NR 2 2023

SMAKA PÅ COOP

19 RECEPT

DILLE PÅ GRILLAT

Prova våra lekfulla grillrätter med spännande dofter och smaker.

PREPPA FÖR PÅSK

Med sötsaker som kokoskycklingar och färgglada cake pops.

Släpp fram

VÅRKÄNSLORNA

Hitta recept och inspiration!

cajp.sverige Grilla med Caj P. www.cajp.se

Välkomna våren!

NU ÅTERVÄNDER LJUSET och stegen blir lite lättare för varje dag, så ställ fram grillen och gör plats för nya favoriter i köket. För mig infinner sig vårkänslorna oftast kring påsk, även om det snöar. Det är något med luften och ljuset som gör det.

I vår lagar vi spännande rätter som vegetariska dumplings (gyoza) och saffranskyckling med persisk tzatsiki. Men provar även gamla favoriter på nytt sätt. Till klassikern biff à Lindström serverar vi en härligt doftande dragonpotatissallad. Och vår lättlagade spenatpaj med lax blir snabbt en favorit på påskbordet.

Älskar du efterrätter och sötsaker är vår citronkladdkaka med vit choklad en dröm som du inte får missa. Sist men inte minst bjuder vi på annorlunda recept på te som passar perfekt till den färgstarka maten.

Ha en skön vår!

Sara Begner,
matinspiratör på Coop

Missa inte frasvåfflorna på sid 10!

Saras favoriter

Våffeljärn
Ingen vår utan våfflor! Ett bra våffeljärn hittar du hos oss.

Kallrökt lax
Serverad med dillstuvad potatis är festmåltiden klar på nolltid.

Frysta bär
Fyll frysen med goda bär så har du alltid sommarens smaker till hands.

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

Ta ut svängarna i köket i vår!

Vi gör det enkelt och lekfullt med många spännande smaker och gröna inslag. Våga prova nytt, vi kan lova att du inte blir besviken!

40 min Dillstuvad potatis med lax

4 portioner

1 kg potatis
50 g smör
2 msk vetemjöl
5 dl mjölk
½ tsk salt
2 dl hackad dill
250 g sparris
1 msk smör
salt och svartpeppar
400 g kallrökt eller gravad lax
citronklyftor

Skala potatisen och koka den i saltat vatten. Smält smöret i en kastrull och vispa i mjölet. Tillsätt mjölken lite i taget under omrörning och låt sjuda tills det tjocknar, 5–10 min. Salta. Skär potatisen i mindre bitar. Vänd ner potatis och dill i såsen. Ansa sparrisen och stek den i smör så att den får lite färg. Servera potatisen med lax, sparris och citronklyftor.

35 min Fattoush

4 portioner

½ gurka
2 tomater, tärnade
1 knippe rädisor, i kvartar
½ isbergssallad, grovstrimlad
1 paprika, tärnad
1 rödlök, i tunna klyftor
3 salladslökar, skivade
2 dl hackad bladpersilja
1 dl hackad mynta
1 msk granatäppelsirap eller crèma di balsamico
1 citron, saft
2 msk olivolja
1 tsk salt
1 dl granatäppelkärnor

Bröd:
2 libabröd, eller tortillabröd
1 dl neutral olja
1 tsk flingsalt
ev malen spiskummin eller malen koriander

Halvera gurkan på längden och kärna ur med en sked. Blanda grönsaker, örter, sirap, citronsaft, olja och salt på ett serveringsfat. Skär bröden i strimlor. Hetta upp olja i en stekpanna och stek bröden tills de är gyllene och krispiga, låt rinna av på hushållspapper. Salta och strö ev över spiskummin eller koriander. Toppa salladen med granatäppelkärnor och bröd.

SARA TIPSAR!
Det går fint att byta libabröd mot tortillabröd.

30 min Kycklingsallad med bacon

4 portioner

500 g kycklingfilé
salt och svartpeppar
smör, till stekning
140 g bacon
250 g körsbärstomater, halverade
½ zucchini, tunt skivad på längden
½ rödlök, skivad
2 avokador, skivade
70 g salladsmix

Senapsdressing:
½ dl olivolja
1 msk dijonsenap
1 msk honung
1 msk vinäger
½ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar

Salta och peppra kycklingen. Stek den i smör tills den är genomstekt. Skär i skivor.

Strimla baconet och stek det knaprigt. Vispa ihop ingredienserna till dressingen. Fördela grönsaker, kyckling och bacon på fyra tallrikar eller ett serveringsfat. Servera med dressingen och gärna bröd.

50 min Vegetariska dumplings – gyoza

4 portioner

25 gyozaplattor
neutral olja, till stekning
2 salladslökar, skivade
limeklyftor

Fyllning:
250 g svamp, t ex champinjoner
2 msk neutral olja
100 g vitkål, riven
2 salladslökar, skivade
2 vitlöksklyftor, rivna
2 msk finriven färsk ingefära
½ lime, finrivet skal och saft
2 msk japansk soja
½ tsk salt

Dippsås:
1 dl japansk soja
1 lime, saft
1 msk strösocker
½ röd chili, hackad

Hacka svampen. Stek den i olja tills den får lite färg. Tillsätt vitkål, salladslök, vitlök och ingefära och stek ytterligare ett par min. Blanda i limeskal (endast det gröna), limesaft, soja och salt. 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 så att de får lite färg runtom. Häll i 1 dl vatten, lägg på ett lock och låt ånga ca 5 min. Rör ihop ingredienserna till såsen. Servera dina dumplings med dippsås, salladslök, limeklyftor och ev ris.

45 min Spenatpaj med lax

4 portioner
Ugn: 200°

1 smördeg (265 g)
400 g fryst spenat, tinad
½ purjolök, strimlad
2 vitlöksklyftor, rivna
1 msk smör
150 g riven ost
3 ägg
3 dl mjölk
½ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
100 g kallrökt eller gravad lax

Klä en pajform med smördeg. Nagga ev pajdegen och förgrädda ca 10 min. Stek spenat, purjolök och vitlök i smör tills löken mjuknat. Lägg det stekta i pajskalet och strö över ost. Rör ihop ägg, mjölk, salt och peppar och häll i pajen. Grädda mitt i ugnen tills äggstanningen stannat och pajen fått lite färg, ca 30 min. Garnera pajen med lax vid servering.

45 min Biff à la Lindström med dragonpotatissallad

4 portioner Ugn: 225°

500 g nötfärs
½ dl ströbröd
1 dl mjölk
1 ägg
1 gul lök, finhackad
1 dl hackade inlagda rödbetor
½ dl kapris
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
smör, till stekning
70 g rucola

Potatissallad:
1 kg potatis, små
1 msk olivolja
2 tsk flingsalt
1 dl crème fraiche
1 dl majonnäs
2 msk torkad dragon
1 tsk dijonsenap
1 tsk salt
1 knippe rädisor
½ dl hackad gräslök

Blanda potatis, olja och salt på en plåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen ca 30 min. Låt svalna. Blanda crème fraiche, majonnäs, dragon, senap och salt. Halvera rädisorna. Vänd ihop potatis, sås och rädisor. Toppa med gräslök. Blanda ströbröd och mjölk och låt svälla några min. Blanda i färs, ägg, lök, rödbetor, kapris, salt och peppar. Forma åtta biffar. Stek biffarna i smör tills de är genomstekta. Servera biffarna med potatissallad och rucola.

SARA TIPSAR!
Kan även serveras med stekt potatis och skysås.

KÖKSSKOLAN

Så gör du mumsiga

Frasvåfflor

Skäm bort familj och vänner med frasvåfflor toppade med vispad grädde och sylt, gärna hemlagad. Snabbt, enkelt och vansinnigt gott.

1 Du behöver 2 ½ dl vatten, 2 ½ dl mjölk, 4 dl vetemjöl, 1 ½ tsk bakpulver, 1 tsk salt och 150 g smält smör.

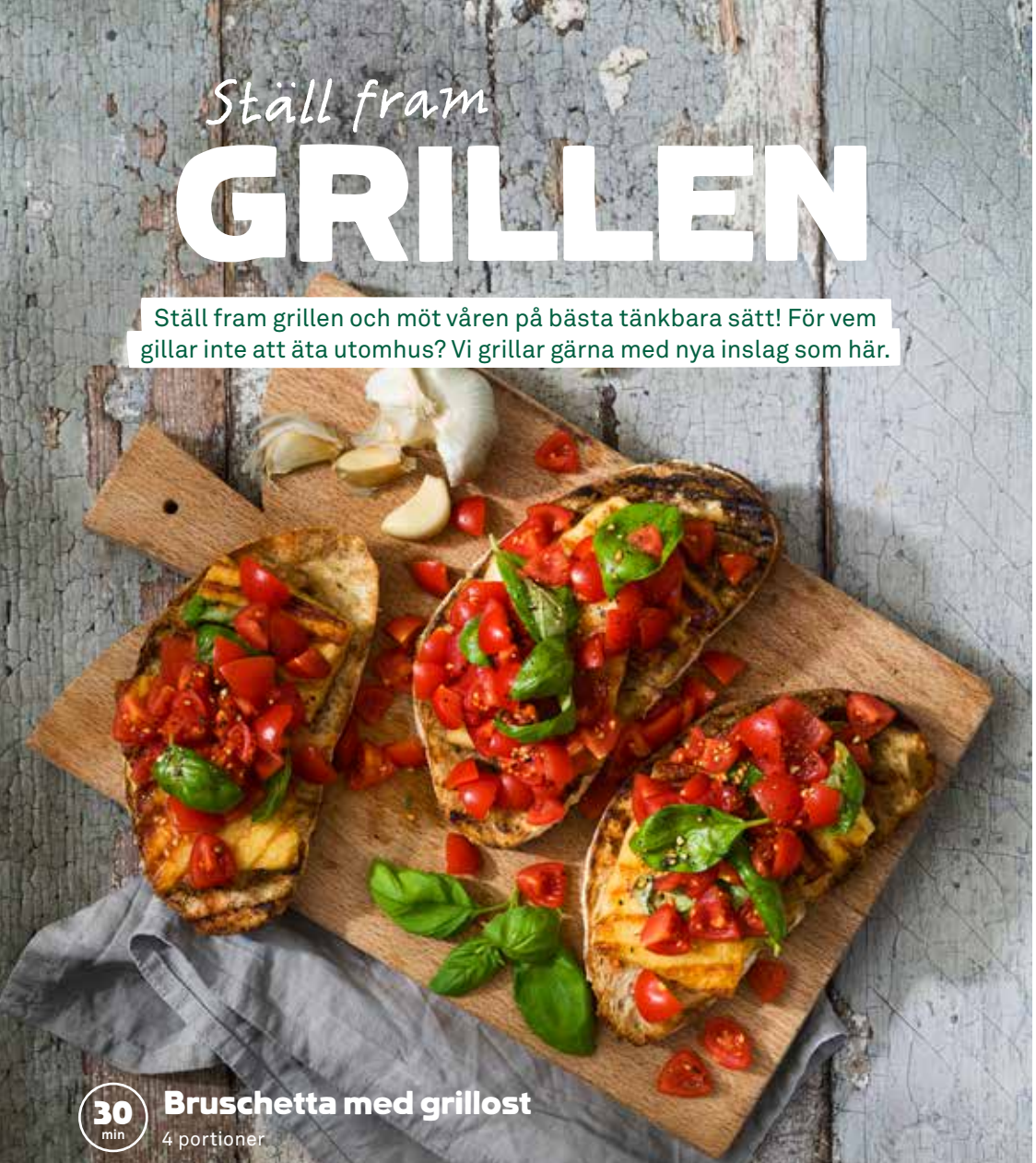
2 Vispa ihop alla ingredienser och tillsätt smöret sist.

3 Grädda våfflor i ett hett våffeljärn, pensla med smör till första laggen.

Ställ fram

GRILLEN

Ställ fram grillen och möt våren på bästa tänkbara sätt! För vem gillar inte att äta utomhus? Vi grillar gärna med nya inslag som här.



Bruschetta med grillost

30 min

4 portioner

2 grillostar (à 200 g)
8 brödskivor
1 vitlöksklyfta
4 tomater, tärnade
2 msk olivolja
1 msk vinäger
salt och svartpeppar
ev strösocker
1 kruka basilika

Skär osten i skivor. Grilla ost och bröd till fin färg. Dela vitlöksklyftan och gnid in bröden med snittytan. Blanda tomater, olja och vinäger. Smaka av med salt, peppar och ev socker. Vänd ner basilikablad. Lägg osten på bröden och lägg tomaterna ovanpå.

Grillad korv och paprika i bröd

40 min

4 portioner

4 sivripaprikor
4 korvar, gärna lamm
2 dl yoghurt 10 %
1 vitlöksklyfta, riven
salt
4 baguetter
hackad persilja

Picklad spetskål:
2 dl vatten
1 dl strösocker
½ dl ättiksprit (12 %)
1 tsk kumminfrön
100 g spetskål, strimlad
1 rödlök, skivad

Koka upp vatten, socker, ättika och kumminfrön. Lägg kål och lök i lagen och låt stå till servering. Grilla paprika och korv till fin färg. Blanda yoghurt och vitlök, smaka av med salt. Skär snitt i baguetterna och fyll dem med paprika, korv, kål, sås och persilja.

SARA TIPSAR!
Perfekt som helglunch!

45 min Lammfärsspett med muhammara

4 portioner

500 g lammfärs
1 ägg
1 gul lök, riven
1 dl hackad bladpersilja
1 vitlöksklyfta, riven
½ msk paprikapulver
1 tsk salt
4 libabröd
ev 1 rödlök, skivad
1 kruka bladpersilja
citron

Muhammara:
2 dl valnötter
2 grillade paprikor
1 röd chili, skivad
1 vitlöksklyfta, hackad
1 tsk honung
½ dl ströbröd
½ citron, saft
½ tsk spiskummin
1 tsk salt

Blanda färs, ägg, lök, persilja, vitlök, paprikapulver och salt. Forma färsen runt grillspett. Grilla tills de har fin färg och är genomstekta. Mixa ingredienserna till muhammaran i en matberedare monterad med kniv. Servera spetten med bröd, muhammara, ev rödlök, persilja och citron, gärna grillad.

45 min Persisk saffranskyckling

4 portioner Tid: 45 min + tid att marinera

2 frp saffran (à ½ g)
½ dl kokhett vatten
600 g kycklinglårfilé
1 gul lök, riven
1 lime, saft
1 dl yoghurt 10 %
1 msk neutral olja
1 ½ tsk salt
ev ½ tsk gurkmeja
4 tomater, halverade
2 gula lökar, halverade
3 dl ris

Persisk tzatziki:
1 gurka
4 dl yoghurt 10 %
1 dl hackad dill
½ dl hackad mynta
2 vitlöksklyftor, rivna
¾ tsk salt
½ dl rostade valnötter, hackade
½ dl granatäppelkärnor
dill, till garnering

Lägg saffranet i hett vatten och låt stå 30 min. Skär kycklingen i mindre bitar. Blanda saffransvatten, lök, limesaft, yoghurt, olja, salt och ev gurkmeja. Vänd ner kycklingen och låt marinera minst 30 min, gärna längre. Trä kycklingen på spett. Grilla kycklingen tills den har fin färg och är genomstekt. Grilla tomater och lök. Tillaga riset enligt anvisningen på förpackningen. Skala, kärna ur och skär gurkan i tärningar. Blanda gurka, yoghurt, dill, mynta och vitlök, smaka av med salt. Garnera tzatzikin med valnötter, granatäpple och dill. Servera kycklingspetten med tomater, lök, ris och tzatziki.

45 min Fläskkarré med nudelsallad

4 portioner

500 g skivad fläskkarré
½ dl japansk soja
1 lime, saft
2 vitlöksklyftor, rivna
2 msk riven färsk ingefära
1 msk neutral olja
1 msk flytande honung
½ tsk salt
2 msk majonnäs
2 msk japansk soja

Nudelsallad:
100 g glasnudlar
2 lime, finrivet skal och saft
2 msk neutral olja
1 ½ msk fisksås
½ msk strösocker
3 salladslökar, skivade
90 g ärtskott
1 knippe rädisor, tunt skivade
1 röd chili, skivad
salt

Blanda soja, limesaft, vitlök, ingefära, olja, honung och salt. Lägg köttet i marinaden och låt marinera minst 30 min. Grilla tills köttet har fin färg och är genomstekt. Låt vila några min och skär sedan i skivor.

Tillaga nudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Spola dem med kallt vatten så att de svalnar. Blanda limeskal (endast det gröna), limesaft, fisksås och socker till en dressing. Vänd ihop nudlar, dressing, salladslök, ärtskott, rädisor och chili. Smaka av med salt. Blanda majonnäs och soja. Servera köttet med nudelsallad och sojamajonnäs.

15 min Nutellapizza på tortillabröd

4 portioner

2 tortillabröd
1 dl nutella
100 g mjölkchoklad, hackad
1 banan, skivad
½ dl blåbär
½ dl hallon
½ dl rostade hasselnötter, hackade

Lägg ut bröden och bred på nutella och strö över choklad. Grilla snabbt på pizzasten eller liknande så att chokladen smälter och bröden får lite färg. Toppa med banan, blåbär, hallon och nötter.

SARA TIPSAR!
Utnyttja efterglöden och grilla efterrätten.

Bjud på te!

Till vårens spännande rätter serverar vi gärna te på glas. Svalkande iste med citron, mynta och granatäpple passar extra bra till maten.

Iste med mynta och granatäpple

10 min

4 glas Tid: 10 min + tid att svalna

1 liter vatten
6 tepåsar, eller ½ dl löste
½ dl strösocker eller honung
1 citron, skivad
1 dl granatäppelkärnor
½ dl myntablad
isbitar

Koka upp vattnet och lägg i teet. Låt dra några min. Rör i sockret. Låt svalna och låt sedan kallna helt i kylen. Lägg i citron, granatäpple, mynta och isbitar vid servering.

Matchalatte

10 min

2 koppar

4 dl mjölk
1 dl vatten
2 tsk matchapulver
ev honung eller strösocker

Värm mjölken och skumma den. Koka upp vattnet och vispa i matchapulver. Fördela mjölk och matchate i två koppar. Söta ev med honung eller socker.

Santa Maria

TASTE HAS NO LIMITS

Tips och tillagning till BBQ-festen!

FÖRBERED

MARINAD. Marinad både smaksätter och mörar köttet, så att du får ett perfekt saftigt resultat. Välj mellan fler olika smaker, som alla ger grillningen en extra skjuts.

RUB. Rub är en torr marinad som ger mycket smak och en vacker grillyta. Gnid in det du ska grilla i kryddblandningen innan du lägger maten på grillen. Välj mellan flera olika smaker.

KRYDDA MATEN. Krydda med fördel köttet innan, under eller efter grillning. Testa även gärna i marinader eller som krydda på grillad potatis.

GRILLA

GRILLOLJA. Pensla olja på det du ska grilla och låt dra i ca 10 minuter. För kraftigare smak kan du pensla på mer medan du grillar, eller marinera maten i oljan under längre tid.

TILL MATEN

BBQ SAUCE. Våra goda BBQ-såser kan även användas som glaze eller penslas på under grillningen. De är fulla av smak men helt fria från konserveringsmedel. Välj mellan smaker som Honey & Soy eller Sriracha för att nämna några.

Här har vi samlat alla våra goda grillrecept och tillbehörtips till BBQ-festen!

santamariasverige

GLAD PÅSK!

Gulliga kycklingar av kokos, ljuvlig citronkladdkaka
med vit choklad eller härligt pastellfärgade cake pops?
Vad blir din favorit?

40 min Kokostoppar till påsk

15 stycken Tid: 40 min + tid att svälla och svalna

50 g smör
6 dl kokosflingor
2 tsk gul hushållsfärg
1 ½ dl strösocker
2 ägg
100 g vit choklad
20 g mörk choklad
orange marsipan

Smält smöret. Häll kokosflingorna i en påse och droppa i hushållsfärg, skaka påsen så att kokosen blir gul. Rör ihop smör, kokos, socker och ägg. Låt stå och svälla ca 15 min. Forma toppar och ställ på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 15 min. Låt svalna. Smält den vita chokladen över vattenbad och doppa underdelen av kokostopparna i den. Ställ att stelna på bakplåtspapper. Smält den mörka chokladen över vattenbad och måla dit ögon med t ex ett grillspett. Forma marsipanen till näbbar och sätt på topparna.

30 min Påskrulltårta

Ugn: 225° Tid: 30 min + tid att svalna

3 ägg
2 dl strösocker
1 ½ dl potatismjöl
1 dl kakao
1 tsk bakpulver
2 dl vispgrädde
godisägg
strössel

Smörkräm:
200 g rumsvarmt smör
3 dl florsocker
1 msk vaniljsocker
150 g cream cheese

Vispa ägg och socker pösigt. Blanda potatismjöl, kakao och bakpulver och vänd ner i äggvispet. Bred ut på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 5 min. Strö ett tunt lager strösocker på ett bakplåtspapper. Stjälp upp kakan på det sockrade pappret och dra bort pappret som kakan gräddats på.

Rulla ihop med pappret mellan och låt svalna. Vispa smör, florsocker och vaniljsocker krämigt. Vänd i cream cheese. Rulla ut kakan, bred på smörkrämen och rulla ihop längs med långsidan. Vispa grädden. Skär rulltårtan i skivor och garnera med grädde, godisägg och strössel.

Citronkladdkaka med vit choklad

30 min

10 bitar Ugn: 175°

150 g smör
100 g vit choklad, hackad
2 ägg
2 dl strösocker
1 ½ dl vetemjöl
2 citroner, finrivet skal och saft
vispad grädde
färska hallon
ev ätbara blommor

Smörj och bröa en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Smält smöret och rör i chokladen så att den smälter. Rör ihop ägg och socker. Rör i mjöl, citronskal (endast det gula), citronsaft och smörchokladen. Häll smeten i formen. Grädda mitt i ugnen ca 20 min. Servera med vispad grädde och hallon. Garnera ev med ätbara blommor.

Cake pops med sockerkaka

30 min

24 stycken Tid: 30 min + tid att stelna

350 g sockerkaka
100 g cream cheese
1 citron, finrivet skal
200 g choklad
ca 2 dl strössel

Mixa sockerkaka, cream cheese och citronskal (endast det gula) till en smet. Forma till bollar och ställ i kylen ca 20 min. Smält chokladen. Sätt en pinne i varje boll och doppa i smält choklad och sedan i strössel. Låt stelna i kylen.

SARA TIPSAR!
Rädda dina rester! Ta det du har över som småkakor, muffins etc.

NU MED NY DESIGN

UTMÄRKTA I SÄLLSKAP...

... av det moderna nordiska köket och av goda vänner.

Eriksberg Original är en uppfriskande ljus lager bryggd på utvald kornmalt och örtiga humlesorter som ger en fyllig maltig smak och balanserad beska.

Eriksberg Karaktär är en vackert bärnstensfärgad lager med stor maltkropp, balanserad beska med inslag av knäckebröd, sirap, apelsin och örtiga humlearomer.

BÅDA SÄLJS SOM 6-PACK

Eriksberg
EN GOD HISTORIA

Eriksberg Original 3,5%, Eriksberg Karaktär 3,5%. Distribution av Carlsberg Sverige AB. Konsumentservice 020-78 80 20. www.carlsbergsverige.se Säljs som 6-pack. Lokala avvikelser kan förekomma.

Alkohol kan vara beroendeframkallande.

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