NR 1 2023

SMAKA PÅ COOP

20 RECEPT

Birria tacos

PREPPA FÖR SPORTLOVET

Med texmex-favoriter på plåt.

SÄTT KRYDDA PÅ VARDAGEN

Var generös med smaker av lök, buljong, kryddor, tomat m.m.

Bli inspirerad att

FIXA HELGEN!

Håll värmen med god mat

OAVSETT OM VI FÅR en vit vinter eller inte, gör det gott att vara utomhus under de ljusa timmarna. Sedan är det bara att gå in och mysa med gott samvete.

Eftersom julen har en tendens att gräva hål i plånboken utmanar jag mig själv att laga mat för en liten peng. Så varsågod, här får du ett gäng enkla, goda och billiga rätter. Älskar du semlor, prova våra fantastiska Whoopie-semlor på sidan 15.

Med sportlovstider runt hörnet vill jag absolut hylla en favorit – mattermosen. För visst är det mysigt att äta sin egen matsäck i skidbacken eller på skogspromenaden? Kycklingkött-bullarna på sidan 5 är perfekta att ta med. Varmt och gott för stora och små.

Ha en fin vinter!

Sara Begner,
matinspiratör på Coop

Missa inte bananglassen på sid 14!

Saras favoriter

Ekologiska popcorn
Poppa popcorn. Billigt, gott och kul när det smäller.

Mattermos
Ta med något varmt att äta på vinterutflykten.

Jordnötssmör
Kräma på med jordnötssmör. Lika smarrigt på mackan som i gröten.

coop

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

Blanda mer grönt i vardagsmaten

Billiga ingredienser som lök, kryddor, buljong och krossade tomater som bas får dessutom de flesta rätter att glimra.

Pasta pomodoro

30 min

4 portioner

320 g spagetti
1 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
½ dl olivolja
1 frp hela konserverade tomater (400 g)
½ dl hackad färsk basilika
salt och svartpeppar
hyvlad parmesan

Koka pastan al dente enligt anvisningen på förpackningen (spara kokvattnet). Stek lök och vitlök i olja tills löken mjuknat utan att få färg. Tillsätt tomaterna, tryck sönder dem något med stekspaden. Låt sjuda ca 20 min. Tillsätt basilika, pasta och ca ½ dl kokvatten från pastan i tomatsåsen. Blanda och värm 1–2 min. Smaka av med salt och peppar. Servera pastan med parmesan.

Kycklingköttbullar i tomatsås

45 min

4 portioner

450 g kycklingfärs
½ gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finriven
1 tsk salt
1 tsk spiskummin
1 tsk malen koriander
1 tsk paprikapulver
hackad persilja

Tomatsås:
½ gul lök, finhackad
1 msk neutral olja
1 vitlöksklyfta, finriven
2 msk tomatpuré
2 frp krossade tomater (à 400 g)
2 dl vatten
½ msk sambal oelek
½ msk strösocker
1 tsk spiskummin
½ tsk kanel
½ tsk salt

Blanda färs, lök, vitlök och torra kryddor till en smet.

Tomatsås: Stek löken i olja tills den mjuknat utan att få färg. Tillsätt vitlök och tomatpuré och stek ytterligare ett par min. Tillsätt krossade tomater, vatten, sambal, socker, kryddor och salt. Låt koka ca 20 min.

Forma 20 bollar av färssmeten och lägg ner vartefter i tomatsåsen. Koka tills de är genomkokta, ca 15 min. Garnera med persilja. Servera med couscous eller matvete.

SARA TIPSAR!
Fyll termosen och njut av varm mat på vinterns utflykter.

35 min Rostad sötpotatis med rödkål, linser och örtmajonnäs

4 portioner Ugn: 225°

2 sötpotatisar
1 msk neutral olja
1 tsk flingsalt
1 dl belugalinser
200 g rödkål
1 msk olivolja
salt

Örtmajonnäs:
2 dl majonnäs
1 dl färska örter, t ex basilika och persilja
1 msk vatten
ev 1 vitlöksklyfta, finriven

Skär sötpotatisarna i klyftor. Blanda med olja och salt på en plåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen ca 25 min. Koka linserna mjuka i saltat vatten. Skär rödkålen i grova bitar. Krama den mjuk med olja och salt.

Mixa majonnäs, örter, vatten och ev vitlök slätt. Blanda sötpotatis, linser och rödkål. Ringla över majonnäsen.

SARA TIPSAR!
Sprid ut sötpotatisen på plåten så blir den stekt, inte kokt.

30 min Blomkålssoppa med halloumi

4 portioner

800 g blomkål, i buketter
1 gul lök, hackad
1 msk smör
1 liter vatten
1 grönsaksbuljongtärning
2 dl grädde
½ citron, saft
salt och svartpeppar
200 g halloumi
1 msk olivolja
hackad persilja

Stek blomkål och lök i smör i en gryta tills de får lite färg. Tillsätt vatten och smulad buljongtärning. Låt koka tills blomkålen är mjuk, ca 10 min. Mixa till en slät soppa och tillsätt grädden. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.

Riv halloumin på den grova sidan av rivjärnet.

Stek rivet i olja tills det blir gyllenbrunt och krispigt. Toppa soppan med halloumi och persilja.

45 min Fisk i ugn med spenat och soltorkade tomater

4 portioner Ugn: 200°

1 gul lök, finhackad
1 msk smör
400 g fryst spenat, tinad
1 vitlöksklyfta, finriven
½ tsk salt
400 g vit fiskfilé, t ex torsk
salt och svartpeppar
3 dl grädde
1 dl soltorkade tomater
ev färsk basilika

Stek löken i smör tills den mjuknar utan att få färg. Tillsätt spenat, vitlök och salt och stek ytterligare några min. Lägg i en ugnsform. Lägg fisken ovanpå och salta och peppra. Mixa grädde och soltorkade tomater och häll över fisken. Tillaga mitt i ugnen ca 20 min. Garnera ev med basilika. Servera med ris eller kokt potatis.

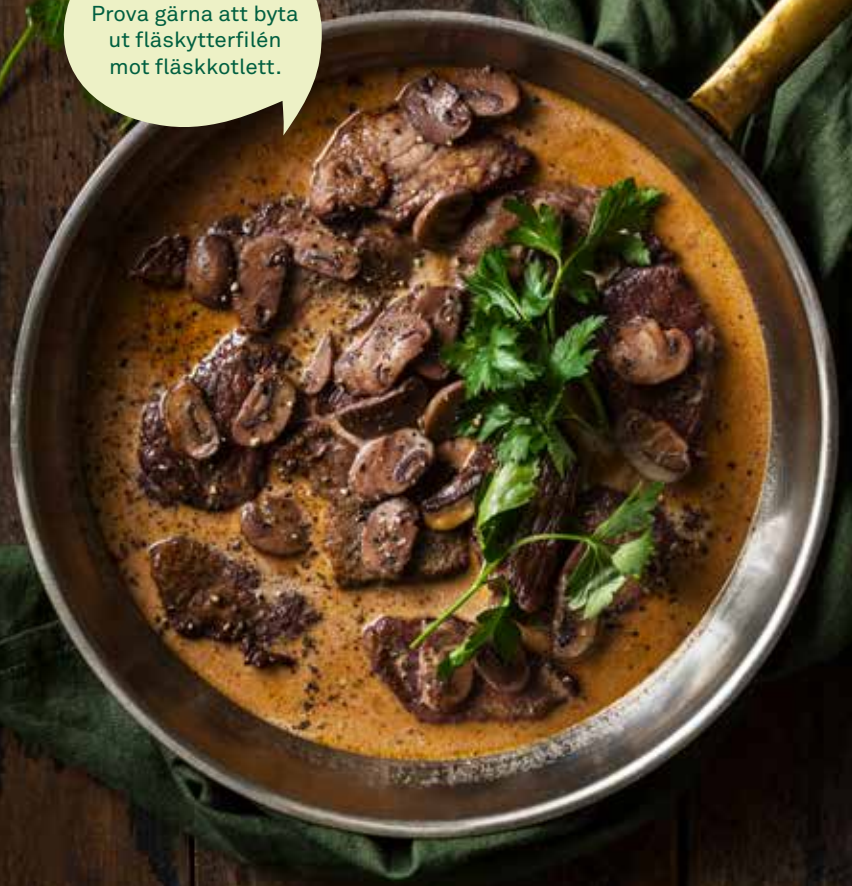
40 min Fläskytterfilé i svampsås

4 portioner

1 fläskytterfilé (800 g)
smör, till stekning
250 g champinjoner, skivade
2 ½ dl rött vin
1 köttbuljongtärning
2 dl grädde
salt och svartpeppar
persilja

Skär köttet i skivor. Stek skivorna i smör 1 min per sida i en traktörpanna. Lägg åt sidan. Stek champinjonerna i smör. Lägg tillbaka köttet i pannan och tillsätt vin och smulad buljongtärning. Låt koka ca 20 min. Tillsätt grädden och låt sjuda 5 min. Smaka av med salt och peppar. Garnera med persilja. Servera med ris eller pressad potatis.

SARA TIPSAR!
Prova gärna att byta ut fläskytterfilén mot fläskkotlett.



Vitkål i ugn med stekt korv

30 min

4 portioner Ugn: 225°

500 g vitkål
2 msk olivolja
½ tsk salt
4–8 korvar
smör, till stekning
skånsk senap
färsk timjan

Skär vitkålen i fyra klyftor, behåll roten så att klyftorna håller ihop. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och ringla över olja och salta. Tillaga mitt i ugnen tills kålen fått färg och är mjuk, ca 20 min. Stek korven i smör till fin färg. Servera vitkålen med korv och senap. Garnera med timjan. Servera gärna med potatismos.

Hitta alla våra recept och läs mer på santamaria.se

santamariasverige

Santa Maria

TASTE HAS NO LIMITS

VEGETARISK TACOFÄRS MED KLASSISKA TILLBEHÖR

Vegetarisk tacofärs

450 g vegetarisk färs
1 msk olja
1 påse Santa Maria Taco Spice Mix
1 dl vatten

Tillbehör

1 paket Santa Maria Tortilla Orignal Small 8-pack
150 g isbergssallad
200 g majskorn
1/2 st gurka
1 st rödlök
2 dl guacamole
1 burk Santa Maria Organic Taco Sauce Medium 230 g
1 st mango
2 msk Santa Maria Red Jalapeño
2 dl gräddfil

Gör så här

1. Bryn färsen i olja på hög värme runt om.
2. Sänk värmen och tillsätt kryddmix och vatten.
3. Låt färsen puttra i ca fem minuter.
4. Värm tortillan enligt anvisning på paketet och servera med tillbehören.

Tips!
Prova att smaksätta gräddfilen med en påse Santa Maria Dip Mix Ranch.

SPORTLOV

Mys lite extra den här veckan! Ladda med energi till frukost och slappa framåt kvällen med våra sportlovsfavoriter. Sedan sover du gott.

10 min Overnight oats med chokladsmak

4 portioner Tid: 10 min + minst 2 timmar i kylen

4 dl havregryn
½ dl kokosflingor
1 msk chiafrön
1 krm salt
6 dl havredryck, gärna med chokladsmak

Topping:
rostade kokosflakes
skivad banan
blåbär

Blanda havregryn, kokos, chiafrön och salt. Rör i havredrycken. Låt stå i kylen minst 2 timmar, gärna över natten. Toppa med kokosflakes, banan och blåbär vid servering.

20 min Nachos i ugn med avokadoröra

4 portioner Ugn: 200°

1 påse nachochips (200 g)
1 burk majs (150 g)
10 körsbärstomater, halverade
150 g riven ost
1 avokado
2 dl crème fraiche
1 tsk vitlökspulver
½ tsk salt
1 burk tacosås (230 g)
ev koriander

Lägg ut chipsen på en plåt. Fördela majs, tomater och ost ovanpå. Gratinera mitt i ugnen tills osten smält, 5–10 min. Mosa avokadon med en gaffel och blanda med crème fraiche, vitlökspulver och salt. Servera nachoplåten med avokadoröra, tacosås och ev koriander.

SARA TIPSAR!
Lägg gärna till taco-färs eller bönor så har du snabbt en hel middag.

10 min Bananglass med choklad

4 portioner

4 frysta bananer, skivade
100 g choklad, hackad
2 dl jordnötssmör eller nutella

Till servering:
hackad choklad
hackade jordnötter
skivad banan
ev glasstrutar

Mixa bananerna slätt i en matberedare monterad med kniv. Tillsätt choklad och jordnötssmör och mixa lite till. Servera direkt med choklad, jordnötter och banan, ev i glasstrutar.

KÖKSSKOLAN

Så gör du enkelt smarriga

Whoopie-semlor

Delikata små minisemlor som du svänger ihop på nolltid.
Perfekt när du har ont om tid och snabbt vill bjuda på dessert eller fika.

SARA TIPSAR!
Saffran, blåbär eller choklad? Prova att smaksätta grädden.

1 Du behöver kakor, mandelmassa, vispad grädde, florsocker och mortlad kardemumma.

2 Riv mandelmassa, blanda med lite grädde till bredbar konsistens. Blanda grädde med lite kardemumma.

3 Bred mandelmassa på en kaka, spritsa eller klicka på grädde och lägg på en till kaka. Pudra över florsocker.

Fixa helgen!

När vintern är här och kylan viner runt knuten då vill vi ha varm mat. Mycket mat och gärna plock. Vad sägs om de här förslagen?

30 min Vitlöksbröd med ost

8 stycken

1 pizzadeg (550 g)
4 dl riven ost, t ex mozzarella och cheddar
neutral olja, till stekning
½ dl olivolja
1 vitlöksklyfta, finriven
½ dl hackad persilja

Dela pizzadegen i åtta delar. Lägg ost på ena sidan och vik över den andra. Tryck ihop och forma till ett runt bröd. Hetta upp rikligt med olja i en stekpanna och stek bröden så att de får fin färg på båda sidor. Blanda olja, vitlök och persilja. Pensla bröden med oljan medan de fortfarande är varma.

20 min Majsdipp

4 portioner

4 dl majs
2 vitlöksklyftor, hackade
1 msk neutral olja
1 dl crème fraiche
1 krm cayennepeppar
½ tsk salt

Stek majs och vitlök i olja tills majsen får lite färg. Mixa majs och crème fraiche slätt. Smaka av med cayennepeppar och salt. Servera med valfria grönsaker och chips.

10 min Ärtröra med fetaost

4 portioner

4 dl gröna ärter, tinade
½ dl neutral olja
150 g fetaost
1 kruka mynta, hackad
½ tsk salt

Mixa ärter och olja slätt. Blanda i smulad fetaost och mynta. Smaka av med salt. Servera med valfria grönsaker och chips.

30 min Svart bönröra

4 portioner

1 rödlök, hackad
2 vitlöksklyftor, hackade
1 röd chili, finhackad
2 msk neutral olja
1 frp kokta svarta bönor (400 g), avrunna
1 msk vinäger
½ msk strösocker
salt

Stek lök, vitlök och chili i olja tills löken mjuknat utan att få färg. Tillsätt bönor, vinäger och socker och häll på vatten så att det nästan täcker. Låt sjuda ca 20 min. Mixa grovt. Smaka av med salt. Servera med valfria grönsaker och chips.

50 min Friterade kycklingben med ädelostdipp

4 portioner Ugn: 225° Tid: 50 min + tid att marinera

3 bakpotatisar, i klyftor
1 msk olivolja
2 tsk flingsalt
150 g ädelost
1 dl crème fraiche
4 selleristjälkar, i stavar
barbecuesås

Friterad kyckling:
1 kg kycklingben
3 dl gräddfil
1 ägg
1 tsk paprikapulver
1 tsk vitlökspulver
1 tsk chilipulver
1 ½ tsk salt
5 dl pankoströbröd
1 liter neutral olja, till fritering

Blanda gräddfil, ägg och torra kryddor och vänd ner kycklingen. Låt marinera minst 30 min. Vänd kycklingen i panko så att de täcks runt om. Hetta upp oljan till 180°. Fritera några kycklingben i taget tills de har en innertemperatur på 82°.

Blanda potatis, olja och salt på en plåt med bakplåtspapper. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min. Smula osten och blanda med crème fraiche. Servera kycklingen med potatis, ädelostdipp, selleristavar, barbecuesås och gärna en tomatsallad.

45 min Taquitos

4 portioner

500 g nötfärs
neutral olja, till stekning
1 frp tacokryddmix (30 g)
16 tortillabröd mini
2 dl riven ost
2 tomater, tärnade

Sås:
3 dl gräddfil
1 vitlöksklyfta
salt

Stek färsen i olja under omrörning tills den är genomstekt. Tillsätt kryddmix och vatten enligt anvisningen på förpackningen. Låt sjuda ca 5 min. Fördela färs, ost och tomater på bröden. Rulla ihop ganska hårt. Hetta upp rikligt med olja i en stekpanna. Stek rullarna först med skarven nedåt och sedan tills de har fin färg runtom.

Blanda gräddfil med vitlök och smaka av med salt. Servera rullarna med såsen.

SARA TIPSAR!
Hitta gärna på egen fyllning, glöm bara inte osten!

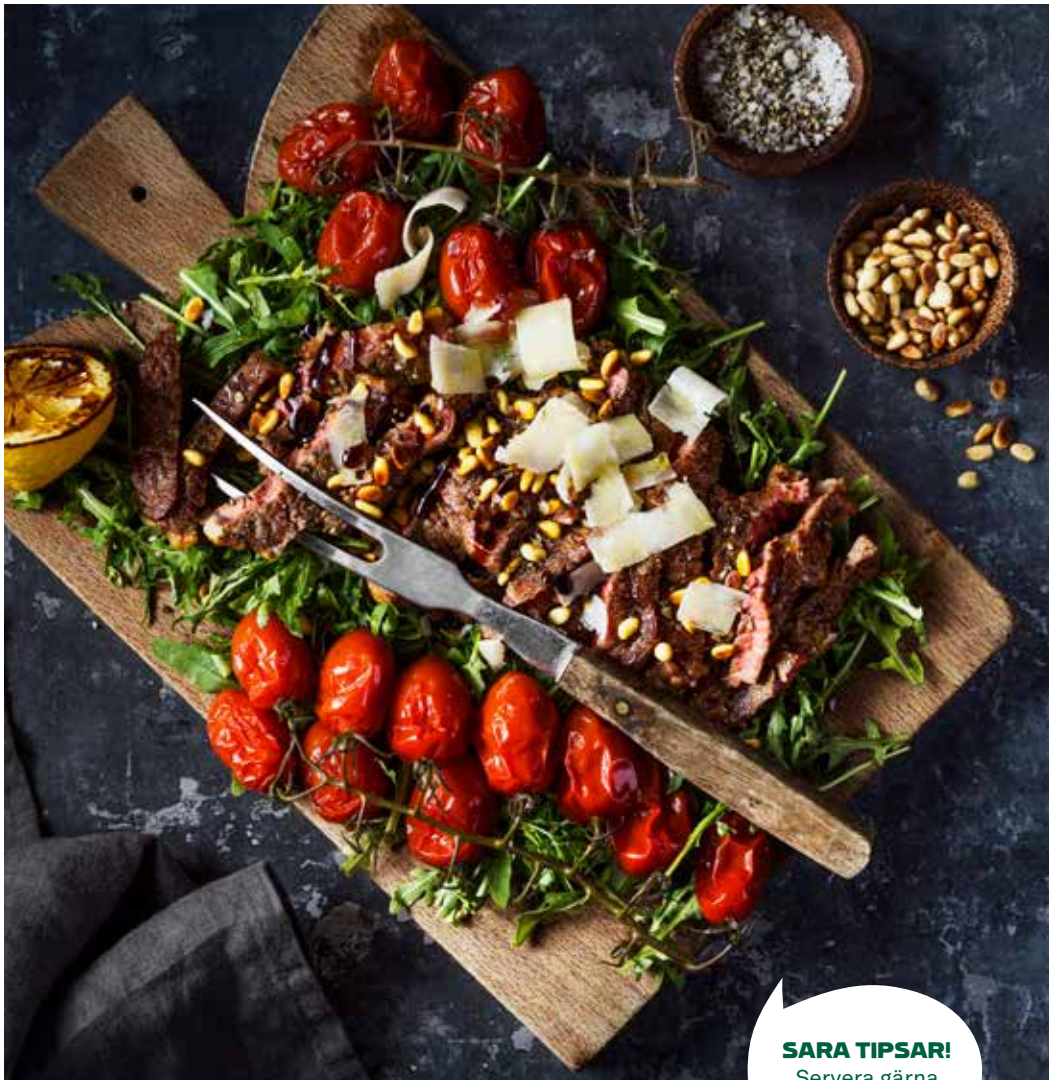
45 min Birria tacos

6 portioner Tid: 45 min + 3 tim att koka

2 torkade anchochili
2 torkade röda chili
2 dl hett vatten
1 kg högrev
neutral olja, till stekning
2 gula lökar, finhackade
4 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk tomatpuré
1 msk spiskummin
½ msk malen ingefära
1 tsk malen kanel
1 tsk malen nejlika
2 lagerblad
2 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
ca 5 dl vatten
1 frp hela konserverade tomater (400 g)
2 msk oxfond
12 tortillabröd, medium
4 dl riven ost, gärna cheddar

Serveringsförslag:
limeklyftor
koriander
tomater
rödlök
avokado
strimlad isbergssallad
gräddfil

Kärna ur de torkade chilifrukterna och lägg dem i hett vatten ca 15 min. Mixa slätt. Skär köttet i bitar. Stek köttet i olja i en gryta så att det får färg runtom. Lägg åt sidan. Stek lök och vitlök i samma gryta tills löken mjuknat utan att få färg. Lägg tillbaka köttet i grytan och tillsätt tomatpuré och torra kryddor, stek ytterligare några min. Häll i vatten, tomater, fond och chilipasta. Låt koka under lock ca 3 timmar tills köttet faller isär lätt. Späd ev med mer vatten vid behov. Doppa tortillabröden i såsen. Lägg på kött och ost och vik ihop. Hetta upp olja i en stekpanna och stek bröden till fin färg på båda sidor. Servera med t ex lime, koriander, tomater, rödlök, avokado, sallad, gräddfil och resten av såsen från grytan.



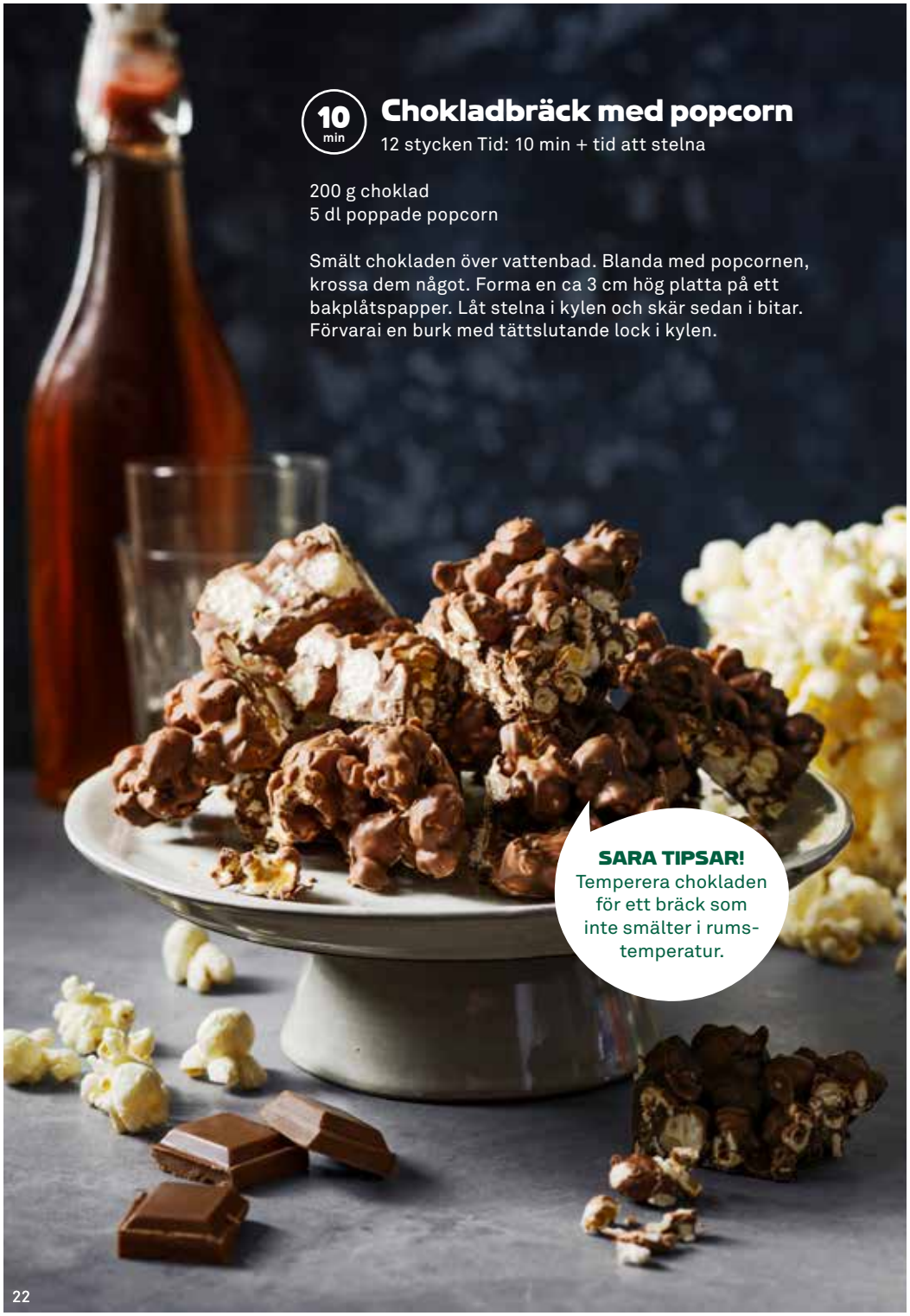
SARA TIPSAR!
Servera gärna med en härlig aioli.

35 min Tagliata

4 portioner Ugn: 200°

400 g körsbärstomater
500 g entrecote i skivor
salt och svartpeppar
smör, till stekning
½ dl pinjenötter
70 g rucola
hyvlad parmesan
olivolja
crema di balsamico
flingsalt

Lägg tomaterna i en ugnsform och rosta mitt i ugnen ca 15 min. Salta och peppra köttet och stek det i smör i en het panna. Låt köttet vila 10 min och skär sedan i skivor. Rosta pinjenötterna i en torr, het panna tills de får lite färg. Lägg ut rucola på ett serveringsfat och lägg köttet ovanpå. Strö över pinjenötter och parmesan. Lägg tomaterna runtom. Ringla över olja och crema di balsamico och salta och peppra. Servera ev med rostad potatis.



Chokladbräck med popcorn

10 min

12 stycken Tid: 10 min + tid att stelna

200 g choklad
5 dl poppade popcorn

Smält chokladen över vattenbad. Blanda med popcornen, krossa dem något. Forma en ca 3 cm hög platta på ett bakplåtspapper. Låt stelna i kylen och skär sedan i bitar. Förvarai en burk med tättslutande lock i kylen.

SARA TIPSAR!
Temperera chokladen för ett bräck som inte smälter i rums-temperatur.

Coca-Cola
Real Magic.

Festivalmys med cookie sandwich

6 portioner

Ingredienser:
125 g färsk frukt eller bär, t.ex. jordgubbar, hallon eller persika.
200 g Philadelphia Original
12 st kakor, t.ex. Marabou cookies

Gör så här:
Skär frukten i små bitar. Rör om Philadelphia med en sked för en mjukare och mer lättarbetad konsistens. Blanda i fruktbitarna i Philadelphiakrämen. Bre ett generöst lager med Philadelphia-kräm på 6 kakor, och lägg på den andra kakan som ett lock. Håll svalt till servering.

GREENLINE PRINT.COM
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

coop