

coop  
mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP

Sund  
mat!

Veckans middagar som alla tycker om.

Överraska  
med något nytt  
varje kväll!

# Sunda middagar!

Är den sunda middagen en perfekt fördelning av kolhydrater, proteiner och fetter eller är det mat lagad med massor av kärlek och matglädje? Förmodligen är det en kombination av de båda, toppat med en stor portion sunt förnuft. Tricket för att hitta kombinationen heter planering.

Om du som handlar och lagar maten vet vad som är bra och sunt så blir planeringen lättare. Då kan du variera maten så att den blir lika kul att laga, som god att äta. Basen kan alltid vara sådant som du vet att alla tycker om och allt det sunda får du plats med som tillbehör, eller i grytor och annat. Att tvinga någon att äta något som de inte tycker om är dömt att misslyckas. Tänk också på att det är helheten som räknas och inte de olika delarna.

I den här broschyren får du förslag på middagar för en hel vecka. Prova och se hur recepten och sättet att planera passar er familj. Glöm inte heller bort att låta så många som möjligt vara med och laga maten. Det man lagat själv smakar ju alltid godare av någon konstig anledning.

Lycka till!

Har du frågor kring mat så gå in på [coop.se](http://coop.se). Där hittar du också många fler recept.



## innehåll

- |   |                                    |    |                                      |    |                         |
|---|------------------------------------|----|--------------------------------------|----|-------------------------|
| 3 | Mustig korvgryta med senapsaioli   | 11 | Fiskburgare                          | 14 | Quesadilla med kalkon   |
| 4 | Frasigt gratinerad torskfilé       | 11 | Yoghurt med mango och granola        | 15 | Chutneykyckling         |
| 5 | Lammjärpar med myntatatziki        | 12 | Rostad grönsaksås                    | 15 | Apelsin- och kesodesert |
| 6 | Morotsoppa med örtgratinerad toast | 13 | Grönsaks- och nudelwok med stekt lax |    |                         |
|   |                                    | 13 | Ostkaka med körsbärskompott          |    |                         |

☘ Varan finns som ekologiskt alternativ i vårt sortiment.

# Måndag

★ **Mustig korvgryta med senapsaioli**  
4 portioner  
Tid: ca 25 minuter



## MUSTIG KORVGRYTA MED SENAPSAIOLI



600 g middagskorv (9%)  
5 dl vatten

- ✿ 1 kött- eller hönsbuljongtärning
- ✿ 3 msk tomatpuré
- 1-2 lagerblad
- ✿ 4 vitpepparkorn
- ✿ 8 små potatisar, skalade
- 600 g frysta sommargrönsaker
- ✿ 10 cm purjolök (75 g), strimlad
- 2-3 krm salt

- ✿ 1 krm vitpeppar
- 2-3 msk kryddgrönt, t ex krasse eller ärtskott

### Senapsaioli

- 2 dl kesella (10 %)
- ✿ 1 msk majonnäs, gärna lätt
- ✿ 2 tsk senap, osötad
- ✿ 1 liten vitlöksklyfta, pressad



### Vilken korv ska välja?

Undrar du det eller annat om mat.  
Gå in på 100 frågor om mat

[coop.se](https://www.coop.se) »

Dra skinnet av korven och skär den i skivor. Koka upp vatten, buljongtärning, tomatpuré, lagerblad och vitpepparkorn. Lägg i potatisen och koka under lock på svag värme ca 10 minuter.

Tillsätt korv, sommargrönsaker och purjo, koka upp och låt koka ytterligare ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar. Garnera med grönt.

Rör ihop senapsaiolin och servera en klick i varje tallrik.

## FRASIGT GRATINERAD TORSKFILE

- 2 skivor lantbröd
- ✿ 1 knippa dill
- ✿ 1 vitlöksklyfta
- 2 dl västerbottensost, riven
- ✿ 50 g smält smör
- ✿ 600 g torskfilé
- ½ tsk salt
- ✿ 1 krm vitpeppar, nymalen
- ✿ ½ msk smör, till formen

### Servering

- ✿ potatis, kokt
- ✿ haricots verts, lättkokta

Tisdag

### ★ Frasigt gratinerad torskfilé

4 portioner

Ugn: 225°

Tid: 30 minuter



Blanda bröd, dill och vitlök i en matberedare och kör tills allt är finfördelat. Tillsätt ost och smör. Skär fisken i portionsbitar. Salta, peppra och lägg fisken i en smord ugnssäker form. Fördela brödmassan över fisken och

gratinerar i mitten av ugnen, cirka 20 minuter, tills fisken är genomstekt och brödmassan fått fin färg. Täck eventuellt fisken med ugnsfolie en stund på slutet. Servera med kokt potatis och haricots verts.

# Onsdag

★ **Lammjärpar med myntatzatziki**  
4 portioner  
Tid: 45 minuter



## LAMMJÄRPAR MED MYNTATZATSIKI

### Tzatziki

- ✿ ½ gurka
- ✿ färsk mynta, blad från 3-4 stjälkar
- ✿ 2 dl matyoghurt
- ✿ 1 vitlöksklyfta, pressad
- ✿ 1 krm salt
- ✿ ½ krm svartpeppar, nymalen

### Lammjärpar

- ✿ 500 g lammfärs
- ✿ 1 ½ tsk salt
- ✿ 2 schalottenlökar, finhackade
- ✿ 2 vitlöksklyftor, pressade
- ✿ 2 ägg
- ✿ 1 krm svartpeppar, nymalen
- ✿ ½ tsk spiskummin, malen
- ✿ ½ dl ströbröd
- ✿ ½ dl grädde
- ✿ 3 msk färsk mynta, oregano, eller persilja, finhackad
- ✿ ½ citron, rivet skal
- ✿ 2 msk smör, till stekning

### Servering

- ✿ klyftpotatis, ugnstek
- ✿ blandad sallad

**Tzatziki.** Skala eventuellt gurkan. Dela den på längden, skrapa ur kärnorna och grovriv eller strimla den. Krama ur vätskan ur den rivna gurkan ordentligt. Blanda sedan alla ingredienser till tzatzikin och smaka av.

**Lammjärpar.** Blanda färsen, först med salt, sedan med

alla övriga ingredienser. Stek gärna ett prov och smaka av. Forma sedan avlånga bullar och stek dem i lite fett tills de fått fin färg på alla sidor och är genomstekta. Servera med tzatziki, ugnstek klyftpotatis och en blandad sallad.

# Torsdag

★ **Morotssoppa med örtgratinerad toast**  
4 portioner  
Tid: ca 30 minuter



## Vad är bra som kvällsmål?

Undrar du det eller annat om mat.

Gå in på 100 frågor om mat

[coop.se](http://coop.se) »

## MOROTSSOPPA MED ÖRTGRATINERAD TOAST

- 1 msk flytande margarin
- ✿ 4 morötter, tunt skivade
- ✿ ½ purjolök, skivad
- ✿ 1 tsk råsocker
- 2 msk grönsaksfond, konc.
- + 8 dl vatten
- 1 krm salt
- ✿ 1 krm svartpeppar

### Toast

- ✿ 4 skivor fullkornsbröd lättmargarin
- ✿ 1 dl hackade örter t ex timjan och basilika
- ✿ 100 g ost, (17%) riven

Hetta upp matfett i en kastrull och fräs morötter och purjolök några minuter. Tillsätt råsockret, rör om och häll på fond och vatten. Lägg på lock och koka cirka 10 minuter.

Bred margarinet på brödet, strö över örtekryddorna och den rivna osten.

Kör soppan slät med en mixerstav eller i matberedare. Smaka av med salt och peppar.

Gratiner smörgåsarna under grill-elementet några minuter tills osten smält och ytan fått lite färg.



Färs från kyckling är magrare och har lägre andel mättat fett än färs från nöt och gris. Kycklingfärsen är mild i smaken och kan med fördel kryddas lite extra. Överblivna krossade tomater går utmärkt att frysa.

## PASTASÅS MED KYCKLINGFÄRS

4 port

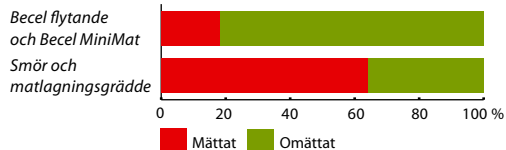
- 1 gul lök, hackad
- 1 msk Becel flytande margarin
- 350 g kycklingfärs
- 1 äpple, i tärningar
- 1 paprika, i tärningar
- 1 påse Taco kryddmix
- 1 1/2 dl Becel MiniMat 7%
- 1 dl krossade tomater
- 1 burk kidneybönor

1. Fräs löken i Becel flytande ca 2 minuter. Tillsätt färsen och låt den bli genomstekt. Blanda ner äppel- och paprikatärningar, kryddmix, Becel Mini Mat och krossade tomater.
2. Skölj bönorna i ett durkslag och lägg ner dem i grytan. Låt koka samman ca 5 minuter. Servera till nykokt pasta.

Näringsvärde per portion med:

Becel flytande och Becel MiniMat 7%: 270 kcal / 1110 kJ Fett: 7 g

Smör och matlagingsgräddor 15%: 300 kcal / 1250 kJ Fett: 10 g



Sätt upp  
veckans meny  
på kylskåpet!

# Veckans Meny

**Hela veckans meny på ett ställe!**

Med meny på kylskåpsdörren vet alla vad som väntar och det blir lätt att i god tid förbereda det som ska lagas.

## Måndag



Tid ca 25 min.

**MUSTIG KORVGRYTA MED  
SENAPSAIOLI**  
recept sid 3

**Glöm inte:**

Bröd till maten.  
Avsluta med en frukt.

**Förbered tills i morgon:**

Lunchlådor om det blir rester.  
Ta fram torsken ur frysen. Tänk på att det finns ekologisk torsk från Coop Änglamark.

## Tisdag



Tid ca 30 min.

**FRASIGT GRATINERAD  
TORSKFILE**  
recept sid 4

**Sätt på ugnen: 225°**

**Glöm inte:**

Grönsaker och bröd till maten.  
Avsluta med en frukt.

**Förbered tills i morgon:**

Lunchlådor om det blir rester.  
Tzatzikin kan du göra dagen innan.

## Onsdag



Tid ca 45 min.

**LAMMJÅRPAR MED  
MYNTAT ZATSIKI**  
recept sid 5

**Glöm inte:**

Grönsaker och bröd till maten.  
Avsluta med en frukt.

**Förbered tills i morgon:**

Lunchlådor om det blir rester. Ta fram brödet ur frysen om du inte använder färskt bröd.

## Torsdag



Tid ca 30 min.

**MOROTSSOPPA MED  
ÖRTGRATINERAD TOAST**  
recept sid 6

**Glöm inte:**

Ett tips är att servera soppan i varma skålar.

**Förbered tills i morgon:**

Ta fram fisk och hamburgerbröd ur frysen.

## Fredag



 Tid ca 30 min.

### FISKBURGARE

*Dessert*

YOGHURT MED MANGO  
OCH GRANOLA  
*recept sid 11*

#### Glöm inte:

Istället för hamburgerbröd kan du använda ett fiberrikare alternativ.

## Lördag



 Tid ca 40 min.

 Tid ca 40 min.

*Lunch*  
ROSTAD GRÖNSAKSSÅS

*Middag*  
GRÖNSAKS- OCH NUDELWOK  
MED STEKT LAX

*Dessert*

OSTKAKA MED KÖRSBÄRS-  
KOMPOTT  
*recept sid 12-13*

#### Glöm inte:

Skapa feststämning genom att duka lite finare.

## Söndag



 Tid ca 20 min.

 Tid ca 60 min.

*Lunch*  
QUESADILLA MED KALKON

*Middag*  
CHUTNEYKYCKLING

*Dessert*

APELSIN- OCH KESODESSERT  
*recept sid 14-15*

#### Glöm inte:

Kanske måste du planera in ett stadigare mellanmål om det är mycket aktiviteter under dagen.

Maten  
mellan  
målen!

## Bra mellanmål som barnen kan laga själva?

Det enkla är det bästa, som smörgås, frukt och mjölk till exempel. Ha alltid gott om frukt, fiberrikt bröd, mjölk, naturell fil och yoghurt hemma. Lämna gärna mixern framme och ladda frysen med tärnad frukt och bär. Då är det hur lätt som helst att mixa ihop en sund och god smoothie.

## Enkla tips!

- Ha alltid en skål med frukt framme.
- Ha skalade morötter i vatten i kylskåpet.
- Spara pannkakor till mellanmål.

Fler recept och idéer hittar du på [coop.se](http://coop.se)

#### Glöm inte...

Dela på uppgifterna  
så att hela familjen är  
med i köket!

# SUNDARE OCH SNABBARE GÅR NOG INTE.



## TILLAGNINGSTID 20 SEK (1 PERSON)

Häll upp filmjök eller yoghurt och tillsätt Aktiv Müsli i den smak som passar dig. Ät och njut! Längre tid än så krävs inte för att få ditt livs frukost.

Aktiv Müsli bygger på aktiverat korn som inte bara ger dig god, naturlig energi och gör att mättnadskänslan vara längre, den kan dessutom hjälpa dig sänka ditt farliga kolesterol. Läs mer på [aktivmusli.se](http://aktivmusli.se)

# Fredag

- ★ Fiskburgare
- ★ Yoghurt med mango och granola



## FISKBURGARE

4 portioner

Tid: 30 minuter

ca 500 g vit fiskfilé, sej, torsk, kolja eller 250 g vit fiskfilé och 250 g lax

- ✿ ½ gul lök, finhackad
- ✿ 2 msk smör, till formen
- ✿ ½ dl matlagingsgrädde
- ✿ 1 msk potatismjöl
- ✿ 3-5 krm salt
- ✿ 1 krm vitpeppar, malen
- ✿ ½ krm cayennepeppar
- ✿ ½ dl färsk koriander, hackad

## Chilidressing

- ✿ 2 dl matyoghurt
- ✿ 3 msk chilisås
- ✿ 1 msk konjak eller citronsaft
- ✿ 1 krm salt
- ✿ ½ krm svartpeppar, malen

## Tillbehör

- ✿ 3 tomater, skivade
- ✿ 1 liten rödlök, skivad inlagd gurka, skivad
- ✿ sallad, sköljd
- ✿ groddar eller ärtskott, sköljda
- ✿ 4 hamburgerbröd

Blanda alla ingredienser till chilidressing och smaka av med salt och peppar.

Fräs löken i smöret utan att den tar färg. Skär fiskfilén i bitar. Lägg i en matberedare med lök, grädde, potatismjöl, salt och kryddor och kör snabbt till en färs. Forma

fyra burgare, hetta upp smör i en stekpanna och stek på svag värme, ca 2 minuter per sida.

Varva alla ingredienser till burgarna på brödet, ringla över chilidressing.

## YOGHURT MED MANGO OCH GRANOLA

4 portioner

Tid: ca 5 minuter

- 1 paket fryst mango, ca 300 g eller
- ✿ 1 färsk mango, skalad, i bitar
- ✿ 4 dl naturell yoghurt
- ✿ 2 dl granola (rostad müsli med russin)

Fördela mango, yoghurt och granola i portionskålar.



## Lunch

### ROSTAD GRÖNSAKSSÅS

4 portioner

Ugn: 200°

Tid: ca 40 minuter

- ✿ 6 tomater, grovhackade
- ✿ 2 paprikor, grovhackade
- ✿ 2 rödlökar, grovhackade
- ✿ 4 vitlöksklyftor
- ✿ 1 dl olivolja
- ✿ 1 kruka basilika, finhackad
- 3 krm salt
- ✿ 2 krm svartpeppar, grovmalen

#### Servering

- ✿ pasta, kokt
- ✿ blandad sallad

## Lördag

- ✿ Rostad grönsakssås
- ✿ Grönsaks- och nudelwok med stekt lax
- ✿ Ostkaka med körsbärs-kompott



Ugnsrosta alla grönsaker samt vitlök i en oljad långpanna i ca 20 minuter, eller tills grönsakerna fått fin färg och börjat mjukna. Ta ut och låt allt svalna något. Mixa hälften i en mixer eller med en stavmixer

tills det har en lagom säsig konsistens, spara resten till serveringen. Såsen får gärna vara lite grynig. Vänd ner basilika, salt och peppar i såsen, lägg ner resterande grönsaker. Servera med pasta.



## Middag

### GRÖNSAKS- OCH NUDEL- WOK MED STEKT LAX

4 portioner

Tid: 40 minuter

- ✿ 2-3 msk rapsolja
- 4 port. nudlar, kokta
- 7 dl grönsaker och rotfrukter, t ex morot
- ✿ palsternacka
- ✿ minimajs
- ✿ vattenkastanjer
- ✿ salladslök, eller rödlök, i strimlor eller skivor
- ✿ 200 g broccoli, delad i buketter, fövälld
- ✿ 400 g lax, i portionsbitar
- 2 krm salt
- ✿ 2 krm vitpeppar, malen

#### Woksås

- 1 dl soja, japansk
- ✿ 5 msk vitvinsvinäger, eller risvinäger
- ✿ 2 tsk pepparrot, finriven, eller wasabi, på tub
- 2 tsk sesamolja
- 2 msk hoisinsås
- ✿ 2 msk färsk ingefära, finriven

#### Servering

- ✿ rostade sesamfrön
- ✿ citronklyftor

Börja med woksåsen. Blanda soja, vinäger, pepparrot eller wasabi, sesamolja, hoisinsås och ingefära. Låt stå cirka 10 minuter. Hetta under tiden upp hälften av oljan i en wok eller stor stekpanna. Fräs nudlarna knapriga i cirka 3 minuter. Rör om då och då. Ta upp nudlarna. Hetta upp resten av oljan. Fräs grönsaker och rotfrukter snabbt under omrörning. Sila woksåsen. Blanda i nudlar och woksås. Låt allt bli genomvarmt. Stek laxen, salta och peppra. Servera med nudelblandningen, rostade sesamfrön och citronklyftor.

## Dessert

### OSTKAKA MED KÖRSBÄRS- KOPOTT

5-6 portioner

Ugn: 175°

Tid: ca 1 ½ timme

- ✿ 3 ägg
- ✿ 5 msk socker
- ✿ ½ dl vetemjöl
- ✿ 2 dl mjölk
- 1 bittermandel, finriven
- ✿ 1 dl crème fraiche
- ✿ 500 g keso
- ✿ ½ dl mandel, grovhackad
- ✿ 1 citron, rivet skal
- ✿ 2 msk smör, till formen

#### Servering

- ✿ 2 dl vispgräde

Vispa ägg och socker pösigt, blanda i mjöl, mjölk, bittermandel och crème fraiche. Mixa keso och mandlar till en slät massa. Blanda ner i äggsmeten tillsammans med citronskal.

Häll smeten i en vid, smord ugnsfast form. Grädda mitt i ugnen cirka 1 timme.

Serveras ljummen med en klick gräde och körsbärskompott eller annan favoritsylt.



# Söndag

- ★ Quesadilla med kalkon
- ★ Chutneykyckling
- ★ Apelsin- och kesodessert



## Lunch

### QUESADILLA MED KALKON

4 portioner

Tid: ca 20 minuter

- 200 g rökt kalkonkött, hackat
- ★ 2 tomater, urkärnade, finhackade
- 100 g lagrad ost, riven
- ★ 1 kruk basilika, finhackad
- ★ 1 tsk svartpeppar, malen
- ★ 4 tortillabröd

Blanda alla ingredienser till kalkonröran i en bunke. Smaka av med svartpeppar.

Fördela kalkonblandningen på tortillabröden. Placera blandningen på den övre delen av bröden, och vik nederdelen av brödet över fyllningen och tryck till.

Stek eller grilla bröden, ca 2–3 minuter på varje sida.



## Middag

### CHUTNEYKYCKLING

4 portioner

Ugn: 200°

Tid: 1 timme

- 4 kycklingklubbor
- 1 citron, pressad saft
- 75 g smör, rumsvarmt
- 2 tsk curry
- 2 msk dijonsenap
- 4 msk mango chutney
- 3 krm salt
- 2 krm svartpeppar, malen
- 1 ½ dl vitt vin, torrt, varmt

#### Serivering

- ½ citron, i klyftor
- kidneybönor
- haricots verts, lättkokta
- bladpersilja, klippt
- rött ris

Tag eventuellt bort skinnet på kycklingklubborna eller skär några snitt i skinnet så att det bättre kan dra åt sig av chutneyblandningen. Lägg kycklingen i en smord ugnform och håll över hälften av citronsaften.

Blanda smör, curry, senap och resten av citronsaften. Tillsätt chutney, salt och peppar. Täck kycklingdelarna så noga som möjligt med blandningen. Låt stå i ugnen 15 minuter.

Håll det varma vinet i ugnformen. Låt kycklingen stå ytterligare 30 minuter i ugnen, ös med skyn då och då. Servera med rött ris, citrunklyftor och grönsaker, dekorera med klippt bladpersilja.



## Vilken är den bästa frukten?

Undrar du det eller annat om mat. Gå in på 100 frågor om mat

[coop.se](https://www.coop.se) »

## Dessert

### APELSIN- OCH KESODESSERT

4 portioner

Tid: ca 15 minuter

- 2 apelsiner
- 250 g keso
- ½ dl hackade nötter
- flytande honung

Skär ut hinnfria filéer av apelsinerna. Blanda keso, apelsin och ¾ av nötterna. Servera i portionsskålar, ringla honung över och strö på resten av nötterna.





### HONUNG berikad med BIDROTTNINGGELE

Bidrottninggelé skapas av bina som den väsentliga näringen för tillväxten av bidrottningen. Genom dess balans av näringsämnen och aminosyror, medför det att bidrottningen har en betydligt längre förväntad livslängd än arbetsbina. Bidrottninggelé är rik på energi och vitaminer.

### HONUNG berikad med PROPOLIS

Propolis samlas upp av bina direkt från blomknopparna på träd och växter. Det används för att täcka den interna strukturen på kakorna, vilket gör den invändiga ytan på bikupan en av de mest sterila miljöerna som finns i naturen. Propolis är ett känt medel mot förkylning och halsont.

### HONUNG berikad med GINSENG

Naturligt energitillskott från ginsengroten. Ginseng är känd som "Livets rot" i Östern. Ginseng användes först för läkemedels-syften för mer än 4000 år sedan och är en av den mest uppskattade läkemedlen i Östern.

# Ni hittar oss i honungshyllan