NR 3 2022

SMAKA PÅ COOP

21 RECEPT

BJUD PÅ RABARBER

En älskad grönsak som tillagas som frukt.

INGEN MIDSOMMAR UTAN TÅRTA

Testa vår favorit!

Grillad nektarin

Härliga tips för sommarens

GRILLSTUNDER

GRILLAD CABANOSSY MED SOMRIG MELONSALLAD

VAD ÄR DITT #GÖLMOMENT?

450 g GØL Cabanossy / Chorizo korv
1 vattenmelon, ca 1 kg
½ gurka
1 rödlök
1 ask jordgubbar, ca 500 g
150 g fetaost
100 g valfri sallad
2 msk grovhackad mynta eller bladpersilja

FRUKTIG VINÄGRETT

1 citron, pressad saft
2 msk vit balsamvinäger eller hallonvinäger
1 msk olivolja
1 msk flytande honung
Flingsalt och svartpeppar

SOMRIG MELONSALLAD

1. Skala och skär melonen i mindre bitar. Skala, kärna ur och skär gurkan i skivor. Skala och skiva rödlöken.
2. Snoppa och dela jordgubbarna i halvor.
3. Dela fetaosten i mindre bitar.
4. Varva melon med gurka, lök, fetaost, jordgubbar, sallad och toppa med hackade örter.

FRUKTIG VINÄGRETT

1. Blanda samman alla ingredienser till dressingen och krydda med lite salt och peppar.
2. Ringla några matskedar dressing över salladen och servera resten vid sidan av.
3. Servera tillsammans med grillade korvar.

@GOLSVERIGE #GÖLMOMENT

Ta ut svängarna i sommar!

NU FYLLS UTESERVERINGARNA, parker och trädgårdar blommar och säkra sommartecken som studsmattor och utegrillar syns i var och varannan trädgård.

Att grilla är bland det roligaste jag vet, så ett tips är att ta ut svängarna vid grillen. Våga testa nya saker som att grilla frukt och grönsaker, halstra fisk och göra egen rub. I sommar vore det också kul att se fler tjejer vid grillen.

Ett annat säkert sommartecken är rabarber. Varför inte laga vår ljuvliga rabarbermarmelad på sidan 21. Här i broschyren hittar du också tips på härliga wraps, vår godaste midsommartårta och mycket mer.

Ha en skön sommar!

Sara Begner,
matinspiratör på Coop

Missa inte grillad nektarin på sid 12!

Saras favoriter

Rabarber
Härlig försommarprimör, använd till dryck, marmelad och desserter.

Stora iskuber
Perfekt att kyla ned kaffe med, till exempel en islatte.

Padróns
Mer spännande än sallad och ger grillmiddagen lite extra sting.

coop

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

GRILLAT

Förbered råvarorna innan så kan du grilla och chilla samtidigt. Behåll locket på så mycket som möjligt så blir grillen som en ugn och det blir lättare att hålla koll på att det blir rätt innertemperatur. Så framhävs smakerna bättre.

Pimientos de padróns
Grilla eller stek padróns i olja tills de får färg. Strö över flingsalt vid servering.

Mojo rojo med grillat bröd

10 min

4 portioner

2 skivor ljust bröd
1 msk vitvinsvinäger
1 tomat
1 grillad röd paprika
1 röd chili
1 vitlöksklyfta
2 dl neutral olja
½ citron, saft
½ tsk spiskummin
½ tsk salt
grillat bröd, till servering

Skär bort kanterna från brödet och bryt det i mindre bitar. Blanda brödet med vinäger. Skär tomat, paprika, chili och vitlök i mindre bitar och blanda med brödet. Mixa slätt och tillsätt oljan droppvis under fortsatt mixning. Smaka av med citronsaft, spiskummin och salt.

Servera med grillat bröd och pimientos de padróns.

Grillad seabream med brynt citronsmör

60 min

4 portioner

1 kg hel seabream (guldsparid)
2 msk olivolja
2 tsk flingsalt
800 g potatis

Sallad:
1 knippe rädisor, delade
250 g körsbärstomater, delade
30 g machésallad
1 msk olivolja
1 tsk flingsalt

Brynt citronsmör:
100 g smör
1 citron, finrivet skal och saft

Koka potatisen i lättsaltat vatten. Skär snitt i skinnet på fisken. Pensla med olja och strö över flingsalt. Grilla fisken i ett fiskhalster till en innertemperatur på 55°. Pensla ev med mer olja under grillningen. Blanda rädisor, tomater, machésallad, olja och salt. Smält smöret och bryn det under omrörning tills det blir gyllenbrunt och doftar nötigt, blanda i citronskal (endast det gula) och citronsaft.

Servera fisken med potatis, brynt smör och sallad.

45 min Grillad flapsteak och champinjoner med bearnaisesås

4 portioner Tid: 45 min + tid att marinera

600 g flapsteak, eller flankstek
2 tsk flingsalt
½ tsk grovmalen svartpeppar
olivolja, till pensling

Grillade champinjoner:
250 g champinjoner
2 msk olivolja
1 msk balsamvinäger
1 msk kinesisk soja
1 vitlöksklyfta, finriven
½ tsk salt

Ansa champinjonerna. Blanda olja, vinäger, soja, vitlök och salt och vänd ner champinjonerna. Låt marinera minst 30 min. Grilla tills de fått lite färg och är mjuka. Salta och peppra köttet och pensla med olja. Grilla till önskad stekgrad. 52° för blodigt, 58° för rosa mitt, 65° för ljust rosa och 68° för genomstekt. Låt vila 10 min och skiva upp.

Servera köttet med champinjoner, bearnaisesås och gärna rostad potatis och en sallad.

Recept på bearnaisesås finns på coop.se

SARA TIPSAR!
Pressa gärna över lite grillad citron.

40 min Grillade musslor med parmesankräm

4 portioner

1 kg blåmusslor
persilja
1 frp pommes frites (900 g)

Parmesankräm:
2 dl smetana
2 dl finriven parmesan
½ dl hackad persilja
1 citron, finrivet skal
1 vitlöksklyfta, finriven
salt

Tvätta musslorna och ta bort skägget. Släng dem som inte är stängda. Grilla i grillkorg eller panna tills de öppnar sig. Strö över persilja. Tillaga pommes frites enligt anvisningen på förpackningen. Blanda ingredienserna till parmesankrämen, smaka av med salt.

Servera musslorna med pommes frites och parmesankräm.

60 min

Kycklingspett med grönsaksris och chimichurri

4 portioner

400 g kycklingfilé
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
½ zucchini
1 grön paprika
grillspett
olivolja, till pensling

Stekt grönsaksris:
3 dl långkornigt ris
1 gul lök, hackad
1 röd paprika, fintärnad
2 msk olivolja
1 tsk paprikapulver
½ tsk curry
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar

Chimichurri:
1 kruka persilja, finhackad
½–1 citron, saft
1 schalottenlök, finhackad
1 röd chili, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 dl olivolja
salt

Skär kycklingen i bitar. Salta och peppra. Skär zucchini och paprika i bitar. Trä kyckling och grönsaker på spett. Pensla med olja och grilla tills kycklingen har en innertemperatur på 70°.

Koka riset enligt anvisningen på förpackningen. Stek lök och paprika i olja tills löken mjuknat. Tillsätt ris, paprikapulver, curry, salt och peppar och stek 5 min till. Blanda ingredienserna till chimichurrin. Servera spetten med ris och chimichurri.

SARA TIPSAR!
Hacka gärna ned lite färsk, finhackad koriander i chimichurrin.

KÖKSSKOLAN

Så gör du din egen
MAJONNÄS

Att göra sin egen majonnäs är hur enkelt som helst och blir så mycket godare. Våga att prova olika smaksättningar så kan alla välja, eller hitta en ny favorit som wasabi, sriracha, soja och parmesan.

1 Du behöver äggulor, dijonsenap, vinäger, neutral olja, salt och peppar.

2 Vispa ihop äggulor, senap och vinäger.

3 Tillsätt oljan droppvis under vispning.

4 Vispa tills majonnäsen tjocknar.

5 Smaksätt gärna majonnäsen med wasabi, sriracha, soja eller parmesan.

45 min Grillad aubergine med fetaoströra

4 portioner

800 g aubergine
salt
olivolja, till pensling
1 citron, finrivet skal och saft
½ dl olivolja
½ dl hackad persilja
½ tsk salt

Fetaoströra:
150 g fetaost
2 dl crème fraiche
½ dl hackad mynta
½ vitlöksklyfta, finriven
salt och svartpeppar

Skär auberginerna i 1 cm breda skivor på längden. Strö över salt och låt vätska av sig 15 min. Torka bort vätskan med hushållspapper. Pensla skivorna med rikligt med olja och grilla tills de har fin färg och är mjuka.

Blanda citronskal (endast det gula), citronsaft, olja, persilja och salt. Ringla över auberginen. Blanda smulad fetaost, crème fraiche, mynta och vitlök och smaka av med salt och peppar.

Servera auberginen med fetaoströra.

30 min Tabbouleh

4 portioner

1 ½ dl bulgur
3 tomater
1 rödlök
4 dl finhackad bladpersilja
ev 1 dl hackad mynta
1–2 citroner, saft
½ dl olivolja
salt och svartpeppar

Tillaga bulguren enligt anvisningen på förpackningen. Låt svalna. Hacka tomater och rödlök smått. Blanda bulgur, tomater, rödlök, persilja och ev mynta. Vänd ner citronsaft och olja och smaka av med salt och peppar.

SARA TIPSAR!
Servera till Grillad aubergine med fetaoströra.

20 min Grillad nektarin med citronricotta

4 portioner

4 nektariner eller persikor
1 frp ricotta (250 g)
1 dl crème fraiche
1 msk florsocker
1 citron, finrivet skal och 1 msk saft
½ dl pistagenötter, hackade
mynta, till garnering

Halvera och kärna ur nektarinerna. Grilla tills de har fått färg och är mjuka. Blanda ricotta, crème fraiche, florsocker, citronskal (endast det gula) och citronsaft. Fördela ricottan på fyra tallrikar och lägg dit nektarinerna. Strö över pistagenötter och garnera med mynta.

20 min Grillad nektarin med mozzarella

4 portioner

4 nektariner eller persikor
250 g mozzarella
olivolja
grovmalen svartpeppar
basilika, till garnering

Halvera och kärna ur nektarinerna. Grilla tills de har fått färg och är mjuka. Bryt mozzarellan i bitar. Lägg nektarin och mozzarella på fyra tallrikar. Ringla över olja, strö över peppar och garnera med basilika.

Rör ihop en egen grillmarinad med Coca-Cola Zero Sugar till sommarens alla grillkvällar

INGREDIENSER:

3 dl Coca-Cola Zero Sugar
1.5 dl olja
3 msk soja
2 msk flytande honung
0.5 tsk chilipulver
2 rivna vitlöksklyftor
2 tsk chilisås

GÖR SÅ HÄR:

Rör samman samtliga ingredienser och låt valfri komponent marineras i kylen 1-2 timmar.

© 2022 The Coca-Cola Company. COCA-COLA and COCA-COLA ZERO are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

Bjud på två sorters tårta till midsommar i år. Vår magiskt goda silltårta med kavring blir garanterat en favorit.

Glad midsommar

Silltårta med kavring

25 min

12 bitar Tid: 25 min + minst 3 timmar i kylen

200 g kavring
75 g smör
1 frp matjessill
1 rödlök, finhackad
1 dl hackad dill
3 dl crème fraiche
200 g cream cheese
3 gelatinblad

Garnering:
hackad rödlök
hackad gräslök
rädisor
dill

Mixa brödet till ett smul i matberedare. Smält smöret och bryn det under omrörning. Blanda med brödsmulorna och tryck ut i en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter.

Häll av och spara spadet från sillen. Hacka sillen i mindre bitar och blanda med lök, dill, crème fraiche och färskost. Blötlägg gelatinbladen i 5 min. Värm spadet från sillen och lös upp gelatinbladen i det. Rör ner i smeten. Häll smeten i formen. Ställ i kylen att stelna minst 3 timmar. Garnera tårtan med rödlök, gräslök, rädisor och dill.

Midsommartårta i långpanna

60 min

16 bitar Ugn: 175° Tid: 1 timme + tid att svalna

5 ägg
100 g rumsvarmt smör
1 ½ dl strösocker
2 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
½ dl mjölk

Maräng:
2 dl strösocker

Garnering:
5 dl vispgrädde
2 liter jordgubbar
1 lime, finrivet skal
1 dl rostat mandelspån
ev ätbara blommor

Separera äggen och spara vitorna till marängen. Vispa smör och socker poröst. Rör i en äggula i taget. Blanda vetemjöl och bakpulver och rör ner i smeten tillsammans med mjölken. Vispa äggvitorna med ½ dl socker till ett fast, vitt skum. Tillsätt resten av sockret och vispa till en fast maräng. Bred ut sockerkaksmeten på en plåt, ca 35x40 cm, med bakplåtspapper och bred marängen ovanpå. Grädda i nedre delen av ugnen ca 25 min.

Låt svalna. Vispa grädden. Ansa och dela jordgubbarna. Bred ut grädden på tårtbottnen, fördela jordgubbarna ovanpå och riv över limeskal (endast det gröna). Strö över mandeln och dekorera ev med ätbara blommor.

SARA TIPSAR!
Variera jordgubbarna med blåbär eller hallon.

PERONI
ITALIA

NYHET!
PERONI NASTRO AZZURRO 0.0%

ASTON MARTIN
Cognizant
FORMULA ONE™ TEAM

PERONI
NASTRO
AZZURRO
0.0%

GLOBAL PARTNER

Ta semester

Semester betyder avkoppling och lat mat. Goda, enkla rätter som kan lagas till lika lätt, oavsett var du är. Som dessa supersmarriga wraps, klara på nolltid!

10 min Wraps med hummus

4 portioner

3 dl hummus
150 g fetaost
100 g körsbärstomater, delade
1 dl oliver
30 g rucola
4 wrapbröd

Fördela hummus, smulad fetaost, tomater, oliver och rucola på bröden. Vik ihop till wraps.

10 min Wraps med tonfisk

4 portioner

1 frp tonfisk i vatten (160 g)
1 dl majonnäs
½ rödlök, finhackad
4 salladsblad
2 kokta ägg, skivade
2 msk kapris
4 wrapbröd

Häll av vätskan från tonfisken och blanda med majonnäs och lök. Fördela röra, sallad, ägg och kapris på bröden. Vik ihop till wraps.

SARA TIPSAR!
Bland till en matig sallad med hjälp av gårdagens grillrester.

Pastasallad med kyckling och pesto

20 min

4 portioner

1 liter kokt pasta (320 g okokt)
4 tillagade kycklingfiléer
70 g babyspenat
250 g körsbärstomater, delade
1 dl hyvlad parmesan
ev basilika, till garnering

Pesto:
1 kruka basilika
1 ½ dl olivolja
1 dl riven parmesan
30 g pinjenötter
1 liten vitlöksklyfta, hackad
salt och svartpeppar

Mixa ingredienserna till peston grovt. Blanda peston med pastan. Fördela pastan på fyra tallrikar. Skiva kycklingen. Lägg kyckling, spenat, tomater och parmesan på tallrikarna. Garnera ev med basilika.

Vattenmelonsallad

20 min

4 portioner

1 kg vattenmelon
300 g fetaost
½ rödlök
2 dl oliver
2 msk olivolja
1 msk vit balsamvinäger
flingsalt
grovmalen svartpeppar
1 kruka mynta

Skala och skär vattenmelonen i grova bitar. Bryt fetaosten i bitar. Skär löken i tunna skivor. Lägg melon, fetaost, oliver och lök på ett serveringsfat. Ringla över olja och vinäger och salta och peppra. Garnera med mynta.

Lägg rabarber på vårens första rabarber och bjud på läskande mojitos i solen!

Rabarber

30 min Rabarbersirap

ca 4 dl

500 g rabarber
5 dl strösocker
1 dl vatten

Skiva rabarbern och lägg i en kastrull med socker och vatten. Låt koka upp och sjud ca 20 min. Sila och pressa ur vätskan ordentligt ner i en bunke. Förvara i burk eller flaska med tätt slutande lock i kylen.

10 min Rabarbermojito

4 glas

1 ½ dl rabarbersirap
16 cl ljus rom
2 lime
1 kruka mynta
isbitar
4 dl sodavatten

Häll sirap och rom i fyra glas. Pressa i en halv lime i varje glas och lägg i myntablad. Muddla eller stöt ev med t ex skaftet på en slev. Lägg i isbitar och fyll på med sodavatten. Garnera gärna med lime, mynta och tunt hyvlad rabarber.

25 min Friterad manchego

4 portioner

150 g manchego
1 ägg
1 dl vetemjöl
2 dl ströbröd
5 dl neutral olja, till fritering

Skär manchegon i skivor. Vispa lätt upp ägget. Vänd osten i mjöl, ägg och sist i ströbröd. Se till att de är ordentligt täckta. Hetta upp oljan till 180°. Fritera osten tills den är gyllene, ca 1 min. Låt rinna av på hushållspapper. Servera med rabarbermarmelad.

30 min Rabarbermarmelad

5 dl

500 g rabarber
4 dl syltsocker

Smaksättning:
1 msk finriven färsk ingefära eller
1 tsk mortlade kardemummakärnor

Skiva rabarbern. Lägg rabarber och socker i en kastrull. Koka upp och låt koka ca 10 min. Tillsätt sockret och låt koka ytterligare ca 5 min. Tillsätt valfri smaksättning. Häll upp i rena burkar med tättslutande lock.

SARA TIPSAR!
Friterad manchego smakar supergott i en enkel grönsallad.

Rabarber- och jordgubbspaj

40 min

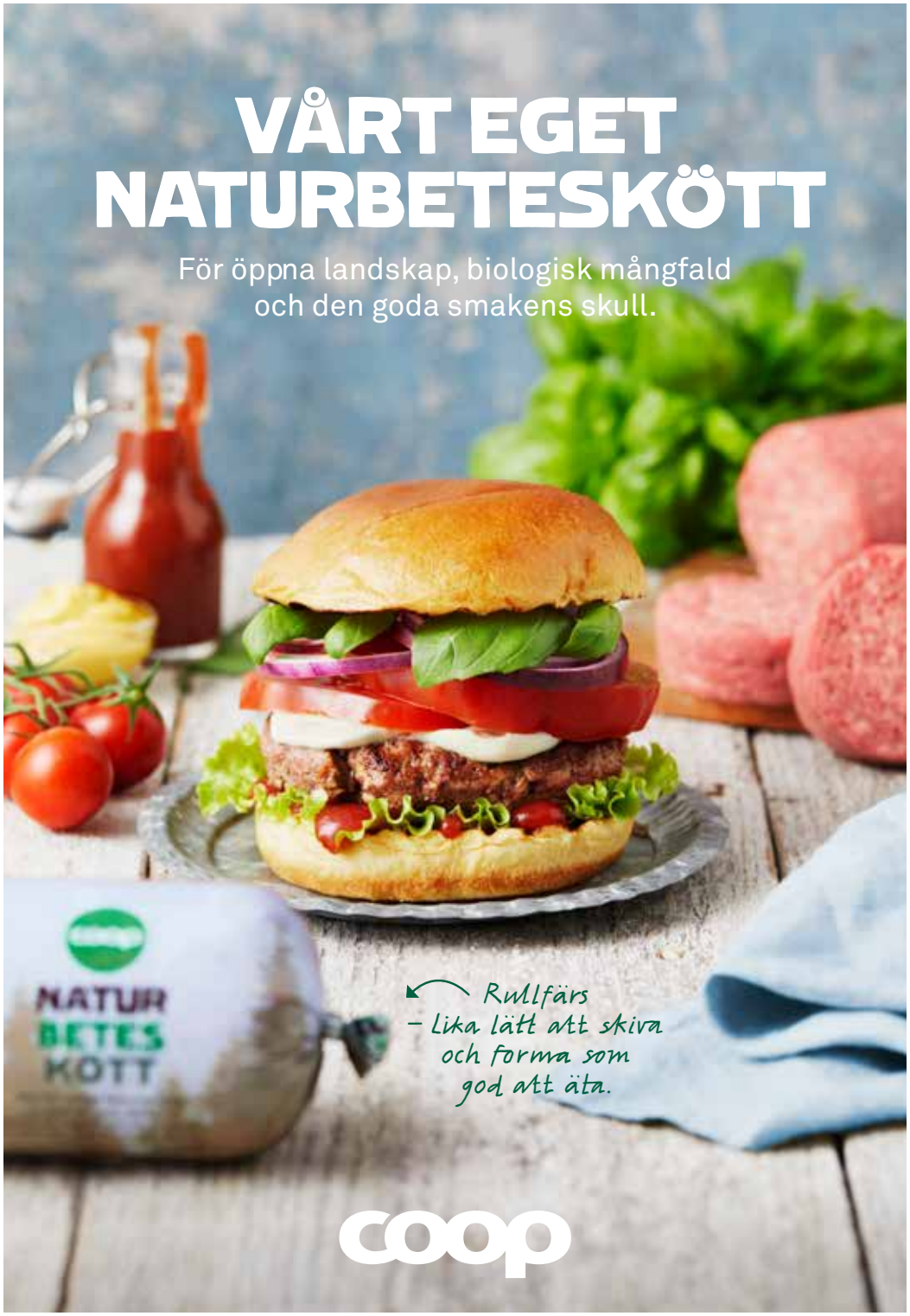
8 portioner Ugn: 200°

300 g rabarber
300 g jordgubbar
2 msk vaniljsocker
1 msk potatismjöl
150 g smör
2 dl havregryn
1 ½ dl vetemjöl
1 dl strösocker

Skiva rabarber och jordgubbar. Vänd runt med vaniljsocker och potatismjöl i en pajform. Nyp ihop smör, havregryn, mjöl och socker till en smulig deg. Fördela smuldegen i formen. Grädda mitt i ugnen ca 25 min. Servera gärna med vaniljglass.

VÅRT EGET NATURBETESKÖTT

För öppna landskap, biologisk mångfald och den goda smakens skull.



Rullfärs
– Lika lätt att skiva och forma som god att äta.

coop

LAGA LITE LÄCKRA LAXRULLAR.

ISN'T THAT WONDERFUL.

Mousserande, alkoholfria Somersby Sparkling Rosé cider toppar vilken buffé som helst. Vill du imponera på både ögon och smaklökar ska du rulla till några ljuvligt goda laxrullar på gravad eller kallrökt lax. Med en fyllning av exempelvis dillmajonäs och krossad potatis eller räkor, sesamfrön och ingefära så kan alla hitta sin smakfavorit. Recepten hittar du på somersby.se

Distribueras av Carlsberg Sverige AB. Somersby Sparkling Spritz. Somersby Sparkling Rosé.
Konsumentservice 020-78 80 20 www.carlsbergsverige.se Finns i dagligvarubutiker, utbud kan variera.

SOMERSBY
ALCOHOL-FREE

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