fisk med frasigt täcke

4-5 portioner

Tid: ca 30 minuter

Ugn: 225°

- ✿ 500-600 g färsk eller fryst fiskfilé, t ex torsk, kolja, sej, hoki
- 1-1 ½ tsk salt
- ✿ 1 krm peppar
- 2-3 msk vatten
- ✿ 100 g smör eller margarin
- 1 tsk paprikapulver
- ½ gul lök, skalad, finhackad
- ✿ 1 dl ströbröd
- ✿ 1-1 ½ dl persilja, finhackad
- ✿ 1 ½ dl lagrad ost, riven

Servering

- ✿ 4-5 port råris, potatismos eller kokt potatis

Skölj de färska fiskfiléerna och skär dem eventuellt i bitar. Fryst fiskblock tinas något och skärs i 2 centimeter tjocka skivor. Lägg fisken i en smord ugnssäker form. Salta, peppra och håll på vattnet. Täck med aluminiumfolie och ugnskoka fisken cirka 10 minuter.

Smält smör eller margarin i en kastrull. Krydda med paprikapulver. Fräs löken i fettet. Rör ner ströbröd, hackad persilja och riven ost. Ta ut formen ur ugnen och fördela brödblandningen över fisken. Gratiner i mitten av ugnen cirka 10 minuter tills gratängen fått fin färg.

Servera med råris, potatismos eller kokt potatis och gärna en tomat sallad.





Nu med
300 nya bilder
och massor av
inspiration!



PANNKAKSTÄRTA med vispad crème fraiche,
jordgubbar, hallon och blåbär.

Nya Vår Kokbok!
Sveriges bästa grundkokbok.

SÄLJSTART
OKTOBER!



Ugnspannkaka

4 portioner

Tid: 30-45 minuter

Ugn: 225°

- ✿ 2 ½-3 dl vetemjöl eller 1 dl grahamsmjöl + 1 ½-2 dl vetemjöl
- ½ tsk salt
- ✿ 6 dl mjölk
- ✿ 3-4 ägg
- ✿ 4-5 äpplen
- ✿ 2 msk socker
- ✿ 1-2 tsk kanel
- ✿ 2-3 msk (30-50 g) smör eller margarin



Vispa ihop pannkakssmeten, eventuellt med ett extra ägg. Kärna ur och skär äpplena i tunna skivor. Blanda dem med socker och kanel. Bryn fettet i en långpanna i ugnen. Häll i pannkakssmeten och lägg på äpplena. Grädda i mitten av ugnen tills pannkakan stelnat och fått fin färg, 20-25 minuter. Skär den i bitar.

Storleken på långpannan som följer med ugnen kan variera. 1 sats pannkakssmet är lagom till en liten långpanna (ca 25 × 35 cm). Gräddas smeten i en större långpanna (ca 30 × 40 cm) blir pannkakan ganska tunn. För att få den tjockare kan satsen ökas till 3 ½ deciliter mjöl, 8 deciliter mjölk och 4-5 ägg. Den större satsen räcker till 6 portioner.

Tips!

Fyller du din ugnsbakade potatis så blir det en hel rätt. Du hittar recept på fyllningar på coop.se och i nya Vår Kokbok.

Ugnsbakad potatis

1 potatis/portion
Tid: ca 1 timme
Ugn: 200-225°

bakpotatis eller jämnstora potatisar, gärna av mjölig sort

Beräkna 1 potatis per portion om det är bakpotatis, två om det är vanlig potatis. Borsta potatisarna väl. Stick några hål i varje potatis med en provsticka, annars kan de explodera i ugnen under bakningen. Lägg potatisarna direkt på ugns gallret mitt i ugnen, i en långpanna eller på ett ugnsäkert fat. Baka potatisen tills den är mjuk, pröva med en provsticka.

Stor potatis (ca 150 g) blir färdig på cirka 1 timme, bakpotatis (ca 250 g) på cirka 1 timme och 15 minuter.

I mikrovågsugn: Potatisen förbereds på samma sätt och tillagas på full effekt (ca 750 W). 500 g potatis blir klar på cirka 10 minuter, vänd dem upp och ner efter halva tiden. Potatisen smakar mer som kokt än som ugnsbakad.

Närmast: fetaost och oliver, mitten: crème fraiche och avokado, längst bort: ajuvar relish, grillad paprika och västerbottensost.



ANNONS

ELCO HESBYA

COOP ÄNGLAMARK PRESENTERAR KRAV-MÄRKT TORSK!

Till Sveriges största ekologiska sortiment lägger vi nu även KRAV-märkt torsk. Välj mellan styckfrysta filéer, torskblock, panerad torsk i bitar och fiskgratäng med dillsmak och morötter. På förpackningen kan du läsa var fisken är fångad, när den är fångad och vilken båt som fångat den. Det är bland annat det som gör att KwRAV satt sitt märke på dessa delikatesser. Recept på riktigt goda torskretter finns på coop.se.



www.coop.se/kv-angelmark



Kryddiga kycklingspett

4 portioner

Tid: 30 minuter + tid för marinerig, minst 2 timmar
Ugn: 225°

ca 600 g kycklingfiléer av lår eller bröst

Marinad

- 2-3 vitlöksklyftor
- 2 dl matyoghurt (10 %)
- 2 tsk paprikapulver
- 2 tsk spiskummin, malen
- 1 tsk salt
- 2 tsk honung
- ev kajenpeppar

Skär filéerna i tärningar på cirka 3 centimeter. Skala och pressa vitlöken. Blanda vitlök, matyoghurt, paprikapulver, spiskummin, salt, honung och eventuellt kajenpeppar. Lägg ner kycklingtärningarna i marinaden och låt stå i kylan minst 2 timmar. Låt träspett ligga i blöt innan kycklingbitarna träas på spetten. Stek i övre

delen av ugnen tills kycklingen är genomstekt, cirka 15 minuter.

Servera med Pilaffris, ris med kokt broccoli, haricots verts och kokos, eller Matvetesallad och citronklyftor att pressa över. Recept hittar du på coop.se och i nya Vår Kokbok.



Köttfärslimpa med oliver och soltorkade tomater

4 portioner

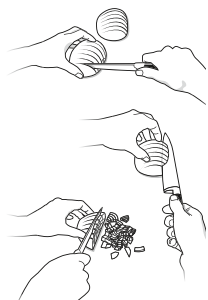
Tid: 1 timme och 45 minuter

Ugn: 200°

- ✿ 2 msk ströbröd
- ✿ 1 dl mjölk
- ✿ ½-1 rödlök
- ✿ 2 vitlöksklyftor
- ✿ 1 dl urkärnade svarta eller gröna oliver
- ✿ 1 morot
- ✿ 75 g soltorkade tomater
- ✿ 1 ägg
- ✿ 1 tsk salt
- ✿ 1 krm peppar
- ✿ 1 dl färsk basilika och/eller persilja, eller 1 msk torkad
- ✿ 400 g nötfärs eller blandfärs

Blanda ströbröd och mjölk i en bunke. Skala och finhacka rödlöken. Lägg lök och pressad vitlök i bunken. Hacka oliverna, skala och riv moroten. Strimla tomaterna. Blanda ner oliver, morot, tomater, ägg, salt, peppar, hackade färska eller torkade örter och färs i bunken. Forma färsen till en knubbig limpa och lägg i en ugnssäker form eller en smord brödform. Grädda mitt i ugnen 30-40 minuter.

Servera med Fetaostgratinerade grönsaker eller Ugnrostade rotfrukter och skysås eller Yoghurtsås. Recept hittar du på coop.se och i nya Vår Kokbok.



Hur du enkelt finhackar lök (ur Vår Kokbok)

1. Skär tunna skivor men inte ända ut i rotänden.
2. Skär ett par snitt vinkelrätt mot de första.
3. Skär sedan löken i skivor så att den faller isär i små tärningar.



Tips!

Koka gärna egna bönor, 1-1 ½ deciliter okokta blir cirka 3 deciliter kokta. Räkna med 5 deciliter kokta bönor sammanlagt till detta recept.



Chili con carne

4 portioner

Tid: 40 minuter

- ♣ 2 msk smör eller margarin
 - ♣ 2 gula lökar, skalade, finhackade
 - ♣ 2 vitlöksklyftor, skalade, finhackade
 - ♣ ca 400 g nötfärs
 - ♣ 1 stor paprika, strimlad
 - ♣ 1 tärning köttbuljong
 - ♣ 2 dl vatten
 - ♣ 1 burk krossade tomater, 400 g
 - ♣ 1 msk vinäger
 - ♣ 2 msk chilisås
 - ♣ 1 tsk spiskummin, malen
 - ♣ 1 tsk salt
 - ♣ 1 msk chilipulver
 - ♣ 1 msk paprikapulver
 - ♣ 1 burk stora vita bönor, kokta, ca 400 g, sköljda
 - ♣ 1 burk kidneybönor, kokta, ca 400 g, sköljda
 - ♣ ½ dl persilja, hackad
- Servering**
- ♣ bröd
 - ♣ blandad sallad

Låt fettett bli ljusbrunt i en gryta. Stek lök och färs, rör färsen jämnt grynig.

Lägg paprikan i grytan. Tillsätt buljongtärning, vatten, tomater, vinäger, chilisås och kryddor. Koka under lock på svag värme 15-20 minuter. Tillsätt de kokta bönorna och koka cirka 5 minuter.

Toppa med persilja och servera med bröd och till exempel en blandad sallad.

Croque monsieur

1 smörgås

Tid: 15 minuter

Ugn: 250-275°, grill.

- ✿ 1 skiva lantbröd eller formfranska
- ✿ 1 msk smör eller smörgåsmargarin
- ✿ 2 skivor rökt skinka
- ✿ ½ msk dijonsenap
- ✿ 2-4 tomatkivor
- ✿ 3-4 ostskivor, gärna av lagrad ost

En klassisk fransk varm smörgås. Äter man den med ett stekt ägg kallas den för **Croque madame**.

Bred smör eller smörgåsmargarin på brödet. Lägg på skinka och bred senap på skinkan. Lägg på tomat och ost. Gratinera i ugnen tills osten smält och fått färg, 5-7 minuter.



Avokado-, tranbär- och hallonsmoothie

2 stora glas
Tid: 10 minuter

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

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

Mangosmoothie

2 stora glas
Tid: 10 minuter

- ♣ 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 hallonsmoothie

2 stora glas
Tid: 10 minuter

- ♣ ca ½ liten galia- 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.



Grova frukostbullar

18-20 stycken

Tid: ca 2 timmar och 15 minuter

Ugn: 225°

25 g jäst

5 dl vatten

✿ 1 msk olivolja

✿ 1 dl linfrön

✿ 1 dl solrosfrön

✿ 1 dl sesamfrön

✿ 1 dl pumpafrön

1 msk salt

✿ 2 dl havrekli

✿ 3 dl dinkelmjöl

✿ 7 dl vetemjöl

✿ 1 ½ dl torkade aprikoser,
grovhackade

✿ 1 dl hasselnötter, grovhackade

✿ 1 ägg, uppvispat

✿ solros- eller pumpafrön

Rör ut jästen med ljummet vatten, cirka 37°, i en bunke eller degblandare. Tillsätt olja, frön, salt, havrekli och mjöl. Arbeta degen tills den är smidig, 7-10 minuter för hand eller cirka 5 minuter med maskin. Tillsätt aprikoser och nötter mot slutet. Jäs under bakduk minst 1 timme. Dela degen i två delar och forma den till två längder. Skär varje längd i cirka 10 bitar.

Lägg bröden på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med ägg och vänd bitarna i solros- eller pumpafrön. Jäs bullarna 30-40 minuter. Grädda mitt i ugnen cirka 15 minuter. Låt svalna på galler utan bakduk.

Nybakad med lite Philadelphiaost blir det en riktig höjddare.

ÅRETS SMAK

ANNONS

Pesto med kraftig smak & saftiga tomater i nya smakexplosionen...

PHILADELPHIA

Tomat & Pesto



HIMMELSKT GOTT





Pannkakstårta

4-5 portioner

Tid: ca 1 timme och 30 minuter

Pannkakssmet

- ✿ 2 ½-3 dl vetemjöl eller 1 dl grahamsmjöl
+ 1 ½-2 dl vetemjöl
- ½ tsk salt
- ✿ 6 dl mjölk
- ✿ 3 ägg
- ✿ 2-3 msk (30-50 g) smör eller
margarin

Fyllning

- ✿ 3 dl sylt, mos eller bär + socker
- ✿ 3 dl grädde eller crème fraiche +
- ✿ ev strö- eller florsocker

Garnering

- ✿ 2 dl bär, t ex blåbär och hallon

Vispa ihop pannkakssmeten och grädda tunna pannkakor. Låt dem kallna med bakplåts- eller smörpapper mellan så att de lätt kan skiljas åt. Vispa grädde eller crème fraiche tjock. Lägg ett lager grädde/crème fraiche mellan varje eller varannan pannkaka tillsammans med sylt, mos eller bär. Lägg grädde/crème fraiche överst på tårten och garnera med bär. Det går också bra att ha enbart sylt eller bär mellan pannkakorna och servera grädde, crème fraiche eller glass vid sidan om. Servera genast.