

coop
mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP

Sommar smaker

Varsågod! Recept och tips
för sommaren 2009!



Äntligen sommars...

På sommaren smakar allting mer än vanligt. Primörerna, det grillade, den nykokta potatisen, jordgubbarna och allt annat som är så somrigt som det bara kan vara i Sverige. Trädgårdarna fylls med familjer, kompisar, grannar och massor av sommarmat. Då är det helt rätt att bjuda på sommarens bästa smaker och nya favoriter som sill med äpple och pepparrot eller wokad ljummen sallad med sockerärter. Recepten hittar du här i broschyren tillsammans med flera andra förslag på ny, god och helt underbar sommarmat.



INNEHÅLL

- 3 Äpple- och pepparrotssill
- 4 Laxcarpaccio på brännvinsgravad lax
- 4 Brännvinsgravad lax
- 5 Tunnbrödsrullar med västerbottensost och laxrom
- 5 Grillad fylld oxfilé
- 6 Potatissallad med knapriga senapsfrön
- 7 Indirekt grillad lax
- 7 Wokad ljummen sallad på sockerärter, gurka och sparris
- 8 Sillsushi
- 9 Paprikor med fetaost och crème fraiche
- 9 Tomatsallad
- 10 Lemonad
- 10 Lime- och myntadrikk
- 10 Jordgubbsdrink
- 12 Stekta endiver med färskost
- 13 Klassisk skagenröra på knäckebröd
- 14 Flamberade wokade jordgubbar i cointreau



Äpple- och pepparrotssill

4 portioner

Tid: 15 minuter

- 🌿 1 äpple, hårt, syrligt, urkärnat, finhackat
- 🌿 2 dl crème fraiche
- 450 g inläggningssill, i bitar
- 4 tsk pepparrot, finriven
- 🌿 1 dl dill eller gräslök, finhackad
- 2 msk kapis
- 3 krm salt
- 🌿 1 krm vitpeppar, finmalen

Blanda äpple, crème fraiche, sill, pepparrot, dill, kapis, salt och peppar.

Görs med fördel ett dygn i förväg.

Laxcarpaccio på brännvinsgravad lax

4 portioner

Tid: 10 minuter

- 🌿 400 g gravad lax
- 🌿 ½ citron, pressad saft
- 100 g västerbottensost, hyvlad eller grovriven
- 🌿 1 dl pinjenötter, rostade
- 50 g rucola
- 🌿 2 krm svartpeppar, nymalen

Skiva den gravade laxen i lövtunna skivor. Fördela på tallrikar. Pressa över citron och garnera med västerbottensost, pinjenötter och rucola. Mal peppar över.

Tips!

Använd ändbitar som blir över av laxen när du skivat den, till en laxmacka eller liten laxpudding.

Brännvinsgravad lax

Tid: 1 dygn i frys + 10 minuter
+ 1 dygn i kyl

- 🌿 laxsida, fryst, tinad, med skinn, ca 1,8 kg
- 1 dl salt
- 🌿 1 ½ dl socker
- 🌿 1 knippe dill
- 2 msk vitpeppar, grovkrossad
- 1 dl kryddat brännvin, t ex Skåne akvavit

Frys laxen cirka 1 dygn. Ta fram och låt den tina något. Dela laxen på mitten (ej längs med ryggraden). Lägg den största delen, med skinnsidan ner i en form med höga kanter, gärna lika stor som laxbiten. Gnugga in salt- och sockerblandningen på båda laxhalvorna.

Strö över peppar och dill. Slå på brännvinet och lägg den andra laxbiten ovanpå med skinnsidan upp. Täck med plastfolie och låt stå i kylan minst 24 timmar. Låt laxbitarna byta plats ett par gånger under tiden.

Tunnbrödsrullar med västerbottensost och laxrom

16 stycken

Tid: 30 minuter

- 🌿 3 dl färskpotatis, kokt, riven (ca 9 st)
- 1 ½ dl västerbottensost, riven
- 2 krm salt
- 🌿 3 krm vitpeppar, grovmalen
- 🌿 1 dl dill eller gräslök, hackad
- 🌿 2 tunnbröd
- 1 burk laxrom, eller annan rom
- 🌿 ett par dillkvistar till garnering

Blanda färskpotatis, västerbottensost, salt, peppar och dill. Bred fyllningen på tunnbröden och rulla ihop. Skiva rullarna i cirka två centimeter tjocka skivor. Lägg upp på ett fat och garnera bitarna med rom och lite klippt dill.



Grillad fylld oxfilé

4 portioner

Tid: 20 minuter + grilltid

- 🌿 100 g kabanoss, eller annan kryddstark korv, finhackad
- 🌿 ½ gul lök, skalad, finhackad
- 🌿 2 vitlöksklyftor, skalade, finhackade
- 🌿 2 msk färsk timjan, eller
- 🌿 1 tsk torkad
- 🌿 600 g oxfilé, helst mittbiten
- 4 tsk flingsalt
- 🌿 1 tsk svartpeppar

Fräs korv, lök, vitlök och timjan i en stekpanna. Skär ett snitt längs med hela oxfilén. Fyll med korvblandningen. Bind ihop med steksnöre. Krydda med salt och peppar runt om oxfilén och lägg på grillen. För bästa resultat använd en grill med lock och grilla med indirekt grillning* till en innertemperatur på 55°. Vila 5 minuter innan den skärs upp.

* Se "Indirekt grillad lax" på sidan 7.

Potatissallad med knapriga senapsfrön

4 portioner

Tid: 40 minuter

- 1 msk senapsfrön, bruna, rostade
- 2 tsk dijonsenap
- 3 msk vitvinsvinäger
- ½ dl olivolja
- 1 dl dill, eller gräslök, finhackad
- 3-4 knipplökar, finhackade
- 3 krm salt
- 3 krm svartpeppar, grovmalen
- 800 g färskpotatis, kokt, avsvlad, i bitar
- 140 g bacon, knaperstekt, i bitar
- ½ kruka persilja, hackad

Rosta senapsfrön i en torr stekpanna tills de "poppar". Blanda senap, vinäger och senapsfrön. Häll i oljan i en fin stråle under kraftig vispning. Tillsätt potatisen, blanda och toppa med bacon och hackad persilja.



Wokad ljummen sallad på sockerärter, gurka och sparris

4 portioner

Tid: 25 minuter

1 knippe grön sparris, ansad, i bitar

1 ask sockerärter

♣ 1 rödlök, skalad, i klyftor

♣ 2 msk rapsolja

♣ ½ gurka, skalad, i bitar

♣ 1 kruka persilja, finhackad

Dressing

2 msk ättikssprit

♣ 2 msk socker

2 msk vatten

1 tsk dillfrön

3 krm salt

♣ 3 krm svartpeppar, grovmalen

Blanda alla ingredienser till dressingen.

Stek sparris, sockerärter och rödlök i oljan i en het wok på grillen. Tillsätt gurka, persilja och dressing. Vänd runt och servera genast.

Indirekt grillad lax

10 portioner

Tid: 10 minuter + tid i kyl + grilltid

♣ 1 laxsida, med skinn, ca 1,8 kg

Glaze

♣ 1 dl flytande honung

4 cm färsk ingefära, riven, ca 2 msk

1 chili, urkärnad, finhackad

½ dl chipotle paste

2 msk japansk soja

3 krm salt

Blanda alla ingredienser till glazen i en form, gärna samma storlek som laxen. Lägg ner laxen med skinnsidan upp. Täck med plastfolie och låt stå i kylen minst en timme, gärna längre.

Ta upp laxen och grilla med skinnsidan nedåt i folie med indirekt grillning i cirka 25 minuter, tills laxen är genomstekt, med en lätt kärna i mitten.

Med indirekt grillning grillar du under lock, utan kol direkt under det som grillas. Där placeras i stället en droppskål, som fångar upp fett och köttsafter, medan kolen läggs runt omkring och ger värme och smak.



Tips!

Potatis + sill =
härlig svensk sushi!



Sillsushi

4 portioner
Tid: 40 minuter

- 🌿 16 små färskpotatisar, kokta, kalla
- 1 burk matjessill, 200 g, i bitar
- 🌿 1 dl gräddfil
- 🌿 1-2 msk gräslök, finhackad
- 🌿 80 g färskost
- 🌿 ½ dl dill, finhackad
- 🌿 4 skivor kallrökt lax, i små bitar
- ½ röd chili, urkärnad, finhackad

Skär bort en liten del av undersidan på potatisen så att den kan stå. Fördela matjessillbitarna på hälften av potatisarna, toppa med en liten klick gräddfil och gräslök.

Blanda färskosten med dill. Fördela över resten av potatisarna, toppa med kallrökt lax och finhackad chili.

Paprikor med fetaost och crème fraiche

4 portioner

Tid: 20 minuter

Ugn: 250°

2 turkiska paprikor, eller snackpaprikor

✪ 100 g fetaost

✪ 1 dl crème fraiche

1 röd chili, urkärnad, finhackad

✪ ½ dl färsk oregano, hackad

✪ 1 krm svartpeppar, grovmalen

Dela och kärna ur paprikorna. Lägg dem på ett ugnssäkert fat med snittytorna upp. Blanda ihop fetaost, crème fraiche, nästan all chili, oregano och lite peppar. Fyll paprikahalvorna med fetaostblandningen och strö över resten av chilin. Gratinerar högt upp i ugnen 8–10 minuter.



Tomatsallad

4 portioner

Tid: 10 minuter

✪ 500 g tomater, gärna i olika storlekar

✪ 2-3 knipplökar, röda eller gula

✪ 125 g mozzarella

✪ 1 msk olivolja

✪ 1 msk vit balsamvinäger

1 tsk flingsalt

✪ 1 krm svartpeppar, nymalen

✪ ½ dl basilikablåd

✪ ev 50 g pinjenötter

Dela små tomater och skär de stora i bitar och ta eventuellt bort kärnorna. Skala, dela och skär löken i tunna skivor. Skiva eller riv mozzarellan i bitar. Lägg tomater, lök och ost i en skål, eller fördela på ett serveringsfat. Blanda olja och vinäger och häll över. Salta och peppra. Blanda alltsammans. Garnera med basilikablåd och eventuellt pinjenötter.

Tips!

Blir sommaren som vi vill kommer det att gå åt mycket god, svalkande och fräsch dryck.

Lemonad

Ca 2 liter

Tid: 5 minuter

- ♣ 1 ½ dl pressad citron, ca 2 citroner
- ♣ 1 dl pressad lime, ca 4 lime
- ♣ 5 msk socker
ca 20 isbitar, krossade eller hela
- 1 ½ liter fruktsoda

Häll pressad citron och lime (det gör inget om lite fruktkött kommer med) och socker över isbitarna. Mixa eventuellt allt i en kraftig matberedare eller mixer. Fyll på med fruktsoda. Servera genast.



Lime- och myntadrick

1 liter

Tid: 40 minuter

- 2 dl vodka
- 1 dl Rose's lime
- ♣ 2 lime, pressad saft och rivet skal
- ♣ 1 kruka mynta, hela kvistar eller plockade blad
- 2 dl is, krossad
- 7 dl sodavatten

Blanda vodka, Rose's lime, limejuice och -skal, samt mynta. Låt dra minst en halvtimme. Fördela i glas, toppa med is och sodavatten.

Jordgubbsdrink

Ca 1 ½ liter

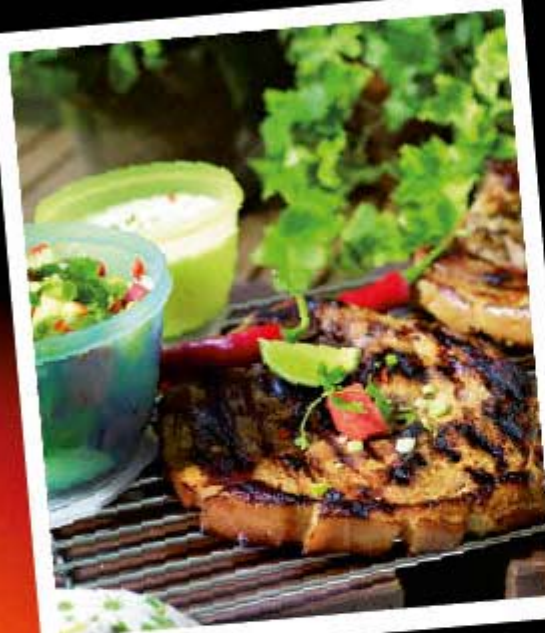
Tid: 5 minuter

- 200 g jordgubbar, färska eller frysta
- 1 flaska (75 cl) vitt vin
- 50 cl sodavatten

Lägg jordgubbarna i en mixer och häll på vinet. Mixa. Häll i sodavattnet. Servera direkt.



VAD SKA DU GRILLA I KVÄLL?



SOMMARENS GODASTE FLINTASTEK

4 Port.

1 st Scan Flintastek Original

Morot- och avokadosallad:

5 morötter

2 avokado

5 salladslökar

1 krukla färsk koriander

1 röd spansk chilipeppar

½ lime

Limeyoghurtsås:

2 dl matyoghurt
skal och saft av 1 lime

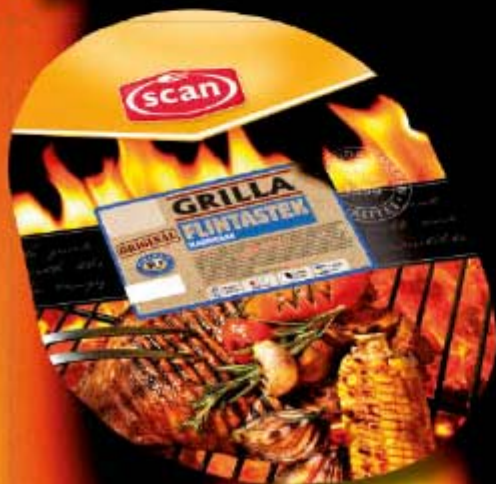
½ msk honung

1. Skala och skär morötterna i mindre bitar. Koka dem mjuka i saltat vatten. Häll av och spola morötterna hastigt i kallt vatten. Skala och skär avokadon i tärningar. Finstrimla salladslök och koriander. Kärna ur och finhacka chilin. Lägg allt i en bunke, strö över flingsalt och vänd runt försiktigt. Pressa över limen och häll över lite olivolja.

2. Blanda yoghurt, limeskal, limesaft och honung. Smaka av med lite salt och peppar.

3. När glöden är grå är det dags att börja grilla. Skär några snitt i svålen. Grilla i 25 minuter. Vänd flera gånger under grillningen. Låt köttet vila en stund. Skär flintasteken i tunna skivor och servera med salladen och limeyoghurtsåsen.

Smaklig Måltid!



Bry dig om vad du äter.

Stekta endiver med färskost

4 portioner

Tid: 15 minuter

2 endiver

✿ 25 g smör

½-1 tsk flingsalt

✿ 200 g färskost

✿ 1 dl färsk basilika, strimlade blad

✿ 2 vitlöksklyftor, skalade, pressade

½ tsk salt

✿ 1 krm peppar

Dela endiverna på längden. Smält smör i en stekpanna och låt det bli ljusbrunt. Lägg i endivehalvorna, sänk värmen och salta med flingsalt. Stek dem runt om på svag värme 4–5 minuter. Blanda färskost, hälften av basilikan, vitlök, salt och peppar. Lägg endivehalvorna på ett fat med snittytan uppåt och fördela färskostblandningen på dem. Garnera med resten av basilikan.



Klassisk skagenröra på knäckebröd

6-8 portioner

Tid: 15 minuter

☘ knäckebröd i små bitar

Skagenröra:

500 g räkor med skal eller

ca 200 g rensade

☘ ½ dl majonnäs

☘ ½ dl gräddfil

☘ ½ dl dill, hackad

ev 50 g löjrom

☘ 1 msk pressad citron

ev tabasco

☘ ½ krm peppar

☘ dillkvistar

☘ rivet citronskal

Skala räkorna. Blanda majonnäs och gräddfil. Vänd ner räkor, dill och eventuellt rom. Smaka av med pressad citron, ett par droppar tabasco och/eller en aning peppar. Lägg en klick skagenröra på varje brödbit och garnera med en liten dillkvist och rivet citronskal.

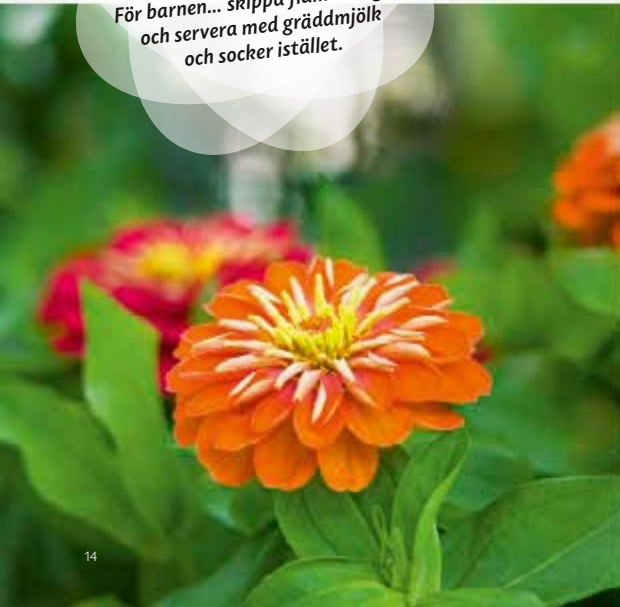




Det brinner!

Ha alltid ett lock redo att släcka med när du flamberar.

För barnen... skippa flamberingen och servera med gräddmjölk och socker istället.



Flamberade wokade jordgubbar i cointreau

4 portioner

Tid: 25 minuter

🌿 25 g smör

🌿 ½ dl socker

1 liter jordgubbar, ansade, delade

1 dl cointreau

🌿 ½ liter vaniljglass

🌿 ev 2 dl grädde, vispad

Smält smör och socker i en wok på grillen. Vänd ner jordgubbarna och låt dem bli ordentligt varma. Häll över cointreaun och tänd på. Vänd runt när cointreaun brunnit färdigt och servera med glass och eventuellt vispad grädde.

Fixa vårfesten med Apetina®.

Härligt vårväder brukar inspirera till nya maträtter. Ladda kylen med några varianter av Apetina® så blir det lättare att vara spontan.

Marinerad Apetina® gör salladen god och matig. Apetina® och matyoghurt blir en fin kall sås. Fler tips hittar du på www.arla.se. Bjud in vännerna och njut av värmen.



Apetina® i ny kostym.

Glad sommar!



Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma. Har du frågor kring broschyren är du välkommen att ringa Coop Kundkontakt på telefon 020-71 10 10 vardagar kl 9-16. www.coop.se

coop