

coop
mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP

Nyttigt, gott
och billigt!
Rotsakernas
tid är nu!

Nyskördat!

INSPIRATION OCH RECEPT MED GRÖNSAKER I FOKUS

Gott, sunt, varierande och billigt. Alla rotfrukternas fördelar finns där och nu är det dags att lägga till inspiration, variation och äkta matglädje så att vi alla kan börja använda mer rotfrukter i maten, både till vardags och till fest. Använd dem i klassiska recept som soppor och grytor men lägg till alla nya tips och recept som dyker upp i en strid ström. Med palsternacka, rotselleri, rödbeta, gulbeta, svartrot, kålrot, rotpersilja, jordärtskocka, majrova, rättika, rädisa, pepparrot, potatis och lök finns det hur många möjligheter som helst att laga riktigt god och sund mat. Eller vad sägs till exempel om kimsi med kål, fyllda rödbetor med svamp och risoni, morotspannkakor eller torskburgare med ljummen rödbetsallad? Rotfrukterna kan antingen spela huvudrollen, fungera som komplement eller enbart vara smaksättare.

I den här broschyren får du förslag på några recept som du lätt kan prova själv. Prova dem och hitta vilka rotfrukter som passar dina smaklökar bäst. Massor av fler recept och tips finns på coop.se.

Lyft fram rotfrukterna



innehåll

- | | | | | | |
|---|------------------------------------|----|---------------------------------------|----|--------------------------------------|
| 3 | Morotspannkakor | 7 | Rotfruktsgratäng med svamp | 11 | Olivoljemarkinerde grönsaker |
| 5 | Morotssoppa med saffransgrädde | 8 | Rödbetsrisotto | 13 | Kyckling med grönsaker och aprikoser |
| 5 | Mustig rotsaksgröta | 9 | Fyllda rödbetor med svamp och risoni | 15 | Kålpudding |
| 6 | Potatissoppa med mandel och vitlök | 11 | Torskburgare med ljummen rödbetsallad | 15 | Kimchi på hel kål |

Morotspannkakor

4 portioner

- ✿ 2½ dl vetemjöl eller
- ✿ 1½ dl vetemjöl
- ✿ + 1 dl grahamsmjöl
- ✿ ½ tsk salt
- ✿ 6 dl mjölk
- ✿ 3 ägg
- ✿ 2-3 msk smör
- ✿ 250 g morötter
- ✿ 1 tsk hel kummin
- ✿ pumpakärnor

Blanda mjöl och salt i en hög skål eller tillbringare. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en slät smet. Häll sedan i resten av mjölken. Vispa sist i äggen. Smält eventuellt smöret och rör ner det i smeten, då behövs inget extra fett vid gräddningen. Skala och finriv morötterna. Blanda ner morötter och kummin i smeten. Hetta upp stekpannan.

Häll i ett tunt lager smet och sänk värmen. Beräkna ca 3/4 dl smet till en pannkaka. Stek på båda sidor till en ljust guldbrun färg.

Om man serverar dem med stekt fläsk och lingon påminner de om raggmunk. Vill man inte äta fläsk är det jättegott med gräddfil och lingon till.

Servera gärna pannkakorna med rostade pumpakärnor





Morotsoppa med saffransgrädde

4 portioner

- ✿ 1 hackad gul lök
- ✿ 500 g morötter
- ✿ 2 potatisar
- ✿ 1 msk smör
- 1 liter grönsaksbuljong, av fond eller tärning
- ✿ 1/2 tsk örtsalt
- timjan
- ✿ nymalen svartpeppar
- 1 dl grädde

Saffransgrädde

- 1 pkt saffran
- 1 krm salt
- 1 tsk vatten, varmt
- ✿ 1 dl vispgrädde
- 1 dl matyoghurt
- ✿ gräslök, eller kryddkrasse, om så önskas

Skala och hacka löken. Skala och skär morötter och potatis i skivor eller bitar. Fräs löken nästan mjuk i lite fett i en gryta. Tillsätt morötter, potatis, buljong, örtsalt och peppar. Koka under lock på svag värme tills allt är mjukt, ca 15 minuter. Mixa grönsakerna med lite av spadet. Häll tillbaka i grytan. Smaka av med timjan, eventuellt salt och grädde.

Saffransgrädde

Lös upp saffran och salt i vattnet. Vispa grädden. Rör ner saffran och yoghurt i grädden och smaka av med lite peppar. Servera soppan med en klick saffransgrädde och garnera gärna med kryddgrönt.



Mustig rotsaksgröta

4 portioner
ca 30 minuter

- ✿ 2 gula lökar, i klyftor
- ✿ 1 purjolök, i tjocka skivor
- ✿ 2 msk olja eller smör
- ✿ 4-5 morötter, i tjocka skivor
- ✿ 2 palsternackor, i tjocka skivor
- ✿ 1 bit rotselleri, i strimlor
- ✿ 2 vitlöksklyftor, hackade
- 3 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- salt
- ✿ peppar
- ✿ hackad persilja eller timjan

Tillbehör

- ✿ crème fraiche
- ✿ grovt bröd

Fräs lök och purjolök i fett i en gryta, på svag värme, ca 3 minuter utan att de tar färg. Tillsätt resten av rotsakerna, vitlök, vatten och buljongtärning. Koka upp och låt alltsammans koka ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar. Strö över rikligt med persilja eller timjan. Servera med en klick crème fraiche och bröd.

Visste du att...

...morot var den första ekologiska rotfrukten som vi tog in i sortimentet. Morot är också den absolut mest populära rotfrukten.



Fräs potatis, purjolök, mandel, en kvist färsk rosmarin och vitlök i oljan i en kastrull tills det blir lätt brynt. Häll över vattnet och smula ner buljongtärningarna. Koka under lock på svag värme ca 20 minuter. Smaka av med grädden.

Potatissoppa med mandel och vitlök

4 portioner

Tid: 30 minuter

- 4 potatisar (ca 400 g) gärna mjölig, t ex mandelpotatis, skalad, tunt skivad
- 1 purjolök, finhackad
- 1 dl mandel, grovt hackad
- 4 vitlöksklyftor, grovt hackade
- färsk rosmarin
- 2 msk olivolja
- 8 dl vatten
- 2 buljongtärningar, grönsaksbuljong
- 1/2 dl grädde





Rotfruktsgratäng med svamp

4 portioner

Ugnstemperatur 225°

Tid: ca 60 minuter

400 g svamp, t ex kantareller eller champinjoner

- ✿ 1 dl persilja, hackad
- ✿ 2 msk smör
- ✿ 6 potatisar, gärna mjöliga, skalade och tunt skivade
- ✿ 2 palsternackor, skivade
- ✿ 1/4 rotselleri, skalad och tunt skivad
- ✿ 1 gul lök, hackad
- 1 tsk salt
- ✿ 2 krm svartpeppar
- ✿ 2 dl mjölk
- 1 dl grädde
- ✿ 350 g rödbetor, kokta blandad grönsallad

Dela svampen i mindre bitar. Fräs svamp och lök i matfettet. Rör ner persiljan. Varva potatisen, rotsakerne och svampen i en smord form. Salta och peppra lite mellan varven. Häll på mjölk och grädde. Sätt in formen i nedre delen av ugnen tills rotsakerne är nätt och jämnt mjuka, cirka 40 minuter.

Servera med sallad och kokta rödbetor.

En älskad knöl!

Förutom att det är gott med potatis är den också nyttig. Kokt potatis är till exempel en bra källa till energi i form av stärkelse och innehåller en hel del kostfiber.



Rödbetsrisotto

4 personer

Tid: 30 minuter

6 dl hönsbuljong

🌿 1 rödlök

🌿 1 msk smör

🌿 3 dl avorioris

3 dl vittvin

🌿 3 rödbetor, grovrivna

🌿 200 g parmesanost, finrivna

2 krm salt

🌿 3 krm svartpeppar, nymald, grovmalen
rucolasallad



Koka upp hönsbuljongen och ställ den på varmhållning. Hacka rödlöken fint och fräs den i smör utan att den får färg. Tillsätt avorioriset och fräs tills riskornen är glansiga och lätt genomskinliga, de får absolut inte brynas. Späd med lika delar hönsbuljong och vin så att riset täcks. Låt koka upp och koka någon minut. Späd sedan kontinuerligt med mer hönsbuljong och vin. Rör om med

jämna mellanrum under hela koktiden. Koka riset i cirka 15 minuter tills det har lite lätt tuggmotstånd och det mesta av vätskan har kokat bort. Om riset är för torrt, späd med lite vatten. Blanda ner rödbetorna och låt dem bli genomvarma. Tillsätt parmesanen och låt den smälta under omrörning. Salta och peppra. Servera med en god rucolasallad och lite extra parmesanost.



Färgglad rotfrukt!

Var noggräm så att du inte skadar skalet när du ansar rödbetorna, då läcker den vackra röda saften ut i kokvattnet.

Fyllda rödbetor med svamp och risoni

10 portioner

Ugnstemperatur 225°

Tid: ca 40-75 minuter

- 🌿 1 kg rödbetor
- 1 dl risoni eller
- 🌿 ris
- 🌿 1 gul lök, hackad
- ca 100 g svamp
- 🌿 1 msk smör
- 🌿 2-3 msk persilja
- 🌿 ca 75 g ädelost, t ex Kvibille

Tvätta rödbetorna och koka dem mjuka i saltat vatten, det tar 30-60 minuter. Spola dem med kallt vatten och gnid samtidigt av skalet. Låt svalna och gröp sedan ur dem med en liten kniv. (Det "urgropta" kan användas till rödbets- eller sillsallad.) Koka risoinen eller riset enligt anvisning på förpackningen.

Fräs lök och svamp i fett, 3-5 minuter. Blanda i ris och persilja. Fyll blandningen i rödbetorna och smula över osten. Gratinerä i övre delen av ugnen tills osten smält, 10-15 minuter.

Servera som bufférett eller som tillbehör till kött eller fisk.



Nyhet i fiskdisken!

Inom en snar framtid kan du köpa Coop Änglamark fryst ekologisk torsk. Fiskad i kontrollerade områden där det finns gott om torsk och där även återväxten är god.



Torskburgare med Ljummen rödbetssallad

4 portioner

Tid: ca 30 minuter

- 🌿 400 torskfilé, Coop Änglamark
- 🌿 1/2 gul lök, finhackad
- 🌿 smör till stekning
- 🌿 1/2 dl grädde
- 🌿 1 msk potatismjöl
- 3-5 krm salt
- 🌿 1 krm vitpeppar
- 1/2 krm cayennepeppar
- 🌿 1/2 dl hackad färsk koriander

Ljummen rödbetssallad

- 🌿 6 rödbetor små/medelstora
- 🌿 2 msk vinäger
- 🌿 4 msk olivolja
- 4 msk kapris
- 🌿 3/4 liten purjolök
- salt och peppar

Servering

grovhackad persilja
citron

Torskburgare

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

Forma fyra biffar, heta upp matfett i en stekpanna och stek på svag värme, ca 2 minuter per sida.

Ljummen rödbetssallad

Koka rödbetorna i saltat vatten tills de är mjuka men med bibehållen krispighet. När rödbetorna kokar, blanda övriga ingredienser till en dressing och smaksätt med peppar och lite salt.

Skär rödbetorna i oregelbundna bitar och blanda ned dem i dressingens medan de än är varma.

Servera med grovhackad persilja och en citronklyfta och gärna en knäckebrödsskiva till.



Olivoljemarinerade grönsaker

4 portioner

Tid: ca 50 minuter

- 🌿 2 paprikor, i strimlor
- 🌿 1 zucchini, i skivor
- 🌿 2 röda lökar, i klyftor
- 🌿 1 aubergine, i skivor
- 1 burk svarta oliver
- 🌿 1 dl olivolja
- 🌿 1/2 kruka färsk timjan
- 🌿 3 vitlöksklyftor, skivade
- 🌿 1 citron, skal och pressad saft
- 1 tsk flingsalt
- 🌿 2 krm grovmalen svartpeppar

Blanda citronskal och saft med vitlöken, och låt det hela stå och dra medan du skär grönsakerna. Stek eller grilla alla grönsakerna hastigt i en mycket het panna, med lite av olivoljan. Lägg över i en skål och slå över resten av olivoljan, timjan samt citron och vitlöksblandningen. Blanda runt ordentligt så att oljan fördelas på grönsakerna, salt och peppra.

Servera som tillbehör till kött eller fisk.

Tips!



*Kryddig
ekologi!*

Ekologiskt odlade färska kryddor och örter ger härlig smak. Många kan du till och med plantera om hemma. Bara att ta så mycket du behöver till varje måltid.



*Underbar
ekoolja!*

Hyllan med olika oljor växer med nya smaker så att du kan hitta exakt den olja som du vill ha. Coop Ånglamarks ekologiska alternativ har en självklar plats i sortimentet.

Grytor

Hos Coop Forum hittar du grytor, kastrullar, stekpannor i olika storlekar.



*Ekologisk
torsk*

Så här ser Coop Ånglamark torsk ut som snart finns i din butik. Den är ekologisk och fiskad i kontrollerade områden där återväxten är god. Härliga recept med torsk hittar du på coop.se.



Bra att ha!

Rätt köksredskap gör det enklare att laga god mat. I avdelningen Köket hos Coop Forum finns allt du behöver.



Kyckling med grönsaker och aprikoser

4 portioner

Ugnstemperatur 200°

Tid: ca 1 timme

1 kyckling (ca 1,2 kg)

✿ 3 morötter, i bitar

✿ 2 stånd fänkål, i bitar

✿ 1 purjolök, i bitar

✿ 12 torkade aprikoser

✿ 2-3 kvistar rosmarin

✿ svartpeppar

0,5 dl kycklingbuljong

Tillbehör

4 portioner kokt potatis



Lägg kycklingen i en blötlagd lergryta. (Det går också bra med någon annan gryta med lock.) Dela morötter, fänkål och purjolöken i bitar och lägg ner i grytan tillsammans med aprikoser och örtekrydda.

Peppra och slå på buljongen. Lägg på locket och ställ in grytan i 200° ugnsvärme ca 45 minuter. Tag av locket de sista 10 minuterna så att kycklingen får lite färg. Servera med kokt potatis.



Kålpudding

4 portioner

Ugnstemperatur 250° och 200°

Tid: ca 30 minuter

- ✿ 1/2 vitkålshuvud (500-750 g)
saltat vatten
- 2 msk sirap
- ✿ 1 msk soja
300 g blandfärs
- ✿ 1,5 dl kokt ris
- ✿ 1 ägg
1 tsk salt
- ✿ 1 krm vitpeppar
- ✿ 1 tsk timjan
- ✿ 2 dl mjölk
- ✿ 1/2 dl hackad persilja

Tillbehör

- ✿ kokt potatis
- ✿ lingonsylt
gurksallad

Skär kålen i små bitar. Koka den i lätt saltat vatten ca 5 minuter. Låt kålen rinna av och blanda den sedan med sirap och soja. Blanda färsen med ris, ägg, salt, kryddor och mjölk till en lös färs. Lägg hälften av kålen i en ugnssäker form. Bred på färsen, strö över persiljan och överst resten av kålen. Ställ in formen mitt i ugnen. Sänk värmen till 200° och grädda puddingen ca 45 minuter.

Visste du att...

...kål är en viktig källa för
kalcium för dem som inte
använder mjölk eller
mjölkprodukter.



Kimchi på hel kål

4 portioner

Tid: ca 15 minuter + tid för saltning
och marinering

- ✿ 1 stort huvud salladskål (ca 1 kg)
1,5 liter vatten
5 msk salt (ej mineralsalt)

Fyllning

- 5 salladslökar (ca 125 g), hackade
- 1-2 tsk chilipeppar
- ✿ 1 msk socker
- ✿ 2-3 vitlöksklyftor, pressade
- ✿ 1 msk soja
- ✿ 1 ingefära, riven

Dela kålhuvudet på längden. Blanda vatten och salt och rör tills saltet löst sig. Lägg i kålen, täck över och låt den ligga i ca 12 timmar i rumstemperatur. Skölj kålen i rikligt med vatten och låt den rinna av ordentligt.

Blanda ingredienserna till fyllningen. Fyll röran mellan kålbladen utan att ta loss dem. Tryck ihop halvorna, lägg dem i en plastpåse och förslut. Låt kålen ligga i rumstemperatur ca 1 dygn. Lägg den sedan i kylen och låt den gärna ligga ett par dygn innan den serveras.

Skär kålen i skivor, strö eventuellt på lite färsk chili och servera som bufférett eller som tillbehör till kött och fisk.

