

coop mat



MATINSPIRATION & RECEPT FRÅN COOP



Festligare
vardag!

Varsågod! Recept och tips för en festligare vardag!

Våga Vågra Vardag!

Fredag på en onsdag, lördag på en tisdag och söndagsmiddag på torsdag. Bryt traditionen och gör något som livar upp mitt i veckan. Byt ut den tråkiga falukorven mot något som sätter smaklökarna på prov. Låt hela familjen vara med och skapa så sätter festen igång redan i köket. Dela ut uppgifterna och se till att alla bidrar med det de är bäst på, eller sätt er själva på prov och välj den uppgift som ni tycker är svårast. Det finns nämligen ingenting med matlagning som är svårt, allt handlar om lust, inspiration och mod. Våga vågra vardag!



INNEHÅLL

- 3 Rostade nötter med asiatisk smak
- 4 Fänkålssoppa med fetaost- och valnötstopping
- 5 Örtfyllda kuvertbröd
- 7 Het vietnamesisk kyckling med böngroddar och stekt ägg
- 9 Fläskfilégryta med champinjoner och palsternacksmos
- 9 Smördegbakelse med björnbärssylt
- 10 Rotfruktsgratäng med parmesan
- 13 Chili- och limelax i ugn med nudelsallad
- 16 Chokladfondant med ananas och passionsfrukt



ROSTADE NÖTTER MED ASIATISK SMAK

Tid: ca 30 minuter

Ugn: 150°

- ✿ 2 dl blandade nötter, t ex cashew-, pinje- och hasselnötter, och/eller mandlar
- ½ dl soja, t ex ketjap manis eller tamari

Blanda nötter och soja i en skål och låt dra 15 minuter. Ta upp nötterna ur sojan och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Rosta nötterna i ugnen tills de är torra, 15–20 minuter.

FÄNKÅLSSOPPA MED FETAOST- OCH VALNÖTSTOPPING

4 portioner

Tid: 30 minuter

- 🌿 2 fänkålshuvuden
- 🌿 1 liten purjolök
- 🌿 1 msk smör
- 🌿 1 msk olja
- 1 liter vatten
- 🌿 2 tärningar höns- eller grönsaks-
buljong eller motsvarande mängd fond
- 🌿 2 dl crème fraiche
- ½ tsk salt
- 🌿 1 krm peppar

FETAOST- OCH VALNÖTSTOPPING

- 🌿 100 g valnötter
- 🌿 100 g fetaost, eller
chèvre, smulad
- 🌿 ca 2 msk flytande honung
- 🌿 färsk oregano, några kvistar

Skär bort roten på fänkålen och skiva den. Snitta, skölj och skiva purjolöken. Hetta upp smör och olja i en gryta. Fräs fänkål och purjolök cirka 2 minuter. Tillsätt vatten och buljongtärningar eller fond och rör om. Smäkoka tills fänkålen är mjuk, cirka 10 minuter. Mixa soppan slät och tillsätt crème fraiche. Salta och peppra.

TOPPING

Rosta valnötterna i en torr stekpanna tills de fått färg. Grovhacka nötterna. Blanda fetaost eller chèvre med nötterna.

Häll upp soppan i tallrikar eller skålar, lägg i topping och ringla sist över flytande honung och gärna en kvist färsk oregano. Servera genast.



ÖRTFYLLDA KUVERTBRÖD

Ca 40 bröd

Tid: ca 2 timmar 15 minuter

Ugn: 220°

25 g jäst

5 dl vatten, ca 37°

✿ 2 msk olivolja

✿ 1 msk socker

2 tsk salt

✿ 11–12 dl vetemjöl

ÖRTFYLLNING

✿ 100 g smör, rumsvarmt

✿ 2 vitlöksklyftor, hackade eller pressade

✿ ½–1 dl färsk timjan, hackad

PENSLING

✿ 2 msk olivolja

2 msk flingsalt

✿ ½ dl färsk timjan, hackad

Rör ut jästen med ljummet vatten. Tillsätt olja, socker, salt och vetemjöl. Arbeta ihop till en smidig deg, 5–7 minuter i degblandare, 10 minuter för hand. Jäs under bakduk cirka 1 timme. Blanda ingredienserna till örtfyllningen.

Dela degen i 4 delar och kavla ut en del i taget. Kavla ut tunt på mjölat bakbord. Skär fyrkanter som är 10 x 10 centimeter. Lägg 1 tesked örtfyllning på varje fyrkant och vik över deg så att det blir trekant. Tryck ihop degkanterna ordentligt så att örtfyllningen inte rinner ut under gräddningen.

Lägg bröden på plåtar med bakplåtspapper och jäs 30 minuter. Pensla med olivolja, strö över flingsalt och färsk timjan. Grädda mitt i ugnen 10–12 minuter.

Låt bröden svalna på galler utan bakduk.



Kokos!



Brukar du smaksätta riset när du kokar det? Prova att lägga ner en buljongtärning eller färska örter för att ge riset mer smak. Eller varför inte koka riset i kokosmjölk istället för vatten.

HET VIETNAMESISK KYCKLING MED BÖNGRODDAR OCH STEKT ÄGG

4 portioner

Tid: ca 1 timme

- ✿ 2 msk solros- eller majsolja
- 1 msk ingefära, skalad, riven
- ✿ 3 vitlöksklyftor, rivna
- 2 msk grön currypasta
- ✿ 900 g kycklingdelar eller 600 g kycklinglårfileer
- 1 tsk salt
- ✿ 2 krm peppar
- ✿ 1 gul lök, grovt skivad
- ✿ 2 morötter, grova bitar
- 2 citrongräsar
- 4 dl kokosmjölk (1 burk)

JASMINRIS MED BÖNGRODDAR OCH STEKT ÄGG

- 2 dl jasminris
- ✿ 2 ägg
- 1 msk vatten
- 2 krm salt
- ✿ 1 msk solros- eller majsolja
- 2–3 dl böngroddar ev fisksås (nam pla)
- ½ dl thaibasilika, grovhackad
- ✿ 2 lime, i bitar

VIETNAMESISK KYCKLING

Hetta upp olja i en rymlig stek- eller traktörpanna. Fräs ingefära, vitlök och currypasta någon minut. Lägg i kycklingdelarna eller filéerna och bryn dem runt om på hög värme. Salta och peppra. Tillsätt lök och morötter. Krossa den grova delen på citrongräsen med bredsida av en kniv och lägg den i pannan. Håll på kokosmjölken och sjud under lock cirka 40 minuter med kycklingdelar, 30 minuter med lårfile.

JASMINRIS MED BÖNGRODDAR OCH STEKT ÄGG

Koka jasminriset enligt anvisning på förpackningen. Vispa ihop ägg, vatten och salt. Hetta upp olja i en stekpanna och håll i de ihopvispade äggen. Stek tills äggblandningen stelnat och vänd äggkakan. Skär eller klipp den i bitar.

Håll det färdigkokta riset och böngroddarna i stekpannan tillsammans med äggbitarna. Fräs allt på hög värme och rör om då och då. Ta bort från värmen och smaksätt eventuellt med fisksås. Blanda i thaibasilika och garnera med limebitar.

Tips!

För en mildare variant, byt ut den gröna curry-pastan mot röd!



Enklaste och coolaste festen. Med lite presentpapper, några fina snörstumpar och färgkritor kan du göra underverk och fixa en dukning som ingen kommer att glömma. Byt ut den vanliga duken mot lite täckpapper från när du målade om senast. Lämna kritorna på bordet så kan alla måla in sin egen plats. Enkelt och framförallt riktigt roligt.



Bryt mot reglerna!

Vem har sagt att man måste servera dryck i glas? Små glas är precis lika bra att använda som en blomvas.



FLÄSKFILÉGRYTA MED CHAMPINJONER OCH PALSTERNACKSMOS

4 portioner

Tid: ca 30 minuter

- ✿ 1 fläskfilé, ca 500 g
- ✿ 1 msk smör
- 1 tsk salt
- ✿ 1 krm peppar
- ✿ 250 g champinjoner, borstade eller sköljda
- ✿ 8 schalottenlökar, skalade
- ✿ 1-2 msk vetemjöl
- 3 dl vatten
- ✿ 2 dl grädde
- ✿ 2 tsk dijonsenap
- 1 tsk salt
- ✿ 2 krm peppar
- ✿ 1 msk äppelmos eller äppeljuice
- ✿ ½ tsk torkad dragon

PALSTERNACKSMOS

- ✿ 600 g potatis (helst mjölig sort), skalad, i bitar
- ✿ 400 g palsternacka, skalad, i bitar
- ✿ ½ purjolök, skivad
- ✿ 1 + 1 msk smör
- ✿ 1 citron, saft och rivet skal
- 1 tsk salt
- ✿ 2 krm peppar
- ✿ 1 dl färsk körvel, hackad

Ta bort senor och fett från fläskfilén. Skär den i tjocka skivor. Smält smöret i en stekpanna eller gryta och bryn fläskfilébitarna runt om på hög värme. Salta och peppra. Tillsätt champinjoner och lök. Fräs under omrörning. Vispa ut mjölet med vatten, håll i pannan och rör om. Sänk värmen och tillsätt grädde, senap, salt, peppar, äppelmos eller äppeljuice och dragon. Låt allt sjuda cirka fem minuter. Rör om då och då.

PALSTERNACKSMOS

Koka potatis och palsternacka i lättsaltat vatten tills bitarna är mjuka, cirka 15 minuter. Håll av vattnet och mosa bitarna med en potatispress. Smält 1 msk smör i en stekpanna och fräs purjolöken mjuk cirka 1 minut. Blanda purjolöken med moset. Tillsätt 1 msk smör, citronsaft och -skal, salt, peppar och körvel. Rör om och smaka av.



SMÖRDEGSBAKELSE MED BJÖRNBÄRSSYLTA

Ca 12 bakelser

Tid: 20 minuter

Ugn: 200°

1 paket smördegspaltor

- ✿ 1 1/2–2 dl björnbärssylt

- ✿ 1 ägg, uppvispat

- ✿ 2 msk florsocker

3 färska fikon, i klyftor

Skär färska fikon, i klyftor och smördegspaltorna i fyrkanter, 8 x 8 centimeter. Lägg 1 msk björnbärssylt på varje och vik ihop till trekanter. Tryck ihop kanterna ordentligt, gärna med en gaffel. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Pensla trekanterna med ägg och grädda mitt i ugnen 5–7 minuter. Pudra över florsocker. Servera gärna med färska fikon.



ROTFRUKTSGRATÄNG MED PARMESAN

4 portioner

Tid: ca 1 timme

Ugn: 200°

- ✿ 1 + 1 msk smör
- ✿ 1 + 1 msk olivolja
- ✿ 900 g rotfrukter, t ex morot, kålrot, rotselleri, jordärtskocka, skalade och tunt skivade
- ✿ 1 gul lök, hackad
- ✿ 1–2 vitlöksklyftor, hackade
- 1 tsk salt
- ✿ 1 ½ krm peppar
- ✿ 1 dl färska örter, hackade, t ex körvel, persilja, timjan
- ✿ 2 dl parmesanost, riven
- 1 dl vatten

SERVERING

400 g kallskuret, t ex bresaola,

prosciutto

oliver

bärkapris

Smörj en ugnsfast form. Smält 1 msk smör och 1 msk olja i en stekpanna och stek hälften av rotfrukterna, halva löken och hälften av vitlöken i 5 minuter. Salta och peppra. Lägg det stekta i formen.

Strö över örterna och hälften av osten. Stek resten av rotfrukter och lök. Lägg även detta i formen och strö över resten av osten. Häll på 1 dl vatten. Grädda mitt i ugnen tills rotfrukterna är mjuka, cirka 30 minuter.

Servera med till exempel bresaola, prosciutto, salami, oliver och bärkapris.

Visst är parmesan gott som ingrediens i olika maträtter. Men har du provat att äta den som den är doppad i en len balsamvinäger? Hur gott och enkelt som helst.





Världen är god.

Och nu är den lite mer ekologisk.



Parmigiano Reggiano 28% 200 g



Mascarpone 30% 250 g



Mozzarella 18% 125 g



Taleggio 25% 200 g



UTVALDA OSTAR FRÅN EUROPA

Här på Falbygdens Ost är vi alltid på jakt efter de godaste ostarna som Europa har att erbjuda. Det har vi varit sedan 60-talet. Här presenterar vi 4 olika ekologiska ostar från vår italienska leverantör Castelli.

CHILI- OCH LIMELAX I UGN MED NUDELSALLAD

4 portioner

Tid: 25 minuter

Ugn: 175°

- ✿ 600 g lax, hel bit
- ✿ ½ röd chili, urkärnad, finhackad
- ✿ 2 tsk flingsalt
- ✿ 2 krm peppar
- ✿ 3 cm ingefära, skalad, tunt skivad
- ✿ 1 lime, tunt skivad

NUDELSALLAD

- ✿ 300 g glasnudlar
- ✿ 1 msk solros- eller majsolja
- ✿ 1 dl sesamfrön
- ✿ 2 lime, saft
- ✿ ½ chili, urkärnad, finhackad
- ✿ 1 msk fisksås (nam pla)
- ✿ 2 msk mango chutney
- ✿ ½ rödlök, fint skivad
- ✿ 1 morot, skalad
- ✿ 1 dl färsk koriander, hackad




Lägg laxbiten med skinnsidan neråt i en ugnsfast form. Strö över chili, salt och peppar. Fördela ingefära- och limeskivor på laxen. Låt stå mitt i ugnen cirka 15 minuter tills laxen har en inntertemperatur på cirka 50°.

NUDELSALLAD

Tillred nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Skölj nudlarna i kallt vatten, låt dem rinna av i ett

durkslag och rör i 1 msk olja så att de inte klibbar ihop. Rosta sesamfröna i en torr stekpanna tills de fått färg. Pressa limesaft i en stor skål. Tillsätt chili, fisksås, mango chutney och rödlök. Rör om. Skala tunna morotsstrimlor med en potatisskalare eller osthyvel och lägg i skålen. Blanda ner nudlar, sesamfrön och färsk koriander. Rör om så att allt blandas.



Om duken är av papper passar det utmärkt att ha ett gäng färgkriter på bordet. Alla kan markera sin egen plats med en egen teckning, dekorera efter tycke och smak. Du kan också skriva bordsplaceringen direkt på "duken".

Visa vad du *menar med fest!

Varför ska alla ha likadana tallrikar och samma sorts glas? På just din fest kanske allt ska vara annorlunda, eller inte. Kriter på bordet, blommor i servetten och lite skön bakgrundsmusik är kanske ditt recept på en lyckad fest mitt i veckan.

Allt du behöver för att liva upp dukningen finns Coop!



NYHETER!

COOP ÄNGLAMARK PRESENTERAR KRAV-MÄRKT TORSK!

Till Sveriges största ekologiska sortiment lägger vi nu även KRAV-märkt torsk. Välj mellan styckfrysta filéer, torskblock, panerad torsk i bitar och fiskgratäng med dillsmak och morötter. På förpackningen kan du läsa var fisken är fångad, när den är fångad och vilken båt som fångat den. Det är bland annat det som gör att KRAV satt sitt märke på dessa delikatesser. Recept på riktigt goda torskkrätter finns på coop.se.

coop

CHOKLADFONDANT MED ANANAS OCH PASSIONSFRUKT

4 portioner
Tid: 20 minuter
Ugn: 225°

- ☘ ¾ dl socker
- ☘ 2 ägg
- ☘ 2 äggulor
- ☘ 100 g smör
- ☘ 100 g mörk choklad, 70 % kakao-
halt eller mer, ev smaksatt
- ☘ 2 ½ msk vetemjöl
- ☘ ½ ananas
- ☘ 2 passionsfrukter



Vispa socker, ägg och äggulor pösigt. Smält smöret i en kastrull och ta från värmen. Bryt chokladen i bitar och lägg ner i det smälta smöret. Rör om tills chokladen har smält. Blanda smör och choklad med socker och ägg. Vänd ner mjölet. Fördela smeten i 4 stora muffins-

formar (amerikanska) och grädda mitt i ugnen 7 minuter. Fondanten ska vara lös i mitten. Skala ananasen och skär bort roten. Skär i mindre bitar. Dela passionsfrukterna, gröp ur kärnorna och blanda med ananasbitarna.