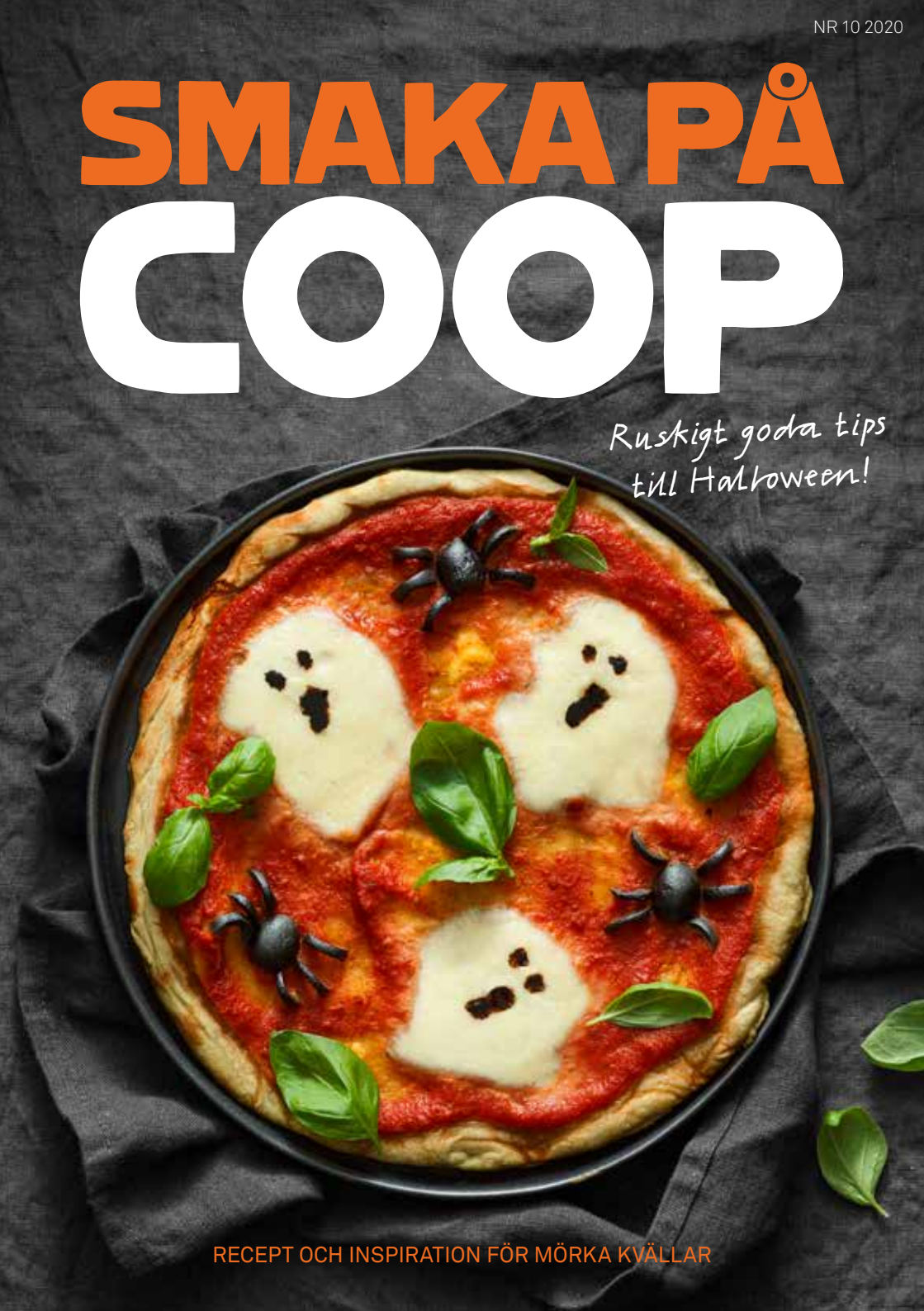
NR 10 2020

SMAKA PÅ COOP

Ruskigt goda tips till Halloween!



RECEPT OCH INSPIRATION FÖR MÖRKA KVÄLLAR

BUSIGT GOTT
FÖR HELA FAMILJEN

Så var det dags för Halloween igen, en högtid som har kommit att bli en av årets mest efterlängtade familjefester. Och får du bara till den rätta stämningen finns alla möjligheter att helgens firande kommer bli ruskigt uppskattat av såväl stora som små. Den här broschyren har vi laddat med fullt av enkla, goda och effektfulla tips som kommer få Halloween 2020 att toppa det mesta. Kika gärna till exempel på sidan 6 om du törs. Oavsett om du vågar dig på att laga allt eller bara plocka ut din egen favorit så lovar jag dig ett gott, kul och garanterat minnesvärt resultat.

Sara Begner

Sara Begner,
matinspiratör på Coop

RECEPT
Du hittar alla recept i vår Coop-app och på coop.se

5 min HALLOWEENDRINK

4–6 glas

½ liter tärnad grön melon, t ex galia
5 piggelinglassar
4 dl sprite eller sockerdricka
1 citron, pressad saft
ev grön hushållsfärg

Mixa ihop alla ingredienser i en mixer eller i en smal mixerbunke med en stavmixer. Tillsätt några droppar hushållsfärg för grönare färg. Servera direkt.

Gör läskiga ögon av mini-mozzarella, urkärnade oliver och röd paprika.

SARA TIPSAR:
Det går även bra att skippa degen i botten av pajen.

1 tim KÖTTFÄRSPAJ MED PUMPA

6 portioner Ugn: 200°

2 frp pajdeg (à 230 g)
400 g pumpa, t ex butternut
2 gula lökar, finhackade
1 msk smör
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 röd chili, finhackad
1 tsk torkad timjan
500 g nötfärs, eller vegofärs
1 tsk salt
1 tsk grovmalen svartpeppar
2 msk worcestershiresås
2 msk oxfond
2 msk tomatpuré
4 dl vatten
1 msk ljus maizenaredning
1 ägg, till pensling

Täck en pajform med deg, nagga och skär bort överflödig deg. Låt stå i frysen minst 10 min. Förgrädda ca 10 min i mitten av ugnen.

Skala, kärna ur och tärna pumpan i 1 cm bitar. Stek pumpa och lök i smör tills de mjuknat och fått fin färg. Tillsätt vitlök, chili och timjan och stek lite till under omrörning. Lägg i färsen och stek tills den är genomstekt. Salta och peppra. Tillsätt worcestershiresås, oxfond och tomatpuré och stek vidare. Häll i vatten och låt puttra ca 5 min. Pudra över redning och rör om. Häll ut fyllningen i pajformen och täck med pajdeg. Skär ut spöken ur resten av degen och garnera locket med dem. Pensla med lättvispat ägg och grädda mitt i ugnen ca 30 min.

25 min HALLOWEEN-QUESADILLAS

2 portioner Ugn: 175°

4 orangea tortillabröd
1 frp kokta svarta bönor, avsköljda (230 g)
1 tsk malen spiskummin
½ tsk cayennepeppar
½ tsk salt
2 msk olivolja
3 dl riven ost

Till servering:
2 dl gräddfil
ev koriander

Tomatsallad:
300 g körsbärstomater, fintärnade
½ liten rödlök, finhackad
½ kruka koriander, hackad
1 msk olivolja
½ tsk flingsalt

Guacamole:
2 avokador, mosade
½ lime, pressad saft
ev ½ jalapeño, finhackad
salt

Blanda ihop alla ingredienserna till tomatsalladen.

Mosa avokadon och rör ihop med limesaft och ev jalapeño. Smaka av med salt.

Skär ut monsteransikten ur två av tortillabröden.

Mosa bönorna och blanda med spiskummin, cayennepeppar, salt och 1 msk olja. Strö osten över de andra bröden och bred på bönröran. Lägg på ansiktsbröden och pensla med resten av oljan. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Tillaga mitt i ugnen ca 8 min. Servera med tomatsallad, guacamole, gräddfil och gärna lite extra koriander.

SARA TIPSAR:
De orangea tortillabröden hittar du i kyldisken.

15 min PICKLAD RÄTTIKA

Tid: 15 min + 1 dygn

3 dl vatten
2 dl strösocker
1 dl ättiksprit (12 %)
ca 15 cm rättika
grön hushållsfärg

Koka upp vatten, socker och ättika så att sockret löses upp. Skala och skär rättikan i skelettdelar, lägg i en burk och häll över lagen. Häll i hushållsfärg till önskad färg och låt stå 1–2 dygn.

Tips: Krama ur saften ur fryst spenat att färga vattnet med.

5 min PICKLAD HEL BLOMKÅL

Tid: 5 min + 1 dygn

6 dl vatten
4 dl strösocker
2 dl ättiksprit (12%)
1 litet blomkålshuvud
röd hushållsfärg

Koka upp vatten, socker och ättika så att sockret löses upp. Ta bort ev blast från blomkålen och lägg i en glasburk/skål och häll över lagen. Häll i hushållsfärg till önskad färg och låt stå 1–2 dygn.

Tips: Ta spadet från en burk inlagda rödbetor att färga vattnet med.

SARA TIPSAR:
De picklade grönsakerna funkar bra till en ostbricka med hård, lagrad ost.

Santa Maria

Toppa FREDAGEN

Vinn en av 1000 fredagsboxar!

Köp tacos och få lotter!
1 PRODUKT = 1 VINSTCHANS

NACHOTALLRIK

MED CHEDDAR & JALAPEÑOS

NACHOTALLRIK
400 g veg- eller nötfärs
1 msk matolja
1 påse Santa Maria Taco Spice Mix Hot Cayenne
½ burk Santa Maria Green Jalapeño
1 burk Santa Maria Dip Nacho Cheese Style
2 dl riven ost

TILLBEHÖR
1 burk Santa Maria Taco Sauce Mild
2 avokado
1 dl gräddfil

Värm ugnen till 225°C.

Fräs färsen i olja och tillsätt Taco Spice Mix och vatten. Rör om och låt puttra i ca 5–10 min.

Lägg ut nachochips på en plåt eller ugnsfast form och strö över färs. Toppa med jalapeños, Cheddar Cheese Dip och riven ost.

Gratinera i ugnen ca 5–7 min, eller tills osten har smält.

Servera med guacamole, tacosås och gräddfil.

Ladda upp kvitton på
TOPPAFREDAGEN.SE

25 min SÖTA KARDEMUMMACHIPS MED HALLONDIPP OCH GRÄDDE

4 portioner

6 tortillabröd
1 dl strösocker
1 tsk malen kardemumma
smör, att steka i
1 frp frysta hallon, tinade (225 g)
florsocker
2 dl vispgrädde
grön hushållsfärg

Stansa eller klipp ut fladdermöss eller andra halloweenmotiv ur tortillabröden. Blanda socker och kardemumma i en tallrik. Stek brödfigurerna i smör till fin färg och vänd direkt i socker-kardemummablandningen. Mosa hallonen och smaka av med socker. Vispa grädden fluffig, färga med hushållsfärg. Servera chipsen tillsammans med den röda och gröna dippen.

30 min HALLOWEEN-CHOKLADBOLLAR

4 stycken

4 chokladbollar, t ex delicatobollar
1 grönt marsipantårtlock
1 frp svart sockermassa (150 g)
1 godishalsband

Klä in chokladbollarna med marsipan. Kavla sockerpastan tunn och skär ut och forma till hatt, hår och mun. Forma näsor av marsipan. Sätt hår, hatt, mun och näsa på de gröna bollarna. Tryck fast ögon av godis från halsbandet.

SARA TIPSAR:
I Baka-hyllan i butiken finns många roliga nyheter att dekorera med.

25 min

MONSTERHAMBURGARE

4 stycken

500 g högrevsfärs, eller
annan valfri färs
smör, till stekning
salt och svartpeppar
4 skivor hamburgerost, cheddar
4 hamburgerbröd
4 salladsblad
ketchup
1 saltgurka, skivad på längden
8 oliver

Forma färsen till fyra burgare. Stek burgarna i smör till fin färg på båda sidor, salta och peppra. Skär ut monstertänder på varje ostskiva. Lägg osten på burgarna och lägg burgarna på bröden. Fyll bröden med sallad, burgare, gurkskiva som tunga, osten och ketchup. Sätt oliver på tandpetare som monsterögon och stick ner i bröden.

30 min

HALLOWEENPIZZA

2 portioner Ugn: 250°

1 färdig pizzadeg, gärna surdeg
2 dl tomatsås till pizza
½ dl urkärnade svarta oliver
1 mozzarella (125 g)
basilikablad, till servering

Dela degen i två bitar och kavla ut till två runda bottnar på mjölad bänk. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och bred på tomatsås. Skär oliverna i bitar och lägg på pizzorna som spindlar. Riv mozzarellan i sex bitar och fördela i högar till tre spöken. Grädda mitt i ugnen ca 10 min. Gör ögon och mun av balsamicosirap på spökena. Toppa med basilikablad.

1 tim HEMGJORD SUSHI TILL HALLOWEEN

4 portioner

3 dl sushiris
3 msk sushivinäger
ca 300 g laxfilé (till sushi)
ca 6 sjögräspapper (nori)
wasabi

Till servering:
japansk soja
gari (inlagd ingefära)
wasabi

Koka riset enligt anvisningen på förpackningen. Vänd varsamt ner sushivinäger i riset. Låt svalna. Skiva laxen tunt och skär det som blir över i små bitar. Forma en tredjedel av riset till små bollar och täck med laxskivor. Lägg upp på fat och klicka ut wasabi till pumpaskaft.

Rulla in de små bitarna av laxen i resten av riset till små bollar. Klipp ut ögon och mun ur sjögräspapper och lägg på hälften av bollarna. Klipp ut passande bitar ur sjögräspappret och rulla in resten av risbollarna med lätt fuktiga händer. Klipp strimlor av sjögräs och lägg ihop med sjögräsbollarna så det ser ut som spindlar. Servera med soja, gari (färgad med hushållsfärg) och wasabi.

20 min OSTMUMIE MED KEX

8 portioner Tid: 20 min + ca 1 tim för chutney Ugn: 200°

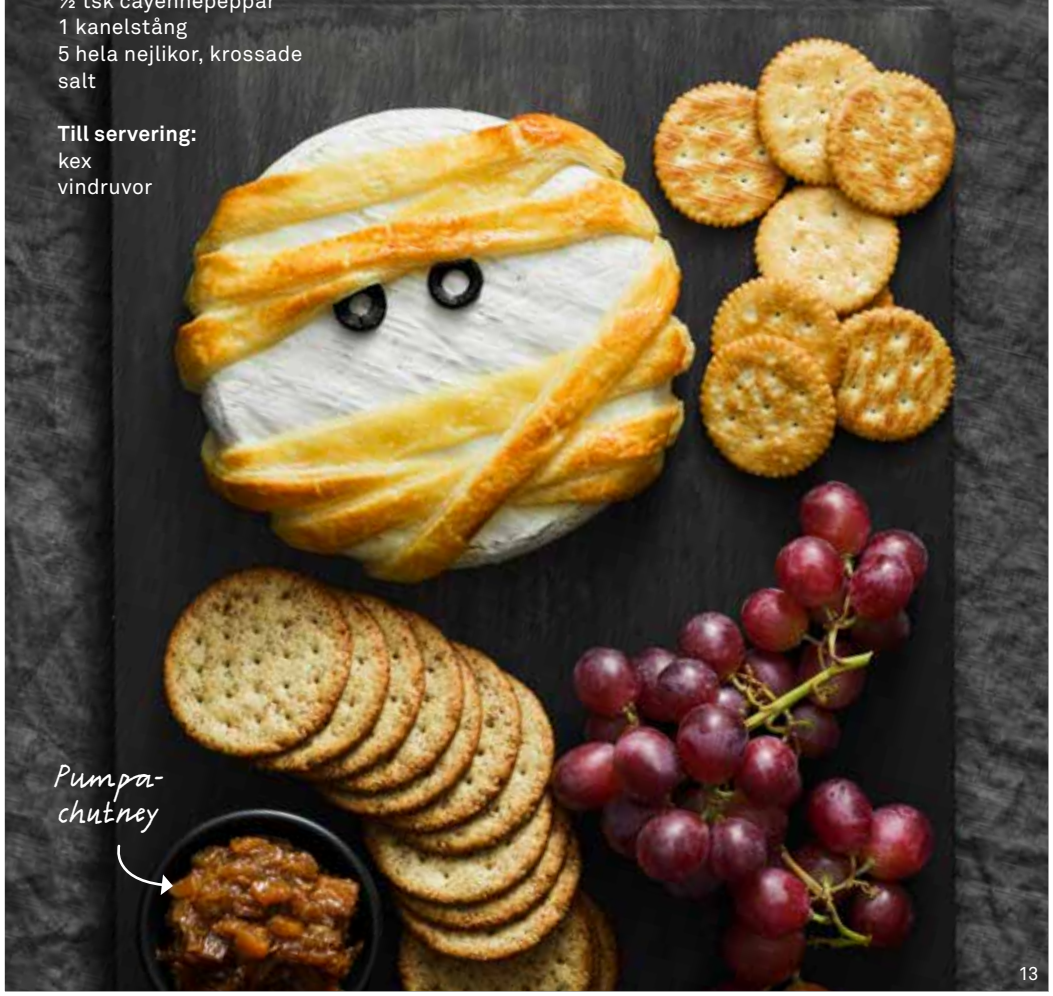
½ frp färsk smördeg (à 265 g)
1 hel brieost (500 g)
1 urkärnad oliv, till ögon
ägg, till pensling

Pumpachutney:
300 g pumpa, t ex butternut
1 gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, finhackade
1 msk smör
ca 1 ½ dl vatten
1 dl rödvinsvinäger
1 dl rörsocker
½ tsk cayennepeppar
1 kanelstång
5 hela nejlikor, krossade
salt

Till servering:
kex
vindruvor

Pumpachutney: Skala, kärna ur och skär pumpan i små tärningar. Stek lök, vitlök och pumpa i smör till fin färg. Tillsätt resten av ingredienserna. Låt koka under lock på svag värme ca 1 tim. Rör om då och då. Späd ev med mer vatten om det behövs. Smaka av chutneyn med salt.

Skär smördegen i långa remsor. Linda smördegen runt osten likt bilden. Lägg dit ögon av en skivad oliv. Lägg osten på en plåt med bakplåtspapper och pensla degen med ägg. Grädda mitt i ugnen till fin färg, ca 15 min. Servera med pumpachutney, kex och vindruvor.



40 min FLADDERMUS-CUPCAKES

Ca 15 stycken Ugn: 175°

100 g mörk choklad
200 g smör, rumsvarmt
4 dl strösocker
4 ägg
3 dl vetemjöl
1 dl kakao
1 tsk bakpulver
1 ½ tsk vaniljpulver

Frosting:
75 g smör, rumsvarmt
100 g färskost
3 dl florsocker
1–2 msk lakritspulver
svart hushållsfärg

Garnering:
15 salta s-märken (smågodis)
ögon av godis

Smält chokladen varsamt i mikro eller över vattenbad. Vispa smör och socker pösigt med elvisp. Vispa ner äggen. Blanda de torra ingredienserna och vispa ner dem och chokladen i smörblandningen.

Fördela smeten i ca 15 muffinsformar (ställ gärna i en muffinsplåt). Grädda mitt i ugnen 15–20 min, pröva med provsticka. Låt kallna.

Vispa ihop ingredienserna till frostingen och spritsa ut på muffinsarna. Halvera s-märkena och sätt dit som vingar. Sätt dit ögon.

SARA TIPSAR:
Med smak-inspiration från hallon/lakritsgodis!

30 min HALLOWEENTÅRTA

8 portioner

1 frp tårtbotten (320 g)
5 dl vispgrädde
ev lakritspulver och svart hushållsfärg
4 dl hallonsylt
1 vitt marsipantårtlock
svart sockermassa

Skär tårtbottnarna till en dödskalle enligt formen på bilden. Vispa grädden fluffig. Smaksätt ev med lakritspulver och färga med hushållsfärg. Bred ut sylten på en av tårtbottnarna och sedan ett lager grädde. Lägg på en tårtbotten till och bred på ett lager till av sylt och grädde. Lägg på sista botten och bred på resten av grädden. Klä tårtan med marsipanlocket och skär bort överflödiga kanter. Kavla sockermassan tunn och skär ut delar, enligt bilden, att garnera tårtan med.

LÅNGKOKT MEN SNABBLAGAT

Upptäck våra sous vide-nyheter – perfekta för dig som älskar god mat men har ont om tid. Köttet har fått koka flera timmar i buljong, vilket gjort det extra smakrikt och saftigt. Bara att värma! Tillbehör väljer du själv.

PS Tips på smaksättning finns på baksidan av förpackningen.

MILJÖMÄRKT
5041 0787 Kroonpress

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma. Har du frågor kring broschyren är du välkommen att ringa Coop kundservice på telefon 0771-17 17 17 vardagar 8–18. www.coop.se