NR 5 2022

SMAKA PÅ COOP

15 RECEPT

Nudelgryta (Laksa) med kyckling

ÄLSKADE ÄPPLEN!

Prova två av våra favoriter, äppelkladdkaka och kanderade äpplen. Mums!

SPÖKA TILL DET

Ställ till med Halloween-fest och bjud på våra läskigt goda monster.

Bjud på

HÖSTGRYTA

LÅNGKOKT MEN SNABBLAGAT

Nu har vi två goda nyheter i vårt sous vide-sortiment: fläskkotlett och fläskkarré. Köttet har långkokats i buljong för extra smak och saftighet. Bara att värma och servera. Enkelt och smidigt när du har ont om tid i vardagen.

coop

Kryp in i värmen!

SÄG HEJ TILL HÖSTEN och ställ tillbaka grillen och klockan, fyll förråden med äpplen och rotfrukter och bjud in till höstmiddag.

För mig betyder hösten mycket mys och matlagning. Myset fixar du enkelt själv och recept på goda maträtter får du här. Grytor som får stå och puttra länge smakar både gott och mättar många. Och ugnsbakade rotfrukter är både enkelt och gott, gärna med en smarrig röra till. Gillar du äpplen kommer du att älska vår sanslöst goda äppelkladdkaka på sid 12.

Nu väntar också Halloween-tider. Förutom att busa är det kul att pyssla tillsammans. Våra Halloween-recept är både gulliga och läskiga. Eller vad sägs om en liten pizzadegsorm? Du hittar den på sid 17.

Ha en skön höst!

Sara Begner,
matinspiratör på Coop

Missa inte kanderade äpplen på sid 13!

Saras favoriter

Pajform
En bra pajform är ett måste i köket, funkar till allt från matpajer till desserter.

Falukorv
Laga en mättande gryta med äpple, rotfrukter och vår goda falukorv från Änglamark.

Vita choklad-knappar
Enkla och söta att dekorera med och smälta till desserter och bakverk.

coop

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

MAT SOM VÄRMER I GRYTA OCH I UGN

Mustiga grytor och ugnsbakade rotfrukter både värmer och mättar. Och bäst av allt – det är enkelt att förbereda. Med våra recept är det roligt att laga middag för många.

Falukorvsgryta med potatis

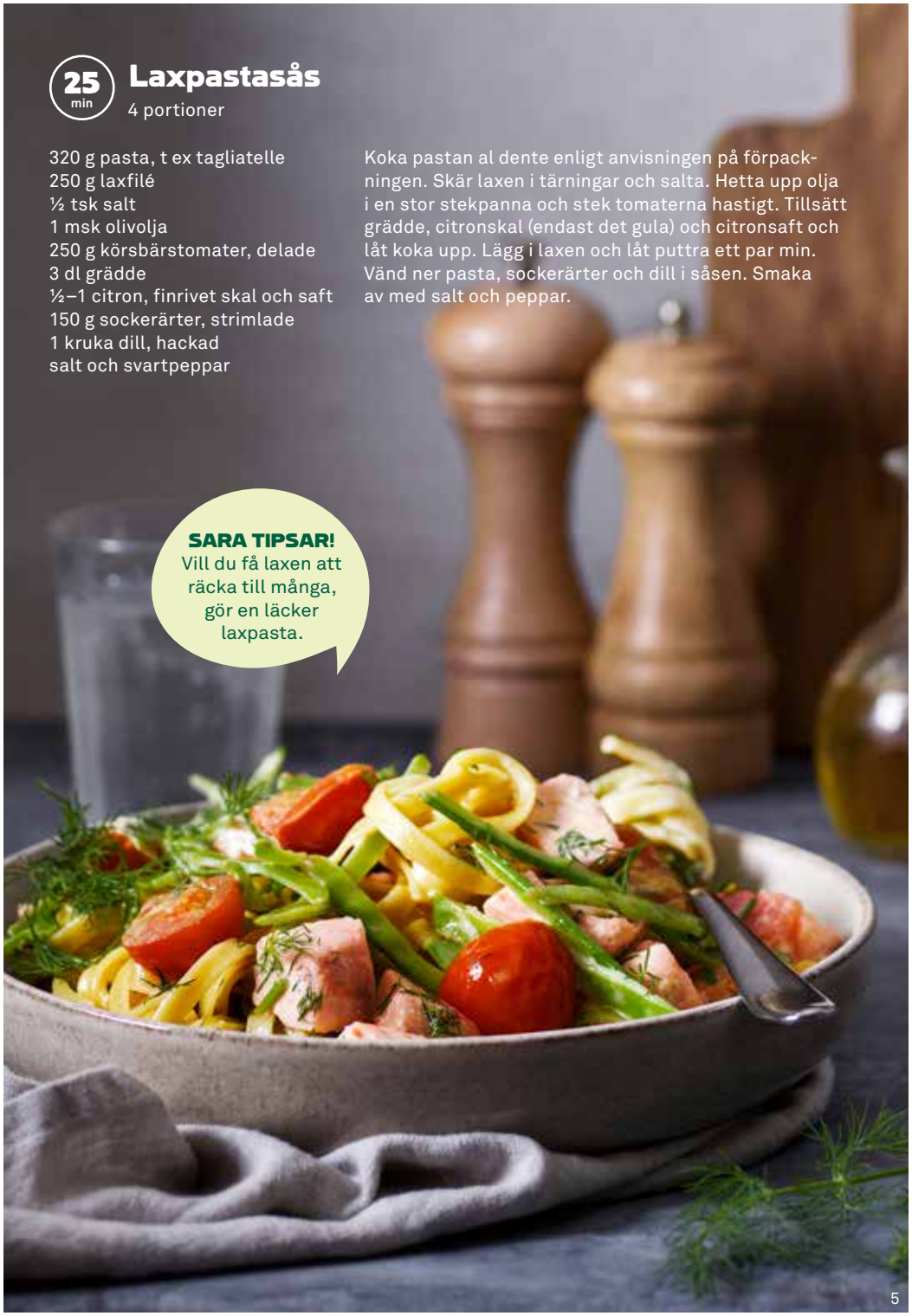
40 min

4 portioner

500 g falukorv
400 g potatis, tärnad
200 g kålrot, tärnad
1 gul lök, hackad
2 msk smör
1 äpple, i bitar
8 dl vatten
2 grönsaksbuljong-tärningar
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 dl crème fraiche
1 dl hackad persilja

Senapsmajonnäs:
2 msk skånsk senap
1 ½ dl majonnäs

Skär korven i bitar. Stek potatis, kålrot och lök i smör tills löken mjuknat. Tillsätt korven och stek ytterligare några min. Tillsätt äpple, vatten, buljongtärningar, salt och peppar. Låt sjuda tills potatis och kålrot är mjuka, ca 15 min. Rör i crème fraiche och persilja. Smaka av med salt. Blanda senap och majonnäs. Servera grytan med senapsmajonnäsen.



Laxpastasås

25 min

4 portioner

320 g pasta, t ex tagliatelle
250 g laxfilé
½ tsk salt
1 msk olivolja
250 g körsbärstomater, delade
3 dl grädde
½–1 citron, finrivet skal och saft
150 g sockerärter, strimlade
1 kruka dill, hackad
salt och svartpeppar

Koka pastan al dente enligt anvisningen på förpackningen. Skär laxen i tärningar och salta. Hetta upp olja i en stor stekpanna och stek tomaterna hastigt. Tillsätt grädde, citronskal (endast det gula) och citronsaft och låt koka upp. Lägg i laxen och låt puttra ett par min. Vänd ner pasta, sockerärter och dill i såsen. Smaka av med salt och peppar.

SARA TIPSAR!
Vill du få laxen att räcka till många, gör en läcker laxpasta.

40 min Halloumi i ugn med rotfrukter

4 portioner Ugn: 225°

400 g halloumi
2 msk olivolja
400 g potatis
400 g blomkål
300 g morötter
1 tsk salt
1 rödlök, tunt skivad
½ citron, saft

Yoghurtsås:
3 dl yoghurt
1 vitlöksklyfta, finriven
2 msk hackad färsk timjan
½ tsk flytande honung
½ tsk salt

Skär halloumin i 1 cm tjocka skivor, lägg på ena sidan av en plåt med bakplåtspapper och ringla över 1 msk olja. Skär potatis, blomkål och morötter i bitar och lägg på andra sidan av plåten, salta och ringla över resten av oljan. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min. Blanda potatis, morötter och blomkål med rödlök och citronsaft. Blanda ingredienserna till yoghurtsåsen. Servera halloumin med potatis, blomkål och morötter och yoghurtsås.

SARA TIPSAR!
Om barnen inte gillar lök, använd lökpulver istället.

35 min Köttfärsbiffar i ugn med couscous

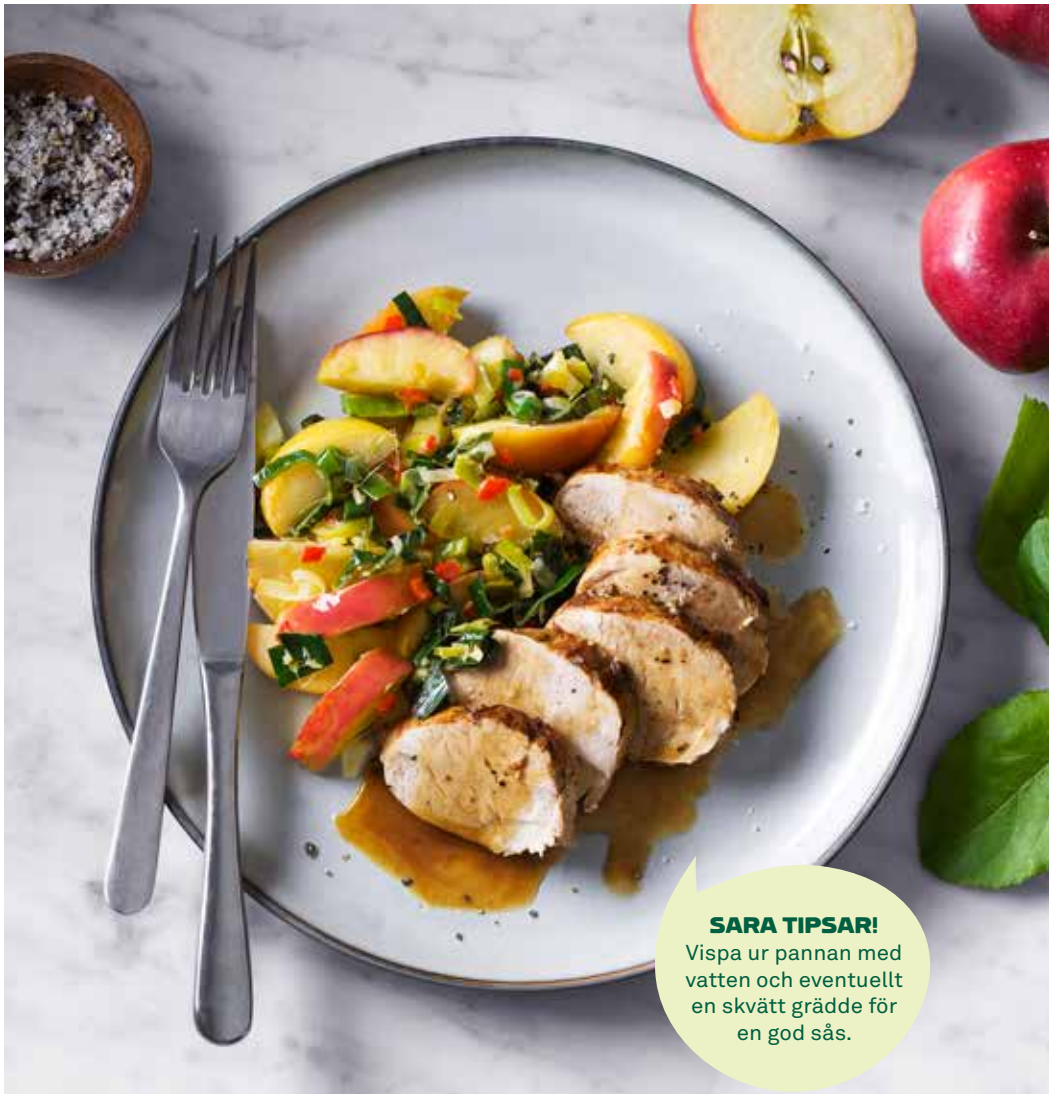
4 portioner Ugn: 200°

3 dl couscous
2 dl hackad persilja
1 dl picklad rödlök
½ citron, saft
2 msk olivolja
salt och svartpeppar

Biffar:
½ dl ströbröd
1 dl mjölk
1 ägg
500 g nötfärs
1 dl hackad persilja
1 msk lökpulver
1 msk paprikapulver
1 tsk salt

Ajvaryoghurt:
2 dl ajvar relish
2 dl yoghurt 10%
1 vitlöksklyfta, finriven
salt

Blanda ströbröd, mjölk och ägg och låt svälla några min. Blanda i färs, persilja och torra kryddor till en jämn smet. Forma åtta biffar och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Tillaga mitt i ugnen ca 15 min. Tillaga couscousen enligt anvisningen på förpackningen. Blanda med persilja, picklad lök, citronsaft och olja. Smaka av med salt och peppar. Rör ihop ajvar, yoghurt och vitlök, smaka av med salt. Servera biffarna med couscous och ajvaryoghurt.



SARA TIPSAR!
Vispa ur pannan med vatten och eventuellt en skvätt grädde för en god sås.

35 min Fläskfilé i ugn med äpplen

4 portioner Ugn: 200°

1 fläskfilé (500 g)
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
1 msk smör

Stekta äpplen:
4 äpplen, i klyftor
½ purjolök, strimlad
1 röd chili, finhackad
2 msk riven färsk ingefära
2 msk smör
salt

Salta och peppra fläskfilén. Stek den i smör så att den får färg runtom. Lägg i en ugnsform och tillaga mitt i ugnen till en innertemperatur på 68°, ca 20 min. Låt vila 10 min och skär sedan i skivor. Stek äpple, lök, chili och ingefära i smör tills äpplena mjuknat något. Smaka av med salt.

Servera köttet med de stekta äpplena, skyn från köttet och t ex ris.

2,5 tim Älggryta med rödvin

4 portioner

600 g grytbitar av älg
smör, till stekning
1 tsk salt
½ tsk grovmalen svartpeppar
2 gula lökar, skivade
2 morötter, i bitar
2 vitlöksklyftor, hackade
1 msk vetemjöl
3 dl rött vin
5 dl vatten
2 msk köttfond
2 tsk torkad timjan
1 tsk enbär
2 lagerblad
300 g kantareller eller annan svamp
salt och svartpeppar
färsk timjan, till garnering

Stek köttet i smör i en gryta så att det får färg runtom, salta och peppra. Lägg köttet åt sidan. Stek lök, morötter och vitlök tills löken mjuknar. Pudra över mjöl och tillsätt kött, vin, vatten, fond, timjan, enbär och lagerblad. Låt sjuda under lock tills köttet är mört och faller isär, ca 2 tim.

Rensa och dela svamparna om de är stora. Stek i smör tills vätskan kokat bort. Tillsätt svampen i grytan och smaka av med salt.

Servera grytan med t ex potatismos och svartvinbärsgelé och garnera med timjan.

40 min Laksa med kyckling

4 portioner

600 g kycklingfilé, strimlad
6 dl vatten
400 ml kokosmjölk
½ lime, saft
1 hönsbuljongtärning
1 msk strösocker
1 msk fisksås
½ msk japansk soja
½ tsk salt
250 g risnudlar

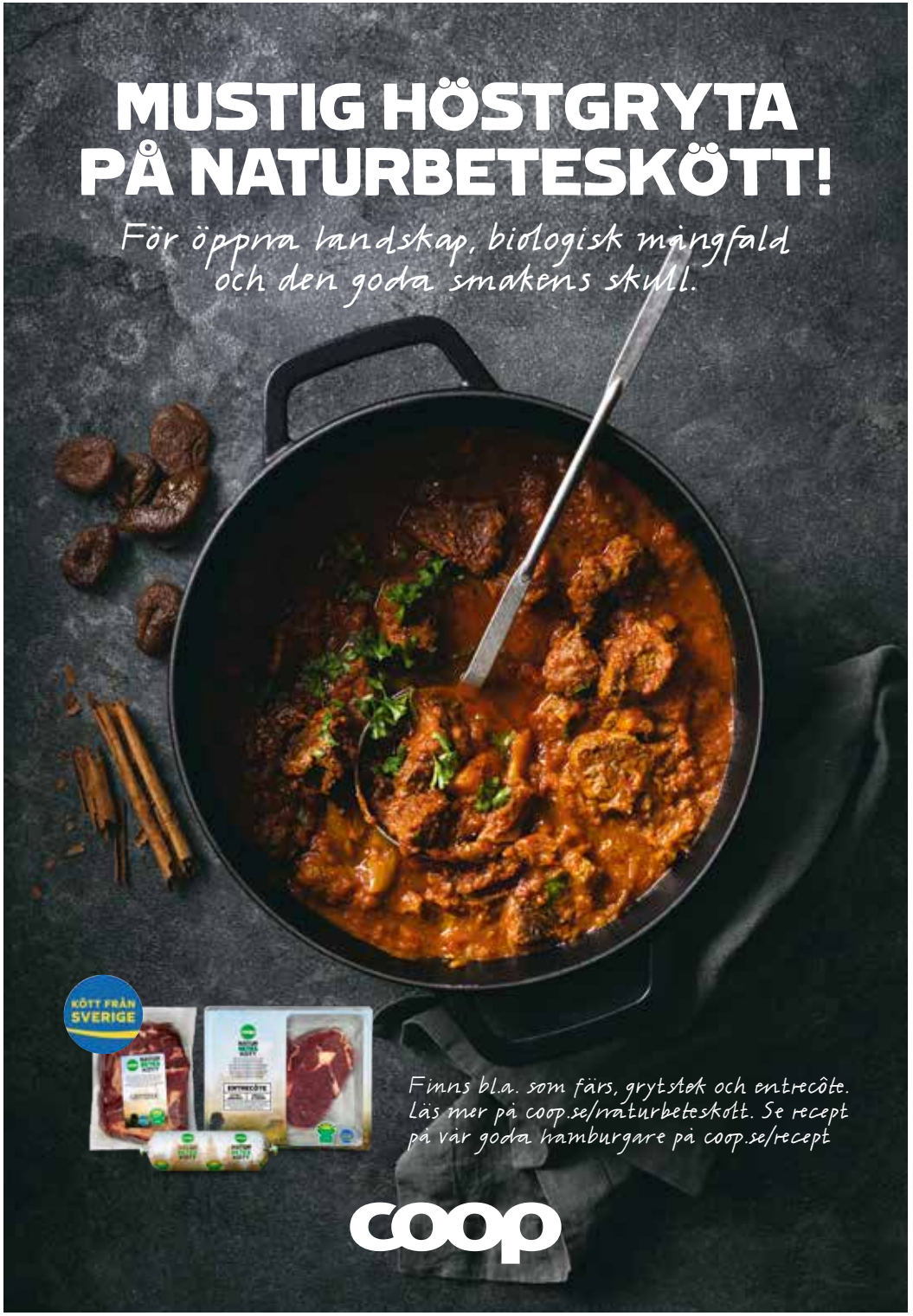
Kryddpasta:
50 g ingefära
1 citrongräs
2 schalottenlökar, hackade
3 vitlöksklyftor, hackade
1 tsk malen gurkmeja
1 msk röd currypasta
10 g korianderstjälkar
½ dl neutral olja

Topping:
böngroddar
koriander
röd chili, tunt skivad
limeklyftor

Skala och skär ingefäran i bitar. Banka på citrongräset så att det krossas och skär det i bitar. Mixa ingefära, citrongräs och resten av ingredienserna till kryddpastan slätt med stavmixer. Hetta upp en gryta och stek kryddpastan ca 5 min. Salta och peppra kycklingen och stek med kryddpastan ett par min. Tillsätt vatten, kokosmjölk, limesaft, buljongtärning, socker, fisksås, soja och salt i grytan. Låt sjuda ca 10 min. Smaka av med mer limesaft och salt. Tillaga nudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Fördela nudlarna i fyra skålar och häll på soppan. Toppa med böngroddar, koriander och chili. Servera med limeklyftor.

MUSTIG HÖSTGRYTA PÅ NATURBETESKÖTT!

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



Finns bl.a. som färs, grytstek och entrecôte. Läs mer på coop.se/naturbeteskött. Se recept på vår goda hamburgare på coop.se/recept

coop

Äppel päppel pirum...

Ett äpple om dagen eller en hel pajform fylld med läckra höstäpplen? Vår smaskiga äppelkladdkaka blir snabbt en favorit.

Äppelkladdkaka

35 min

8 portioner Ugn: 175°

3 äpplen
175 g smör
3 ½ dl vetemjöl
2 ½ dl strösocker
2 msk vaniljsocker
2 ägg
1 tsk kanel

Smörj och bröa en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Kärna ur äpplena. Riv ett äpple grovt och skär de andra i tunna klyftor. Smält smöret och blanda med rivet äpple, mjöl, socker, vaniljsocker, ägg och kanel. Häll smeten i formen och fördela äppelskivorna ovanpå. Grädda mitt i ugnen ca 20 min. Pudra gärna över florsocker och kanel vid servering.

KÖKSSKOLAN

Så gör du smarriga

KANDERADE ÄPPLEN

Glansigt söta kanderade äpplen på träspett är en knaprig klassiker. Vackra och enkla att göra. Doppa gärna dina äpplen i hackade valnötter eller kokos.

1 Du behöver: 8 små äpplen, 3 dl vatten, 3 dl strösocker, 1 msk glykossirap, bakplåtspapper.

2 Koka upp socker, vatten och glukos. Koka till en brun karamell. Droppa lite av smeten i kallt vatten. När den stelnar är den klar.

3 Sätt pinnar i äpplena och doppa i karamellen och ev kokos eller hackade nötter. Ställ på bakplåtspapper. Ringla ev över smält, vit choklad.

HAPPY HALLOWEEN

Bus, godis och plockmat. Fixa ett riktigt skrämmande och gott Halloween-firande med våra roliga recept.

25 min OSTFYLLDA JALAPEÑOS I SMÖRDEG

16 stycken Ugn: 225°

8 jalapeños
1 dl riven cheddarost
100 g cream cheese
smördeg
1 ägg, uppvispat

Halvera jalapeñon på längden och kärna ur. Blanda cheddarost och cream cheese och fyll jalapeñon med blandningen. Skär smördegen i tunna remsor. Linda in varje jalapeño i smördeg som mumier. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och pensla smördegen med ägg. Grädda mitt i ugnen ca 10 min. Sätt dit valfria ögon.

15 min HALLOWEEN-KORVAR

4 portioner

4 grillkorvar
1 msk smör
kinesisk soja
ketchup
senap

Skär korvarna i bitar och skär snitt som ben i ena änden. Stek korvarna i smör tills de har fin färg. Peta ut små håll för ögon och dutta dit soja. Servera med ketchup och senap.

15 min HALLOWEENÖGON

4 portioner

70 g parmaskinka
1 frp minimozzarella (125 g)
gröna oliver

Linda parmaskinka runt mozzarellan, de ska inte vara helt täckta utan det vita ska fortfarande synas. Ställ på ett fat. Halvera oliverna och lägg en oliv på varje mozzarella så att det ser ut som ögon.

25 min HALLOWEENCHIPS MED SALSA

4 portioner Ugn: 200°

8 tortillabröd
neutral olja
4 tomater, tärnade
1 kruka koriander, hackad
½ rödlök, finhackad
1 röd chili, finhackad
½ lime, saft
1 msk olivolja
1 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
½ tsk salt

Stansa eller skär ut fladdermöss ur bröden. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper och pensla med olja. Rosta mitt i ugnen ca 5 min. Blanda tomater, koriander, lök, chili, limesaft, olja, spiskummin, paprikapulver och salt. Servera fladdermössen med salsan.

20 min PIZZAORMAR

Ca 20 stycken Ugn: 225°

1 pizzadeg (550 g)
grillspett
1 ägg, uppvispat
svarta sesamfrön
1 burk grön pesto (140 g)
1 dl crème fraiche
röd paprika

Skär ut ca 1 cm breda remsor av pizzadegen. Tvinna varje remsa några varv runt ett grillspett så att det blir slingrande ormar. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med ägg och strö över sesamfrön. Grädda mitt i ugnen ca 5 min. Blanda pesto och crème fraiche. Skär paprika som ormtungor och sätt på ormarna. Servera med pestodippen.

20 min VINDRUVS-SPETT

gröna vindruvor
grillspett
vit choklad
svarta sesamfrön

Trä vindruvorna på spett. Smält chokladen över vattenbad och gör ögon på vindruvan längst fram. Sätt ett svart sesamfrö i varje öga.

20 min MUMIER AV MARSHMALLOWS

Tid: 20 min + tid att stelna

vit choklad
marshmallows
röd pyntgelé

Smält chokladen över vattenbad. Ringla chokladen över marshmallows med t ex en sked, så att det ser ut som mumier. Låt stelna. Gör ögon av pyntgelé.

#ZEROWORDS

TASTES JUST LIKE A REGULAR IPA, BUT THEREIN LIES THE SPECIAL EFFECT.

IT'S ALCOHOL-FREE!

Lokala avvikelser kan förekomma

BROOKLYN BREWERY
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