

coop
mat

Varsågod!



SÄLJSTART
OKTOBER!

MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP

Smaka ekologiskt

Samtliga recept i den här broschyren är hämtade ur nya Vår Kokbok – den enda kokbok du behöver!



Byt upp dig!

Nu är den snart här. I oktober är det säljstart för den nya upplagan av Vår Kokbok. Ny design, massor av nya bilder, illustrationer och självklart också moderna, spännande och framförallt inspirerande recept. Vår Kokbok är fortfarande den enda grundkokbok du behöver, tips och fakta gör det lätt att laga både svensk husmanskost och måltider från världens alla hörn. På tal om god mat märks det även i butikerna att det snart är höst. Frukt, svamp och vilt är bara några exempel som hör säsongen till. Ekologiska alternativ finns det också gott om och du hittar så gott som alltid ett ekologiskt alternativ från Coop Änglamark som är vårt eget ekologiska och miljömärkta varumärke.



INNEHÅLL

- | | | | |
|---|-------------------------------------|----|---|
| 3 | Varm smörgås med kantarellstuvning | 10 | Pyttipanna |
| 4 | Ostfondue | 11 | Potatis- och ostpaj |
| 5 | Fransk omelett med skinka och tomat | 13 | Honungsglacerade rotfrukter i stekpanna |
| 7 | Tomat- och fänkålsfylld kyckling | 14 | Kött- och grönsakssoppa |
| 8 | Raggmunkar | 16 | Ugnstekta äpplen |
| 9 | Sydländsk grystek | | |

 Varan finns som ekologiskt alternativ i vårt sortiment.



Varm smörgås med kantarellstuvning

6 smörgåsar

Tid: ca 40 minuter

Ugn: 250°

ca 1 liter svamp, rensad, ca 3 dl
hackad, fräst

🌿 2-3 msk smör eller margarin

Svampstuvning

🌿 1-1 ½ msk vetemjöl

🌿 2 dl mjölk

🌿 ½ dl grädde

½ tsk salt

🌿 ev 1 tsk soja

ev sherry

🌿 ½ krm svartpeppar

🌿 1 ägg

🌿 ev smör eller smörgåsmargarin

🌿 1 ½-2 dl lagrad ost, riven

🌿 ev paprikapulver eller

🌿 persilja, hackad

Servering

🌿 blandad sallad

Borsta eller skölj svampen och skär den i bitar. Lägg svampen i en kastrull och låt det mesta av vätskan koka in. Tillsätt fett och fräs svampen tills det knäpper i den och fett klarnat, 5-10 minuter.

Svampstuvning: Strö mjölet över svampen, rör om. Späd under omrörning med mjölk och grädde. Koka på svag värme 10-15 minuter. Smaka av med salt, eventuellt soja, sherry och peppar. Rör ner ägget när stuvningen svalnat lite. Bred eventuellt tunt med smör eller smörgåsmargarin på brödet. Täck med svampstuvningen och strö över osten. Gratinera i övre delen av ugnen, 7-8 minuter. Strö eventuellt över lite paprikapulver eller hackad persilja före serveringen. Servera gärna med en sallad.



Ekokrydda!

Nästan alla färsk
kryddor finns nu med
KRAV-märkning.

Tips!

Släng inte dina ostkanter, riv ner dem och gör en fondue!

Ostfondue

4 portioner

Tid: ca 15 minuter

- ✿ 400 g ost, helst 28 %, t ex emmentaler, grevè eller herrgårds eller en del av varje sort
- ✿ 1 vitlöksklyfta
- ✿ 2 dl torrt vitt vin
- ✿ 2 tsk potatismjöl
- ✿ 1 ½ msk okryddat brännvin, eller kirsch
- ✿ pressad citron, några droppar

Tillbehör

- ✿ ljust osötat bröd, t ex lantbröd, i bitar
- ✿ potatis, kokt, i bitar
- ✿ broccolibuketter, kokta, i bitar
- ✿ blomkålsbuketter, kokta, i bitar

Riv osten grovt. Gnid in en fonduegryta eller tjockbottnad gryta med en itusku-ren vitlöksklyfta. Värm vinet i grytan. Tillsätt osten och låt den långsamt smälta under omrörning. Rör ut potatismjölet med brännvin. Rör ner blandningen i ostmassan när den är slät och tjockflytande. Tillsätt några droppar citron, det förhindrar att osten blir seg. Låt fonduen få ett uppkok.

Placera grytan på bordet över en värmekälla, till exempel en spritlåga, så att ostmassan håller sig varm. Spetsa tillbehör på fonduespett och doppa dem i fonduen.

Frys ekolog!

Broccoli är alltid bra att ha hemma i frysen.



Fransk omelett med skinka och tomater

2 portioner

Tid: 10-20 minuter

Fyllning

- ✿ 150 g rökt skinka, strimlad
- ✿ 5-6 körsbärstomater, delade
- ✿ 1 dl ost, rivn
- ✿ 2 msk gräslök, eller persilja, hackad
- ✿ 4 ägg
- 2 krm salt
- 4 msk vatten eller
- ✿ grädd
- ✿ 1-1 ½ msk smör eller margarin



Förbered först fyllningen så att omeletten kan serveras nygräddad.

Vispa ihop ägg, salt och vätska bara så mycket att det blir väl blandat. Fräs fett i en stekpanna. Häll i omelettsmeten. Lyft eller stick i den med en gaffel då och då så att lös smet kan rinna ner och stelna. Omeletten är färdig när den stadgat sig men fortfarande är lite krämig på ytan.

Servera genast som öppen omelett med fyllning. Eller vik ihop den nygräddade omeletten med stekspade, luta på pannan och låt omeletten glida över på ett fat.

Delikat ekologi!



**Bästa skinkan kommer
från glada grisar.**

På ekohyllan

Vi utökar vårt ekologiska sortiment med två sorters tortilla chips, en salsa- och en tacosås. Coop Änglamark – nu med en smak av Mexico.



Visste du att nästan alla
färska kryddor och örter är
KRAV-märkta?
Direkt ur krukans i maten
utan konstigheter.



Vi har flera sorters
ekologisk potatis;
med eller utan skal
till exempel.



På hösten är skogen full
av lingon. Hos oss på Coop
finns de året om, ekologiskt,
om du vill.

Tomat- och fänkålsfylld kyckling

4 portioner

Tid: ca 1 timme och 30 minuter

Ugn: 175°

- ♣ 1 kyckling, ca 1 kg
- ♣ 2 msk smör, smält
- 1 tsk salt
- ♣ 1 krm peppar
- ♣ 1 msk honung
- ♣ 2 tsk soja
- ♣ 1 fänkålsstånd, ansad, i mindre bitar
- ♣ 1-2 rödlökar, skalade, i klyftor
- ♣ 4 tomat, i stora bitar
- ♣ 1 dl färsk oregano eller persilja, grovhackad
- 2 dl vitt vin
- 1 msk kycklingfond

Servering

- ♣ 4 port fullkorns- eller rårís.

Lägg kycklingen i en ugnssäker form eller en gryta. Blanda smält smör, salt, peppar, honung och soja. Blanda fänkål, lök, tomat, örter och lite av smörblandningen i en skål. Fyll kycklingen med hälften och lägg resten i formen. Pensla kycklingen med en del av smörblandningen. Sätt in kycklingen i nedre delen av ugnen. Pensla med blandningen ytterligare ett par gånger under stekningen. Ungefärlig stektid är 1 timme -1 timme och 15 minuter, till en innetemperatur av 75-80°.

Kycklingen är klar när köttet är genomstekt där lårbenet är fäst vid kroppen och när köttsaften är genomskinlig utan rosa inslag. Blanda vin och fond och håll i formen efter 20 minuter. Servera kycklingen och grönsakerna med ris.

*Ekologi det
surrar om!*

Sätter en len
och god smak
på massor av
mat.



Raggmunkar

4 portioner

Tid: ca 30 minuter

- ✿ 2 dl vetemjöl
- ✿ 1 ½ tsk salt
- ✿ 5 dl mjölk
- ✿ 1 ägg
- ✿ 700 g vinterpotatis, 7-8 medelstora
- ✿ 1-2 msk smör eller olja

Serveringsförslag

400 g rimmat sidfläsk, skivat, stekt

- ✿ rårörda lingon
- ✿ råkostsallad

Mät upp mjöl och salt. Tillsätt hälften av mjölken och vispa ihop till en klimpfri smet. Vispa i resten av mjölken och ägget. Skala potatisen. Riv den fint, gärna i matberedare. Blanda genast den rivna potatisen i smeten så att den inte mörknar. Låt lite fett bli ljusbrunt i en stekpanna. Lägg i cirka 1/2 deciliter per raggmunk och bred ut dem. Grädda några minuter på varje sida, på svag till medelstark värme.

Servera gärna med stekt fläsk, rårörda lingon och en råkostsallad.



Pydländsk grytstek

Ca 6 portioner

Tid: ca 2 timmar

Ugn: 100° eller 125°

- ✿ ca 1 kg benfritt nötkött, t ex bog, fransyska (ca 1 ½ kg med ben)
- ✿ 4 skivor rökt sidfläsk eller bacon, i strimlor
- ✿ 1 msk smör eller margarin
1 ½ tsk salt
- ✿ 1 krm peppar
- ✿ 2-3 vitlöksklyftor, skalade
2 lagerblad
- ✿ 1 dl färsk timjan eller oregano, hackad, eller 1 msk torkad
3 dl vitt vin eller vatten
- ✿ 1 msk vinäger
- ✿ 3-4 msk tomatpuré
- ✿ 10-12 steklökar eller
- ✿ 2 gula lökar, skalade, i stora klyftor
- ✿ 5-6 morötter, ca 500 g, skalade, i tjocka skivor

Servering

- ✿ 4 port potatis, råstekt
- ✿ grönsaker



Ekoblandning!



Vetemjöl helt och håller baserat på sädeslag odlade utan kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel.



Bacon som smakar bacon och inget annat.

Bind eventuellt upp steken.

Stek fläsk eller bacon i en stekpanna på medelstark värme, ta upp dem. Bryn steken runt om i fettet i en gryta. Krydda med salt och peppar. Lägg i fläsk eller bacon, vitlöksklyftor, lagerblad och oregano eller timjan. Blanda vin eller vatten, vinäger och tomatpuré. Späd vid sidan av steken med hälften av blandningen och resten under stekningen.

Efterstek under lock på svag värme ovanpå spisen eller i ugnen, 100° om det är bog, 125° om det är fransyska. Ös köttet med skyn ett par gånger under tiden. Lägg i lök och morötter efter cirka 50 minuter. Efterstek ytterligare cirka 30 minuter. Vid 60° innertemperatur är steken rosa, vid 70° genomstekt. Ta upp steken och skär den i skivor.

Servera med till exempel råstekt potatis och grönsaker.

Pyttipanna

4 portioner

Tid: 20-30 minuter

- ☘ 2-3 msk smör eller margarin
- ☘ 800 g rå eller kokt potatis, 8-10 medelstora, skalade, i små tärningar
- ☘ ½-1 tsk salt
- ☘ 1 krm peppar
- ☘ 2 gula lökar eller rödlökar, skalade, finhackade
- ☘ 4-5 dl stekt eller kokt kött och/eller 200-300 g falu- eller frukostkorv, tärnat, eller köttbullar

Servering

- ☘ ägg, stekt
- ☘ inlagda rödbetor

Låt 1-2 matskedar fett bli ljusbrunt i en stor stekpanna. Stek råa potatistärningar på medelstark värme tills de har fått färg och är mjuka, 7-10 minuter. Salta och peppra. Ta upp potatisen och håll den varm. Lägg i resten av fett och fräs löken någon minut. Tillsätt kött och/eller korv eller köttbullar och stek tillsammans med löken tills allt fått färg och är varmt. Vänd ner potatisen och blanda. Smaka eventuellt av med salt och peppar.

Med kokta potatistärningar Gör likadant som ovan men stek bara potatisen tills den fått färg, 2-3 minuter.

Servera med stekt ägg och inlagda rödbetor.



Blandad ekologi!



Ekologiska ägg har funnits ett tag, fetaosten är något nyare.



En ekologisk falukorv ser likadan ut som all annan falukorv på utsidan. Det är innehållet som är den stora skillnaden.



Potatis- och ostpaj

8–10 portioner

Tid: ca 1 timme och 15 minuter

Ugn: 225°, 200°

Pajdeg

♣ 3 dl vetemjöl

♣ 125 g smör eller margarin

2 msk vatten

Fyllning

♣ 1 msk smör eller margarin

♣ 1 purjolök, skivad

½ tsk salt

♣ ½ krm peppar

♣ 2 ägg

♣ 2 dl grädde eller gräddfil

ca ½ tsk salt

♣ 1 krm peppar

♣ 400 g kokt potatis, 3-5 medelstora,

skalade, skivade

150 g chèvre, skivad eller

♣ fetast, smulad

Garnering

♣ 1 dl pumpafrön

Pajdeg: Arbeta ihop mjöl, smör eller margarin och vatten, gärna i en matberedare. Tryck ut degen i en paj- eller springform, cirka 25 centimeter i diameter. Ställ formen i kylen medan fyllningen förbereds.

Fyllning: Hetta upp fett i en stekpanna och fräs löken några minuter på medelstark värme. Salta och peppra. Vispa ihop ägg, grädde eller gräddfil, salt och peppar.

Förgrädda pajskalet 10 minuter i 225°. Fördela potatisskivorna i botten, sedan purjolöken. Häll över äggstanningen. Täck ytan med osten. Sänk värmen till 200° och grädda mitt i ugnen 30–40 minuter. Strö över pumpafrön de sista 5 minuterna.



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
Tukitusi Mieto





Honungsglacerade rotfrukter i stekpanna

4 portioner

Tid: ca 45 minuter

- ✿ 25 g smör
- ✿ 2 msk olivolja
- ✿ ¼ rotselleri, skalad, i tunna stavar
- ✿ 2 medelstora morötter, skalade, i tunna stavar
- ✿ 1 litet kålröts huvud, skalat, i tunna stavar
- ✿ 2 palsternackor, skalade, i tunna stavar
- ✿ 1 rödlök, skalad, i tunna klyftor
- ✿ 2 vitlöksklyftor, skalade, skivade
- ✿ 2 msk flytande honung, gärna smakrik
- ✿ rosmarin eller timjan, färsk eller torkad, efter smak
- 1 tsk salt
- ✿ 1 krm peppar

Låt en stekpanna bli het på högsta värme, smält smöret, häll sedan i oljan. Rör ihop smör och olja och lägg i rotfrukter, lök och vitlök. Rör försiktigt om och låt dem få lite färg. Sänk värmen och fortsätt steka dem tills de blivit lagom mjuka. Använd eventuellt lite mer smör. Ringla över honungen och stek i ännu någon minut. Strö över rosmarin eller timjan, salt och peppar.

Flytande ekologi!



Olivolja och flytande honung finns som ekologiska alternativ. Fler finns i butiken.

Första ekovaran i butik!



Morötter var en ekologisk pionjär på sin tid. Idag är det en av många ekologiska alternativ från Coop Ånglamark.

Koka upp vattnet, lägg i salt, pepparkorn, skalad morot och lök. Lägg i köttet och koka sakta under lock tills köttet är mörjt, cirka 1 ½ timme.

Ta upp köttet. Sila buljongen som köttet kokat i och håll tillbaka det i kastrullen. Lägg i rotfrukterna och koka tills de är nätt och jämnt mjuka, 10-15 minuter, lägg i purjolöken och koka ytterligare 5 minuter. Skär under tiden köttet i små tärningar. Lägg dem i soppan, smaka av med buljongtärning, peppar och eventuellt kryddpepparkorn. Blanda i hackad persilja.



Kött- och grönsaksoppa

4-5 portioner

Tid: 1 ½-2 timmar

1 ½ liter vatten

2 tsk salt

5 vitpepparkorn

3 kryddpepparkorn

🌿 1 morot, skalad

🌿 1 gul lök, skalad

🌿 500-750 g nötkött med ben, t ex högre, mörghöns

🌿 2-3 morötter, skalade, fint tärnade

🌿 1 liten kålrot, skalad, fint tärnad

🌿 1 bit rotselleri, 75-100 g, skalad, fint tärnad

🌿 1 purjolök, skivad

🌿 1-2 buljongtärningar

🌿 1-2 krm vitpeppar
ev kryddpepparkorn

🌿 ½ dl persilja, hackad

Våra egna ekologiska
och miljömärkta
produkter. För dig som
bryr dig om din hälsa
och miljön.



Ugnsstekta äpplen

4 portioner

Tid: 35 minuter

Ugn: 200°

- 🌿 8 små äpplen, delade, urkärnade
- 🌿 3 dl valnötter, grovhackade
- 🌿 100 g mandelmassa, riven
- 🌿 100 g smör eller margarin, rumsvarmt
- 🌿 1 dl råsocker
- 🌿 ev 1 citron, rivet skal

Servering

- 🌿 4 dl vaniljglass

Lägg äpplena med snittytan upp på ett ugnssäkert fat. Blanda valnötter, mandelmassa, fett och råsocker. Fördela blandningen på äppelhalvorna. Strö eventuellt citronskal över blandningen. Stek i mitten av ugnen tills äpplena har mjuknat och nötblandningen fått färg, 15-20 minuter. Servera med till exempel vaniljglass.



Glassig ekologi! Ekologiska äpplen och ekologisk vaniljglass. En riktigt god kombination.

