NR 1 2022

SMAKA PÅ COOP

18 RECEPT

Galet smarrig marängsviss

TID FÖR FRUKOST

Upplagt för långa goda morgnar.

NYA VARDAGS-FAVORITER

Snabblagade rätter för hela familjen.

Goda middagstips

JORDEN RUNT

Håll värmen med vinterns smaker

SÅ HÄR I VINTERKYLAN längtar man antingen ut eller in (eller kanske till och med bort). Själv föredrar jag att hålla mig hemma i värmen, gärna genom att prova nya spännande rätter från olika delar av världen. Mat från olika kulturer är den bästa kryddan för aptiten.

I det här numret hittar du smaker och inspiration som vi hämtat från världens alla hörn, men också enkla lite billigare vardagsrätter som lätt kan bli nya favoriter. Perfekt för årstiden då hemmamyset är som bäst.

Spänn fast köksförklädet, låt smaklökarna välja favoritresmål och bjud in vänner och familj på nya spännande smakupplevelser.

Trevlig god resa!

Sara Begner,
matinspiratör på Coop

Missa inte årets maräng-succé på sid 22!

Saras favoriter

Stor skål
Festligt att servera i, eller fylla med snacks eller marängsviss.

Vass kniv
Ett måste i köket och perfekt bl a till att filéa citrusfrukter (se sid 19).

Granatäpple
Vackert, nyttigt och gott. Granatäpple piffar till det mesta.

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

FRUKOSTMYS

Helg och tid över? Börja dagen lite lyxigare och gör din egen hotellfrukost. Lite som att vakna upp borta, fast hemma.

Scones med filmjölk

25 min

8 stycken Ugn: 225°

8 dl vetemjöl
1 ½ msk bakpulver
1 tsk salt
100 g smör
4 dl filmjölk

Blanda mjöl, bakpulver och salt. Skär smöret i bitar och nyp ihop med mjölblandningen. Tillsätt filmjölken och arbeta ihop till en deg. Ta upp degen på mjölat bakbord och dela i åtta bitar. Forma varje bit till en rund kaka och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Nagga med en gaffel. Grädda mitt i ugnen ca 15 min.

Servera sconesen nygräddade med t ex smör, vispad grädde och marmelad.

Chiapudding med kokosmjölk

5 min

2 portioner Tid: 5 min + minst 2 tim i kylen

400 ml kokosmjölk
4 msk chiafrön
2 krm vaniljpulver

Topping:
passionsfrukt
hallon
rostade kokoschips

Rör ihop kokosmjölk, chiafrön och vaniljpulver. Ställ i kylen minst 2 timmar. Rör om efter 30 min. Toppa med passionsfrukt, hallon och kokoschips vid servering.

Festliga vardag

Att trolla med liten budget kan ge magiska resultat.
Framför allt när det kommer till god, billig och festlig vardagsmat.

Lasagnette

50 min

4 portioner Ugn: 225°

320 g lasagnettepasta eller pastafjärilar
300 g färs, t ex sojafärs
1 gul lök, hackad
2 vitlöksklyftor, finrivna
1 msk olivolja
2 msk tomatpuré
2 frp krossade tomater (à 400 g)
1 grönsaksbuljongtärning
1 msk oregano
½ msk strösocker
1 ½ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar

Ostsås:
2 dl crème fraiche
150 g riven ost

Koka pastan al dente enligt anvisningen på förpackningen. Stek färs, lök och vitlök i olja under omrörning tills löken mjuknar. Tillsätt tomatpurén och stek några min till. Tillsätt krossade tomater, buljongtärning, oregano, socker, salt och peppar och låt koka ca 20 min. Rör ihop crème fraiche och ost.

Blanda pasta och färssås i en ugnsform och bred på ostsåsen. Grädda mitt i ugnen till fin färg, ca 20 min. Servera gärna med en sallad.

Halloumi carbonara

25 min

4 portioner

320 g spagetti
200 g halloumi
1 msk olivolja
6 äggulor
2 dl finriven parmesanost
2 dl grädde
1 dl kokvatten
hackad persilja
nymalen svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen, spara kokvattnet. Riv halloumin grovt. Hetta upp olja i en stekpanna och stek halloumin tills den är gyllenbrun och knaprig. Vispa ihop äggulor, ost, grädde och kokvatten.

Lyft pastan till stekpannan med halloumi och blanda om. Rör i ägg- och ostblandningen. Späd ev med mer kokvatten.

Toppa med persilja och peppar vid servering.

SARA TIPSAR!
Toppa varje tallrik med en rå äggula.

Mandelfisk

40 min

4 portioner Ugn: 200°

400 g fryst torskfilé, tinad
½ tsk salt
½ citron, pressad saft
75 g smör
1 ½ dl ströbröd
1 vitlöksklyfta, finriven
1 msk tomatpuré
½ dl hackad persilja
½ dl mandelspån

Lägg fisken i en smord ugnsform. Salta och pressa över citronsaft. Smält smöret och blanda med ströbröd, vitlök, tomatpuré och persilja. Bred ut blandningen på fisken och strö över mandelspån. Tillaga mitt i ugnen ca 30 min. Servera med t ex potatismos, ärtor och citronklyftor.

Stuvad blomkål med falukorv

25 min

4 portioner

600 g blomkål
25 g smör
2 msk vetemjöl
5 dl mjölk
salt och svartpeppar
800 g falukorv
smör, till stekning

Till servering:
kokt potatis
senap

Skär blomkålen i buketter och koka den i saltat vatten 3–4 min. Smält smöret i en kastrull och rör i mjöl. Tillsätt mjölken under vispning, sjud tills den tjocknar, ca 5 min. Smaka av med salt och peppar. Vänd i blomkålen. Skär korven i skivor. Stek korven i smör till fin färg på båda sidor. Servera den stuvade blomkålen med korv, potatis och senap.

Sproud™

VÄXTBASERAD DRYCK.

LÅGT KLIMATAVTRYCK.
LÅG SOCKERHALT.
ALLERGENFRI.
GJORD PÅ ÄRTA.

TASTY AS ***K

Krämig och perfekt i kaffe & matlagning.

Världsgoda MIDDAGAR

Länder är som kryddor. Det finns väldigt många och alla smakar olika. Hur tror du t ex Japan, Mexiko eller Peru smakar? Här är våra egna tolkningar.

ITALIEN
Ett kök som kännetecknas av enkelhet och bra råvaror där lite olivolja, parmesan, kapris och chili lätt kan göra underverk.

Pasta al tonno

25 min

4 portioner

320 g bucatinipasta
250 g körsbärstomater, halverade
2 vitlöksklyftor, skivade
2 sardeller, finhackade
1 röd chili, hackad
½ dl olivolja
2 frp tonfisk i vatten (à 180 g)
½ dl kapris
½ citron, pressad saft
salt och svartpeppar

Koka pastan al dente enligt anvisningen på förpackningen. Hetta upp oljan i en stekpanna och stek tomater, vitlök, sardeller och chili några minuter. Häll av vätskan från tonfisken. Tillsätt kapris och tonfisk i pannan och låt allt bli varmt. Lyft pastan direkt från kastrullen till pannan och vänd runt. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.

45 min Pupusas – fyllda majsbröd

12 stycken

5 dl förkokt majsmjöl
1 ½ tsk salt
5 dl vatten
neutral olja, till stekning

Fyllning:
1 gul lök, tunt skivad
2 vitlöksklyftor, hackade
½ röd chili, finhackad
1 msk neutral olja
200 g tillagat kyckling-kött, strimlat
1 tsk rökt paprikapulver eller chipotle
½–1 tsk salt
3 dl riven ost

Sallad:
200 g rödkål, tunt strimlad
1 lime, skal och pressad saft
1 kruka koriander, grovhackad
½ röd chili, tunt skivad
salt och svartpeppar

Stek lök, vitlök och chili i olja tills löken mjuknat. Tillsätt kyckling, paprikapulver och salt och stek ytterligare några min. Låt svalna och blanda sedan i osten.

Blanda mjöl och salt och rör i vattnet. Knåda till en deg, låt vila 10 min. Dela degen i tolv bitar. Platta ut varje bit, lägg i lite fyllning och stäng ihop, rulla till en boll och platta sedan ut. Hetta upp rikligt med olja i en stekpanna och stek bröden några minuter per sida. Blanda ingredienser-na till salladen, smaka av med salt och peppar. Servera brö-den nystekta med salladen.

EL SALVADOR
Maten i El Salvador är ofta välkryddad. Fisk och skaldjur är vanligt, liksom soppor och grytor samt nationalrätten Pupusas.

PERU
Ett av världens mest variationsrika och färg-granna kök där Lomo saltado är en typisk traditionell rätt.

30 min Lomo saltado – peruansk köttgryta

4 portioner

500 g pommes frites
3 dl ris
400 g oxfilé eller biff
½ dl japansk soja
2 msk vinäger
1 msk neutral olja
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svart-peppar
1 rödlök, i klyftor
1 gul paprika, strimlad
2 vitlöksklyftor, hackade
2 tomater, i bitar
2 dl hackad koriander

Tillaga pommes frites och ris enligt anvisningarna på för-packningarna. Strimla köttet. Rör ihop soja och vinäger. Hetta upp olja i en gryta och stek köttet hastigt på hög värme, salta och peppra. Lägg köttet åt sidan. Stek lök, paprika och vitlök i gry-tan tills löken mjuknat något. Tillsätt kött, tomater och sojasåsen. Låt allt bli varmt. Vänd ner koriandern. Servera köttgrytan med pommes frites och ris.

25 min Grilled cheese med dijonnaise

4 portioner

8 skivor surdegsbröd
2 msk majonnäs
4 dl riven cheddarost
2 dl riven gruyère eller parmesan
1 dl rucola
½ dl picklad rödlök
grovmalen svartpeppar
smör, till stekning

Dijonnaise:
2 dl majonnäs
1 msk dijonsenap

Bred majonnäs på båda sidorna av brödskivorna. Fördela ost, rucola och lök på fyra av brödskivorna, peppra och lägg på de andra fyra bröden som lock. Hetta upp rikligt med smör i en stekpanna och stek bröden tills osten smält och bröden har fin färg på båda sidor. Blanda majonnäs och senap. Servera smörgåsarna med dijonnaisen.

USA
Landet med mycket av allt där salt, sött, grillat och friterat firar stora triumfer. Gärna toppat med massor av ost.

JAPAN
Den japanska maten är både vacker och god och bjuder på en stor och spännande variation av kött, fisk och grönsaker.

45 min Gyoza – kycklingdumplings

25 stycken

25 gyozaplattor (ca 300 g)
neutral olja, till stekning

Fyllning:
400 g kycklingfärs
1 vitlöksklyfta, finriven
1 citrongräs, finhackat
2 salladslökar, tunt skivade
½ lime, pressad saft
1 msk japansk soja
1 msk fisksås
1 tsk salt

Dippsås:
1 dl japansk soja
1 lime, pressad saft
½ msk sesamolja
2 msk sesamfrön

Tips!
Gyozaplattor hittar du i frysdisken.

Blanda ingredienserna till fyllningen. Lägg ca 1 msk fyllning på varje degplatta, fukta kanterna och nyp ihop till knyten. Hetta upp olja i en stekpanna och stek några knyten i taget. Häll i 1 dl vatten, lägg på ett lock och låt ånga ca 5 min. Rör ihop ingredienserna till dippsåsen. Servera gyozas med dippsås och ev ris.

Lemony Fresh

Ingredienser

5-8 myntablad
2-4 hallon
10 ml fläderkoncentrat
Mycket is (kubis)
Fanta Lemon Zero Sugar

Gör så här:

1. Lägg hallon i ett highballglas och muddla.
2. Addera myntabladen och fyll på med fläderkoncentrat och mycket is.
3. Rör om med sked och fyll upp med Fanta Lemon Zero Sugar.
4. Garnera med myntablad.

© 2021 The Coca-Cola Company. FANTA ZERO and the FANTA Bottle are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

5 min

Prosecco- och grapefruktdrink

4 glas

½ dl sockerlag
2 rosa grapefrukter, pressad saft
isbitar
4 dl prosecco eller alkoholfritt bubbel
ev grapefruktskal, till garnering

Blanda sockerlag och grapefruktjuice och häll i fyra glas. Fyll på med is och häll på prosecco. Garnera ev med grapefruktskal.

5 min

Persikodrink med hallon

4 glas

6 dl kolsyrad fruktdryck
2 dl mixade konserverade persikor
isbitar
1 dl koncentrerad hallonsaft
godispersikor

Blanda fruktdryck och persikomix. Fyll fyra glas med is och häll i persikoblandningen. Fördela saften i glasen och rör runt en gång. Toppa med skurna godispersikor.

ITALIEN
Fest? Fyll ett glas med 12 cl prosecco och 3 cl persikopuré och vips... så får du en Bellini, Italiens mest kända cocktail.

SVERIGE
Från rotfrukternas förlovade land till fruktsalladens genombrott, i Sverige älskar vi exotiska frukter av alla slag.

25 min

Fruktsallad med citrusfrukter och rostad vit choklad

4 portioner Ugn: 200°

2 apelsiner
2 rosa grapefrukter
1 pomelo
1 granatäpple
100 g vit choklad
2 dl vispgrädde

Skär bort skalet från citrusfrukterna med en kniv och skär ut hinnfria klyftor av fruktköttet. Blanda allt i en skål. Halvera granatäpplet och banka ut kärnorna med t ex baksidan av en slev.

Strö kärnorna över citrusfrukterna. Hacka chokladen grovt och sprid ut på en plåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen tills den är gyllene, ca 5 min. Vispa grädden. Servera fruktsalladen med choklad och grädde.

KÖKSSKOLAN

Så filéar du snygga

CITRUSKLYFTOR

Ta din vassaste kniv. Är den slö? Vässa den eller köp en ny. Men var noggrann, allt vitt ska bort. Prova gärna flera frukter med olika karaktärer så blir det både godare och vackrare.

1 Skär av botten och toppen så att frukten står stadigt.

2 Skär bort skalet inklusive allt det vita.

3 Skär ut klyftorna mellan fruktväggarna. Klart!

30 min Sticky pork

4 portioner

500 g strimlat fläskkött
2 dl majsstärkelse
1 dl neutral olja
30 g ingefära, i små stavar
2 vitlöksklyftor, finrivna
1 dl ostronsås
½ dl flytande honung
2 msk kinesisk soja
2 msk vinäger
½ tsk chiliflakes
salt

Till servering:
3 dl ris
rostade sesamfrön
2 salladslökar, tunt skivade

Koka riset enligt anvisningen på förpackningen. Blanda köttet med majsstärkelse så att det blir helt täckt. Hetta upp olja i en stekpanna och stek köttet krispigt. Lyft köttet ur pannan. Stek ingefära och vitlök några minuter i samma panna. Blanda ostronsås, honung, soja, vinäger och chiliflakes. Tillsätt köttet och såsen i pannan och låt såsen koka ihop så att köttet blir klibbigt. Smaka av med salt. Toppa med sesamfrön och salladslök och servera med ris.

KINA
”Tre små rätter” och miljarder hungriga munnar. Det kinesiska köket bjuder på långt fler smaker än någon kan föreställa sig.

MEXIKO
Tacos, enchiladas, fajitas, chiligrytor... listan kan göras hur lång som helst och det mexikanska köket är här för att stanna.

35 min Enchiladas med köttfärs

4 portioner Ugn: 200°

500 g nöt- eller blandfärs
1 msk smör
½ dl vatten
1 msk spiskummin
1 msk paprikapulver
½ msk oregano
1 tsk salt
1–2 krm cayennepeppar
8 tortillabröd medium
1 burk tacosås (230 g)
3 dl riven ost
3 dl guacamole, till servering
2 dl gräddfil, till servering

Tomatsallad:
4 tomater, tärnade
1 rödlök, finhackad
1 dl hackad koriander
1 lime, pressad saft
½ tsk salt

Stek färsen i smör under omrörning tills den är genomstekt. Tillsätt vatten, spiskummin, paprikapulver, oregano, salt och cayennepeppar och låt puttra 5 min. Fördela färsen på bröden och rulla ihop. Lägg i en ugnsform med skarven nedåt. Häll tacosåsen över rullarna och strö över ost. Gratinera mitt i ugnen ca 20 min. Blanda ingredienserna till salladen. Servera enchiladorna med sallad, guacamole och gräddfil.

25 min Marängsviss med glass

6 portioner

3 dl vispgrädde
1 frp maränger (120 g)
1 liter vaniljglass
2 bananer, skivade
1 dl rostade mandelspån

Chokladsås:
1 dl strösocker
1 dl grädde
½ dl kakao
½ dl ljus sirap
1 tsk vaniljsocker
50 g smör

Toppingförslag:
färska bär
färgglatt strössel
rullrån
minimaränger

Blanda ingredienserna till chokladsåsen i en kastrull. Koka upp och sjud ca 5 min. Vispa grädden. Varva glass, maränger, grädde, banan och chokladsås i en stor serveringsskål och strö över mandelspån. Toppa ev med några av toppingförslagen.

ENGLAND
Från franskans Meringues suisses (schweiziska maränger) till den engelska varianten med bär (Eton Mess) – här är en mix.

IT'S NEXT MEX

Upptäck tacos på en helt ny nivå – med nya smaker, spännande ingredienser och oväntade kombinationer. Så blanda och ge, prova dig fram – och ta dina tacos till nästa nivå.

CHICKEN TACOS FÖR 4 PERSONER

1½ paket Santa Maria Tortilla Corn & Wheat Small (ca 3 tortilla per person)
1 msk olja
500 g kycklinglårfilé
1 påse Santa Maria Spice Paste for Chicken Tacos
1 huvud, hjärtbladsallad
1 sats picklad rödlök
½ paket fetaost / salladsost / white cheese
1 dl svarta bönor, kokta
1 flaska Santa Maria Peach & Chili Salsa

GÖR SÅHÄR

1. Förbered grönsakerna, pickla rödlök, strimla sallad och smula fetaost. Låt de svarta bönorna rinna av i ett durkslag.
2. Värm bröden i en het, torr stekpanna på medelstark värme, ca 10 sek per sida tills de är lite rostade och puffar upp. Lägg de värmda bröden under en kökshandduk för varmhållning.
3. Hetta upp olja i en stekpanna. Strimla under tiden kycklingen i små bitar. När stekpannan är het lägg i kycklingen och vänta 2–3 min. innan omrörning, för bästa möjliga stekyta. När kycklingen är genomstekt och fått fin färg, tillsätt Santa Maria Spice Paste for Chicken Tacos och rör om. Ta bort från värmen!
4. Servera samtliga ingredienser vid bordet och låt var och en bygga sina tacos.

VARIERA!
Prova även att byta ut salsan mot Santa Maria Taqueria Salsa eller Santa Maria Tomatillo Salsa.

Hitta alla våra recept och läs mer på santamaria.se
santamariasverige

Santa Maria

Festivalmys med cheesecake i glas

4 portioner

Vit chokladkräm:
200 g Philadelphia Original
2 msk vatten
100 g Marabou vit choklad

Chokladkräm:
1 dl vispgrädde
100 g Marabou Dots

Dekoration:
4 x Marabou Cookies
125 g färska hallon
40 g Marabou Dots

Vit chokladkräm:
Vispa Philadelphia slät med vattnet.

Smält den vita choklad en i 30 sekunders intervaller i micron eller över ett vattenbad. Låt svalna något.

Vänd ner den smälta chokladen i Philadelphiaosten under omrörning. Vispa några minuter tills smeten har en luftig och krämig konsistens. Låt stå kallt tills den ska användas.

Chokladkräm:
Koka försiktigt upp vispgrädden och ta av från värmen. Tillsätt Dots och låt smälta. Rör ihop till en chokladkräm.

Lägg kakorna i en plastpåse och krossa dem med en kavel.

Fördela chokladkrämen i botten av portionsglas. Varva lager av kaksmulor och vit chokladkräm. Dekorera med hallon och Dots.

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