

coop mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP



Bjud på
säsongens
goda!

Varsågod!
Laga god
och billig mat!

Börja det nya året med att laga god, sund och billig mat. Mycket handlar om att tänka i nya banor och våga utmana dig själv i köket.

Använd det som blir över ena dagen till något nytt och gott nästa dag, utan att det blir tråkigt. Genom att handla billigt i säsong behöver du inte heller försämra kvaliteten på det du lagar. Ett bra exempel på en fantastisk råvara är alla de rotfrukter som det finns gott om just nu. Laga soppor, gratänger, vegobiffar och mycket annat gott. Eller varför inte en vegetarisk lasagne? Även den dyraste grönsaken är billigare än kött, så där kan du också spara pengar. Andra spartips är att göra din egen müsli och baka ditt eget fullkornsbröd. Kul att göra och jättegott. Recepten får du här i foldern och ännu fler recept finns som vanligt på coop.se.

Under året kommer vi fortsätta att inspirera dig till att variera din egen matlagning och göra det enklare att ta ut svängarna i köket. Det är det som skapar äkta matglädje och gör det möjligt att laga god, sund mat som inte kostar så mycket.



God mat i vintersäsong!

INNEHÅLL

- | | | | | | |
|---|--|----|--|----|---------------------------------|
| 3 | Öppen lasagne med rostade grönsaker | 8 | Helstekt fläskkarré med honung, chili, ingefära och lime | 15 | Jordärtskockssoppa med rosmarin |
| 4 | Saras skomakarlåda med rotfruktskross, lök och bacon | 11 | Wokad, marinerad kycklinglårfile med rödkålsnudlar | 15 | Grovt fullkornsbröd |
| 6 | Vegobiffar med fetaost och oliver | 12 | Ugnsomelett med potatis, dill och räkor | 16 | En riktigt god müsli |
| 7 | Laxpudding med jordärtskocka | | | 16 | Müslisnittar |

Öppen lasagne med rostade grönsaker

4 portioner

Tid: 30 minuter

Ugn: 250°

- ✿ 2 rödlökar, i klyftor
- ✿ 1-2 paprikor, i klyftor
- ✿ 1 zucchini, i bitar
- ✿ ½ chili, urkärnad, finhackad
- ✿ 2 vitlöksklyftor, finhackade
- ✿ 2 msk olivolja
- ✿ ½ tsk salt
- ✿ 1 tsk svartpeppar

TOMATSÅS

- ✿ 2 dl crème fraiche
- ✿ 400 g krossade tomater
- ✿ 1 tärning grönsaksbuljong
- ✿ 2 tsk socker eller honung
- ✿ 2 tsk torkad oregano
- ✿ ½ tsk salt
- ✿ 2 krm svartpeppar

8 färska pastaplattdor

- ✿ 150 g parmesanost eller annan lagrad ost, riven
- ✿ färsk basilika, plockade blad
- ev salami

SERVERING

- ✿ blandad sallad

Blanda lök och grönsaker med chili, vitlök, olja, salt och peppar och lägg i en långpanna.

Grilla högt upp i ugnen 10 minuter.

Koka ihop crème fraiche, tomater, buljongtärning, socker och kryddor cirka 10 minuter.

Koka upp rikligt med saltat vatten och koka pastaplattdorna 3 minuter. Lägg 2 pastaplattdor på varje tallrik och fördela grönsaksröran på dessa. Vik ihop till ett litet paket och håll över såsen.

Toppa med riven parmesan, några basilikabladd och eventuellt salami.

Servera med en grönsallad.

Lasagnen kan även göras i ugn som en vanlig lasagne. Gratinera då 10-15 minuter i 225 grader.

Tips!

Att laga vegetariskt är både sunt och sparar pengar. Grönsaker är alltid billigare än kött.

Saras skomakarlåda med rotfruktskross, lök och bacon

4 portioner

Tid: 30 minuter

Ugn: 225°

ROTFRUKTSKROSS

- ✿ 500 g potatis, skalad, i bitar
- ✿ 2 morötter, skalade, i bitar
- ✿ 2 palsternackor, skalade, i bitar
- ✿ 200 g rotselleri, skalad, i bitar
- ✿ 2 tärningar grönsaksbuljong
- 2 liter vatten
- 2 krm salt
- ✿ 1 krm svartpeppar
- ✿ 1 ägg
- ✿ 140 g bacon, finstrimlat

PANNBIFF

- ✿ 2 msk ströbröd
- ✿ 1 dl mjölk
- ✿ 400 g blandfärs eller nötfärs
- 2 krm salt
- ✿ 1 ägg
- ✿ 2 krm peppar
- ✿ 1 msk smör

LÖKFRÄS

- ✿ 2-3 gula lökar, ca 400 g, i tunna skivor
- ✿ 1 msk smör
- ½ dl vatten
- 2 krm salt
- 2 tsk kinesisk soja
- ✿ (persilja, klippt)

Börja med att koka rotfrukterna i cirka 10 minuter i buljongen tills de är mjuka och håll av vattnet.

Under tiden rotfrukterna kokar, stek baconet knaprigt i panna utan fett, låt rinna av på ett hushållspapper.

Pannbiff

Blanda ströbröd och mjölk. Låt det svälla i några minuter. Lägg i färs, salt, ägg samt peppar och blanda väl. Forma färsen till 8-10 biffar, cirka 1 centimeter tjocka.

Låt smöret bli ljusbrunt i en stekpanna. Stek några biffar i taget 2-3 minuter på varje sida, tills de fått vacker färg. Vispa ur pannan med lite varmt vatten till sky och spara den.



Lökfräs

Stek löken i lite av smöret i en vid kastrull tills den har fått fin färg. Späd med lite vatten och salta. Låt den sjuda under lock tills den blir mjuk.

Rotfruktskross

Krossa rotfrukterna grovt med en potatisstöt eller gaffel. Salta och peppra. Tillsätt ett ägg och blanda runt. Smör en ugnsfast form och klicka ut rotfruktskrossen längs ena sidan i formen.

Lägg biffar och lök i formen, toppa med bacon. Smaka av skyn med lite kinesisk soja och håll skyn över biffarna i formen. Gratinerad lädan i övre delen av ugnen i någon minut, tills rotfruktskrossen har fått lite färg på topparna. Strö eventuellt över lite klippt persilja innan servering.



MÅNGA VAR KALLADE. FÅ ÄR UTVALDA.



Göteborgs Utvalda är en ny serie sprödbakade kex, speciellt utvecklade för att passa till olika sorters ostar. För att få fram de bästa smakkombinationerna har vi samarbetat med ostmästarinnan Jenny Svensson. Tips och serveringsförslag hittar du på paketen samt på www.goteborgskex.se

GÖTEBORGS UTVALDA – VÅRA BÄSTA KEX TILL OST



Vegobiffar med fetaost och oliver

4 portioner

Tid: 25 minuter

- ✿ 2 burkar, à 400 g, kikärtor
- ✿ 1 ägg
- ✿ ½ dl ströbröd
- ✿ 1 rödlök, finhackad
- ✿ 1 tsk sambal oelek
- ✿ 2 krm salt
- ✿ 1 krm svartpeppar
- ✿ 100 g fetaost, smulad
- ✿ 1 dl svarta oliver utan kärnor, grovhackade
- ✿ 1 ½ msk smör

PESTO ROSSO

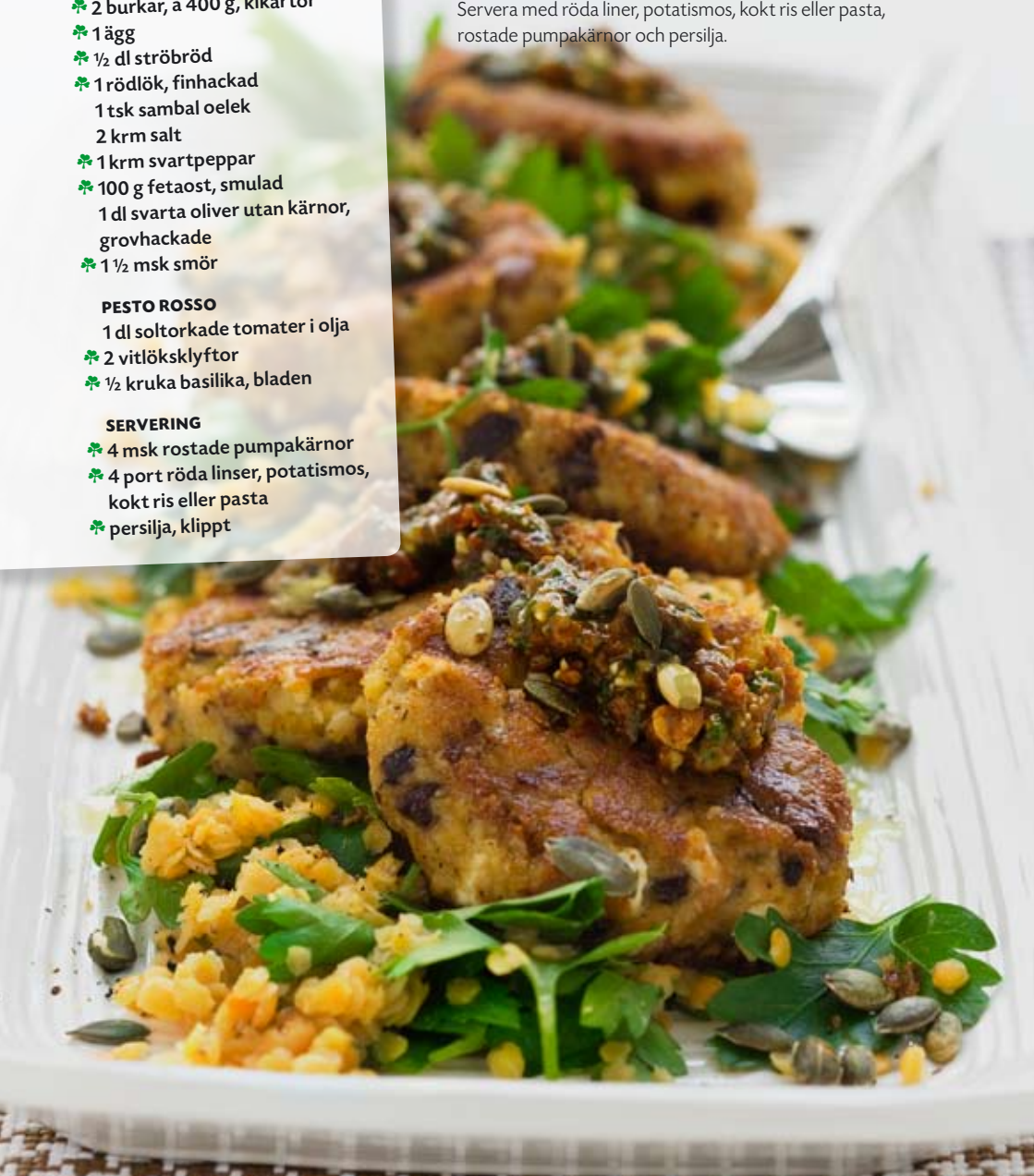
- ✿ 1 dl saltorkade tomater i olja
- ✿ 2 vitlöksklyftor
- ✿ ½ kruka basilika, bladen

SERVERING

- ✿ 4 msk rostade pumpakärnor
- ✿ 4 port röda linser, potatismos, kokt ris eller pasta
- ✿ persilja, klippt

Skölj kikärtorna och låt dem rinna av. Mixa dem med ägg, ströbröd, lök och kryddor i en matberedare till en massa. Blanda ner fetaosten och oliverna. Forma till åtta biffar och stek i smör. Blanda ingredienserna till peston och mixa i matberedare eller med mixerstav.

Servera med röda linor, potatismos, kokt ris eller pasta, rostade pumpakärnor och persilja.





Tips!

Lax som blivit över efter helgen, blir en perfekt bas i laxpuddingen senare i veckan.

Smöra en ugnsfast form. Varva potatis, lax, jordärtskockor, lök och dill i formen. Blanda ägg, mjölk, salt och peppar. Slå blandningen över formen och skaka lätt så att blandningen fördelas jämnt.

Grädda puddingen i ugnen i cirka 30 minuter. Strö eventuellt över lite finklippt dill innan servering.

Laxpudding med jordärtskocka

4-6 portioner
Tid: 40 minuter
Ugn: 225°

- ✿ 1 msk smör
- ✿ 6-8 stora potatisar, ca 800 g, i tunna skivor
- ✿ 400 g rimmad, gravad eller kallrökt lax, i skivor
- ✿ 4-6, ca 400 g, stora jordärtskockor, i tunna slantar
- ✿ 1 gul lök, i skivor
- ✿ 1 dl dill, hackad
- ✿ 2 ägg
- ✿ 4 dl mjölk
- ✿ ½ tsk salt
- ✿ 2 krm peppar
- ✿ (dill, finklippt)

Helstekt fläskkarré med honung, chili, ingefära och lime

4 portioner

Tid: 45 minuter

Ugn: 150°, 250°

- ✿ 800 g fläskkarré, hel utan ben
- ✿ 2 msk smör
- ✿ 2 msk flytande honung
- ✿ ½ chili, urkärnad, finhackad
- ✿ 4 vitlöksklyftor, finhackade
- ✿ 1 msk färsk ingefära, skalad, riven
- ✿ 1 ½ tsk salt
- ✿ 2 krm svartpeppar
- ✿ 1 dl vatten (till skyn)

ROSTAD ROTFRUKTSSALLAD

- ✿ 3 morötter, skalade, i bitar
- ✿ 3 palsternackor, skalade, i bitar
- ✿ 3 potatisar, skalade, i klyftor
- ✿ ¼ rotselleri, skalad, i bitar
- ✿ 2 msk olivolja
- ✿ 1 ask, 250 g, cocktailtomater, i halvor
- ✿ 1 rödlök, i smala klyftor

VINÄGRETT

- ✿ 1 lime, pressad saft
- ✿ 3 msk olivolja
- ✿ 2 krm salt
- ✿ 2 krm svartpeppar
- ✿ (persilja, klippt)



Hetta upp en stekpanna och bryn fläskkarrén i smör (spara stekfettet till senare). Blanda honungen med chili och kryddor och gnid in köttet med kryddblandningen.

Lägg fläskkarrén i en ugnsäker form. Stek klart i ugnen tills innertemperaturen är 63-65 grader, 30-40 minuter, för ett rosavitt och saftigt kött. För väl genomstekt kött, låt temperaturen bli 70-75 grader.

Blanda stekfettet med vatten och ös karrén med vätskan några gånger i ugnen.

Ta ut och låt köttet vila i minst 10 minuter innan det skärs upp.

Blanda rotfrukterna med olivolja i en långpanna. Rosta mitt i ugnen tills rotfrukterna fått fin färg, cirka 20 minuter. Plåten med rotfrukterna kan gärna vara inne i ugnen samtidigt som köttet. Sätt i så fall plåten med rotsaker överst. När köttet är klart, höj värmen till 250 grader och låt rotsakerna stå inne 5 minuter extra för fin färg.

Blanda alla ingredienserna till vinägretten.

Blanda rotfrukterna med tomater, rödlök och vinäger. Ringla lite av steksken från formen över köttet. Klipp eventuellt över lite persilja innan servering.



Tips!

Med grönsaker och rotfrukter finns det mängder av sätt att variera din matlagning på.



LAGA FÖR MÅNGA.

Det är inte alltid det är fullt runt matbordet. Men du kan alltid laga mat som om det vore det. Genom att laga mycket mat och frysa in har du alltid gott om god, sund och billig mat hemma. Mat som inte går åt är ju också perfekt att ta med i lunchlådan till jobbet, där kan du verkligen spara pengar.

Weleda - naturlig, ekologisk hudvård äntligen på coop!

Det finaste vi kan ge vår hud kommer från naturen - kallpressade vegetabiliska oljor, äkta eteriska dofter och rena sammansättningar. På Weleda tillverkar vi helt naturliga produkter baserat på över 80 års erfarenhet av växters medicinska verkan, kombinerat med modern produktutveckling. Att göra detta på ett sätt som inte skadar vår värld har alltid varit viktigt - därför är ekologiskt och biodynamiskt odlande, rättvis handel och inga djurtester i något led en självklarhet.



Weleda kombinerar lång erfarenhet av läkewäxter och deras terapeutiska verkan med modern produktutveckling. För att nå högsta kvalitet väljs alla ingredienser mycket noggrant, med största omsorg för både människa och miljö. Weledas produkter är helt naturliga, ekologiska och innehåller inga syntetiska doft- eller färgämnen.

För mer information se www.weleda.se



WELEDA
I samklang med
människa och natur

Wokad, marinerad kycklinglårfilé med rödkålsnudlar

4 portioner

Tid: 20 minuter

🌿 400 g kycklinglårfilé eller laxfilé

MARINAD

2 msk japansk soja

1 msk ingefära, skalad, riven

🌿 2 krm svartpeppar

🌿 1 krm kajennepeppar

RÖDKÅLSNUDLAR

🌿 1 palsternacka, skalad, i tunna strimlor

🌿 ½ liter rödkål, ca 500 g, i tunna strimlor

🌿 2 msk olja

1 tsk sesamolja

½-1 chili, urkärnad, finhackad

🌿 1 msk flytande honung

🌿 1 msk vitvinsvinäger

SERVERING

🌿 2 tsk sesamfrön

🌿 koriander, finhackad

Blanda all ingredienser till marinaden och lägg ner filéerna.

Låt dem marineras medan du skär grönsakerna.

Hetta upp olja i en wok eller stor stekpanna. Lägg ner kycklingen eller laxen i woken och stek den några minuter. Lyft upp och lägg ner palsternacka samt rödkål och stek 2-3 minuter. Tillsätt sesamolja, chili, honung och vinäger och låt allt bli genomvarmt.

Servera kycklingen med de varma nudlarna, toppa med sesamfrön och lite hackad koriander.





Ugnsomelett med potatis, dill och räkor

4-6 portioner

Tid: 35 minuter

Ugn: 200°

- ♣ 4-6 potatisar, skalade, tunt skivade
- ♣ 1 zucchini, skivad
- ♣ 1 rödlök, skivad
- ♣ 2 msk smör
- 1 krm salt
- ♣ 1 krm svartpeppar
- ♣ 8 ägg
- ♣ 4 msk mjölk
- 2 krm salt
- ♣ 2 krm svartpeppar

SERVERING

- ♣ 200 g räkor, skalade
- ♣ 2 msk dill, finhackad
- ♣ (1 citron, i klyftor)

Fräs potatis och grönsaker mjuka i hälften av smöret i en stekpanna som tål ugnsvärme. Salta och peppra. Smöra en ugnsfast form med resten av smöret och lägg i grönsakerna. Alternativt låt grönsakerna ligga kvar i stekpannan.

Vispa samman ägg, mjölk, salt och peppar och häll smeten över grönsakerna. Grädda mitt i ugnen i cirka 25 minuter tills omeletten har stelnat. Strö över dill och räkor och servera genast, eventuellt med en citronklyfta till.



Grönt te

Grönt te är ljusare och mjukare i sin smak och finns i en rad varianter som citron, äpple, apelsin, java, citron, jasmine och även Earl Grey-smak. Grönt te påverkar hälsan på många sätt. Studier vid Linköpings universitet visar att ämnena i grönt te, polyfenoler, fungerar som antioxidanter och motverkar cancer genom att fånga upp skadliga oxidanter i kroppen.



TRÖTT? PRÖVA ETT LÄTTARE SÄTT ATT VAKNA.



**DINKEL, SESAM
ELLER QUINOA.**

Wasa Solruta är ett tjockare och sprödare knäckebröd. Lite som mjukt bröd, fast lättare. Och precis som alla andra bröd vi bakat i Filipstad sedan starten 1933 innehåller det massor av fullkorn. Med ost eller skinka eller nästan vad som helst blir det ett väldigt gott skäl att palla sig upp på morgonen.

FULLKORN TILL FRUKOST.



BYT BRÖD!

Jordärtskockssoppa med rosmarin

4 portioner

Tid: 25 minuter

- ✿ 1 stor gul lök, i bitar
- ✿ 500 g jordärtskockor, skalade, i bitar
- ✿ 1 stor potatis, i bitar
- ✿ 1 msk olivolja
- 6 ½ dl vatten
- 2 msk koncentrerad grönsaksfond
- ✿ 2 dl grädde
- ✿ 1 krm torkad rosmarin
- 2 krm salt
- ✿ 2 krm svartpeppar
- ✿ 2 tsk vitvinsvinäger
- ✿ 4 skivor lantbröd
- ✿ (färsk rosmarin, några blad)

Fräs lök, jordärtskockor och potatis i en kastrull med olja utan att det får färg. Tillsätt vatten och grönsaksfond. Låt koka 10-15 minuter tills jordärtskockorna har blivit mjuka. Passera genom en trådsil eller kör i mixer eller matberedare till en slät puré. Håll tillbaka purén i kastrullen. Tillsätt grädde och rosmarin och koka upp. Smaka av med salt, peppar och vinäger. Rosta brödskvivorna och skär eller bryt till krutonger. Strö krutongerna över soppan. Garnera eventuellt med några blad färsk rosmarin.



Grovt fullkornsbröd

2 mindre bröd eller 1 stort

Tid: ca 2 ½ timma

Ugn: 200°

- ✿ 2 dl fyrkornskross
- 4 dl vatten
- ✿ 5 dl filmjök
- 25 g jäst
- ✿ ½ dl honung
- 3-4 tsk salt
- ✿ 2 msk solrosolja
- ✿ 10 dl dinkelsikt eller rågsikt + ca 2 dl till utbakningen
- ✿ (1 msk smör)
- ✿ (3 msk solroskärnor)

Koka kross och vatten under omrörning till en lös gröt i cirka 10 minuter. Häll gröten i en bunke och blanda i filmjölken. Låt blandningen svalna till fingervarm, cirka 37 grader. Smula ner jästen i bunken och rör om tills den har löst sig. Tillsätt honung, salt, olja och mjöl. Arbeta ihop till en smidig, något lös deg och låt jäsa cirka 1 timma. Ta upp degen på mjölat bakbord och knåda den lätt. Dela degen i 2 delar och lägg dem i avlånga smorda brödformar, à 1 ½ liter, med solroskärnor i botten. Det går även att baka bröden direkt på plåt med bakplåtspapper eller att göra ett stort bröd i en större form.

Jäs ytterligare cirka 30 minuter. Grädda i nedre delen av ugnen i cirka 35 minuter. Låt kallna på galler under bakduk.



En riktigt god müsli

Ca 2 liter

Tid: 15 minuter

Ugn: 200°

- ✿ 1½ liter bas müsli (ca 500 g)
- ✿ 4 dl torkade frukter eller bär, hackade
- ✿ 4 dl hasselnötskärnor, valnötter, solroskärnor, pumpakärnor
- ✿ 2 dl kokosflingor
- ✿ 1 msk kanel
- ✿ 1 msk ingefära

SERVERING

- ✿ yoghurt
- ✿ valfri frukt



Tips!

Sluta fundera över hur mycket socker müsli innehåller. Gör din egen så vet du exakt vad den innehåller.

Bred ut alla ingredienser, utom den torkade frukten, i en långpanna, blanda väl. Rosta i ugnen cirka 10 minuter tills nötterna börjar få lite färg. Blanda ner den torkade frukten. Förvara i burk med tättslutande lock. Servera med yoghurt och till exempel hackat äpple och skivad banan.



Müslisnittar

40-50 stycken

Tid: 20 minuter

Ugn: 200°

- ✿ 150 g smör
- ✿ ½ dl socker
- 3 dl riktigt god müsli
- ✿ 2 ½ dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver (1 msk vatten)

Rör rumsvarmt smör och socker poröst. Blanda i müsli samt mjöl blandat med bakpulver och eventuellt vatten. Degen kan blandas i matberedare.

Dela degen i 4 delar och rulla till längder, cirka 20 centimeter långa.

Lägg dem på två plåtar med bakplåtspapper. Längderna flyter ut under gräddningen.

Grädda i mitten av ugnen i cirka 10 minuter. Skär längderna till sneda, 2-3 centimeter breda kakor medan de är varma.