NR 2 2022

# SMAKA PÅ COOP

17 RECEPT

## PYNTA FÖR PÅSKEN

Fint för dig som fått pippi på ägg.

Grillade kycklingben

## VÅRENS FÖRSTA FESTMENY

Goda tips för mer tid tillsammans.

Dags att tända

# FÖRSTA GRILLEN

Ny krämig ostdressing med en touch av mild chili.


# Goda utsikter för nya grilltider

**FINNS DET NÅGOT BÄTTRE** än när vintern släpper greppet och ljuset återvänder? Sol, frisk luft och värme på kinderna. Bara en tidsfråga innan dofterna börjar spridas från grillarna och vi kan äta ute igen.

Och apropå vårkänslor, snart står ju påsken inför dörren. Årets första ledighet som jag gärna tillbringar tillsammans med familjen. Men låt det bli som det blir. Fira lite enkelt, fast ändå festligt. Varför inte överraska med en Ägg Benedict från sid 19.

Förutom grill- och påsktips innehåller den här broschyren måltider för såväl vardag som fest. Redan på nästa sida hittar du en grillad lax med dillmajonnäs. Perfekt för grillpremiären.

Glad vår och god påsk!

Sara Begner,
matinspiratör på Coop

Missa inte påskbakelsen på sid 16!

## Saras favoriter

**Ekologiska ägg**
Gladare höns ger godare ägg. Så lägg några extra kronor på ekologiska ägg.

**Vacuumpackat**
Smart lösning som gör att köttet håller längre och blir bättre med tiden.

**Sparris**
Jag älskar sparris, framför allt om den är grillad. Gott till (nästan) allt.

coop

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

# Gott på GRILLEN

Dags att tända grillen. Prova något nytt, till exempel grillad kål, sparris eller mackor. Allt blir godare på grillen. Och så slipper du oset inomhus.

## Grillad laxbit med dillmajonnäs

45 min

4 portioner

600 g laxfilé i bit
2 tsk flingsalt
250 g sparris
2 citroner
800 g potatis

**Dillmajonnäs:**
1 äggula
1 tsk dijonsenap
1 msk citronsaft
2 ½ dl neutral olja
1 dl hackad dill
½ tsk salt

Salta laxen. Grilla med skinnsidan nedåt till en innertemperatur på 52°. Ansa sparrisen och grilla den. Halvera citronerna och grilla dem. Koka potatisen i lättsaltat vatten.

Vispa ihop äggula, senap och citronsaft. Tillsätt oljan droppvis under vispning. Vänd ner dill och smaka av med salt.

Servera laxen med sparris, potatis, dillmajonnäs och citron.



## Souvlaki med grillad kål

45 min

4 portioner Tid: 45 min + tid att marinera

500 g fläskkarré
8 grillspett
1 spetskål
olivolja, till pensling
½ gurka, tunt skivad
ev smörgåskrasse eller körvel

**Marinad:**
1 ½ dl olivolja
1 citron, finrivet skal och saft
1 vitlöksklyfta, finriven
1 msk torkad oregano
1 tsk torkad rosmarin
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar

**Tzatziki:**
½ gurka, grovriven
3 dl yoghurt 10%
1–2 vitlöksklyftor, finrivna
salt och svartpeppar
1 msk olivolja

Skär köttet i mindre bitar. Rör ihop ingredienserna till marinaden och blanda med köttet. Låt marinera minst 30 min. Trä köttet på spett. Grilla spetten på direkt värme tills de har fin färg och är genomstekta. Skär kålen i fyra klyftor, behåll roten. Pensla kålklyftorna med olja och grilla tills de är mjuka och har fin färg.

Pressa vätskan ur gurkan och blanda med yoghurt och vitlök. Smaka av med salt och peppar och ringla över olja. Servera spetten med kål, tzatziki och gurka. Garnera ev med smörgåskrasse eller körvel.

**SARA TIPSAR!**
Gott att servera med grillad citron och klyftpotatis.

## 20 min Grillad macka

2 portioner

125 g mozzarella
150 g fetaost
4 brödskivor av levainbröd
1 msk hackad inlagd jalapeño
neutral olja, till pensling

**Melonsallad:**
200 g honungs- eller galiamelon
30 g ärtskott
½ lime, saft
1 msk olivolja
1 tsk flingsalt

Bryt mozzarellan i mindre bitar och smula fetaosten. Fördela ost och jalapeños på två av brödskivorna och lägg på de andra två som lock. Pensla bröden med olja. Grilla tills bröden får fin färg och osten har smält.

Skala och skär melonen i tärningar. Blanda med ärtskott, limesaft, olja och salt. Halvera mackorna och servera med melonsalladen.

**SARA TIPSAR!**
Perfekt som vardagsmiddag eller helglunch.

## 45 min Grillade kycklingben med marinad

4 portioner Tid: 45 min + tid att marinera

1 kg kycklingben
4 bakpotatisar
2 msk olivolja
2 tsk flingsalt

**Marinad:**
1 lime, saft
2 vitlöksklyftor, finrivna
½ dl neutral olja
2 msk kinesisk soja
1 msk flytande honung
1 ½ tsk salt
1 tsk paprikapulver
2 krm cayennepeppar

**Coleslaw:**
200 g vitkål, strimlad
1 morot, grovriven
1 rödlök, tunt skivad
1 dl majonnäs
1 tsk dijonsenap
1 lime, finrivet skal och saft
½ tsk salt

Rör ihop ingredienserna till marinaden, blanda med kycklingbenen och låt marinera minst 30 min. Grilla först på direkt värme så kycklingen får färg och sedan på indirekt värme till en innertemperatur på 70°. Skär potatisarna i klyftor, blanda med olja och salt på en plåt med bakplåtspapper. Tillaga mitt i ugnen tills de har fin färg, ca 30 min.

Blanda ingredienserna till coleslawen. Servera kycklingbenen med potatis och coleslaw.

scan

SMAKA PÅ
Korvmakarna

I MER ÄN HUNDRA ÅR HAR VI ARBETAT MED ATT GÖRA RIKTIGT BRA KORV. DET ÄR JUST DEN SAMLADE ERFARENHETEN SOM GÖR VÅRA KORVAR SÅ GODA.

NYHET!

# Festligt *fixat*

Sväng ihop en trerätters lagom till helgen. Här är tre lättlagade tips som är enkla att förbereda och som ger mer tid över till umgänge.

20 min

## Ramslökssoppa med sparris

4 förrättsportioner

1 gul lök, hackad
smör, till stekning
250 g sparris
50 g rams- eller salladslök
4 ½ dl vatten
1 kyckling- eller grönsaksbuljongtärning
2 dl grädde
½ citron, saft
salt och svartpeppar
persilja eller körvel

Stek löken i smör i en kastrull tills den mjuknar utan att få färg. Ansa och skär sparrisen i bitar. Hacka löken grovt. Tillsätt sparris och lök och stek ytterligare några min. Tillsätt vatten och buljongtärning och låt sjuda tills sparrisen är mjuk, ca 5 min. Mixa soppan slät och rör i grädde. Smaka av med citronsaft, salt och peppar. Garnera med persilja eller körvel och servera ev med en bit bröd.

## 50 min Entrecôte med buljongpotatissallad

4 portioner Ugn: 200° Tid: 50 min + tid att marinera

500 g entrecôte i skivor
400 g körsbärstomater på kvist

**Marinad:**
½ dl neutral olja
2 vitlöksklyftor, finrivna
½ citron, saft
1 msk kinesisk soja
1 msk flytande honung
1 tsk salt

**Potatissallad:**
1 kg potatis, skalad
½ dl olivolja
2 msk dijonsenap
1 citron, saft
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
½ purjolök, strimlad
2 dl vatten
1 grönsaks- eller köttbuljongtärning
35 g rucola

Rör ihop ingredienserna till marinaden och blanda med köttet. Låt marinera minst 30 min. Rosta tomaterna med kvisten kvar, mitt i ugnen ca 15 min. Dela potatisen och koka i lättsaltat vatten. Vispa ihop olja, senap, citronsaft, salt och peppar i en skål. Koka upp vatten och buljongtärning så att tärningen löses upp och häll i skålen. Vänd ner potatis, purjolök och rucola. Vänd ner rucolan. Stek köttet till önskad stekgrad. Låt vila 5 min och skär i skivor. Servera köttet med potatissallad och tomater.

## 50 min Citronsockerkaka med marsalagrädde och marinerade hallon

8 portioner Ugn: 175° Tid: 50 min + tid att svalna

1 citron, saft
½ dl strösocker
4 dl hallon
3 dl vispgrädde
½ dl marsalavin
ev citronmeliss, till garnering

**Sockerkaka:**
100 g smör
1 ½ dl mjölk
2 ägg
2 dl strösocker
3 dl vetemjöl
1 ½ tsk bakpulver
1 citron, finrivet skal

Smörj och bröa en sockerkaksform, ca 1 ½ liter. Smält smöret i en kastrull och häll i mjölken. Vispa ägg och socker pösigt och tillsätt smörblandningen. Rör ner mjölet blandat med bakpulver. Rör ner citronskal (endast det gula) och häll smeten i formen. Grädda i nedre delen av ugnen ca 40 min. Låt kakan svalna något i formen innan den stjälps upp och får svalna helt. Rör ihop citronsaft och socker och vänd ner hallonen. Vispa grädden och blanda med vinet. Skär kakan i bitar och servera med grädde och hallon. Garnera ev med citronmeliss.

# VARDAGSLYX

Skapa lite helgkänsla mitt i veckan. Välj från vår tresidors-meny och laga något du annars kanske bara brukar beställa på restaurang.

## Fish and chips

40 min

4 portioner

1 frp pommes frites (900 g)
torkad dill
500 g torskfilé
1 tsk salt
5 dl neutral olja, till fritering
citronklyftor, till servering
ev dill, till garnering

**Frityrsmet:**
2 dl vetemjöl
1 msk bakpulver
½ tsk salt
2 dl iskallt vatten

**Remouladsås:**
2 dl majonnäs
1 dl pickles, hackade

Tillaga pommes fritesen enligt anvisningen på förpackningen, strö över torkad dill när de är färdiga. Skär torsken i bitar och salta. Rör ihop mjöl, bakpulver, salt och vatten. Hetta upp olja till 160° i en kastrull. Doppa fiskbitarna i smeten så att de täcks och lägg direkt i oljan. Fritera tills de har fin färg, 3–4 min. Låt rinna av på hushållspapper.

Blanda majonnäs och pickles. Servera fisken med pommes, sås och citronklyftor. Garnera ev med dill.



## Hjortfärsbiffar med svampsås och enbär

40 min

4 portioner

800 g potatis
250 g champinjoner
2 msk smör
1 msk vetemjöl
3 dl vispgrädde
1 msk viltfond
1 tsk kinesisk soja
salt och svartpeppar
rårörda lingon, till servering
ev hackad persilja, till garnering

**Biffar:**
1 ägg
1 dl mjölk
½ dl ströbröd
1 msk dijonsenap
1 tsk enbär, mortlade
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
500 g hjortfärs

Koka potatisen i lättsaltat vatten. Blanda alla ingredienser till biffarna förutom färsen och låt svälla 3 min. Blanda ner färsen ordentligt. Forma smeten till tolv biffar. Stek biffarna i smör till fin färg på båda sidor. Skär svampen i mindre bitar. Stek den i smör tills vätskan har kokat in. Pudra över mjölet och blanda om. Häll i grädde, fond och soja och låt såsen sjuda 10 min. Smaka av med salt och peppar. Servera biffarna med potatis, sås och lingon. Garnera ev med persilja.

**SARA TIPSAR!**
Gör såsen i samma panna som biffarna stekts i.

## 30 min Tomatsoppa med pasta

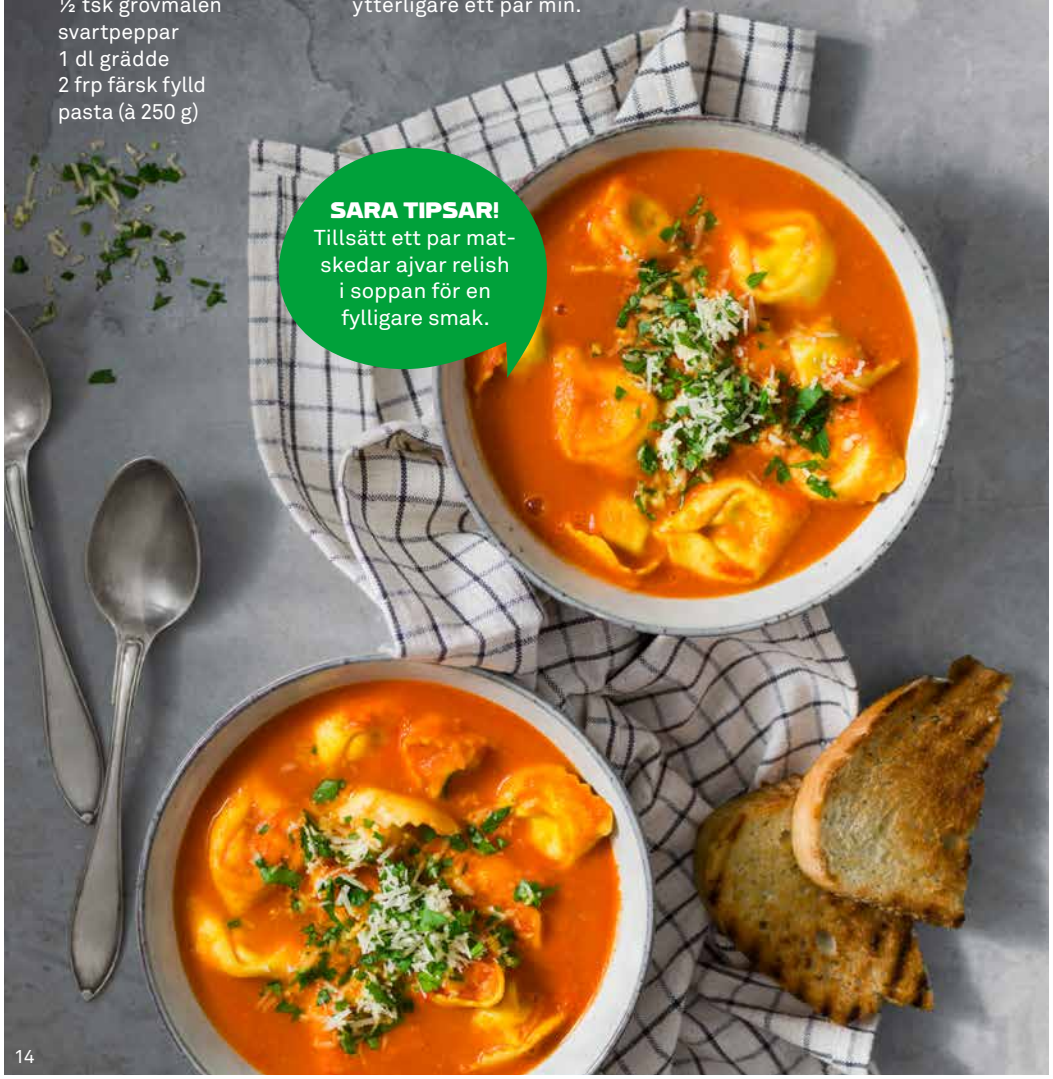
4 portioner

1 gul lök, hackad
2 vitlöksklyftor, skivade
2 msk olivolja
500 g tomater, tärnade
2 msk tomatpuré
6 dl vatten
1 msk balsamvinäger
½ msk strösocker
1 grönsaksbuljongtärning
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 dl grädde
2 frp färsk fylld pasta (à 250 g)

**Gremolatatopping:**
2 dl hackad persilja
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 citron, finrivet skal
1 dl riven parmesan

Stek lök och vitlök i olja tills löken mjuknat. Tillsätt tomater och tomatpuré och stek ytterligare ett par min. Tillsätt vatten, vinäger, socker, buljongtärning, salt och peppar. Sjud ca 10 min. Mixa soppan slät och rör i grädde. Tillsätt pastan och koka 3–4 min till. Smaka av med salt och peppar. Blanda ingredienserna till toppingen. Toppa soppan med toppingen vid servering och servera ev med bröd.

**SARA TIPSAR!**
Tillsätt ett par matskedar ajvar relish i soppan för en fylligare smak.






# CATCH THE TASTE OF FIRE!

## SRIRACHA BBQ SMASHBURGARE

**Ingredienser:**
500 g nötfärs/högrevsfärs
2 msk smör till stekning
1 finhackad silverlök
4 skivor amerikansk cheddarost
4 saltgurkor, skivade på längden
4 msk majonnäs
Santa Maria BBQ Sauce Sriracha
4 brioche hamburgerbröd
Santa Maria Tellicherry Black Pepper
Santa Maria Rock Salt

**Gör så här:**
1. Forma färsen till 4 lika stora bollar och ställ åt sidan.
2. Förbered alla tillbehör.
3. Värm en stekpanna riktigt varm. Tillsätt hälften av smöret och färsbollarna. Krydda med salt och peppar. Lägg en bit smörpapper på färsbollarna och platta ut dem rejält med t.ex. bottnen av en kastrull. Stek 1–2 min/sida. Lägg på osten när du vänt hamburgaren.
4. Rosta brödet i en torr stekpanna och montera ihop hamburgarna.

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

Santa Maria

# Glad och god påsk

Med påsken kommer glädje. Och ägg. Och med äggen kommer bakverken, såserna, maten... ja ägg i alla dess underbart ljuvliga former. Här är några favoriter.

30 min

## Påskbakelse

12 stycken Tid: 30 min
+ minst 1 tim i kylen

12 citronmuffins
marsipankycklingar eller godisägg
strössel

**Marängsmörkräm:**
3 dl strösocker
¾ dl vatten
3 äggvitor
½ msk vaniljsocker
1 krm salt
150 g vit choklad
300 g smör, rumsvarmt

Koka socker och vatten till en temperatur på 118°. Vispa äggvita, vaniljsocker och salt med elvisp till ett fast skum. Smält chokladen varsamt över vattenbad. Häll sockerlagen i en tunn stråle under vispning ner i äggvispet tills det blir en glansig maräng-smet. Vispa ca 10 min och klicka sedan i smöret, lite i taget, under långsam vispning. Vänd i den smälta chokladen. Lägg krämen i en spritspåse och lägg i kylen att stelna minst 1 tim. Spritsa ut krämen på muffinsen. Toppa med kycklingar eller godisägg och strössel.



KÖKSSKOLAN

*Så kläcker du små gulliga*

# MARSIPANKYCKLINGAR

Att göra påskkycklingar i marsipan är ett enkelt påskpyssel för hela familjen. Den enda utmaningen är möjligen att hålla sig från att äta upp de små liven innan de kläckts klart. Lycka till.

**1** Det här behövs: gul och orange marsipan, mörk och vit choklad och en pensel.

**2** Rulla en större och en mindre boll av gul marsipan.

**3** Sätt ihop bollarna till en kyckling.

**4** Forma orange marsipan till en näbb och sätt fast på huvudet.

**5** Använd penseln till att rita ögon av smält mörk choklad.

**6** Doppa nedre delen av kycklingarna i smält mörk eller vit choklad. Klart!

**SARA TIPSAR!**
Enklaste påsk-pysslet för hela familjen.

## 20 min Fyllda chokladägg

6 stycken Tid: 20 min + 30 min i kylen

6 ihåliga chokladägg
¾ dl vispgrädde
60 g mascarpone
½ dl florsocker
½ apelsin, finrivet skal
6 orangea nonstop

Skär eller bryt försiktigt av toppen av äggen och ta ut ev leksak. Vispa grädden och blanda med mascarpone, florsocker och apelsinskal (endast det orangea). Lägg i en spritspåse och spritsa ner i äggen. Lägg en nonstop i varje ägg. Ställ i kylen 30 min.

## 10 min Fågelbon

12 stycken Tid: 10 min + 30 min i kylen

200 g mjölk- eller mörk choklad
125 g salta pinnar
godisägg

Smält chokladen över vattenbad. Bryt pinnarna i mindre bitar och blanda med chokladen. Lägg som fågelbon på en plåt eller bricka med bakplåtspapper. Låt stelna i kylen. Garnera med godisägg.



## 20 min Ägg Florentine

4 portioner

4 ägg
200 g färsk spenat
smör, till stekning
salt och svartpeppar
4 brödskivor
ev 4 skivor kallrökt lax
2 dl hollandaise
smörgåskrasse, till garnering

Pochera äggen. Stek spenaten i smör tills den mjuknar. Salta och peppra. Rosta brödskivorna. Fördela spenat och ev lax på brödskivorna, lägg på ett ägg. Toppa med hollandaise och garnera med smörgåskrasse.

## 20 min Ägg Benedict

4 portioner

4 ägg
4 brödskivor
4 skivor skinka
2 dl hollandaise
smörgåskrasse,
till garnering

Pochera äggen. Rosta brödskivorna. Lägg en skiva skinka på varje brödskiva och lägg på ett ägg. Toppa med hollandaise och garnera med smörgåskrasse.

## 20 min Hollandaise

4 portioner

150 g smör
3 äggulor
3 msk vatten eller torrt vitt vin
½ citron, saft
salt och vit- eller svartpeppar

Smält smöret och låt svalna något. Vispa äggulor och vatten på svag värme i en kastrull tills äggulorna blir krämiga. Tillsätt smöret i en tunn stråle under kraftig vispning. Smaka av med citron, salt och peppar.

Caj P.

veganska nyheter

# GÖR DIG TILL GRILLMÄSTARE

HITTA RECEPT OCH INSPIRATION
CAJP.SE CAJPSVERIGE

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