NR 4 2022

SMAKA PÅ COOP

15 RECEPT

KALASA PÅ KRÄFTOR

Goda tillbehör som kantarell-paj är ett måste.

FROSSA I DE SMÅ BLÅ

Gör succé på sommarfesten med blåbärspannacotta.

Pizza med skördegrönsaker

Välkommen älskade

SKÖRDETID

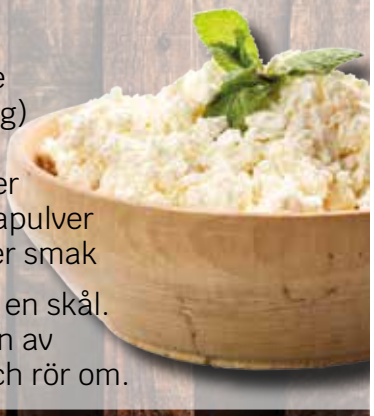
Tzatziki

Nyhet endast hos COOP

1 gurka
2 dl grekisk yoghurt
1-2 klyftor vitlök
10-15 g mynta
10-15 g dill
½ dl olivolja
1 tsk honung
Salt & svartpeppar

Skala och riv gurkan, vrid ur vätskan. Blanda med övriga ingredienser och rör om.

Fetaoströra



2 dl crème fraiche
1 pkt fetaost (150 g)
1 vitlöksklyfta
2 tsk vitvinsvinäger
2 krm rökt paprikapulver
Salt & peppar efter smak

Smula fetaosten i en skål. Blanda med resten av ingredienserna och rör om.

SVENSKT KÖTT · SEDAN 1911

Dalsjöfors

Läs mer om oss på dalsjöfors.com

Dags att skörda och njuta!

NU FYLLS GATORNA ÅTER med liv när vi förhoppningsvis utvilade återvänder från semestern. Jag älskar den här tiden då trädgårdarna prunkar och vi kan frossa i grönt av alla slag. Håll i sommarkänslan och det bekväma livet. Förhoppningsvis kan våra recept på goda, enkla och gröna vardagsrätter underlätta.

Nu är också skogen ett välfyllt ett skafferi, så ta på dig gummistövlar och ge dig ut i naturen! Har du tur hittar du både svamp och bär. Av blåbären kan du t.ex. koka vår goda sylt på sid 11 eller imponera med blåbärspannacottan på sid 12.

Sist men inte minst, ingen augusti utan kräftskiva. Testa våra päron med fänkål och ost på sid 19. Otroligt gott och ett nytt spännande tillbehör till kräftkalaset.

Ha en härlig höst!

Sara Begner,
matinspiratör på Coop

Missa inte glasstårtan på sid 13!

Saras favoriter

Päron
Pippi på päron? Nu är det festtider för päronälskare.

Sylt- och saftburkar
Häll sylt och saft på fina glasburkar och återanvänd till smarriga desserter.

Pepparkvarn
Investera i en bra pepparkvarn och mal din peppar så växer smakerna till oanade höjder.

coop

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

Ställ till med

SKÖRDEFEST

Vare sig du odlar själv eller köper dina grönsaker är det här den bästa tiden om du älskar att äta grönt. Börja med några smarriga majskolvar!

Majskolvar i ugn

25 min

4 portioner Ugn: 225°

4 majskolvar
2 msk neutral olja
hackad persilja, till garnering

Smör:
100 g rumsvarmt smör
1 dl finriven cheddarost
½ dl inlagd jalapeño, hackad

Ta bort blasten från majskolvarna. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper och pensla med olja. Tillaga mitt i ugnen ca 20 min. Rör ihop ingredienserna till smöret. Servera majskolvarna med smöret och garnera med persilja.

Zucchinibiffar med halloumi

25 min

4 portioner

1 zucchini
200 g halloumi
2 ägg
1 dl ströbröd
1 krm salt
neutral olja, till stekning

Citronaioli:
2 dl majonnäs
1 citron, finrivet skal
1 vitlöksklyfta, finriven

Riv zucchini och halloumi grovt. Pressa vätskan ur zucchinin ordentligt. Blanda zucchini, halloumi, ägg, ströbröd och salt till en smet. Forma åtta biffar. Stek biffarna i olja till fin färg på båda sidor. Blanda ingredienserna till citronaiolin. Servera biffarna med citronaioli och t ex klyftpotatis eller pommes frites.

SARA TIPSAR!
Testa gärna att byta ut zucchinin mot morötter eller andra rotfrukter.

45 min Vegetarisk lasagne med svamp

4 portioner Ugn: 200°

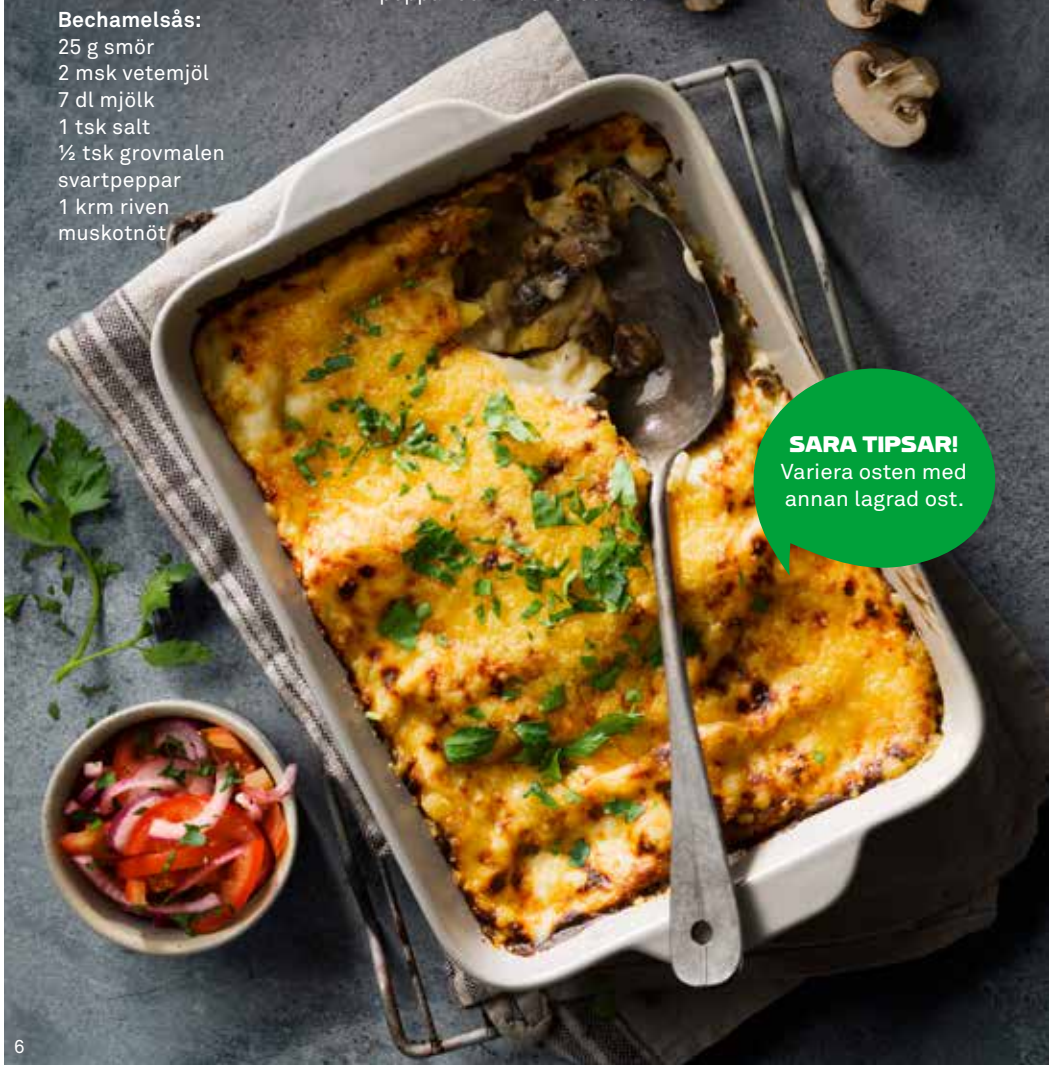
600 g svamp, t ex kantareller, champinjoner
1 schalottenlök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
2 msk smör
1 dl hackad persilja
½ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
250 g färska lasagneplattor
150 g riven Västerbottensost

Bechamelsås:
25 g smör
2 msk vetemjöl
7 dl mjölk
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 krm riven muskotnöt

Ansa svampen och skär den i bitar. Stek svamp, lök och vitlök i smör tills löken mjuknat. Rör i persilja, salt och peppar.

Bechamelsås:
Smält smöret i en kastrull. Vispa i mjölet. Vispa i mjölken lite i taget. Tillsätt salt, peppar och muskot och låt sjuda tills den tjocknar, ca 10 min. Varva svamp, lasagneplattor och bechamelsås i en ugnsform. Avsluta med bechamelsås och strö över ost. Grädda mitt i ugnen ca 25 min.

Garnera gärna med lite hackad persilja och servera med en tomatsallad.



SARA TIPSAR!
Variera osten med annan lagrad ost.

30 min Pizza med skördegrönsaker

4 portioner Ugn: 225°

1 pizzadeg
1 dl crème fraiche
150 g riven lagrad ost
olivolja
1 citron, finrivet skal
flingsalt
färsk basilika

Toppingförslag:
sparrisbroccoli, tunt skivad
knippmorötter, tunt skivade
betor, tunt skivade
zucchini, tunt skivad

Lägg ut pizzadegen, bred på crème fraiche och strö över ost. Lägg på grönsaker och rotfrukter och ringla över lite olja. Grädda mitt i ugnen ca 20 min.

Riv över citronskal (endast det gula) och flingsalt och garnera med basilika.

40 min Grillad kycklingsteak med potatissallad

4 portioner Tid: 40 min + tid att marinera

4 kycklingsteak
½ citron, saft
2 msk neutral olja
1 msk paprikapulver
½ msk spiskummin
½ msk malen koriander
1 tsk salt
½ tsk cayennepeppar

Potatissallad:
1 kg potatis
½-1 dl olivolja
1 citron, saft
2 dl hackad persilja
3 dl oliver
2 knipplökar, tunt skivade
salt

Blanda kyckling, citronsaft, olja och kryddor. Låt marinera minst 30 min. Grilla eller stek tills kycklingen har en innertemperatur på 70°. Skala och koka potatisen lättsaltat vatten. Dela i mindre bitar och blanda med olja, citronsaft, persilja, oliver och lök. Smaka av med salt. Servera kycklingen med potatissalladen och gärna en grönsallad.

45 min Lammfärsbiffar med zucchinitzatziki

4 portioner Ugn: 225°

500 g lammfärs
1 ägg
2 msk hackad färsk rosmarin
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar

Potatis med rostad vitlök:
1 kg potatis, i klyftor
2 msk olivolja
2 tsk flingsalt
1 hel vitlök

Zucchinitzatziki:
½ zucchini
3 dl yoghurt 10%
1 vitlöksklyfta, finriven
salt och svartpeppar

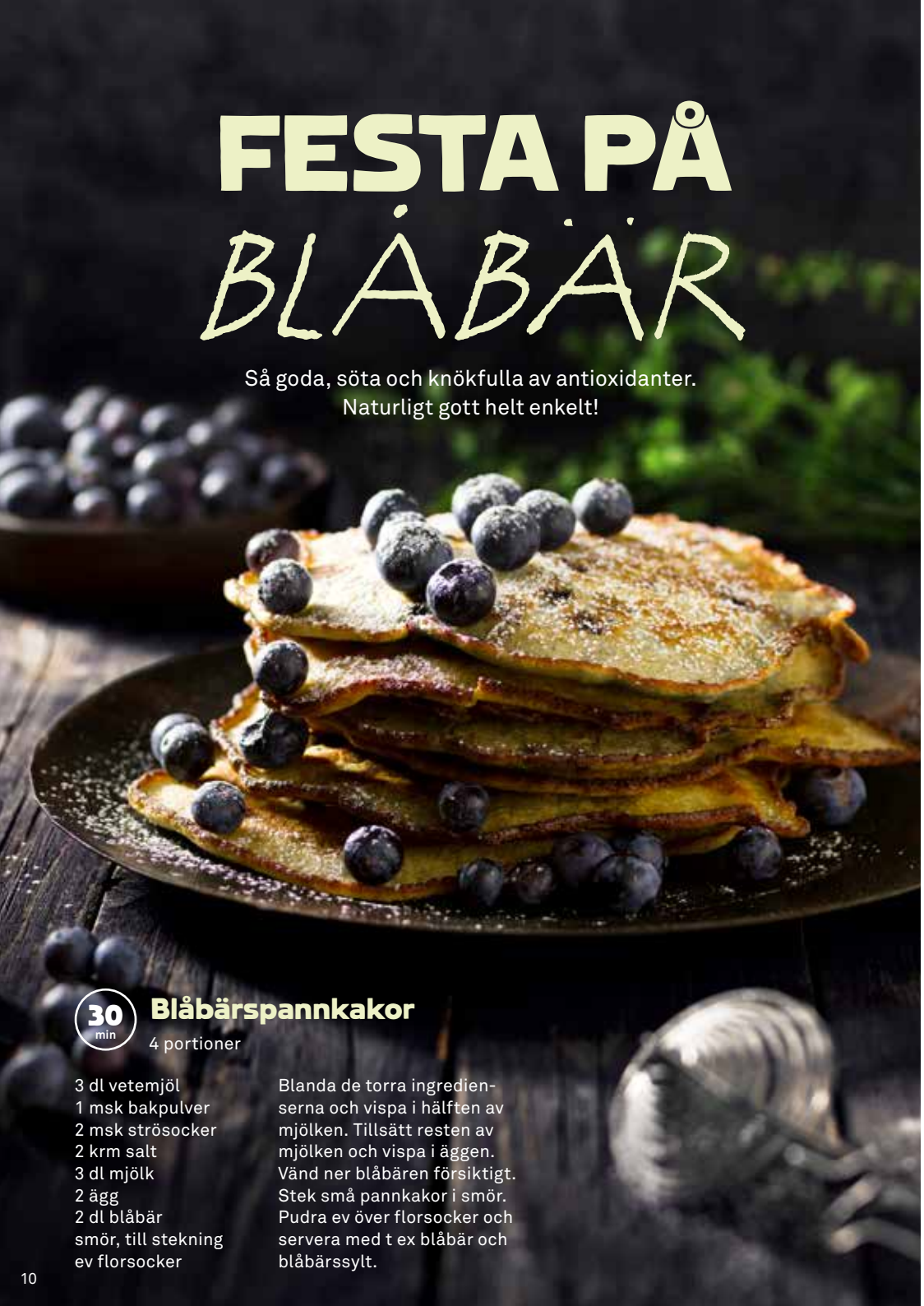
Blanda färs, ägg, rosmarin, salt och peppar till en smet. Forma smeten till åtta biffar. Grilla eller stek tills de är genomstekta. Blanda potatis, olja och salt på en plåt med bakplåtspapper. Skär av toppen på vitlöken och ställ på plåten. Rosta mitt i ugnen ca 25 min. Pressa vitlöksklyftorna ur vitlöken och vänd runt med potatisen.
Riv zucchinin grovt och pressa ur vätskan. Blanda med yoghurt och vitlök och smaka av med salt och peppar.

Servera biffarna med potatis och tzatziki.

SARA TIPSAR!
Passa på att rensa rotfruktslådan och blanda med potatisen.

FESTA PÅ BLÅBÄR

Så goda, söta och knökfulla av antioxidanter.
Naturligt gott helt enkelt!



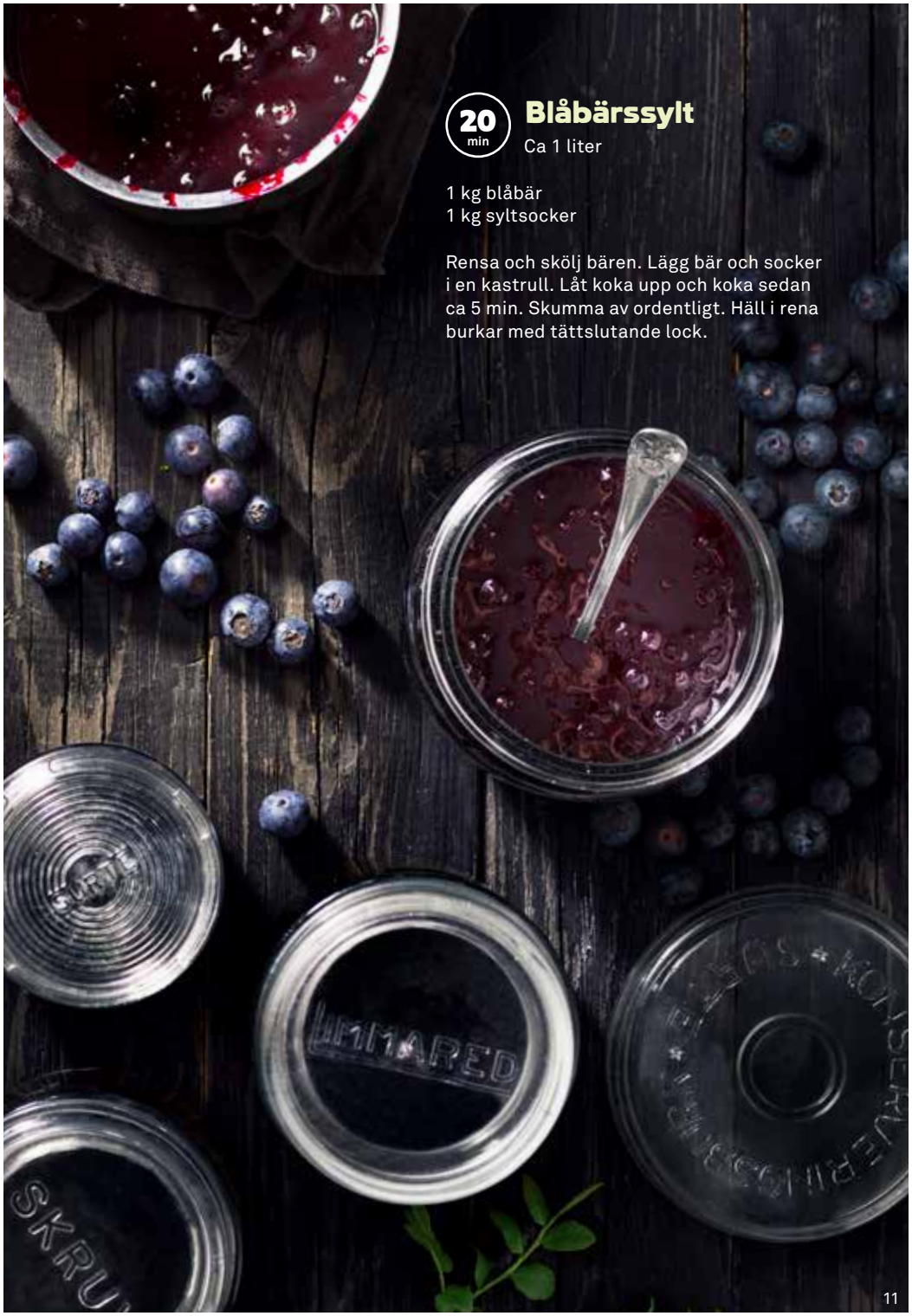
Blåbärspannkakor

30 min

4 portioner

3 dl vetemjöl
1 msk bakpulver
2 msk strösocker
2 krm salt
3 dl mjölk
2 ägg
2 dl blåbär
smör, till stekning
ev florsocker

Blanda de torra ingredienserna och vispa i hälften av mjölken. Tillsätt resten av mjölken och vispa i äggen. Vänd ner blåbären försiktigt. Stek små pannkakor i smör. Pudra ev över florsocker och servera med t ex blåbär och blåbärssylt.



Blåbärssylt

20 min

Ca 1 liter

1 kg blåbär
1 kg syltsocker

Rensa och skölj bären. Lägg bär och socker i en kastrull. Låt koka upp och koka sedan ca 5 min. Skumma av ordentligt. Häll i rena burkar med tättslutande lock.

30 min Blåbärspannacotta

4 portioner Ugn: 200° Tid: 30 min + minst 3 tim i kylen

100 g vit choklad
1 ½ dl blåbär
ev frystorkat hallonpulver

Pannacotta:
2 gelatinblad
2 dl vispgrädde
2 msk strösocker
2 dl blåbär
2 dl yoghurt 10%

Blåbärssås:
3 dl blåbär
½ dl vatten
2 msk strösocker

Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten. Koka upp grädde, socker och blåbär. Mixa slätt. Krama ur gelatinbladen och rör ner dem så att de smälter. Rör i yoghurten. Häll i fyra glas och ställ i kylen minst 3 tim. Koka upp blåbär, vatten och socker. Mixa slätt, sila och låt svalna. Hacka chokladen grovt och sprid ut på en plåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen ca 5 min.

Häll blåbärssåsen på pannacottorna och toppa med blåbär, choklad och ev hallonpulver.

KÖKSSKOLAN

Gör din egen GLASSTÅRTA

Tut, tut! Ordna kalas och bjud på vår barnsligt goda tåg-tårta. Gör den gärna tillsammans med barnen och låt dem dekorera med blåbär och hallon.

1 Du behöver 2 ½ glassblock, kakor, bär, rån, strössel, godisremmar, maräng, bär och grädde. Lägg ut två glassblock i en rad.

2 Lägg 1/2 paket glass på ett helt för att bygga loket. Tryck dit kakor som hjul och gör en skorsten av kakor och en maräng. Bygg ett flak av rån.

3 Koppla ihop lok och vagn med godisremmar och fyll flaket med bär. Spritsa grädde på loket och strö över strössel. Tryck dit godis som framlyktor.

Hitta balans i vardagen med smart planering.
Goda enkla recept är en bra början.

Välkomna vardagen

25 min Cacio e pepe

4 portioner

320 g spagetti
1 msk svartpepparkorn
ca 5 dl kokvatten från pastan
150 g finriven pecorino

Koka pastan al dente enligt anvisningen på förpackningen, spara kokvattnet. Mortla pepparkornen. Hetta upp en stekpanna och rosta pepparn under omrörning någon min. Tillsätt 3 dl av pastavattnet i pannan, låt koka upp. Lägg pastan i pepparvattnet. Ta bort från värmen och tillsätt osten under kraftig omrörning. Späd ev med mer kokvatten.

30 min Zucchini i ugn med gnocchi

4 portioner Ugn: 225°

1 frp färsk gnocchi (500 g)
1 zucchini
1 rödlök
250 g körsbärstomater
2 vitlöksklyftor, finrivna
1 msk olivolja
salt och svartpeppar
1 msk smör
1 msk olivolja
35 g rucola
riven parmesan

Koka gnocchin enligt anvisningen på förpackningen. Skär zucchinin i 1 cm breda halvmånar. Skär löken i klyftor. Lägg zucchini, lök och tomater på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med vitlök och olja, salta och peppra. Rosta mitt i ugnen ca 20 min.

Stek gnocchin i smör och olja tills den har fin färg. Vänd ihop gnocchi, rostade grönsaker och rucola. Servera med parmesan.

SARA TIPSAR!
Toppa gärna med en sked pesto eller färsk basilika.

35 min Tomatsoppa med färska tomater

4 portioner

2 gula lökar, hackade
2 vitlöksklyftor, hackade
2 msk olivolja
1 kg tomater, tärnade
2 msk tomatpuré
6 dl vatten
1 msk vinäger
½ msk strösocker
1 grönsaksbuljongtärning
½ msk torkad oregano
1 tsk torkad timjan
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
crème fraiche, till servering
färsk basilika, till garnering

Stek lök och vitlök i olja i en gryta tills löken mjuknar. Tillsätt tomater och tomatpuré och stek ytterligare några min. Tillsätt vatten, vinäger, socker, buljongtärning och kryddor. Låt sjuda ca 15 min. Mixa soppan slät. Servera med en klick crème fraiche och garnera med basilika.

I AUGUSTIMÅNENS SKEN VANKAS

KRÄFTOR

Vissa av oss gillar tillbehören mer än kräftorna, kanske kan dessa bli nya favoriter?

Kantarellpaj med bacon

45 min

4 portioner Ugn: 200°

1 pajdeg (230 g)
300 g kantareller
2 gula knipplökar, hackade
1 msk smör
½ tsk salt
1 frp tärnat bacon (140 g)
150 g riven lagrad ost

Äggstanning:
3 ägg
3 dl mjölk
½ tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar

Tryck ut pajdegen i en pajform. Ansa och skär svampen i bitar. Stek svamp och lök i smör tills vätskan från svampen kokat in. Salta och lägg åt sidan. Stek baconet knaprigt. Fördela svamp, bacon och ost i pajskalet. Rör ihop ingredienserna till äggstanningen och häll över pajen. Grädda mitt i ugnen tills pajen har fin färg och äggstanningen har stannat, ca 30 min.

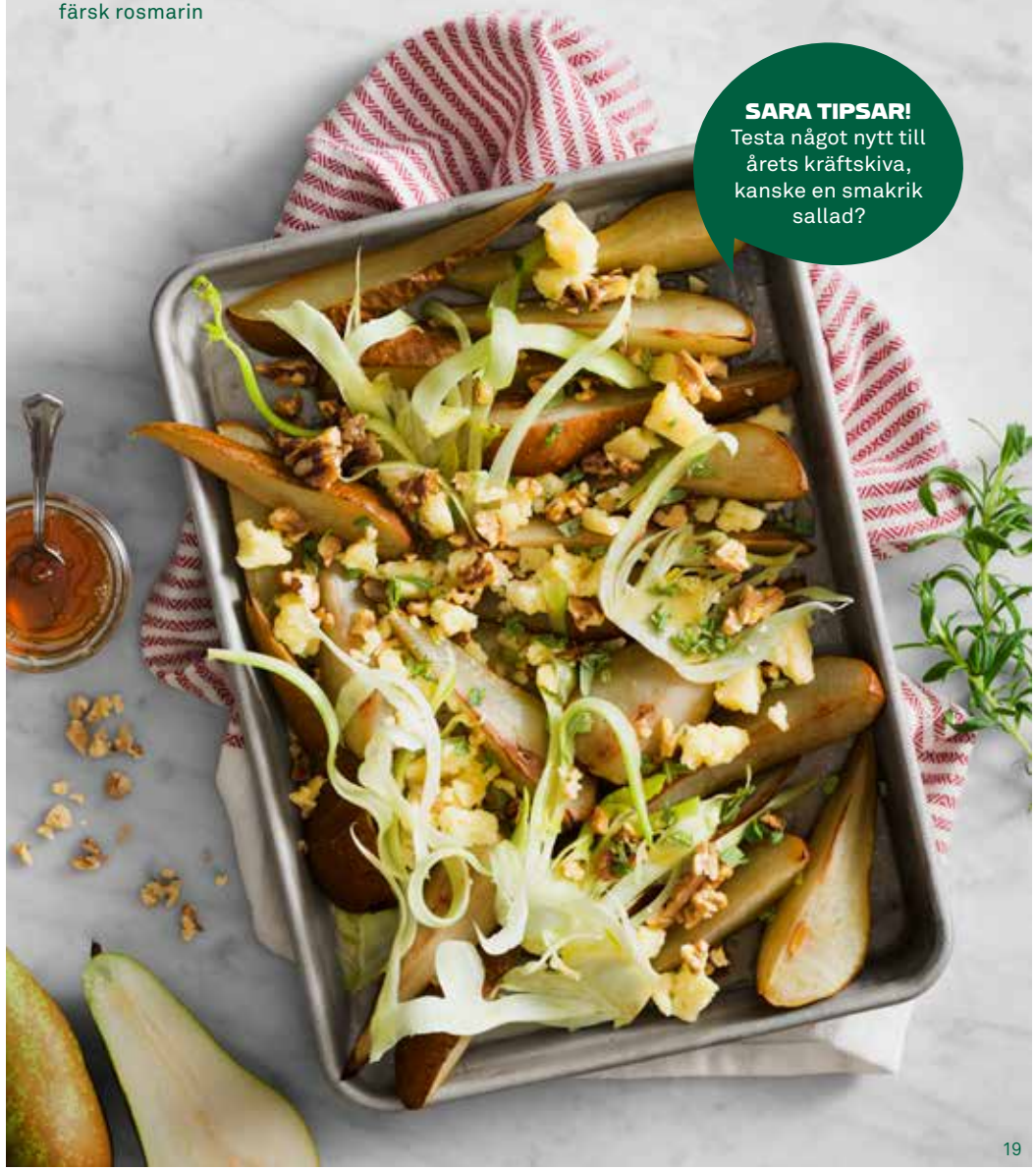
Päronklyftor i ugn med fänkål och ost

25 min

4 portioner Ugn: 225°

4 fasta päron
1 msk olivolja
½ fänkål
150 g lagrad ost eller ädelost
1 dl rostade valnötter
honung
färsk rosmarin

Kärna ur och skär päronen i klyftor. Lägg i en ugnsform och ringla över olja. Tillaga mitt i ugnen ca 15 min. Strimla fänkålen tunt, gärna med mandolin. Bryt osten i bitar. Hacka nötterna grovt. Fördela fänkål, ost och nötter över de varma päronklyftorna. Ringla över honung och mer olja. Garnera med rosmarin.



SARA TIPSAR!
Testa något nytt till årets kräftskiva, kanske en smakrik sallad?

EN SMAK AV PRAG

Varje Staropramen bryggs på malt, humle,
jäst och vatten, men rymmer mycket mer än så.
Allt serverat med en perfekt skumkrona.

Staropramen.se Distribueras av Carlsberg Sverige AB. Staropramen Non Alcoholic.
Art nr: 1930. Konsumentservice 020-78 80 20 www.carlsbergsverige.se

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