

# coop mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP



**Varsågod!**  
Riktigt gott  
och lekande lätt  
att laga!

# Vintermat

– FÖR BARN I FARTEN!

När vintern är som bäst finns det gott om snö, skidbackarna är öppna och möjligheten finns att spendera några timmar på skridskobanan. Precis som alltid är det bara fantasin som sätter hinder för vad man kan sysselsätta sig med. Fantasi är det också bra att ha gott om i köket. Börja gärna med ett bra namn på maten du ska laga så blir det riktigt kul redan från start.

Recepten som vi bjuder på den här gången innehåller många ekologiska alternativ och ser också till att kroppen får i sig massor med ny energi efter, eller inför, en dag full med aktiviteter. Mycket av maten kan även barnen laga helt på egen hand, svårare är de inte. Din uppgift blir att se till att allt finns hemma för att laga god, lättlagad och ekologisk mat när den som bäst behövs. Ett bra tips är att alltid lämna mixern framme så att smoothieälskarna kan få sitt lymstämte.

Så ta fram pulkorna, skidorna och skridskorna och ge er ut i det vackra vintervädret. Men som sagt, glöm inte att fylla på med god, sund och energivande mat.

*Fantasi i vinterköket!*

## INNEHÅLL

- |   |                           |    |                       |    |                            |
|---|---------------------------|----|-----------------------|----|----------------------------|
| 3 | Rosa Lasagne              | 9  | Kycklingwraps         | 13 | Två sportiga smoothies     |
| 5 | Alfons Carbonara          | 9  | Varm choklad          | 15 | Energybars                 |
| 6 | Prickiga fisknuggets      | 10 | Pizza wraps           | 15 | Bananasplitt               |
| 7 | Grönsaker med avokadodipp | 13 | Fattiga riddare       | 16 | Choklad och apelsinmuffins |
| 7 | Hemlagad tacokrydda       | 13 | Äppel och russinsalsa |    |                            |

*Fixa middagen för kompisarna!*

### ROSA LASAGNE

4 personer  
Tid: 40 minuter  
Ugn: 200°

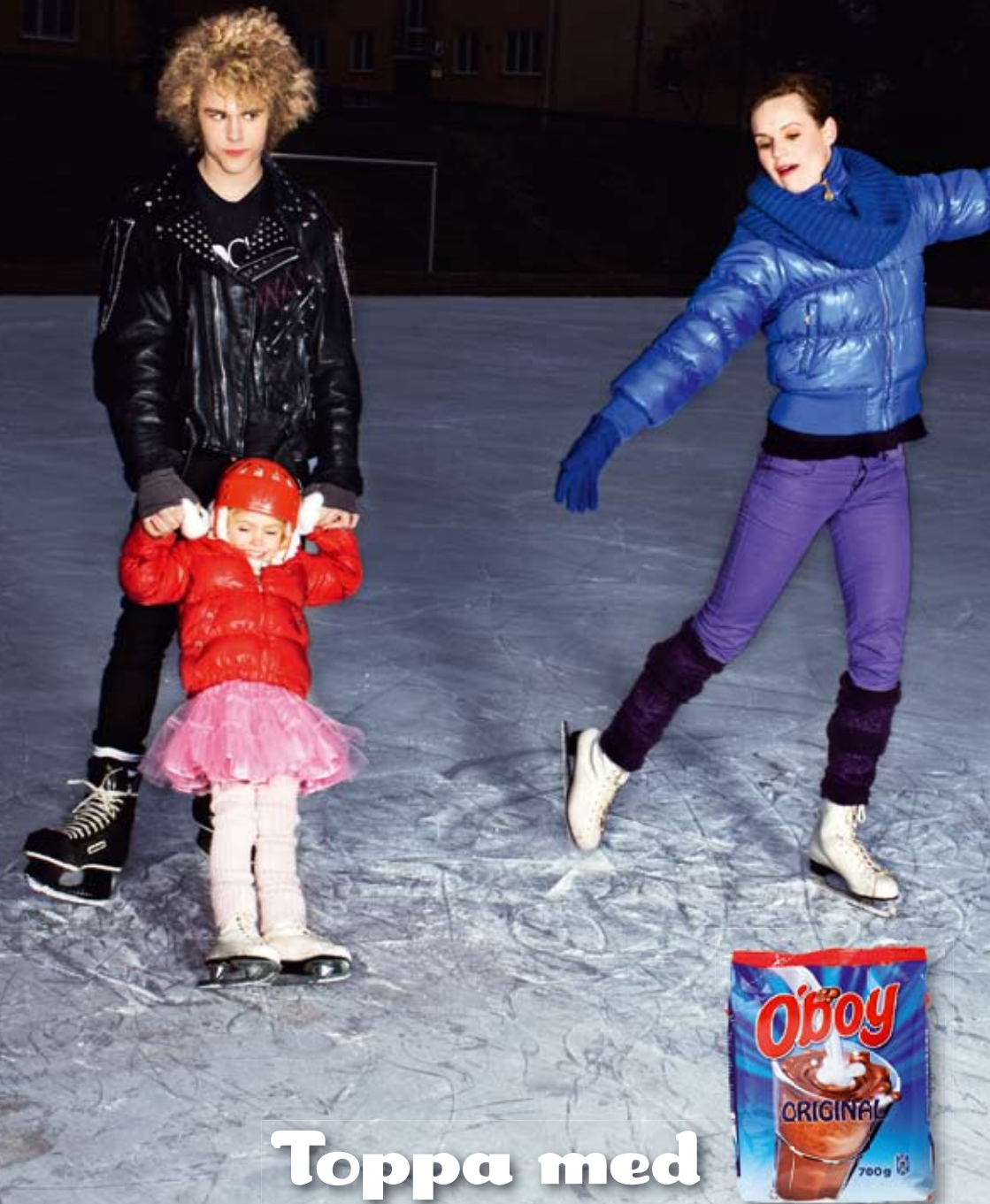
- 1 gul lök, finhackad
- 400 g köttfärs
- 2 msk tacokrydda
- 1 msk smör
- 1 burk krossade tomater
- 1,5 dl mjölk
- 1 stor morot, riven
- 3 dl ost, riven
- Ca 8 st pastaplattor

Fräs lök, köttfärs och tacokrydda i smör. Blanda ihop mjölk och krossade tomater.

Varva köttfärsfyllningen och tomatröran med pastaplattorna i tre lager, strö över osten. Grädda i ugnen i ca 30 minuter tills lasagnen fått fin färg.

◀ ANNONS ▼

# När det är som bäst...



**Toppa med**



## ALFONS CARBONARA

4 personer  
Tid: 15 minuter

- 300 g tagliatelle eller spaghetti
- 300 g bacon
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 msk olivolja
- 1 dl riven parmesanost
- 1 dl grädde eller mjölk
- 2 krm svartpeppar
- 4 äggulor
- persilja



Koka pastan enligt anvisning på förpackningen i lättsaltat vatten, och häll av vattnet.

Stek baconet i en torr stekpanna och låt skivorna rinna av på ett hushållspapper.

Blanda äggulor, grädde, parmesanost, olivolja och pressad vitlök i skål.

Vänd ihop smeten med pastan och baconen och servera med svartpeppar och hackad persilja.



*Tips!*

Massor av andra pastarecept hittar du på [coop.se](http://coop.se)

## PRICKIGA FISKBUGGETS

4 personer

Tid: 30 minuter

- 600 g sejfilé eller Coop Änglamarks torsk
- 1 tsk salt
- ½ krm peppar
- 2 ägg, uppvispat
- 2 dl mjöl
- 2 dl solroskärnor
- 4 msk sesamfrön
- 4 msk smör

## POTATISMOS

- 1 kg potatis, mjölig sort
- 2 dl mjölk
- 2 msk smör, smält
- 1 tsk salt
- 2 krm peppar

## RÅKOSTSALLAD

- 2 äpplen, urkärnade, rivna
- 2 morötter, rivna
- 2 msk äppeljuice

Blanda alla ingredienser till råkostsalladen. Gör den gärna först och låt den stå och dra medan du lagar fisken och moset.

Dela sejfiléerna i mindre bitar. Salta och peppra fisken. Vänd bitarna först i mjöl sen i ägg och sist i mjöl blandat med solroskärnorna och sesamfrö. Stek i smör på medelhögvarme 4-5 minuter på varje sida.

Koka potatisen. Mosa den med en potatisstöt eller en kraftig gaffel. Blanda samman med mjölken och smöret till ett luftigt mos. Salta och peppra.

## GRÖNSAKER MED AVOKADODIPP

4 personer

Tid: 10 minuter

- 1 äpple, urkärnat, i klyftor
- 1 päron, i klyftor
- 1 gurka, i stavar
- 1 morot, i stavar
- 1 paprika, i strimlor
- 100 g nachoschips

## AVOKADODIPP

- 2 avokado, skalade, urkärnade, mosade
- 1 dl yoghurt 10%
- 2 tsk hemlagad tacokrydda

Ansa och skiva grönsakerna. Mosa eller mixa samman alla ingredienser till avokadodippen. Pressa i lite citron så blir inte avokadodippen brun.

Lägg upp i skålar och servera.



## HEMLAGAD TACOKRYDDA

Ca 1 dl kryddblandning  
Tid: 5 minuter

- 3 tsk spiskummin
- 1 tsk koriander
- 1 tsk paprika
- 1 tsk kajennepeppar
- 2 tsk salt
- 2 tärningar grönsaksbuljong
- (1 tsk socker)

Blanda kryddor, salt, buljongtärningar och eventuellt lite socker i en mortel eller i en mixer.

*Tips!*



Vill du prova något annat gott med avokado? Prova Avokadosmoothie, recept finns på coop.se.

*Tips!*

Du kan också prova att vända fisken i cornflakes eller kokos, toppengott!



Johnson & Johnson

## Dokumenterat mildt är mildt nog för nyfödda.

Natusan baby-produkter är särskilt utvecklade för att kunna användas även på nyfödda barns fina och ömtåliga hud. De är noggrant testade och dokumenterat milda. Allt för att minimera risken för hudirritationer.

Som nybliven förälder får du ofta bekanta dig med Natusan baby redan på BB. Väl hemma är du välkommen att kontakta oss på tfn +8008550000 om du har frågor om babyvård.

Dokumenterat  
**MILD**  
Tukkitusti Mieto



TRYGGHET FRÅN FÖRSTA STUND

### KYCKLINGWRAPS

8 wraps  
Tid: 15 minuter

- 2 dl creme-fraiche
- 1 msk honung
- 2 tsk curry
- 1 färdiggrillad kyckling, eller kycklingrester, rensad eller skivad
- 1 paprika, i strimlor
- 8 tortilla bröd

Blanda creme-fraiche, honung och curry. Bred blandningen på tortillabröden och smula över kycklingen. Lägg på paprika och rulla ihop.

Kan värmas i ugn eller micro om man önskar. Slå gärna in wrapsen i en servett, smörgåspapper eller folie så blir de lättare att servera.



### VARM CHOKLAD

4 personer  
Tid: 10 minuter

- 1 l mjölk
- 2 msk kakao eller O'boy
- 2 msk socker
- 1 stång vanilj eller 1 tsk vanilj
- kanelstång
- (grädde)



Blanda kakao, socker, kanelstång, vanilj och mjölk. Om du använder O'boy, uteslut sockret.

Värm försiktigt under omröring. Häll på termos eller servera genast.

## PIZZA WRAPS

8 wraps  
Tid: 15 minuter

- ✦ 2 dl creme fraiche
- ✦ 2 msk chilisås
- ✦ 2 tsk oregano
- ✦ 8 st tunnbröd
- ✦ 3 dl ost, riven
- ✦ 8 skivor skinka
- ✦ 4 tomater

Blanda creme-fraiche, chilisås och oregano. Bred blandningen på tunnbröden, strö över riven ost. Fördela skinka och tomater överst och rulla samman till wraps. Kan värmas i ugn eller micro om man önskar.

Slå gärna in wrapsen i en servett, smörgåspapper eller folie så blir de lättare att servera.



### Tips!

Fikon och nötter ger ett bra energitillskott under en aktiv dag. Gott som godis, men så mycket sundare.

## Saknar du något inför vinterlekarna?

Hos Coop hittar du det mesta av det du behöver.



Håll huvudet kallt så att du inte trillar. Skulle olyckan vara framme så är det bra med hjälm på huvudet! Finns hos Coop Forum.

Glöm inte att fylla på med dryck så att du orkar. Ta med några olika sorters KRAV-märkta Smakis, 25 cl.



Ska du vara borta flera timmar kan det vara bra med matsäck. Olika bra matboxar hittar du i butiken.



Skydda baken mot både hyla och väta med en sittplatta. Finns hos Coop Forum.



Med ett par Canada Hockeyskridskor kan det inte gå fel. Skären kommer att sitta där som om du aldrig gjort något annat än åkt skridskor. Finns hos Coop Forum.



Färdig smoothiefrukt och bär direkt ur frysen. Bara att mixa och blanda. Snabbt och lätt!



Fazer



## Rulla, vik, skär...

Sviktat är barnens favoritbröd. Mjuka och goda tunnbröd med den rätta segheten. Perfekta till tunnbrödrullar, wraps eller små snittar.

**Sviktat** är bakat med vete.

**Sviktat Fullkorn** är bakat med mer fullkornsvetemjöl och råg. 9% fiber!

Båda tunnbröden är mjölkfria.



### TVÅ SPORTIGA SMOOTHIES

4 personer

Tid: 10 minuter

#### HALLON OCH BJÖRNBÄR

- 🌿 200 g frysta hallon
- 🌿 6 dl Proviva, björnbärstryck

Blanda alla ingredienser i en mixer eller matberedare. Servera genast.

#### BANAN OCH KAKAO

- 🌿 2 frysta bananer
- 🌿 6 dl mjölk
- 🌿 2 msk kakao eller O'boy

Blanda alla ingredienser i en mixer eller matberedare. Servera genast.

### FATTIGA RIDDARE

4 personer

Tid: 15 minuter

- 🌿 4 ägg
- 🌿 1 dl mjölk
- 2 krm salt
- 🌿 8 skivor grovt bröd
- 🌿 2-3 msk smör

### ÄPPEL OCH RUSSINSALSA

- 🌿 2 tsk kanel
- 🌿 2-3 äpplen, skalade, urkärnade, finhackade
- 🌿 2 dl russin

Blanda ägg, mjölk och salt. Doppa brödsnivorna i blandningen och låt dem suga åt sig väl. Stek brödsnivorna i smör i en stekpanna tills de är gyllengula på båda sidor.

Blanda alla ingredienser till salsan, värm ev i stekpannan. Servera tillsammans med de fattiga riddarna.



# 42% av alla svenska 12-åringar har karies\*



Med tandborste, tandkräm och en vana att borsta tänderna två gånger om dagen kan du hjälpa dig och ditt barn att förebygga karies. Gör därför tandborstningen till en gemensam rutin för hela familjen, det lönar sig i längden och gör tandborstningen så mycket roligare!



Borsta tillsammans.  
Morgon och kväll.

## PEPSODENT



### BANANASPLITT

4 personer  
Tid: 10 minuter

- ✿ 200 g frysta jordgubbar
- ✿ 2 msk socker
- ✿ ½ dl vatten
- ✿ 4 bananer, skalad, delad på längden
- ✿ 4 kulor vaniljglass
- ✿ 4 kulor chokladglass
- ✿ 1 dl rostad crunchy müsli, Start eller kaksmulor

Lägg jordgubbarna i en kastrull tillsammans med florsocker och vatten. Värm upp och mixa till en slät sås, eller mosa med gaffel.

Fördela banan och glass i fyra portionskålar, och häll jordgubbssåsen över glassen.

Strö över med lite müsli på toppen.

*Gott att ta med i matsäcken!*



### ENERGYBARS

10-15 st  
Tid: 25 minuter  
Ugn: 200°

- ✿ 2 dl russin
- ✿ 1 dl kokos
- ✿ 2 dl havregryn
- ✿ 2 äggvitor
- ✿ 1 dl solroskärnor
- ✿ 1 dl pumpakärnor

Blanda alla ingredienser i en matberedare. Platta ut till en ca 30x30 cm stor platta. Grädda i ugnen 10-12 min. Skär i 10-15 bitar. Förvara i tättslutande ask.



## CHOKLAD OCH APELSINMUFFINS

Ca 10-12 st

Tid: 30 minuter

Ugn: 225°

- 🌿 100 g smör
- 🌿 2 dl socker
- 🌿 2 ägg
- 🌿 3 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- 2 tsk vaniljsocker
- 🌿 2 msk kakao
- 🌿 100 g mörk choklad,  
grovhackad
- 🌿 1 apelsin, sköljd, saft  
och rivet skal
  
- 🌿 1 msk smör
- 🌿 ½ dl kokos

Rör smör och socker poröst. Tillsätt ägg och apelsinsaften under vispning. Blanda ihop mjöl, kakao, bakpulver, vaniljsocker, apelsin-skall och hackad choklad.

Rör ihop med äggsmeten.

Smörja muffinsformar och stör med kokos (eller använd muffinsformar i papper, då kan man strö kokosen ovanpå muffinsarna).

Skeda upp smeten i formarna och grädda mitt i ugnen i ca 10-12 minuter.