NYA MEDLEMSKRYSSET! / GRILLPREMIÄR / SARAS URGODA CHOKLADBROWNIE!

coop

# mer Smak

Matglädje som ger eko!

**Kökshäng med Mathias Dahlgren**

## FYRA FÄRS-FAVORITER!

Som spett, lasagne, asiatisk panna eller biffar – lika goda till vardag som fest

Lax med hoisin, sesamfrön & chili, sid 23.

ENKEL & FESTLIG VALBORGS-MIDDAG

# Bjud in VÄNNERNA!

Fira våren med: Ugnsbakad laxsida & ostkaka med lemon curd och mandel

7300190 084822
25 KR / APRIL 2018

Karl Alfred vet det. Som barn fick vi höra det till leda. Spenat är bland det nyttigaste vi kan äta. Men vem har sagt att det måste smaka på samma sätt som förr? Vi har mängder av tips på smaksättningar och variationer på vår allra mest älskade och hatade grönsak. Nu sätter vi smak på spenat!

**SMAKRESAN BÖRJAR PÅ FINDUS.SE**

Findus

*Varsågod!*

## Därför får du Mer Smak

Du får den här tidningen för att du är viktig för oss på Coop. Mer Smak skickas hem till våra mest trogna kunder: till dig som är medlem i Coop, som handlar för minst 1 000 kronor under 30 dagar och som drar ditt medlemskort.

## Alla recept provlagas

Alla recept i Mer Smak är provlagade. Du kan tryggt kasta dig över dem och vara säker på att mått, ingredienser och tider stämmer! (När vi provlagar använder vi vanlig ugn.)

☘ = **Ingredienserna** finns som **ekologiskt alternativ** i Coops butiker.

**NYTT PÅ HYLLAN**

Vegotrenden växer stadigt. Vill du också testa något nytt, byta ut köttet ibland eller äta mer grönt? Missa inte Coops kylda färska vegonyheter i hyllan: grönkålsbiff (ekologisk), svampburgare, falafel och grönsaksbullar. Goda, prisvärda och snabblagade.

*Missa inte min brownie med nötkolatäcke på sid 50!*

# Hälsa våren med vego och valborgsmeny!

**ATT VARA SNÄLL** är att vara smart, och delar du med dig av dina idéer får du ännu mer tillbaka. Det är precis vad kockarna Mathias Dahlgren och Paul Svensson gör. Deras förmåga att höja blicken, se helheten och generöst bjuda på sin kunskap imponerar stort på mig.

**I MAJ ÖPPNAR** Paul pop up-restaurangen ReTaste på Blekingegatan 16 i Stockholm, där allt det som vanligtvis skulle bli matsvinn från en Coop-butik förvandlas till fantastiska måltidsupplevelser. Mer om hans ambition att lära oss att tänka hållbart och miljösnällt kan du läsa på **sidan 14.**

**MATHIAS DAHLGREN** förvånade många när han stängde ner sin Michelinbelönade Matsal för att skapa restaurangen som han själv längtade att få gå till. I Rutabagas kök lagas uteslutande vegetariskt med smaker från hela världen, och några av rätterna hittar du på sid **8–12.**

**HOS FAMILJEN REGNÉR** har mamma Nathalie matlagningscurlat hela familjen, och hon ber Vardagsakuten om hjälp att släppa kontrollen. Det behövs fler kockar i köket, på **sid 27–31** ser du resultatet.

**VALBORG FIRAS MED** sprakande brasa, och när elden falnat smakar laxmiddagen på **sid 22** extra gott.

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

*Tyck till om Mer Smak! mersmak@coop.se*

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

## Innehåll


*Tips & Trix* ..... 5
*Middag med Mathias* ..... 8
*Mathjälten* ..... 14
*Färsfavoriter* ..... 16
*Vardagsakuten* ..... 27
*Svensk smartmat* ..... 32
*Gröna goda vardag* ..... 36
*Medlemssidorna* ..... 40
*Saras söta* ..... 50

"Missa inte Mathias fantastiska dipp", säger Anna Gidgård.

## Bakom kulisserna

### "Avslappnat och väldigt gott!"

Mer Smaks redaktör Anna Gidgård hängde med stjärnkocken Mathias Dahlgren i köket när han lagade rätterna på sid 8–12.

**Hur hade ni det i köket?**

– Han förvandlar de enklaste råvaror till magi, och allt smakade ljuvligt. Det är en häftig kontrast mellan gourmetmatlagningen på Rutabaga och den avslappnade stämningen i köket. Mathias berättade att han älskar att drälla omkring på landet i raggsockor och laga mat med vänner.

**Fick du någon favorit på kökshänget?**

– Campari och tonic kommer att bli en favoritdrink i sommar! Både bitter och söt – superfräsch.

# Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

## SPARRIS!

## Kungen av primörer!

**Från slutet av april och fram till midsommar är sparrisen som allra bäst! Här är tips på hur du kan njuta av den krispiga läckerbiten, såväl stekt som kokt.**

### Dressad råstekt sparris

Blanda ihop ½ dl finhackad **rödlök** med ½ dl **olivolja**, 2 msk **vitvinsvinäger**, ½ msk **honung**, **salt** och **peppar**. Ansa 1 knippe **grön sparris** och stek i några droppar olja i en riktigt het panna i ca 3 min. Skeda över vinägretten och toppa med ca 1 dl riven **parmesan**.

### Kokt sparris med brynt smör

Koka 2 **ägg**. Stek smulorna från 2 **formbröd** frasiga i 1 msk **smör**. Koka ca 12 **gröna sparrisar** i **saltat vatten** 2–5 min. Skala och hacka äggen. Bryn 50 g **smör** i en kastrull. Lägg upp sparrisen på ett fat. Strö över ägghacket. Ringla över det brynta smöret och toppa med brödsmulorna. Strö över **salt** och **peppar**.

**Ja, det är sant. 80 kronor* för en härlig middag för fyra personer.**

Middagstipset!

### KÖTTFÄRSSÅS MED AJVAR & LINSER

**TID:** 25 MIN

**4 PORTIONER**

3 dl **bulgur**
200 g **nötfärs**
1 msk **olivolja**
150 g **palsternacka**, grovriven
1 **gul lök**, finhackad
150 g **morot**, grovriven
2 dl **lätt crème fraiche**
2 dl **vatten**
½ burk (175 g) **ajvar relish**
290 g **kokta gröna linser** i förpackning, bruttovikt
1 **vitlöksklyfta**, finriven
1 tsk **chiliflakes**
1 tsk **salt**
1 tsk **svartpeppar**
**persilja**

Dryga ut din köttfärssås med rivna rotfrukter och linser. Då ”gömmer” du nyttigheterna för barnen, och middagen blir samtidigt lite billigare.

FYRA PERSONER 80 KR

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Koka bulgurn enligt anvisning på förpackningen. Stek färsen i olja tills den är brun och smulig. Tillsätt palsternacka, lök och morot och stek under omrörning någon minut.
**2.** Blanda i resten av ingredienserna och låt småputtra ca 10 min. Servera med bulgur och toppa ev med lite persilja.

FOTO: PELLE BERGSTRÖM

*BERÄKNAS PÅ MÄNGDEN INGREDIENSER SOM ANVÄNDS I RECEPTET OCH DE PRISER SOM GÄLLER I COOPS MELLANSTORA BUTIKER (COOP & COOP KONSUM). LOKALA PRISAVVIKELSER KAN FÖREKOMMA. SE HELA UTRÄKNINGEN PÅ COOP.SE.

Coops Louise König delar ut priset till Sav.

MÅNADENS MATPROFILER

## »Vi använder det som växer nära«

**Grattis, Alex Fohlin och Sven Jensen, duon bakom restaurang Sav i Tygelsjö utanför Malmö, som kammade hem priset Terroir Award* på White Guide-galan 2018.**

**Hur har ni firat, Alex?**

– Som sig bör när man är i Stockholm med gott om champagne och härlig stämning på Sturehof.

**Ni har fått en fantastisk start på 2018 med bland annat en stjärna i Guide Michelin. Vad är framgångsreceptet?**

– Mycket ligger i att jag och Sven kompletterar varandra väldigt bra i vår filosofi. Vi har jobbat ihop i flera år och alltid pratat om att öppna något eget. Under den tiden har vi kommit fram till hur vi vill presentera det vi tycker är en fantastisk restaurangupplevelse.

**Varför vann ni Terroir Award?**

– Vi har alltid varit ganska fokuserade på vad som växer runt omkring oss och att gräva där vi står. Min far Gert och hans fru Gunvor hemma i Urshult i Småland står för mycket av det plock som kräver riktigt småländska skogar där de finner allt från blåbär och slånlav till trattkantareller.

* Terroir Award i samarbete med Coop premierar en restaurang som förnyat eller fördjupat förhållningssättet till råvaror från växtriket med hänsyn till ursprung, smakkvalitet och hållbarhet. Priset hyllar kraften i mångfald och den rikedom som olika ursprung och karaktärer bidrar till på våra matbord – liksom i våra liv.

## Plock till drinken

Servera pajen med oliver och tunt skurna charkuterier, t ex parmaskinka, italiensk salami och bresaola.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

## SMÖRDEGSPAJ MED ZUCCHINI

**TID:** 25 MIN
**UGN:** 200°
*En plockbricka är verkligen trevligt att bli bjuden på till en frisk drink.*

4 **frysta smördegsplattor**
- 1 dl **färskost**
- 1 liten smal **zucchini** i tunna skivor
- ½ skivad **rödlök**
- 1 msk grovhackad **rosmarin**

1 ½ dl **marinerade kronärtskockshjärtan**
- 1 **ägg**
- 2 dl grovriven **parmesan**

**svartpeppar**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Sätt ugnen på 200°.
**2.** Lägg smördegsplattorna två och två med kortsidorna mot varandra. Tryck ihop kanterna så att det bildas två långsmala bitar. Kavla degen något tunnare och vik in alla kanter 1 cm.
**3.** Bred färskost på ytorna innanför kanterna. Varva zucchiniskivor och rödlök ovanpå. Toppa med rosmarin och kronärtskockshjärtan.
**4.** Pensla med lättvispat ägg på kanterna och grädda ca 20 min.
**5.** Strö över parmesan och vrid ett varv med pepparkvarnen.

## 3x FRUKTBÅL

**Fräscht med en fruktig bål som står klar när gästerna kommer. Lika vackert som gott.**

### Fläderbål med grape
**4 liter**

WOLFGANG KLEINSCHMIDT

- 2 stora **grapefrukter**
- 1 liter **jordgubbar**

3 liter **is**
- 5 dl **konc flädersaft**

2 liter **sodavatten**
- 1 kruka **färsk mynta**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Pressa saften ur 1 ½ grape och skär halvan som är kvar i tunna skivor.
**2.** Lägg grapeskivor, jordgubbar och is i en bålskål och toppa med flädersaft, sodavatten och den pressade grapesaften. Rör om och tryck ner myntablad.

### Pimm's bål
**1 liter**

WOLFGANG KLEINSCHMIDT

4 dl **Pimm's** (likör)
6 dl **fruktsoda**
- ½ liter **jordgubbar**
- 1 skivad **lime**
- 3 kvistar **mynta**

**is**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Blanda Pimm's och fruktsoda i en kanna. Lägg i jordgubbar, lime och mynta. Fyll på med is.

### Sodacrush
**2 liter**

CHARLIE DREVSTAM

- 250 g **frysta hallon**

½ **granatäpple**
1 ½ liter **Loka crush**
- 2 **lime** i skivor
- ½ kruka **mynta**
- valfria **frukter**, t ex nektarin och kiwi

½ liter **is**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Mixa hallonen och ta ut kärnorna från granatäpplet.
**2.** Häll Loka crush i en kanna och blanda ner hallon, granatäppelkärnor, limeskivor, plockade myntablad, frukt i bitar eller skivor och is.

**69%**
*av kvinnorna lägger helst kyckling och grönsaker på grillen. Av männen bara 43 procent...*
KÄLLA: KRONKYCKLING

# Mathias festliga HÄNG I KÖKET

RECEPT: **MATHIAS DAHLGREN** STYLING: **KATY KIMBELL** FOTO: **GUNNAR WEIBULL**

## JORDGUBBS-CAMPARI

**1 DRINK.** Skölj, rensa och dela 6 **jordgubbar** (färska eller frysta) lätt. Skala varsamt tre remsor av skalet på 1 **lime**. Varva **is**, **jordgubbar** och **limeskal** i ett glas. Häll över 8 cl **Campari** och fyll på med 2 dl **tonic**. Rör varsamt om och servera direkt.

Gör en alkoholfri drink genom att byta ut Camparin mot t ex Sanbitter.

När Mathias Dahlgren bjuder hem vänner tillbringar han gärna HELA KVÄLLEN i köket. Goda drinkar, röror och hemgjord vego-korv blir det när stjärnkocken väljer.

## SESAMKUVERTBRÖD

**TID:** 1 TIM + JÄSTID UNDER NATTEN **UGN:** 250°

*Mathias gör egen surdeg, så vi har modifierat receptet, men det blir fortfarande kanongott!*

**CA 30 STYCKEN**

- ½ pkt **jäst** (25 g)
- 5 dl **vatten**, 20°
- 150 g **surdeg** (fullkornsvete)
- 6 dl **vetemjöl** (360 g)
- 6 dl **dinkelmjöl** (360 g)
- 1 tsk **salt**
- 1 msk **rapsolja**, till bunken
- 3 dl **skalade seasamfrön**

**Tips!** Fyll ut buffén med lantchips och vatten-melon.

**GÖR SÅ HÄR**

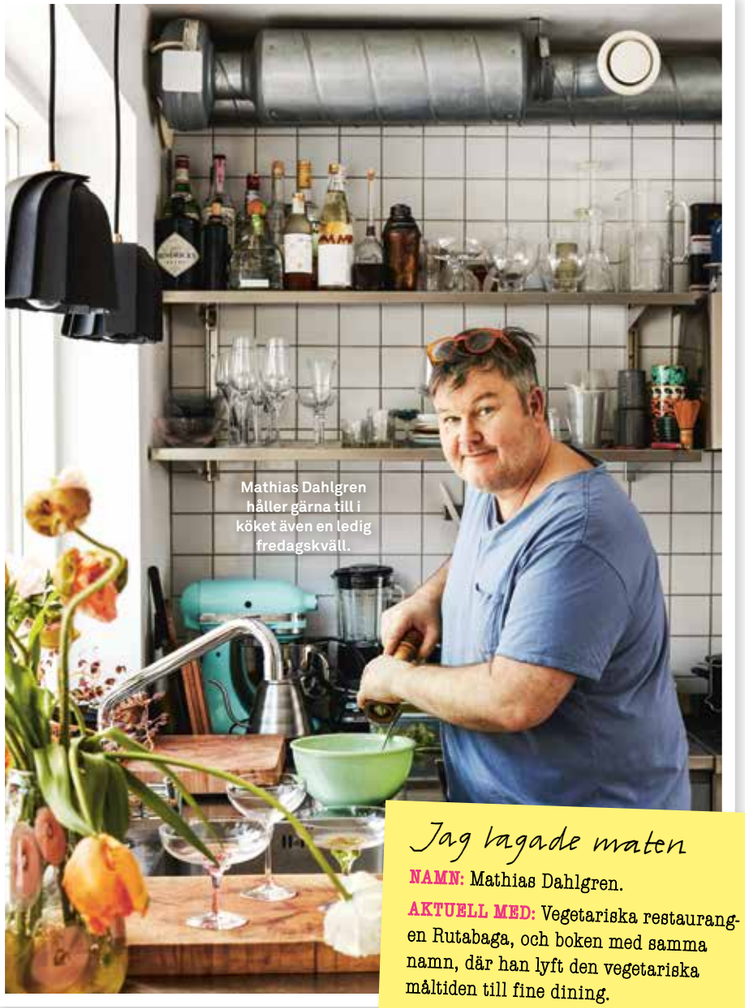
**1. Dag 1.** Rör ut jästen i lite av vattnet i en bunke. Tillsätt surdegen och resten av vattnet. Häll i vetemjöl, dinkelmjöl och salt. Arbeta till en slät och spänstig deg i en degblandare eller med degkrokarna till elvispen, ca 10 min.

**2.** Gnid in kanterna på en stor bunke med olja. Lägg över degen i bunken och låt jäsa under en bakduk ca 30 min, den ska resa sig något. Knåda och arbeta degen med händerna direkt i bunken någon minut. Täck med plastfolie och förvara i kylen över natten.

**3. Dag 2.** Ta ut degbunken ur kylen. Forma degen till två rullar (ca 70 cm långa) med mjöliga händer. Platta till degrullarna och skär sedan i små trekanter (30 stycken). Doppa bröden i sesamfrön så att de täcks runtom. Lägg bröden på en plåt med bakplåtspapper och låt jäsa ca 40 min.

**4.** Sätt ugnen på 250°. Ställ in plåten mitt i ugnen. Släng in en kopp med vatten under plåten och stäng luckan snabbt. Nu ångas bröden några sekunder som gör att ytan blir knaprigt god. Grädda bröden i 13–15 min. Låt bröden svalna på galler.

**Tips! Det går utmärkt att frysa bröd. Det viktiga är vad man gör när man tinat dem … Pensla med vatten och värm i ugn, 200°, till nybakad skorpa.**



Mathias Dahlgren håller gärna till i köket även en ledig fredagskväll.

## GURKYOGHURT MED GRÖN CHILI

**TID:** 15 MIN + 1 DYGN ATT RINNA AV

*Kan verka väl simpelt … Men det är s upergott att doppa bröd i den krämiga yoghurten som får skjuts av salt, gräslök, olivolja och gurka.*

**6 PORTIONER**

- 1 **gurka**
- ½ tsk **salt**
- 500 g **grekisk yoghurt** (10 %)
- ½ kruka **gräslök**, strimlad
- 1 **grön chili**, finhackad
- **salt** och nymald **svartpeppar**
- **grön tabasco**
- 1 msk **olivolja**
- ½ **lime**, finrivet skal

**GÖR SÅ HÄR**

**1. Dag 1.** Skala och riv gurkan grovt. Salta och blanda väl. Lägg den i en sil/durkslag ev fodrad med kaffefilter. Låt rinna av i en bunke i kylen under natten.

**2.** Häll yoghurten i en sil fodrad med kaffefilter och låt även den rinna av i en bunke i kylen under natten.

**3. Dag 2:** Blanda gurka och yoghurt. Tillsätt gräslök och chili (spara lite till garnering). Smaka av med salt, peppar och tabasco.

**4.** Bred ut yoghurten på en tallrik och ringla över olja. Toppa med den sparade gräslöken och chilin. Riv över limeskal (endast det gröna) och servera med bröd.

**Tips! Om du har bråttom, låt gurkan och yoghurten bara stå någon timme och rinna av. Krama ut vätskan ur gurkan.**

### Jag lagade maten

**NAMN:** Mathias Dahlgren.

**AKTUELL MED:** Vegetariska restaurangen Rutabaga, och boken med samma namn, där han lyft den vegetariska måltiden till fine dining.

**MATHIAS OM HEMMAMATLAGNING:** ”Jag bjuder gärna över några vänner, och så tillbringar vi hela kvällen i köket. Ok, lite förberett behöver det ju vara, men sen fixar vi maten tillsammans. Så funkar det med de här rätterna.”

**MATHIAS OM RÅVAROR:** ”Jag är väldigt noga med råvarorna. Morötter, jordgubbar, mango… Jag vet precis vilken sort jag vill ha och vilken smak jag söker i varje råvara.”

Korv som du aldrig tidigare smakat den!

## FRITERAD VEGOCHORIZO

**TID:** 35 MIN + 2–3 TIMMAR I FRYSEN

*Rökt paprikapulver gör att de verkligen smakar chorizo. Så häftigt goda!*

**6 STYCKEN**

- 1 burk **kokta svarta bönor** (410 g), sköljda och avrunna
- 150 g **kokta kikärter** (ca 2 dl)
- 2 **vitlöksklyftor**, rivna
- 1 msk **paprikapulver**
- 1 msk **rökt paprikapulver**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- ¾ dl **vetemjöl**
- 2 **äggvitor**
- 1 ½ dl **pankoströbröd**
- ½ tsk **salt**
- minst 5 dl **neutral olja**, till fritering

**TILL SERVERING**

- 6 **korvbröd**
- **majonnäs**
- **rödlök**, skivad
- **röd** eller **grön chili**, tunt skivad
- **sesamfrön**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Skölj bönor och kikärter och låt rinna av (spara ½ dl av kikärtsspadet). Mixa dem lite slarvigt med en mixerstav till en massa så att några bönor/ärter fortfarande är hela. Tillsätt kikärtsspadet och rör ner vitlök och de torra kryddorna.
**2.** Dela massan i två och forma till ca 30 cm långa rullar på plastfolie och rulla in i plasten. Lägg dem i frysen tills de är hårda, 2–3 timmar. Skär rullarna till sex korvar.
**3.** Vänd korvarna först i mjöl, sedan i lättvispad äggvita och sist i pankoströbröd blandat med salt. Hetta upp olja i en kastrull med höga kanter till 160°. Fritera några korvar i taget till fin färg, ca 4 min, och låt rinna av på hushållspapper.
**4.** Servera korvarna i varma korvbröd toppade med majonnäs, rödlök, chili och torrostade sesamfrön.



LÄTT SOM EN PLÄTT

## MANGO MED MOZZARELLA, CHILI, LIME & KORIANDER

**TID:** 10 MIN

*Mango och mozzarella, en grymt god kombo!*

**6 BUFFÉPORTIONER**

- 2 ätmogna **mango**
- 2 **buffelmozzarella** (à 100 g)
- 4 msk **olivolja**
- 1 tsk **flingsalt** och nymald **svartpeppar**
- ½ **röd chili**, tunt strimlad
- 1–2 **salladslökar**, tunt strimlade
- ⅓ kruka **koriander**, grovt skuren
- ev 1 **lime**, finrivet skal

*Tips!* **Det är viktigt att mangon är riktigt mogen.**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Skala mangon med kniv eller potatisskalare. Skär fruktköttet i bitar. Bryt mozzarellan i lika stora bitar. Fördela på serveringsfat eller portionstallrikar. Ringla över olja, salta och peppra.
**2.** Strö över salladslök, chili och koriander. Riv ev över limeskal (det gröna) och servera direkt.

## SALLAD MED RÖDA BÄR DRESSAD MED TE-LAG

**TID:** 35 MIN

*Mathias Dahlgren använder vitt jasminte som har en naturlig smultronsmak och pudrar över hallonpulver, men det blir jättegott med grönt fruktigt te, som är lättare att få tag på. Och hallonpulvret är läckert men inte nödvändigt.*

**6 BUFFÉPORTIONER**

- 30 g **finbladig salladsmix**
- 30 g **färska örter**, t ex mynta, koriander, persilja
- 300 g **jordgubbar**, ansade och delade
- 250 g **färska hallon**
- ev ½–1 msk **mixade frystorkade hallon**, till servering

**TE-LAG**

- 5 cm **purjolök**
- 1 dl **bryggt grönt fruktigt te**
- 4 msk **råsocker**
- **salt** och nymald **svartpeppar**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Finhacka purjolöken och lägg i en kastrull med det bryggda teet och socker. Koka upp och ta kastrullen från värmen. Smaka av med salt och peppar och låt dra ca 30 min.
**2.** Lägg sallad, örter och bär på ett serveringsfat. Sila bort löken och skeda lagen över salladen. Pudra ev över hallonpulver och servera direkt.

*Tips!* **Tunt strimlad morot finns att köpa i påse, ”Hackat och klart”.**

**På Rutabaga gör de en vegetarisk fisksås gjord på miso, alger, kapris och soja. Men enligt Mathias funkar det bra med vanlig köpt fisksås till Morot Vietnam, även om rätten då förstås inte blir vegetarisk.**

## MOROT VIETNAM PÅ AIOLIBÄDD

**TID:** 30 MIN

*Alltså, kombinationen krispiga morötter, krämig aioli och knapriga jordnötter …*

**6 BUFFÉPORTIONER**

- 300 g **morot,** i tunna strimlor
- 1 dl **vatten**
- 3 msk **strösocker**
- 2 msk pressad **limesaft**
- 2 msk **fisksås**
- 2 msk finhackad **silverlök**
- 2 tsk hackad **röd chili**
- 1 dl grovt skuren **mynta** och **korianderblad**

**AIOLI**

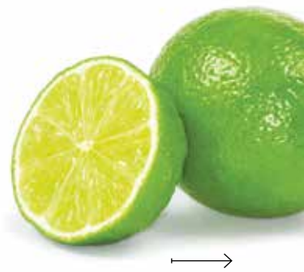
- 1 **ägg**
- 2 ½ dl **majsolja**
- 1 msk pressad **citronsaft**
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- **salt**

**TILL SERVERING**

- 1 dl **torrostade jordnötter**, grovt hackade
- 1 **salladslök**, strimlad
- ½ **röd chili,** tunt skivad
- 1 **lime**, finrivet skal

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Blanda vatten, socker, limesaft och fisksås i en skål. Lägg i morötter, lök, chili och örter, låt dra 2 min. Häll av vätskan och låt rinna av i ett durkslag.
**2. Aioli:** Knäck ägget i ett mixerglas (smal hög bunke) och mixa medan du tillsätter oljan i en tunn stråle tills det blir en tjock konsistens. Smaka av med citronsaft, vitlök och salt.
**3.** Bred ut aiolin på ett serveringsfat i ett tunt lager. Toppa med morotssalladen och strö över grovt hackade jordnötter, salladslök, chili och finrivet limeskal (endast det gröna). Servera direkt.



*Experten:*

## Drycken till fredagshänget

**Mats Claesson, vinexpert på *folkofolk.se*, tipsar om riesling som passar Mathias Dahlgrens rätter.**

Om världens främsta gröna druvsort skulle koras är det ingen högoddsare att satsa sina pengar på riesling. Druvan som såg dagens ljus någon gång på 1300-talet i en skifferrik sluttning i Rheingau ger fantastiska viner i alla torrhetsgrader. Den har en ypperlig förmåga att spegla jordmånen den växer i samtidigt som den helt och hållet behåller sin egen karaktär och identitet. Druvan trivs definitivt bäst i svala odlingsförhållanden där den i lugn och ro får bilda sina så behagliga smak- och aromämnen.

När det gäller mat och vin i ljuv förening är det en mycket användbar druva som väl matchar såväl vårt skandinaviska kök som mer exotiska anrättningar.

**Kung Fu Girl Riesling 2015, 129 kr (2690), Washington State, USA**

*Ett uttrycksfullt vin med ypperlig balans mellan fruktsötma och syrlighet. Smaken är frisk med bra balans och inslag av persika och litchi. Passar väldigt bra till Mathias Dahlgrens mango- och mozzarella-sallad med chili, lime & koriander.*

**Gustave Lorentz Riesling Reserve 2016, 99 kr (22257), Alsace, Frankrike**

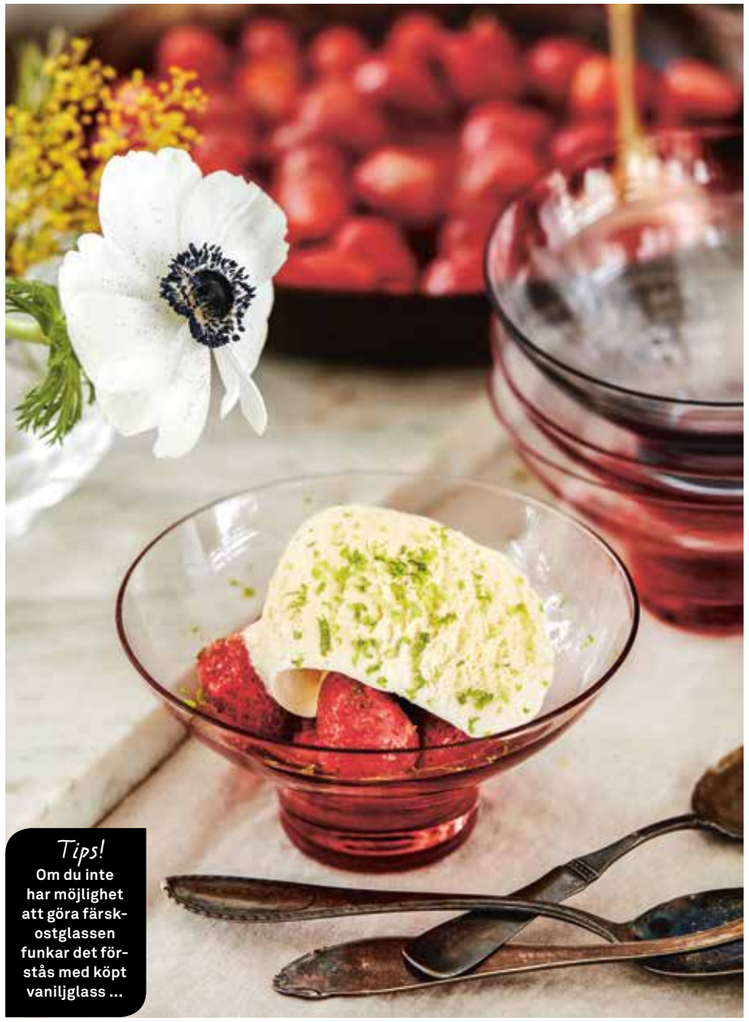
*En producent som bemästrar den ädla druvan till fullo. Torr och frisk smak med inslag av honung, kryddor, gröna äpplen och citrus. Avnjuts med fördel till anrättningar med fisk och skaldjur, och det får gärna finnas lite syrlighet i tillbehör eller i tillagningen.*

**Nederburg Winemasters Riesling 2017, 94 kr (74621), Sydafrika**

*Ett välgjort vin från en av Sydafrikas mest meriterade producenter. Smaken är frisk och fräsch med inslag av ananas och lime och utmärkt till många asiatiska rätter, såsom morot Vietnam på aiolibädd.*

**Chill Out Organic Riesling Crisp & Fruity, 79 kr (+1 kr pant) (2104), Rheinhessen, Tyskland**

*På den miljövänliga PET-flaskan kommer här en ekologisk riesling som är en härlig blandning av färska frukter, äpplen, färska örter och citrus.*



*Tips!* **Om du inte har möjlighet att göra färskostglassen funkar det förstås med köpt vaniljglass ...**

# JORDGUBBAR MED KOLASÅS & FÄRSKOSTGLASS

**TID:** 35 MIN + TID ATT FRYSA/RINNA AV

*Om du gillar smaken av amerikansk cheesecake är det här en höjdare.*

**6 PORTIONER**

- 1 liter **färska jordgubbar** eller 450 g frysta, tinade
- 50 g **smör**
- ca ½ dl **strösocker**
- 3 dl **vispgrädde**
- 1 **lime**, finrivet skal till servering

**FÄRSKOSTGLASS**

- 3 dl **gräddfil** (som fått rinna av i kylen i ett kaffefilter 12 timmar)
- 200 g **färskost**, t ex philadelphiaost
- 2 dl **strösocker**
- 2 dl **mjölk**
- 1 dl **vispgrädde**

**GÖR SÅ HÄR**

**1. Färskostglass:** Vispa alla ingredienser till glassen med en elvisp till en slät massa. Häll upp i en plastbunke och ställ in i frysen. Rör om i glassen cirka var 40:e minut under ca 3 timmar. Låt sedan frysa 1–2 timmar. (Funkar bra att göra i glassmaskin, följ bara anvisningen till maskinen.)

**2.** Rensa jordgubbarna. Smält smör och socker i en stekpanna tills det blir gyllene (gör inget om den grynar sig). Häll i grädden och koka ihop till en kolasås. Vänd ner jordgubbarna i såsen och servera när gubbarna är varma på ytan men inte genomlagade.

**3.** Fördela jordgubbar i skålar och skopa upp/skär glass och fördela i skålarna. Riv över limeskal och servera direkt.

**Alkohol kan skada din hälsa**

Här förbereder Fotografiskas superduo Christofer Ekman och Paul Svensson pop up-restaurangen ReTaste.

»Matsvinn är egentligen bristande kreativitet och förlorade smakupplevelser«

## Restaurang i framkant!

**Vad:** ReTaste är en pop up-restaurang där Paul Svensson och Christofer Ekman samarbetar med bland annat Coop.

**När:** Restaurangen slår upp dörrarna i maj.

**Var:** Blekingegatan 16, Stockholm.

**Varför:** ReTaste kommer erbjuda fantastiska måltidsupplevelser med varor som räddats från att bli butikssvinn. Syftet är att inspirera och skapa en godare värld.

*Mathjälten: Paul Svensson*

# HAN INSPIRERAR TILL HÅLLBAR MATGLÄDJE

**För Paul Svensson handlar hållbarhet aldrig om måsten, utan om lust och hur gott det smakar. Han finns med på listan över världens viktigaste kockar, och nu väntar nästa utmaning: att ändra vår inställning till rester.**

**DET HÄR ÅRET** ska jag viga åt att lära mig allt om matsvinn, säger Paul Svensson när vi träffas i restaurangen på Fotografiska, som efter segern i Leading Culture Destination Award kan titulera sig som världens bästa museirestaurang.

Ambitionen att inspirera oss till hållbar matlagning har placerat honom på Plant-Forwards lista över världens 50 mest inflytelserika kockar. Ett kvitto på att fokus på växtriket är rätt väg framåt.

– Jag älskar det jag gör, men det spelar ingen roll om vi fortsätter slänga så mycket mat. Då löser vi inga problem.

I maj öppnar Paul Svensson och kollegan Christofer Ekman från Fotografiska pop up-restaurangen ReTaste på Blekingegatan 16 i Stockholm, där svinnet från flera Coop-butiker ska förvandlas till fantastiska matupplevelser.

– Oavsett om du är konsument, driver en matbutik eller restaurang måste vi börja ta hand om och respektera alla råvaror, oavsett hur de ser ut eller hur gamla de är. När du blir medveten om den enorma resa en råvara har gjort är det en oerhört obehaglig känsla att se hur mycket som hamnar i soptunnan.

**Vad är syftet med ReTaste?**

– Vi måste addera njutning till hållbarhet för att det ska bli intressant för fler. För att nå dit behövs kunskapsdelning, inspiration och platser som ReTaste där du kan upptäcka hur bra det smakar. Vi vill visa hur du tar hand om alla delar av en råvara och att den kan bli del av en härlig måltid även efter sitt bäst före-datum.

**Varför slänger vi så mycket mat?**

– Vi är oerhört estetiska och har ett perspektiv på mat med väldigt hög okunskap. Köttfärsen ska ha en speciell färg för att vara säljbar, och skalar du en morot och serverar den skuren i bitar är den finare än en nytvättad morot med blast. Det är inte sunt förnuft. För att ändra den inställningen behöver vi förstå vad vi går miste om. Matsvinn är egentligen bristande kreativitet och förlorade smakupplevelser. När vi saltar och hänger upp en skinka som får lufttorka i 24 månader blir det en exklusiv produkt. En rödbeta som får lufttorka blir skrumpen och ointressant, men i själva verket har den mer smak. Med den kunskapen kanske de äldsta grönsakerna i disken på Coop är de allra bästa.

**Ge oss ditt bästa vardagstips – hur kan man göra något nytt med rester?**

– Stora Dagobertmackor – mina barn kallar mig mackspecialisten. Jag älskar ett montage av smak som kan börja med mosad avokado på en rostad macka, marinerad tomat, lök, stekt ägg och saltgurka. Smörgås är en underskattad måltid som borde få göra comeback.

**Är det någon del av en råvara som överraskat dig smakmässigt?**

– När vi snabbtorkade blad från kålrabbi och smulade dem till pulver upptäckte vi att de smakade precis som exklusivt matcha-te. Det blev en enorm smakexplosion av något som från början valts bort, eftersom det saknas kunskap om vad du kan göra med det.

**Var hittar du inspiration?**

– I mötena med människor som smittar av sig med sin entusiasm. Fredrika Gullfot på Simris Alg, som odlar alger i växthus, inspirerar mig. Hon får mig att bli bättre och utmanar mig att tänka ett steg längre. Men det gör även krukmakaren som vi jobbar med för att utveckla en tallrik med musselskal.

**Idag är råvaran i fokus. Vad kommer härnäst?**

– Definitivt växtkraften i jord och vatten. Inom tio år kommer jordbrukare att vara ett eftertraktat yrke. För vår överlevnad kommer de som brukar jorden att bli de nya hjältarna, på samma sätt som de som sysselsätter sig med att lösa frågan hur fler får tillgång till rent vatten.

**Avslutningsvis, hur firade ni att Fotografiska blev världens bästa museirestaurang?**

– Vi firar lite hela tiden. Segern gör att vi kan fungera som inspiratörer för att få fler att hushålla med jordens resurser. ❤

Smaksätt med BBQ-sås, chilisås, majonnäs, senap eller ketchup.

FOTO: EVA HILDÉN

## PAULS DAGOBERTMACKA

**TID:** 10 MIN

*Rensa kylskåpet och bygg din egen variant av det du har hemma.*

**1 PORTION**

- 2 **brödskivor**
- 2 skivor **bacon** eller skinka
- 1 **ägg**
- 1 tsk **olja**, att steka i
- **salt** och **peppar**
- **spenatblad**
- **gurka** (ev saltgurka)
- **tomat**
- **morot**
- **rödlök**
- **keso** eller färskost

**Förvandla kylskåpets rester till god macka!**

**GÖR SÅ HÄR**

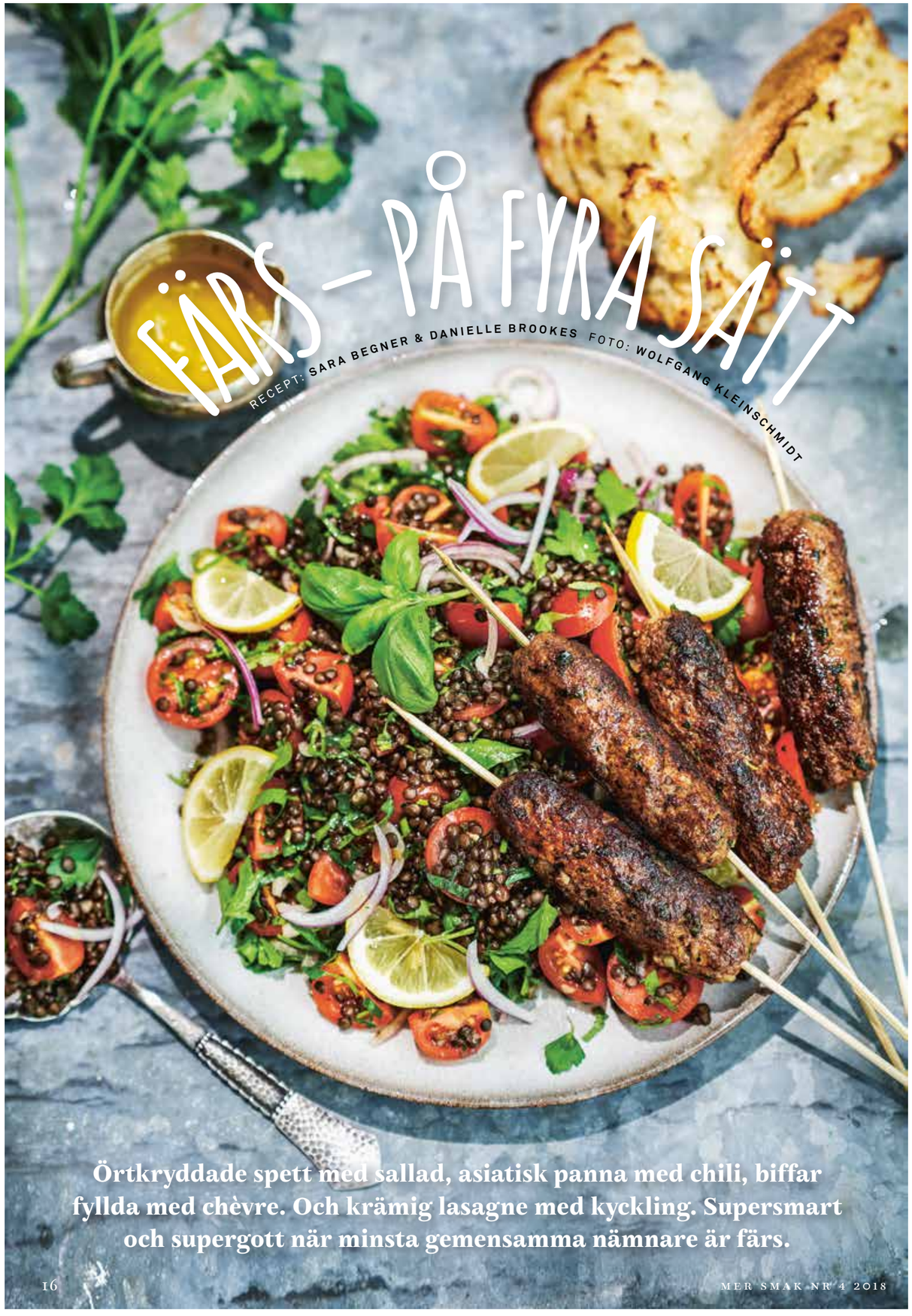
1. Rosta eller smörstek brödskivorna (de kan vara torra i kanten).
2. Stek baconet lätt knaprigt.
3. Stek ägget i oljan och krydda med salt och peppar.
4. Lägg de grönsaker som finns i kylen på mackan, t ex spenatblad, gurka, tomat, morot, lök. Hyvla gärna de grönsaker som går tunt med osthyvel.
5. Keso eller färskost gör mackan fylligare. Stapla alla godsaker på den ena brödskivan och toppa med den andra.

*Tips!*

**Lägg trötta morötter och sallad i iskallt vatten så återfår de lite av sin krispighet.**



Text: Ninna Ekbom Foto: Thron Ullberg



# FÄRS – PÅ FYRA SÄTT

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

**Örtkryddade spett med sallad, asiatisk panna med chili, biffar fyllda med chèvre. Och krämig lasagne med kyckling. Supersmart och supergott när minsta gemensamma nämnare är färs.**

## BELUGALINSSALLAD MED FÄRSSPETT

**TID:** 35 MIN **UGN:** 200°

*Salladen är ljuvligt god. Måste provas!*

**Passar till grillsäsongen!**

**4 PORTIONER**

- 500 g **nötfärs**
- ½ dl **ströbröd**
- 1 dl **grädde**
- 1 **ägg**
- ½ **gul lök**, finhackad
- ½ kruka **persilja**, hackad
- ½ kruka **basilika**, hackad
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**

**BELUGALINSSALLAD**

- 2 dl **belugalinser**
- 400 g **körsbärstomater på kvist**
- ½ **citron**, finrivet skal och saft, eller 2 msk balsamvinäger
- 2 msk **olivolja**
- 1 msk **flytande honung**
- 1 liten **rödlök**, strimlad
- ½ kruka **persilja**, hackad
- ½ kruka **basilika**, hackad

**TILL SERVERING**

- ½ **lantbröd** eller liknande
- 75 g **smör**, rumsvarmt
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- ½ tsk **salt**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Sätt ugnen på 200°. **Belugalinssallad:** Koka linserna enligt anvisning på förpackningen. Klyfta tomaterna. Vispa ihop citron, olja och honung. Låt linserna svalna något. Vänd runt med tomat, lök, örter och dressingen. Smaka av med salt och peppar.

**2.** Blanda ströbrödet med grädde och ägg och låt svälla någon minut. Tillsätt färs, lök, örter, vitlök, salt och peppar. Rör om till en jämn smet och forma tolv avlånga biffar. Hetta upp en grill eller stekpanna och stek till fin färg runt om. Stick in spetten och servera med linssalladen.

**3.** Bryt brödet i fyra bitar. Mosa ihop smöret med vitlök och salt och bred på brödbitarna. Grädda högt upp i ugnen till fin färg, ca 6 min. Servera färsspetten med linssalladen och vitlöksbröd. Garnera ev med citronskivor.

**Den här goda färspannan är världens bästa familjerätt.**

## ASIATISK FLÄSKFÄRSPANNA

**TID:** 20 MIN

*Ostronsås, lime, vitlök … Smaksättare som är helt perfekta till fläskfärs. Och salsan är en enkel humörhöjare.*

**4 PORTIONER**

- 500 g **fläskfärs**
- 1 tsk **neutral olja**
- 3 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 1 **röd chili**, finhackad
- ½ tsk **svartpeppar**
- ½ dl **ostronsås**
- 2 msk **fisksås**
- 2 tsk **råsocker**
- 2 **lime**, pressad saft
- 2 **salladslökar**, strimlade
- 1 kruka **koriander**

**ANANASSALSA**

- ½ **gurka**
- ½ **ananas**
- 1 **lime,** skal och saft
- 1 msk **flytande honung**
- **salt** och **chiliflakes**

**TILL SERVERING**

- 3 dl **ris**
- ev 1 **röd chili**

*Tips!* **Mango-tärningar funkar istället för ananas i salsan.**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Fintärna gurkan och skär ananasen i lika små bitar. Vänd runt med lime och honung. Smaka av med salt och chiliflakes.

**2.** Hetta upp olja i en stekpanna och stek färsen under omrörning tills den är smulig.

**3.** Tillsätt vitlök, chili och svartpeppar, stek med någon minut.

**4.** Häll i ostronsås, fisksås och socker och pressa i limesaften. Rör om och toppa med salladslök och koriander vid servering. Servera med ris, salsa och ev mer chili.

# ¡TIERRA! ORGANIC
## MADE OF NATURE

Passar till både brygg och espresso.

Lokala avvikelser kan förekomma.

**EKOLOGISK NYHET**

**EN ITALIENSK HYLLNING TILL HÅLLBAR KAFFEPRODUKTION**

Vårt ekologiska premiumkaffe är gjort på 100 % noga utvalda Arabicabönor hållbart odlade på UTZ-certifierade gårdar. Bönorna är varsamt rostade enligt våra italienska traditioner.

UTZ Better farming Better future

LAVAZZA
TORINO, ITALIA, 1895

*Tips!* **Kycklingfärsen kan varieras med lammfärs eller quornfärs.**

BARNENS FAVORIT

## KYCKLINGLASAGNE MED MOZZARELLA & BASILIKA

**TID:** 35 MIN **UGN:** 200°

*Den här krämiga lasagnen med rostade pinjenötter på toppen tar verkligen upp kampen med den traditionella.*

**4 PORTIONER**

- 500 g **kycklingfärs**
- 1 msk **olivolja**
- 1 burk **arrabbiatasås** (färdig tomatsås)
- 400 g **krossade tomater**
- ½ dl **ketchup**
- 3 dl **crème fraiche**
- ½ dl **vatten**
- 250 g **färska lasagneplattor**
- 1 **mozzarellaost**, 125 g
- 2 msk **pinjenötter**
- ½ **kruka basilika**

**FÄNKÅLSSALLAD**

- 1 **fänkål** (ca 300 g)
- ½ **citron,** pressad saft
- 1 msk **olivolja**
- ½ tsk **flingsalt**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Sätt ugnen på 225°. Hetta upp oljan i en stekpanna och stek kycklingfärsen tills det blir ett smul. Häll i arrabbiatasås, krossade tomater och ketchup. Låt sjuda några minuter och smaka av med salt och peppar.

**2.** Späd crème fraichen med vatten och varva detta med kycklingfärssåsen mellan pastaplattorna i en passande ugnsform. Avsluta med färssåsen och toppa med mozzarellan bruten i mindre bitar. Strö över pinjenötterna och grädda mitt i ugnen ca 25 min.

**3. Fänkålssallad:** Dela fänkålen på längden och skär sedan tunt med mandolin. Vänd runt med citronsaft, olja och salt.

**4.** Toppa lasagnen med basilikablad och servera med fänkålssalladen.

→

# CHÈVREFYLLDA LAMMFÄRSBIFFAR & GRÖNSALLAD MED ROTFRUKTER

**TID:** 40 MIN **UGN:** 225°

*Världens godaste vardagsmat, eller en fin festmiddag. En urgod rätt som passar till båda!*

**4 PORTIONER**

- 500 g **lammfärs**
- ½ dl **ströbröd**
- 1 dl **vatten**
- 1 **ägg**
- 1 liten **gul lök**, finhackad
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad
- 2 msk finhackad **timjan**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 100 g **chèvre**
- 1 msk **olivolja**

**ROTFRUKTSSALLAD**

- 200 g **morötter**
- 200 g **rödbetor**
- 200 g **rotselleri**
- 200 g **palsternacka**
- 1 msk **olivolja**
- 2 tsk **flingsalt**
- 70 g **salladsmix**

**ärtskott** och ev extra **chèvre**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Sätt ugnen på 225°.

**Rotfruktssallad:** Skala och skär rotfrukterna i jämnstora bitar. Vänd runt i olja på en plåt, salta och rosta mitt i ugnen ca 30 min.

**2.** Blanda ströbrödet med vatten och ägg och låt svälla någon minut. Tillsätt färs, lök, vitlök, timjan, salt och peppar. Rör om till en jämn smet och forma till stora köttbullar. Tryck in en bit chèvre i varje köttbulle. Hetta upp olja i en stekpanna och genomstek biffarna.

**3.** Vänd runt de rostade rotfrukterna med salladsmix och ärtskott och smula ev över lite chèvre. Dra ett varv med pepparkvarnen och ringla över olja. Garnera biffarna med timjan och servera till rotfrukterna.

*Tips!* **Fetaost funkar lika bra som chèvre i biffarna.**

**Chèvre ger biffarna massor av härlig smak.**

**12 nr ENDAST 198:-**

+ PORTO 39 KR FÖR PREMIEN

**valfri premie på köpet!**

**3 knivar, breakfastset från Fiskars**
Duka upp en ljuvlig helgfrukost med detta praktiska set som består av brödkniv, tomatkniv och smörkniv.

FISKARS®

**LÄS LAND — DEN GLADA VECKOTIDNINGEN!**

LIVET PÅ LANDET | PERSONLIGA BERÄTTELSER | TRÄDGÅRD & ODLING | HANTVERK & BYGGNADSVÅRD | SLÄKTHISTORIA
LÄCKRA RECEPT | DJUR & NATUR | MOTOR, JAKT & FISKE | FIXA SJÄLV | KRYSS & PYSSEL

## Svarskort

**Beställ snabbt & enkelt på webben:**
**www.Lrfmediashop.se/6969**

**JA TACK!** Jag vill prenumerera på **12 nr av veckotidningen Land** för endast **198 kr** (ord pris 372 kr).

Välj ☐ *Alvar Alto-skål* från iittala (värde 379 kr) + porto, 39 kr.
**Totalt sparar jag 553 kr.** **Kampanjkod: LAF224825**

Välj ☐ *Knivar* från Fiskars (värde 299 kr) + porto, 39 kr.
**Totalt sparar jag 473 kr.** **Kampanjkod: LAF224826**

Välj ☐ *4 extra nummer* (värde 108 kr).
**Totalt sparar jag 345 kr.** **Kampanjkod: LAF224827**

Namn .....

Adress .....

Postnr ..... Ort .....

E-post .....

Telefon/mobil .....

**Ditt erbjudande!**

| | Värde |
|---|---|
| **12 nr** ord.pris | 372:- |
| + *valfri premie* värde upp till | 379:- |
| **Totalt värde** | **751:-** |
| DITT SPECIALPRIS | 198:-* |
| **DU SPARAR** *upp till* | **553:-** |

* + porto 39:- tillkommer.

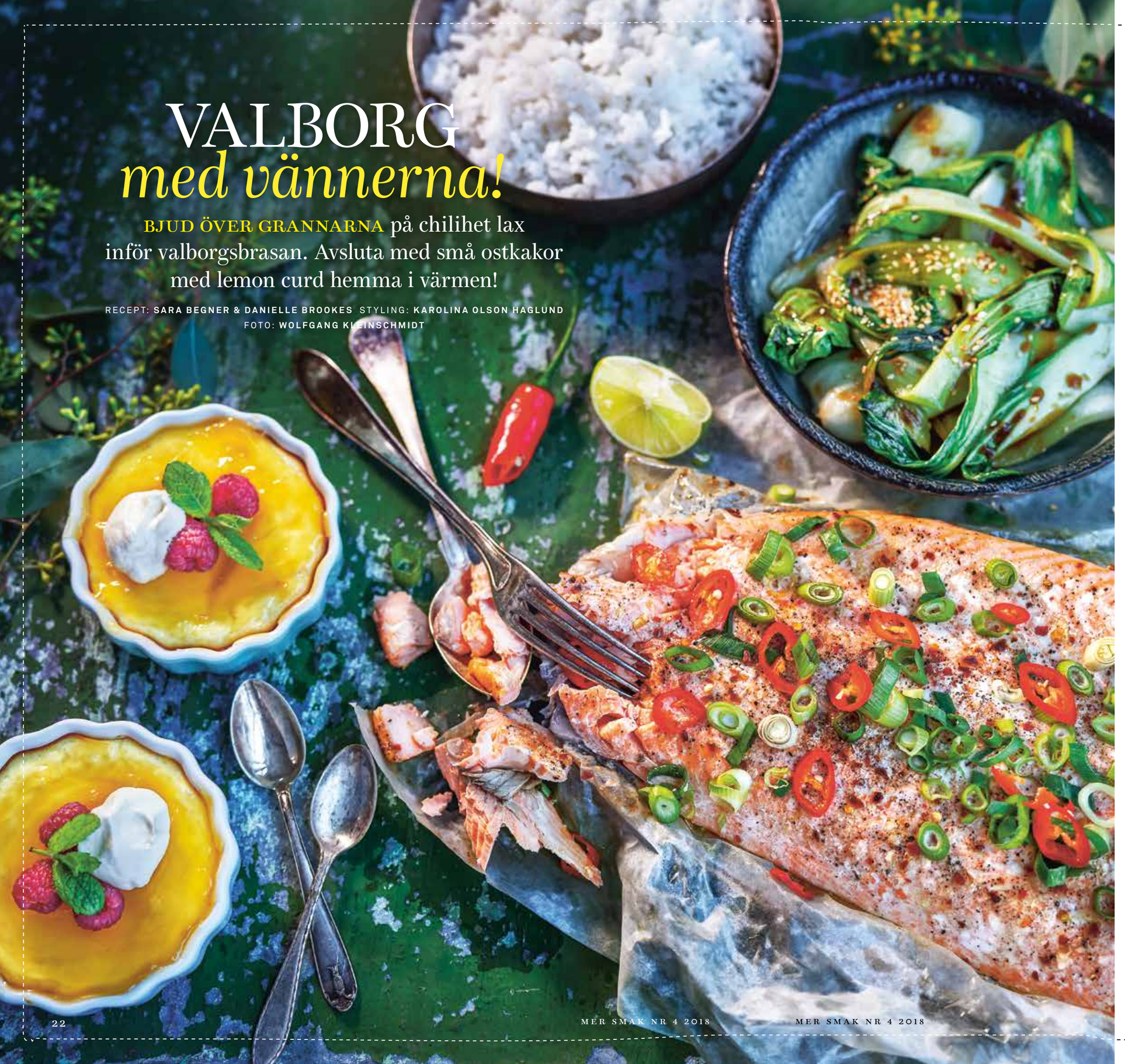
**Erbjudandet gäller t o m 2018-07-31** och endast nya prenumeranter i Sverige. Prenumerationen upphör automatiskt efter periodens slut. Premierna levereras till dig inom 5 veckor från det att vi mottagit din betalning. Om någon av premierna tar slut i lager ersätts den av annan premie av motsvarande värde. LRF Media AB lagrar kunduppgifter för att kunna fullgöra kundrelationer och lämna förmånliga erbjudanden om egna och andras produkter. Genom att fylla i e-post och mobilnummer ger du LRF Media AB tillåtelse att kontakta dig med förmånliga erbjudanden. För kontroll, rättelse eller anmälan om spärr av personuppgifter, kontakta LRF Media AB, Box 78, 685 22 Torsby, tel 08-588 365 13.

Tidningen ges ut av LRF MEDIA

FRANKERAS EJ. LAND BETALAR PORTOT.

6969

**Land**
Svarspost
200 782 85
685 20 Torsby



# VALBORG *med vännerna!*

**BJUD ÖVER GRANNARNA** på chilihet lax inför valborgsbrasan. Avsluta med små ostkakor med lemon curd hemma i värmen!

RECEPT: **SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES** STYLING: **KAROLINA OLSON HAGLUND**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

*Kom över på middag!*

## UGNSBAKAD LAXSIDA MED HOISIN, SESAMFRÖN & PAK CHOI

**TID:** 40 MIN **UGN:** 175°

*I stort sett omöjligt att inte göra succé med denna underbart kryddade laxsida med tillbehör.*

**8 PORTIONER**

- 1 **hel laxsida med skinn** (ca 1,2 kg)
- 2 tsk **fänkålsfrön**
- 2 tsk **sechuanpeppar**
- 1 tsk **chiliflakes**
- 1 tsk **svartpeppar**
- 1 msk **flingsalt**
- ½ msk **olivolja**
- 4 **salladslökar**, strimlade
- 2 **röda chili**, i tunna skivor

**TILL SERVERING**

- 7 dl **ris**
- 2 msk **sesamfrön**
- 1 msk **neutral olja**
- 800 g **pak choi**
- 2 **vitlöksklyftor**, skivade
- 2 burkar **hoisinsås** (à 200 ml)
- 2–3 msk riven **ingefära**
- 1 dl **vatten**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Rosta sesamfröna gyllene i torr stekpanna.
**2.** Mortla ihop de torra kryddorna till laxen lätt och blanda med flingsaltet. Strö kryddblandningen över laxen och lägg den på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Ringla över lite olja. Baka laxen mitt i ugnen till en innertemperatur på 55°, ca 18 min.
**3.** Hetta upp olja i en stekpanna och fräs pak choi och vitlök hastigt, ev i omgångar. Häll över hoisinsåsen, tillsätt ingefära och vatten, låt puttra ihop någon minut och smaka av med salt. Häll upp på ett serveringsfat och strö över sesamfröna.
**4.** Toppa laxen med salladslök och chili vid servering. Servera med ris och pak choi.

## OSTKAKA MED LEMON CURD & MANDEL

**TID:** 40 MIN **UGN:** 175°

*Uppdaterad ostkaka med citron och knaprig mandel.*

**8 PORTIONER**

- 2 dl skalade **mandlar**
- 2 frp **ricotta** (à 250 g)
- 3 **ägg**
- 2 dl **mjölk**
- ½ dl **strösocker**
- 2 msk **vetemjöl**
- 2 **bittermandlar**, finrivna

**TILL SERVERING**

- ½ burk **lemon curd** (160 g)
- 125 g **färska hallon**
- **mynta** till garnering

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Sätt ugnen på 175°. Hacka nötterna fint. Vispa ihop med ricotta, ägg, mjölk, socker, mjöl och bittermandel. Häll upp smeten i smorda portionsformar som tål ugnsvärme. Grädda mitt i ugnen tills smeten stelnat, 20–25 min.
**2.** Smält lemon curden och ringla den över ostkakorna. Garnera med hallon och myntablad. Servera med fluffigt vispad grädde och ev mer hallon. Kan serveras ljummen eller kall.

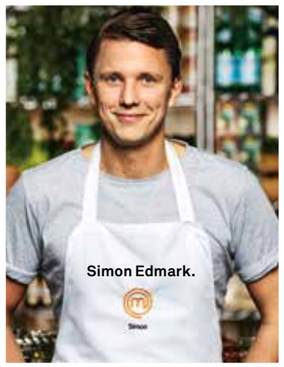
*Nu startar vi*

# GRILLSÄSONGEN!

Simon Edmark från Visby var en av finalisterna i Sveriges Mästerkock 2018. Här bjuder han på sitt bästa recept på GRILLAT MARINERAT KÖTT lagom till grillpremiären!

Låt köttet ligga i rumstemperatur en stund innan du lägger det på grillen.

FOTO: EVA HILDÉN



Simon Edmark.

FOTO: DANIEL OHLSSON/TV4

## SIMONS GODASTE GRILLBIFF MED FRANSK POTATISSALLAD

**TID:** 50 MIN + TID FÖR MARINERING

**4 PORTIONER**

- 4 skivor **ryggbiff**, entrecôte eller fläskkarré
**flingsalt** och **svartpeppar**

**MARINAD**

- ½ dl **neutral olja**
- 2 msk **honung** eller ljus sirap
- 2 msk **tomatpuré**
- 2 **vitlöksklyftor**, rivna
- 2 msk finhackad **timjan**

**POTATISSALLAD**

- 1 kg **färskpotatis** eller kulpotatis
- 1 frp **bacon** (140 g)
- 3 **salladslökar**, strimlade
- 1 liten **rödlök**, finhackad
- ½ dl **kapris**
- 150 g **fetaost**
- ½ kruka **persilja**, hackad

**DRESSING**

- 1 dl **rapsolja**
- ½ dl **vit balsamvinäger**
1 msk **dijonsenap**
- 1 **vitlöksklyfta**, finriven

*Tips!* Vit balsamvinäger kan bytas ut mot vitvinsvinäger och honung.

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Blanda alla ingredienser till marinaden och vänd runt med köttskivorna. Låt marinera någon timme men gärna över natten.
**2.** Koka potatisen i saltat vatten. Strimla baconet och stek det krispigt i torr stekpanna. Låt rinna av på hushållspapper.
**3.** Vispa eller mixa ihop ingredienserna till dressingen tills den blir slät och krämig. Dela potatisarna när de kallnat och vänd ner i dressingen tillsammans med salladslök, rödlök och kapris. Smaka av med salt och peppar och toppa med smulad fetaost, bacon och persilja vid servering.
**4.** Grilla köttet till fin färg och genomgrillat om det är karré, annars är det gott med rosa. Salta och peppra. Servera köttet med potatissalladen.

*"Otroligt inspirerande!"*

Simon Edmark jobbar i delikatessdisken på Coop Forum i Visby. Sedan han var med i Sveriges Mästerkock frågar allt fler om tips på goda recept.

– På fredagseftermiddagarna är jag som en levande kokbok. Kunderna vill ha tips på vad de ska äta i helgen. Det är otroligt roligt och inspirerande.





(PRODUKTERNA FINNS I COOP FORUM-BUTIKERNA. SORTIMENTET KAN VARIERA MELLAN BUTIKERNA.)

*Grill*
**Rejäl lättreglerad gasolgrill, Florida, med stor grillyta och sidobord, 2 995 kr.**

*Baconets bästa vän*
**Grillstativ för bacon i rostfritt stål, 189 kr.**

*Hamburgerpress*
**Med en press blir burgaren perfekt, 89 kr.**

*Trä på!*
**Fina träspett till grillbuffén, 49 kr/50-pack.**

*Till hamburgaren*
**Hamburgerpapper gör att serveringen känns proffsig, 19,95 kr/20-pack.**

*Grillborste*
**Rena rama raksträckan till fräscht grillgaller. Grillborste med långt skaft, 69 kr.**

*Som vi har väntat ... och nu är det dags!*

# Allt för grillen!

Efter en hel vinter känns det extra härligt att FÖRBEREDA FÖR EN GRILLKVÄLL. Varför inte tillåta dig själv att vara lite prylnördig?

*Bagarens bästa vän*
**Pizzaspade, 65 x 30 cm, 289 kr.**

*Vasst verktyg*
**Ergonomisk pizzaskärare i rostfritt stål, 49 kr.**

*Håll koll*
**Ta dig ett steg närmare perfektion med digital köttermometer, 189 kr.**

*Grilla grönt*
**Grillwok i rostfritt stål gör det lättare att grilla grönsaker, 159 kr.**

*Tänd smart*
**Grillstartare i skorstensmodell, 139 kr.**

*Grillbok*
**Inspiration och recept inför grillsäsongen, 129 kr.**

Pågen

# Hållbarhet. Smaka på det.

När du njuter av din frukostmacka så är det även vårt hållbarhetsarbete du sätter tänderna i. För bröd som blir över i butik återvinner vi till jäst. Jäst som används när nya bröd bakas. Hoppas det smakar!

Nyhet!

Pågen Bond Limpa BAKAT PÅ PRIMA RÅG 10% RÅGSURDEG

Pågen. Vi bakar med kärlek.

Lokala avvikelser kan förekomma.



# Hjälp mig att släppa *middags-kontrollen!*

*OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!*

»Det är främst jag som står i köket på vardagskvällarna. VI HAR FASTNAT I ETT MÖNSTER som behöver brytas«, säger Nathalie Regnér. »Jag måste släppa in resten av familjen i köket.«

TEXT: **NINNA EKBOM** FOTO: **MARIA ÖSTLIN**
MATFOTO: **EVA HILDÉN**

*Vi som fick besök!*

FAMILJEN I HUSET: Nathalie och Tobias Regnér med döttrarna Juni, 11 år, och Betty, 10 år. I familjen finns också hunden Britta.

BOR: I Näsby Park i Täby.

GÖR: Nathalie jobbar som exekutiv projektledare inom film och tv, Tobias är ansvarig för en uthyrningsfirma inom tv och film.

EXPRESSMIDDAG: Fryst färdiglagad pizza.

ALLTID I KYLSKÅPET: Risifrutti och sriracha, en het thailändsk sås som piggar upp det mesta.

**– JAG ÄLSKAR** god mat, och vardagarna är för många för att middagen inte ska bjuda på en smakupplevelse. Mat som bara smakar mat är supertråkigt, säger Nathalie Regnér.

Runt 18-tiden när hela familjen är samlad är alla vrålhungriga, och Nathalie har blivit ett proffs på att öppna kylskåpsdörren och snabblaga middag av det som finns hemma.

– Tyvärr har jag själv bidragit till att varken släppa fram man eller barn till spisen. Stöket och kladdet som blir när tjejerna är i köket, och att det tar för lång tid när Tobias lagar middag, resulterar i att jag gör det själv i stället ... Du hör ju vilket trist mönster vi fastnat i.

En situation som säkert känns igen hos många familjer. Att matlagningscurla är den enklaste vägen när tiden är knapp. Sara inser att här gäller det att ge tydliga riktlinjer för att förändringen ska fungera.

– Bli inte projektledare i köket, utan släpp kontrollen, säger Sara. Tobias och flickorna behöver enkla recept och varsin matdag som de ansvarar för. Ska ni dela på ansvaret måste de få laga mat på sitt eget sätt.

Häng med och se hur det går när familjen Regnér får in tre nya kockar i köket.

ANNA-LENA AHLSTRÖM

Matkreatören Sara Begner rycker ut!

*Så lyckas du – smarta knep* ⟶

Det är kul att laga mat! tycker Sara och Betty.

## 1 Alla kan laga mat

Allt du vill bli bra på kräver övning, och det gäller förstås även matlagning. Med tillägget att du måste få frihet att laga på ditt sätt för att lyckas. Börja enkelt, följ receptet och lär dig fem rätter som du blir säker på. Snabbare än du anar är det dags att säga hej då till snabbmakaroner och stekt falukorv.

## 2 Rivig smaksättare

Kockarnas favorit, det lilla smidiga zestjärnet, passar lika bra i hemmaköket. Det smala rivjärnet finfördelar allt från vitlök, ingefära och parmesan till det yttersta skalet på citronen. Perfekt för att snabbt ge maten mer smak.

## 3 Tänk matlagningslego

Matlagning för unga kockar går mycket smidigare om den bygger på tydliga delar som fogas samman ungefär som ett lego. Pizzadeg på rulle som täcks med ajvar relish, färdigt kebabkött och mozzarella kräver minsta möjliga tillredning och avslutas med orden: Middagen är klar!

### *Bra byggmaterial*

- **Tomatsås • Pizzadeg • Fylld pasta**
- **Pesto • Tortillabröd • Bacon**
- **Smaksatt crème fraiche**

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

## 4 *Textur och temperatur*

**Det är ofta tillbehören som lyfter en hel middag! Och att ändra konsistens och temperatur ger variationen som vi längtar efter. Snabbstekta grönsaker smakar mer än kalla, sugarsnaps ger krispigt stuns, och med broccolipuré får laxen lyxkänsla.**

Nu är det fritt fram i köket för Betty, Juni och pappa Tobias.

FOTO: PETER KNUTSON

## 5 Ladda för en wow-känsla

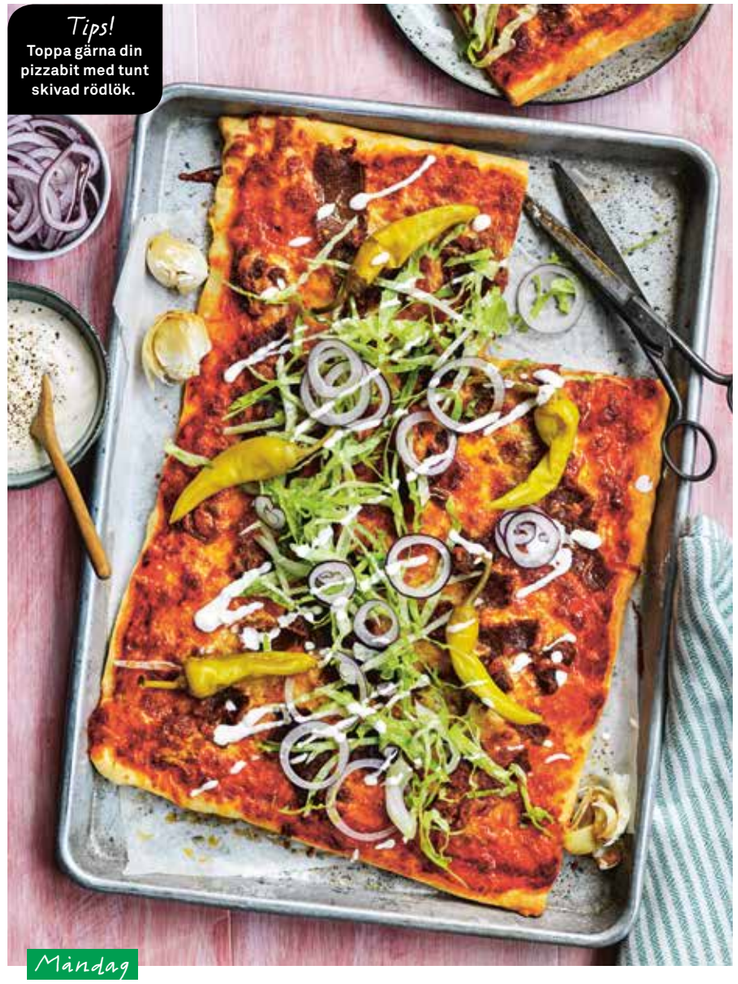
**Klas Hallberg är föreläsare och författare med en stor portion sunt förnuft och humor. Just nu turnerar han landet runt med föreställningen Hela Sverige hånglar, en filosofisk show om att leva innan vi dör. Här är hans tips för att bli mindre kontrollerande i köket.**

☑ **Ladda för en wow-känsla.** Ta ett djupt andetag istället för att ge ifrån dig den automatiska sucken som lätt infinner sig när saker inte blivit som vi tänkt oss. ”Köket är stökigt, men wow, barnen har lagat middag!”

☑ **Håll dig borta från köket.** Ta en promenad, läs eller vila en stund i soffan – använd tiden du får när någon annan fixar maten till att göra något du verkligen gillar.

☑ **Zooma ut.** När du ändå håller dig borta från köket kan du passa på att se hela situationen i ett större perspektiv. Det är ju ett utmärkt tillfälle att fundera på vad som verkligen är viktigt.

## 6 *Här är rätterna som hela familjen kan laga var sin dag i veckan.*



*Tips!* **Toppa gärna din pizzabit med tunt skivad rödlök.**

*Måndag*

### KEBABPIZZA MED AJVAR & ROSTAD VITLÖKSYOGHURT

**TID:** 25 MIN **UGN:** 200°

**4 PORTIONER**

1 **pizzadeg** (500 g)
3 dl **ajvar relish** eller tomatsås ”arrabbiata”
150 g riven **mozzarellaost**
150 g **kebabkött**
½ **isbergssalladshuvud**, tunt strimlat
**feferoni**

**VITLÖKSYOGHURT**

3–4 **vitlöksklyftor**
2 dl **yoghurt** (10 %)
1 dl **majonnäs**, gärna Hellmann's
**salt** och **svartpeppar**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Sätt ugnen på 200°. Rulla ut pizza-degen och bred på ajvar så det täcker hela degen. Strö över osten och toppa med kebabkött.
**2.** Grädda pizzan mitt i ugnen enligt tidsangivelsen på förpackningen.
**3. Rostad vitlöksyoghurt:** Krossa vitlöksklyftorna med skalet på och låt rosta med i ugnen med pizzan. Mosa vitlöken med en gaffel och rör ihop med yoghurt och majonnäs. Smaka av med salt och peppar.
**4.** Strö över strimlad sallad och toppa med feferoni. Servera pizzan med vitlöksyoghurten.

Tisdag

## CITRONPEPPARRUBBAD LAX MED BROCCOLIPURÉ

**TID:** 35 MIN **UGN:** 200°

**4 PORTIONER**
- 600 g **laxfilé**
- 1 tsk **grönpeppar**
- 1 tsk **rosépeppar**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 2 tsk **flingsalt**
- ½ **citron**, finrivet skal

**TILL SERVERING**
- 800 g **potatis**
- 250 g **broccoli**
- 1 dl **grädde**
- **salt** och **peppar**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Sätt ugnen på 200°. Koka potatisen i saltat vatten. Mortla pepparsorterna och rör ihop med salt och citronskal (endast det gula).

**2.** Täck laxsidan med pepparblandningen och lägg den i en oljad ugnsform. Tillaga mitt i ugnen ca 15 min.

**3.** Skär hela broccolin i mindre bitar (även stammen). Koka i saltat vatten tills den är mjuk. Mixa till en slät pure med en mixerstav. Tillsätt grädden och smaka av med salt och peppar.

**4.** Servera laxen med potatis, broccolipuré och citronklyftor.

*Tips!*
**Smaksätt broccolipurén med pepparrot eller parmesan.**

*Smaka dig fram!*
Laxsida är så tacksam att smaksätta på olika sätt. Testa dig fram! En riktigt enkel variant är tacokrydda från påse som man klappar in i laxen. Då kan man servera andra tillbehör till om man vill, som picklad rödlök, majs och gurksallad.

Onsdag

*Vill du också få hjälp av Sara?*
Sinar tiden, lusten eller orken? Har du problem med matvardagen? Mejla oss på **mersmak@coop.se**, skriv ”Vardagsakuten” i ämnesraden. Berätta om dig och din situation, och skicka gärna med en bild på familjen.

## FÄRSK PASTA MED BACON

**TID:** 20 MIN

**4 PORTIONER**
- 2 frp **fylld färsk pasta** (à 250 g)
- 140 g **bacon**
- 150 g **sugarsnaps**
- 250 g **körsbärstomater**
- 70 g **babyspenat**
- ½ tsk **svartpeppar**

**TILL SERVERING**
- **parmesanost**
- **olivolja** och **flingsalt**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.

**2.** Skär baconet i sex bitar och stek det knaprigt i het panna. Tillsätt sugarsnaps, tomater och pastan till pannan med baconet. Vänd ner spenaten och krydda med svartpeppar.

**3.** Servera med riven parmesan, olivolja och ev flingsalt.

*Picknick!*
Det här är nästan som en varm pastasallad, och den funkar bra att ta med på vårens första picknick, eller som medhavd lunch till skolan om det är utflykt på gång.

Torsdag

## CURRYRÄKOR MED RIS

**TID:** 25 MIN

**4 PORTIONER**
- 200 g **skalade räkor**
- 1/3 **purjolök**
- ½ **broccoli** (125 g)
- ½ **röd paprika**
- 1 msk **neutral olja**
- 1–2 **vitlöksklyftor**, rivna
- 1 msk **curry**
- 4 dl **matlagningsgrädde**
- 1 dl **vatten**
- ½ dl **mango chutney**
- **salt**

**TILL SERVERING**
- 3 dl **ris**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Låt räkorna rinna av om de varit frysta eller legat i lake. Skär purjolök, broccoli och paprika i lika stora bitar.

**2.** Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs alla grönsaker i curry och vitlök på medelvärme tills de mjuknat något. Häll i grädde, vatten och mango chutney. Låt sjuda ca 3 min. Vänd ner räkorna och smaka av med salt.

*Variera mera*
Lås dig inte vid just purjolök, broccoli och paprika. Ta de trötta grönsaker som gömmer sig grönsakslådan, morot, blomkål, olika sorters lök eller zucchini och stek dem i olja med curry och vitlöken.

Fredag

*2 veckor senare*
**Hej, Nathalie. Har resten av familjen fått husera fritt i köket?**
– Ja, här har det hänt saker. Juni har lagat kebabpizza helt själv och Tobias gjorde räkor med ris, vilket också var en hit. Och trots att recepten är enkla saknas inte smakupplevelsen!

## TANDOORI-NUGGETS MED ROSTAD SÖTPOTATIS

**TID:** 35 MIN **UGN:** 225°

**4 PORTIONER**
- 800 g **sötpotatis**
- 1 msk **olivolja**
- 500 g **kycklingfilé**
- 1 dl **yoghurt** (10 %)
- 1 msk **tandoorikrydda**
- 1 tsk **salt**
- 2 ½ dl **pankoströbröd**
- 1 tsk **flingsalt**

**MYNTAYOGHURT MED VITKÅL**
- 150 g **vitkål**, tunt strimlad
- 3 dl **yoghurt** (10 %)
- 1 kruka **mynta**, strimlade blad
- 1 **vitlöksklyfta**, riven

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Sätt ugnen på 225°. Skala sötpotatisen och skär i klyftor. Vänd runt i oljan och fördela på en plåt.

**2.** Skär kycklingen i mindre bitar och doppa i yoghurten blandad med tandoorikrydda och salt. Doppa i ströbrödet och fördela på plåten bredvid potatisen. Rosta mitt i ugnen ca 20 min. Salta potatisklyftorna med flingsalt.

**3.** Rör ihop kålen med yoghurt, mynta och vitlök. Smaka av med salt och peppar.

*Tips!*
**Passar fint att servera med färsk koriander och lite extra lime.**

Blåbär innehåller antioxidanter och polyfenoler som minskar inflammationer i tarmen.

FOTO: ULRIKA POUSETTE

Här växer svensk supermat. Havre är gott, och GÖR gott!

Syrade grönsaker som kål är inte bara gott utan även otroligt nyttigt.

FOTO: JENNY GRIMSGÅRD

Gott & nyttigt

# Svensk mat som boostar kroppen

**Gojibär, vetegräs och annat som sägs främja hälsan har ofta lång resväg till Sverige. Men dietisten Anneli Bylund menar att supermaten finns lika mycket i den svenska naturen.**

**ALDRIG TIDIGARE HAR** vi levt så länge. Och aldrig tidigare har vi varit så medvetna om vår hälsa.

Men myterna kring mat är många, och ofta är det vetenskapliga underlaget för hälsopåståenden ganska påvert.

– Det finns ingen enskild produkt som kommer att totalförändra din hälsostatus, och ett superbär är inte lösningen om du bara äter snabbmat i övrigt. Det finns inga genvägar till hälsa. Rekommendationen från Livsmedelsverket är att äta en varierad kost med minst 500 gram frukt och grönt per dag, säger Anneli Bylund, legitimerad dietist på Coop.

Anneli Bylund

Men det finns flera vetenskapliga vägar till hälsa – och många av dem är faktiskt svenska. Ofta finns nämligen riktig supermat i skogen intill eller på åkern bredvid. Havre är ett sådant livsmedel. I en rad studier har havre visat sig ge lägre risk för hjärt-kärlsjukdomar och vissa typer av cancer, enligt Livsmedelsverket.

– Havre är billigt, svenskt och bra för hälsan. Det innehåller fullkorn och är rikt på betaglukan, en löslig fiber som bidrar till att hålla kolesterolnivåerna på normal nivå. Havre fungerar lite som en dammsugare av vissa skadliga ämnen. Dessutom innehåller det mineraler och bra fetter. Det är lite bortglömt till förmån för trendig quinoa och chiafrön, men det är absolut svensk supermat, säger Anneli Bylund.

**I SKOG OCH MARK** växer också en outnyttjad hälsoresurs, full av antioxidanter – flera olika sorters bär. Men enligt Livsmedelsverket äter svensken bara 6 gram bär om dagen.

– Svenska bär är fantastiska och något vi gott kan äta mer av. Jordgubbar innehåller till exempel rekordmycket folat, som minskar risken för fosterskador, och C-vitamin som stärker immunförsvaret. Havtorn, som vi hittar längs strandlinjer, innehåller mängder av vitamin K och karotenoider, som bland annat behövs för blodets koagulering och för synen.

Blåbär hamnar också högt i den svenska antioxidanttoppen, och dess mörka skal innehåller polyfenoler som enligt studier från Lunds universitet bromsar inflammationer i tarmen.

– Strö dem på yoghurten, mixa dem i smoothies eller ha dem i salladen. Blåbär är både gott och nyttigt, säger Anneli Bylund.

Vitkål är också en svensk basföda som visat sig vara en riktig hälsohöjdare, särskilt som syrad. Forskning har visat att mjölksyrad mat ger en bättre tarmflora och sänker både kolesterol och blodsocker.

I vitkål finns också fibrer, antioxidanter och mycket C-vitamin.

Men det är inte enbart hälsovinster med den svenska supermaten; här finns också en stor ekonomisk vinst.

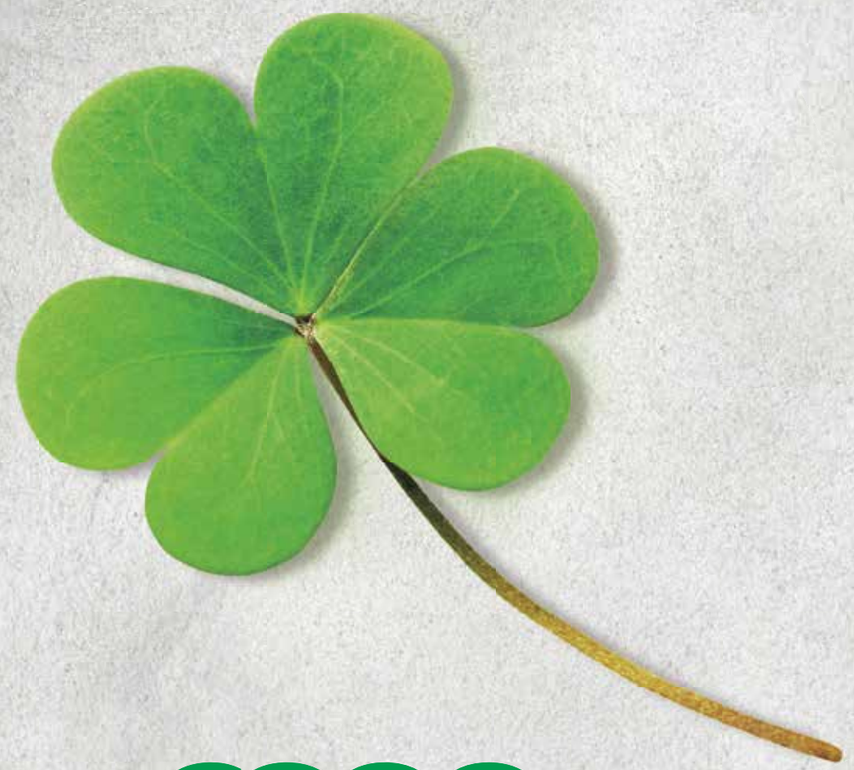
– Att äta hälsosamt behöver verkligen inte vara dyrt. Vitkål kostar ungefär en tia per kilo, havregrynsgröt några kronor per portion, och bär kan du plocka gratis i skogen, säger Anneli Bylund.

TEXT: KARIN HEROU

# COOP PRIVATLÅN ALLTID LÄGRE RÄNTA FÖR MEDLEMMAR.

## Just nu 0 kr i uppläggningsavgift.

Med Coop Privatlån kan du låna upp till 350 000 kr utan säkerhet. Som medlem får du alltid 1 procentenhet lägre ränta när du ansöker på coop.se. Just nu bjuder vi dessutom på uppläggningsavgiften (395 kr). Erbjudandet gäller t o m 14 juni 2018.



coop

Vid en rörlig årsränta på 4,95 % är den effektiva räntan 5,06% för ett annuitetslån på 100 000 kr med en återbetalningstid på 5 år. Fn individuell ränta 3,30 % – 9,90 %. Givet att räntan förblir oförändrad och att du betalar via autogiro blir det totala beloppet att återbetala 113 279 kr och din månadskostnad 1 913 kr. Exemplet är uträknat med 0 kr i uppläggningsavgift och 0 kr i aviavgift (vid autogiro). (2018-03-08).

Kreditgivare MedMera Bank AB

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

# Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT ⟶

Mannagrynsgröt med lyxiga tillbehör.

RECEPT: YLVA BERGQVIST FOTO: JENNY GRIMSGÅRD

## MANNAGRYNSGRÖT MED SYLT & MÖRK CHOKLAD

**TID:** 10 MIN

*Ibland vill man bara äta något extra lyxigt till frukost. Mannagryn är knäckta vetekorn.*

**1 PORTION**

- 2 dl **mjölk**
- 1 tsk **socker**
- ½ krm **salt**
- 2 msk **mannagryn**

**TILL SERVERING**

- 3 msk **körsbärssylt**
- 1 msk riven **mörk choklad**
- ½ dl **vaniljkvarg**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Koka upp mjölk, socker och salt i en kastrull. Blanda ner mannagrynen och låt sjuda ca 4 min under omrörning.

**2.** Toppa med sylt, riven choklad och vaniljkvarg.

*Tips!*

**Variera gröten genom att tillsätta ½ msk chiafrön och tinade hallon som får koka med.**

*En god start!*

## HON VURMAR FÖR FRUKOST!

**Maria Strömberg Bååth står bakom den populära matbloggen ”All things green” och har även gett ut boken ”Made by Marys frukost”.**

Maria Strömberg Bååth.

**Vilken är din favoritfrukost?**

– Det beror på årstid och tillfälle. Jag har min favoritvardagsfrukost, det är oftast gröt. Men på sommaren äter jag alltid fruktsallad.

**Vilket är ditt bästa frukosttips?**

– Mitt första frukosttips är ju såklart att faktiskt äta frukost! Det finns så otroligt många frukostar som går att förbereda och som är både mättande och hälsosamma. Till exempel chiapudding eller overnight oats. Gör det så enkelt för dig som möjligt. För vissa, som kanske inte är speciellt sugna på att äta något direkt när de går upp, kan ju ett alternativ vara att ta med sig frukosten och äta den på språng. Eller till och med att äta frukosten vid skrivbordet på jobbet om den möjligheten finns.

**Varför ville du skriva en bok om frukost?**

– Jag har själv varit en person som aldrig åt frukost, och jag tänkte att alla är väl inte frukostmänniskor. Men sedan kände jag att jag behövde mer rutiner i livet, och då omprogrammerade jag mig själv till att bli en morgonperson. När jag började gå upp tidigare och äta frukost blev jag piggare och mådde bättre.

*Tips för dig som inte gillar frukost!*

**1** Ta med frukost och ät på jobbet när du kommit igång.

**2** Förbered något gott dagen före, som chiapudding eller overnight oats, som står och lockar i kylskåpet.

**3** ”Lagad” mat kan få igång aptiten. Som frasigt stekta pannkakor med havregryn och rivet äpple eller banan i smeten. Eller vegansk shakshuka (tomatsås) med stora vita bönor.

VEGO | MER SMAK!

**Våra vegorecept är så kallade lakto-ovo-vegetariska. De innehåller inte kött, skaldjur, fisk, fågel, köttbuljong eller gelatin. Däremot kan de innehålla ägg och mjölkprodukter.**

# GRÖNARE VARDAG!

Pasta med auberginebollar, spenatsmoothie med havregryn eller sanslöst god citronglass … DIETISTEN SOFIA ANTONSSON bjuder på en extra god och grön vardag.

RECEPT: **SOFIA ANTONSSON** FOTO: **ULRIKA POUSETTE**

Sofia Antonsson gör vardagen lite godare.

Den här smoothien innehåller en massa prebiotiska fibrer som är bra näring för våra tarmbakterier. Och dem ska vi vara rädda om. Ge dem rätt mat och i gengäld håller de dig frisk och glad. Vegan? Välj ”havregurt”.

**Namn:** Sofia Antonsson.
**Gör:** Dietist som brinner för att även den med känslig mage ska kunna äta gott och vegetariskt.
**Aktuell:** Har nyss gett ut boken ”Lugn mage” med grön mat, som vi har lånat recepten ifrån.

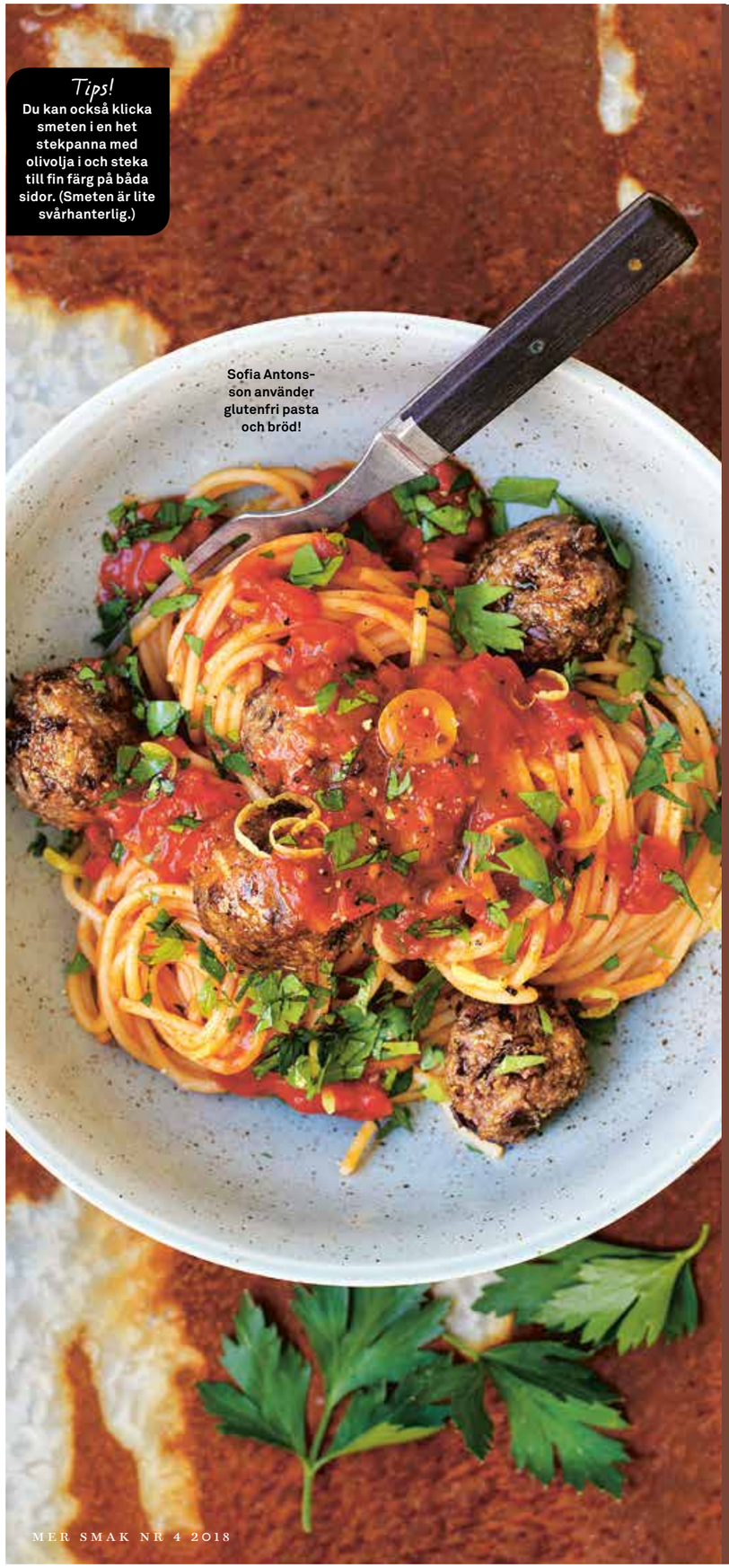
## MAGBALANS-SMOOTHIE

**TID:** 10 MIN
*God och grön! Med havregurt blir den inte lika syrlig.*

**1 GLAS**
- 2 **kiwi**
- ½ **banan**
- 20 g **spenat**
- 2 msk **havregryn**
- 1 dl **naturell yoghurt** eller ”havregurt”
- 1 **lime**, finrivet skal (och ev saft)
- ½ dl färskpressad **apelsinjuice** eller äppelmust

**GÖR SÅ HÄR**
**1.** Skala kiwi och banan och mixa med resten av ingredienserna till en slät dryck.





*Tips!* Du kan också klicka smeten i en het stekpanna med olivolja i och steka till fin färg på båda sidor. (Smeten är lite svårhanterlig.)

Sofia Antonsson använder glutenfri pasta och bröd!

## PASTA MED AUBERGINEBOLLAR

**TID:** 50 MIN **UGN:** 225°
*Låt såsen puttra klart på spisen medan du gör bollarna så går det ganska smidigt.*

**4 PORTIONER**
- 320 g **spaghetti**

**TOMATSÅS**
- 1 msk **olivolja**
- 2 **salladslökar**, finstrimlade
- 2 bitar **inlagd grillad paprika**, finhackade
- 1 dl **gröna urkärnade oliver**, skivade
- 3 msk **tomatpuré**
- 1 burk **körsbärstomater** (400 g)

4 dl **vatten**
- 1 msk pressad **citronsaft**
- 2 tsk **socker**
- 1 tsk **torkad ramslök**
- 1 **lagerblad**

**salt** och nymalen **svartpeppar**

**AUBERGINEBOLLAR**
- 2 **auberginer** (ca 700 g)
- 2 **salladslökar**, finstrimlade
- 1 msk **olivolja**
- 4 skivor **vitt bröd**
- ca ½ kruka **basilika**
- 1 dl **gröna urkärnade oliver**
- 1 tsk rivet **citronskal** (endast det gula) + 1 msk pressad **saft**
- ½ msk **balsamvinäger**
- 1 tsk **torkad oregano**
- ½ tsk **chiliflakes**

**salt** och nymalen **svartpeppar**
- **olivolja**, till plåt eller stekning

**GÖR SÅ HÄR**
**1. Tomatsås:** Hetta upp olja i en kastrull och fräs salladslöken. Tillsätt paprika, oliver och tomatpuré. Stek under omrörning någon minut. Häll i resten av ingredienserna och låt såsen sjuda under lock ca 30 min. Smaka av med salt och peppar.
**2. Auberginebollar:** Sätt ugnen på 225°. Skär auberginen i tärningar. Fräs lök och aubergine mjuka i olivolja på medelvärme, ca 10 min.
**3.** Mixa bröd och basilika i en matberedare monterad med knivblad. Tillsätt auberginebblandningen och resten av ingredienserna till bollarna. Mixa till en jämn smet och smaka av med salt och peppar.
**4.** Klicka smeten till små bollar/biffar med skedar på en plåt med inoljat bakplåtspapper. Tillaga mitt i ugnen ca 20 min.
**5.** Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Blanda pasta och tomatsås. Toppa med auberginebollar, färsk basilika och ev rivet citronskal.

REDAKTIONENS VAL

## CITRONGLASS

**TID:** 20 MIN + TID ATT FRYSA (CA 4 TIMMAR)

*En lika vacker som god dessert med perfekt syra och sötma.*

**4 PORTIONER**

- 4 **citroner**
- 2 dl **vispgrädde**
- 2 **äggulor**
- 1 dl **florsocker**
- 1 dl **lemon curd**
- 1 dl **turkisk yoghurt** (10%)
- 3 msk pressad **citronsaft**

**Sofia använder laktosfri grädde och yoghurt!**

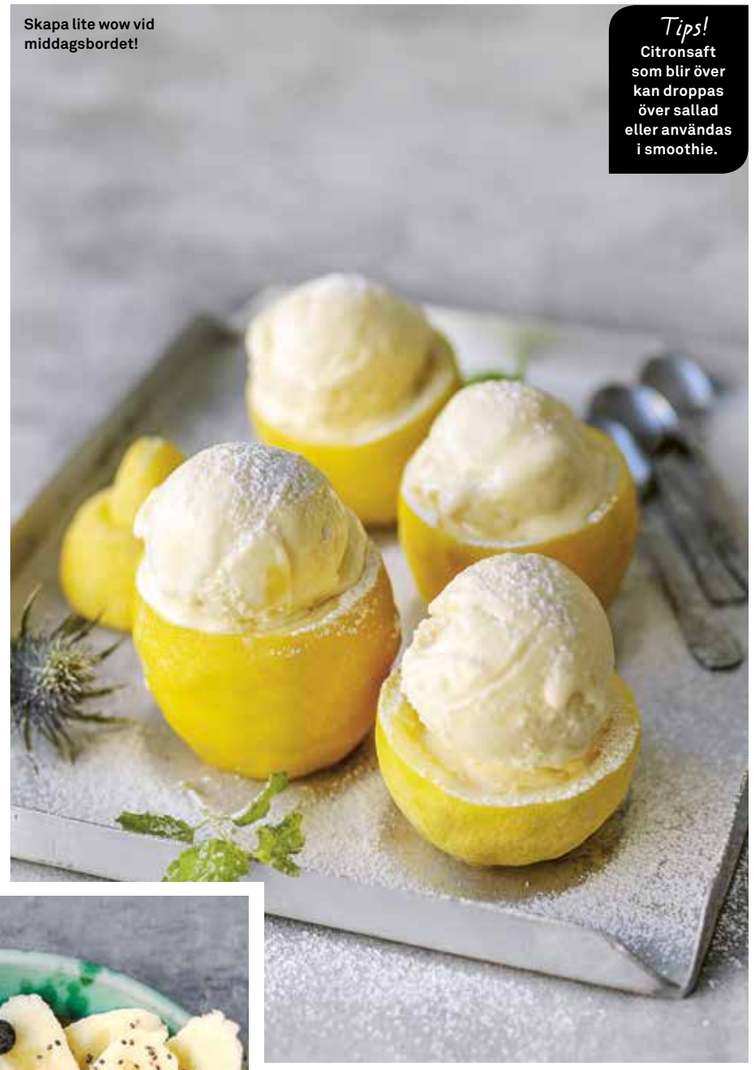
**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Skär av toppen på citronerna och lite på undersidan så de kan stå upp. Skär och gröp ut fruktköttet med kniv och sked över en tallrik. Tryck ut saften ur fruktköttet genom en sil.

**2.** Vispa grädden fast. Rör ihop äggulor, florsocker, lemon curd och yoghurt med 3 msk av citronsaften. Vänd försiktigt ner grädden.

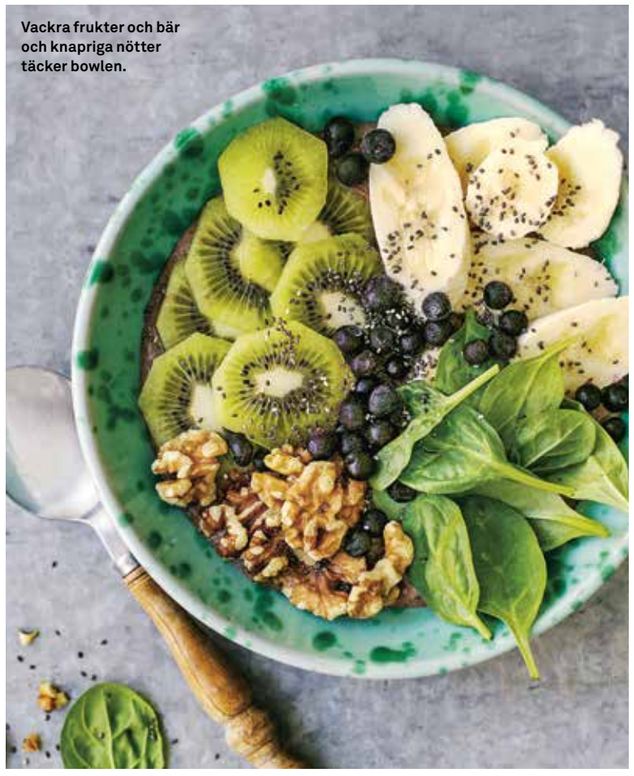
**3.** Fyll citronerna med glassmeten. Lägg ev på citrontoppen. Ställ i frysen ca 4 timmar.

**4.** Ta fram citronerna och låt stå i rumstemperatur ca 15 min före servering.



**Skapa lite wow vid middagsbordet!**

*Tips!* **Citronsaft som blir över kan droppas över sallad eller användas i smoothie.**



**Vackra frukter och bär och knapriga nötter täcker bowlen.**

## SUPERGREEN SMOOTHIE BOWL

**TID:** 15 MIN

*Allt du behöver för en bra start på dagen!*

**2 PORTIONER**

- 1 **banan**, fryst
- 1 dl **frysta bär**, t ex jordgubbar, hallon
- 30 g **spenat** eller grönkål
- ¼ **avokado**
- 1 msk **saltat jordnötssmör**
- 2 dl **mandelmjölk** eller liknande dryck
- ½ msk **linfrön**

**TOPPING**

- ½ dl **valnötter**
- ½ dl **blåbär**
- ½ **banan**, skivad
- 1 **kiwi**, skivad
- **spenat**

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Mixa alla ingredienser utom linfrön tills du får en krämig och slät smoothiekräm. Vispa i linfröna.

**2.** Häll upp i skålar och toppa med valnötter, blåbär, banan, kiwi och spenat.

VEGETARISKA NYHETER.

NYHET

Nu presenterar vi ett nytt vegetariskt sortiment på Coop. Smakfyllda och lättlagade vegovaror som väntar på dig i kyldisken. Testa grönkålsbiffar, falafel, grönsaksbullar och svampburgare – och upptäck ett nytt och jätteenkelt sätt att äta lite grönare.

coop

*Missa inte* alla fina sommarerbjudanden i Semesterbilagan! Res hållbart med SJ för poäng och ännu fler bra tips till semestern.

# Medlemssidorna

*Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem*

## Ta hand om huden – och planeten

*6 nya miljömärkta produkter*

**Äntligen kan du vårda hela din kropp med naturliga hudvårdsprodukter från Änglamark. Med sitt breda utbud av kropps- och hudvård är Coop nu unika på marknaden, tack vare sin Svanenmärkning.**

Med Coops nya serie Dermacare kan du göra ett riktigt gott val när det gäller hudvård. Huden är känslig, och i vårt nordiska klimat kan den behöva extra omsorg. Änglamark Dermacare är en snäll hudvårdsserie som återfuktar, mjukgör och hjälper huden att stå emot uttorkning. Den innehåller ämnen som sheasmör och havreskott. Produkterna är miljömärkta och parfymfria för att passa dem med astma eller allergi. Änglamark hudvård gör Coop unika på marknaden. Det finns nämligen ingen annan serie som rymmer lika mycket gott som Änglamark. Här är nyheterna för dig som vill ha det bästa för dig, din familj och för miljön.

### Hitta din Änglamark-favorit

**1) Hudkräm 26 procent fetthalt**
Normal fetthalt. Innehåller sheasmör som återfuktar.

**2) Hudkräm 36 procent fetthalt**
Lite fetare kroppskräm. Innehåller sheasmör som återfuktar.

**3) Intensiv kräm 40 procent fetthalt**
Fetare kroppskräm som passar för torr hud.

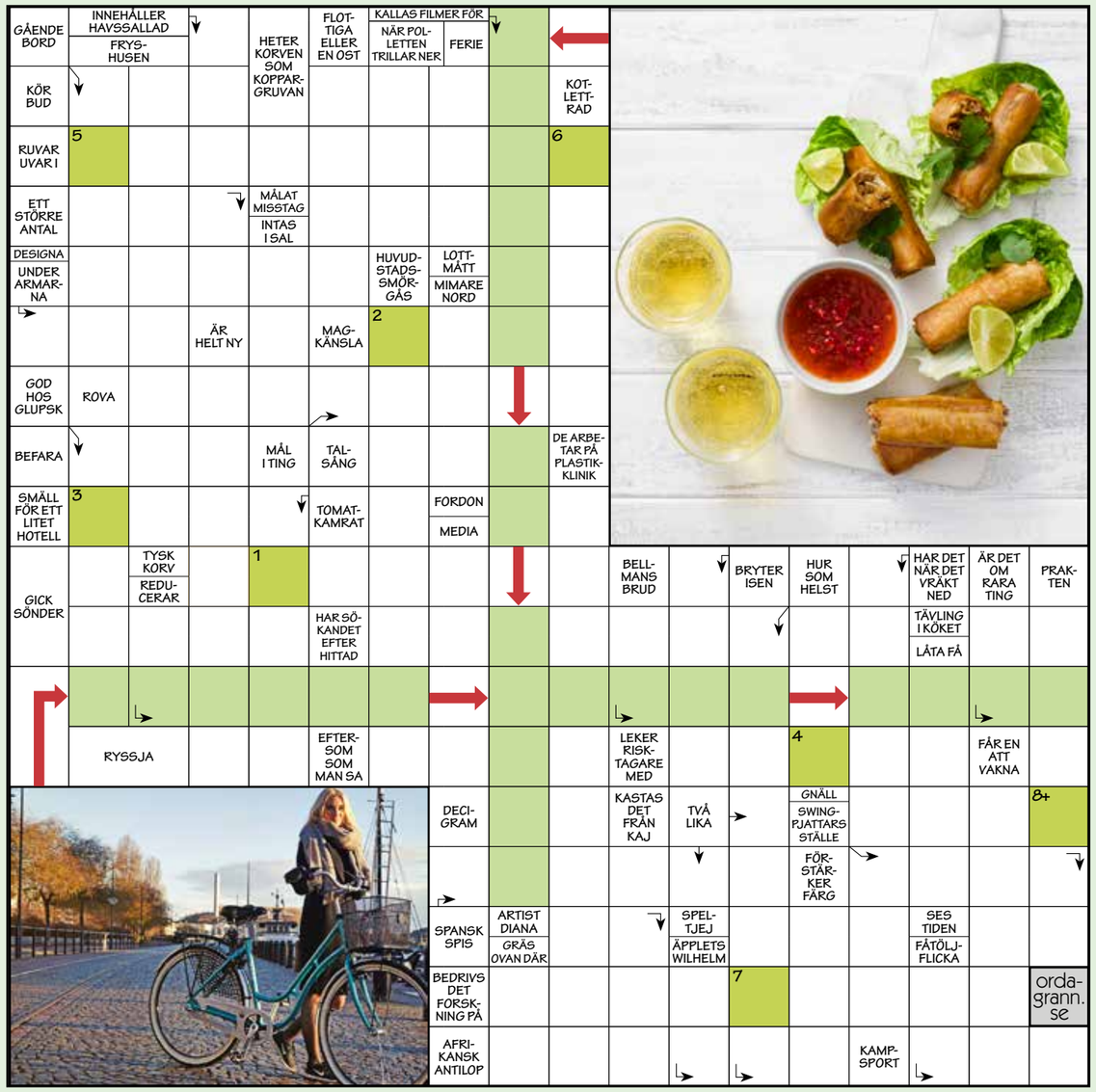
**4) Fet kräm 70 procent fetthalt**
Mycket fet kräm för utsatt och torr hud som är bra att använda på natten. Passar för att behandla röda barnstjärtar eller nariga händer.

**5) Repair kräm 63 procent fetthalt**
Specialkräm för mycket torr, narig och utsatt hud.

**6) Panthenol Balm**
Passar för torr hud, torra läppar och lätt solsveda. Provitamin B5 stabiliserar hudens barriärfunktion genom att reducera förlust av fukt och förbättrar hudens elasticitet.

*Vem vill du ska bli årets grönra hjälte?* **Nu drar Änglamarkspriset 2018 igång. Nominera din kandidat som du tycker har gjort något extra för människa och planet! Läs mer på coop.se/anglamarkspriset.**






*Medlemskrysset presenteras av*

## CYKEL-KRAFT

Välkommen att kryssa med Coops partner! I varje nummer har vi ett medlemskryss tillsammans med någon av våra partners. I potten ligger givetvis en rad fina priser. Lös krysset och registrera sedan ordet som du får fram på **coop.se/korsord** senast 13 maj. Vinnarna presenteras på **coop.se/tavling**. Lycka till!

**1:a pris** Ett present-kort från Cykelkraft (värde 750 kr).

**2:a pris:** 4 SF-Biobiljetter (värde 500 kr).
**3:e pris:** Kokbok (värde ca 250 kr).
**4–10:e pris:** Presentkort på Wayne´s Coffee (värde 100 kr).

# Medlemssidorna

## Festival med 80-talsnostalgi

**Lördagen 26 maj 2018 samlas några av 80-talets allra största artister för en endagsfestival på Zinkensdamms IP i samarbete med Göta Lejon.**

Några av det årtiondets superstjärnor, som till exempel Nik Kershaw och Slade, delar scen med artister som Lili & Susie, Suzzie Tapper och Ankie Bagger, Micke Syd från Gyllene Tider, Tommy Ekman från Style/Freestyle, Noice, Anne-Lie Rydé, Tone Norum, Kee Marcello (Europe) och Mats Ronander. Lustans Lakejer gör en exklusiv Stockholmsspelning.

Inne på festivalområdet finns barer och foodtrucks, och mellan artistuppträdandena står Love Boat för musiken. Insläpp från 15.00. Konserten pågår mellan 16.00 och 24.00. Åldersgräns 18 år.

**Mer om erbjudandet:**
Du får 20 procent medlemsrabatt på festivalbiljetterna. Det finns två biljettyper: 645 kronor respektive 479 kronor per biljett inklusive serviceavgift. *(Ordinarie priser 795 respektive 595 kronor per biljett inklusive serviceavgift.)*

## Händer på Coop

### Ny vegokorv!

Coops nya vegokorv är precis som Coops andra färdiglagade vegorätter – en enkel lösning för den som vill minska eller ta bort kött från sin vardagsmat. Den nya vegokorven är ovo-vegetarisk, rik på protein och järn och innehåller vitamin B12. Den har en mild, rökig smak och används precis som andra korvar. Stek, lägg på grillen eller koka några minuter direkt från frysen.

### Panta mer med Coop

Nu kan du panta Coops egna juiceflaskor. Först ut är Coops nypressade apelsinjuice och nypressade äppeljuice. Coop har totalt tolv egna juicer i plastförpackning, och alla kommer gå att panta under våren. Håll utkik efter etiketterna "NU MED PANT".

## Doris vann golf-kryssningen för två

**Doris Viberg, 65, från Tärnsjö har alltid längtat efter att spela golf. Nu med storvinst från Tallink och nyfunna vännen Gunnar kan drömmen bli verklighet.**

Doris och Gunnar träffades på en kryssning över Östersjön. Nu ska Doris överraska Gunnar med "Lyxresa för två med spa och golf".

–Han spelar golf, så nu inför vår fjärde date tänker jag överraska honom med golfresan. Det blir fantastiskt att få åka på den här resan tillsammans.

Doris vann tävlingen på Medlemssidorna i nr 1, 2018.


NYHET hos COOP!
*Lokala avvikelser kan förekomma.*

Dr. Beckmann Original

Dålig lukt i din "rena" tvätt?
Lösningen: Dr. Beckmann Luktborttagare!

Verkar även vid användandet av kläderna
Aktiv uppfräschning

**Förebygger och avlägsnar dålig lukt i alla textilier**

Gör din tvätt fri från oönskade lukter som t ex svett, nikotin och matos. Med hjälp av den unika antiluktformulan elimineras envisa lukter i alla textilier. Dessutom skyddar Dr. Beckmann Luktborttagare mot uppkomst av nya oönskade lukter.

**Gör vardagen lättare!**
**- med Dr. Beckmann -**
Dr. Beckmann är expert på tvättvård och specialrengöring i hushållet. När du har problem, tar Dr. Beckmann hand om det – utan att glömma miljön.
I Sverige marknadsförs produkterna av Herdins Färgverk AB, 023-330 60.

Se alla Dr. Beckmann produkter på **www.dr-beckmann.se**

bliw®

*Nya dofter* **Ljung & Havtorn**

*Produced in Scandinavia*
since 1968

1968–2018 50 år av nordiska dofter bliw®

Lokala avvikelser kan förekomma

Ge ansiktet en rejäl dos fukt innan du lägger på foundation.

# Vårens vinnare

Det råder inget tvivel. Våren blir bra mycket snyggare med ett stort leende, sotsvarta fransar och en hy med naturlig lyster.

20% PÅ ALLA MASCAROR FRÅN MAX FACTOR

## *Mer lyster, mindre makeup*

*Vårens bästa nyhet för ansiktet är skin tint. Vad den gör? Jämnar till hudtonen och fixar fenomenal lyster på momangen. 92 % av ingredienserna har dessutom naturligt ursprung och tinten passar alla hudtyper.* **Bonjour Nudista Awakening Skin Tint 30 ml, L'Oréal Paris. 129 kr (159 kr).**

## *Perfekt sammetsmatt yta*

*Moussefoundation och primer i samma produkt är en dröm när du vill ha en matt och hållbar finish. Den luftiga konsistensen smälter in i huden och är perfekt för dig med normal till fet hy.* **Dream Matte Mousse Foundation 15 ml, Maybelline. 99 kr (139 kr).**

## *Intensiv svärta*

*Naturliga vaxer och lackblanka pigment ger intensiv svärta och volym i ett enda svep.* **Dark Magic Mascara, Max Factor. 143 kr (179 kr) .**

## *Låånga fransar*

*Ordentligt med svärta vid fransbasen och extra definition av franstopparna ge långa vippor.* **Lash Crown Mascara, Max Factor. 136 kr (170 kr).**

## STOPP FÖR TRIST TRASSEL

Ersätt färgämnen och silikon med naturliga ingredienser. Vårdande jojobaolja och utredande mineralrik tång ger ny glans till torrt hår och får krånglande hårbotten att må prima. **Jojoba Shampoo och Conditioner 250 ml, Faith in Nature. 49 kr/st (61,95 kr/st).**

## Ditt gladaste leende

Köper du en tandborste av nedbrytbar bambu och flourtandkräm från svenska The Humble Co. blir både tänder och miljön glada. Dessutom går en del av pengarna till att förbättra tandhälsan för behövande barn runt om i världen. **Humble Brush Soft och Natural Toothpaste, The Humble Co. 25 kr resp 29 kr (31,95 kr resp 36,95 kr).**

EKO!

# *Enklare* EKO-VAL

Urtekram Nordic Berries ord. pris från 37,50 kr.

*Jeanette Skoglösa*

**INTRESSET** för grön skönhet ökar med rekordfart. Men vad är egentligen skillnaden mellan ekologiskt och naturligt? Vi bad Jeanette Skoglösa, Brand Manager på Urtekram att reda ut begreppen.

**Vad är skillnaden på naturligt och ekologiskt?**
Naturligt innebär att en ingrediens har naturligt ursprung. Det kan vara något som växer vilt eller odlas fram på konventionell väg. Ekologiskt innebär att ingrediensen har odlats ekologiskt, utan bekämpningsmedel eller konstgödsel. Vatten och mineraler kan därför aldrig vara ekologiska.

**Hur vet jag att det jag köper håller vad det lovar?**
Välj produkter med godkända eko-certifieringar. Cosmos Organic-certifieringen på våra produkter är en garanti för att de når upp till EcoCerts strängaste standard. På förpackningen framgår det tydligt vilka ingredienser som är ekologiska och hur stor andel av innehållet som är ekologiskt. Märkningen ställer även krav på den totala miljöbelastningen av hela produkten.

**Tips för en eko-enkel omställning i badrummet?**
Börja med det du använder ofta som duschtvål, handtvål och schampo. Det behöver inte vara svårare än så.

**Havtorn, blåbär, tranbär och nypon, varför nordiska bär?**
De är riktiga superbär, rika på naturliga vitaminer och antioxidanter som är bra för huden. Dessutom doftar de gott.

**Jag är vegan, kan jag använda era produkter?**
Ja, alla våra hår- och hudvårdsprodukter är djurvänliga och 100 procent vegan.

**Favoritprodukt du inte klarar dig utan?**
Måste jag välja blir det schampo, favoriterna är Nordic Berries och Coconut. Varför? Håret känns friskare och håller sig renare längre. ■

# FYLL PÅ
## MED DAGAR ATT MINNAS.

**Sverige är helt fantastiskt på sommaren, och snart är det äntligen dags att fylla på med nya härliga sommarminnen! Som Coop-medlem sparar du alltid pengar på att boka ditt semesterhotell med Coop-hotellpremie. Du betalar endast från 745 kr/natt* för ett dubbelrum på ett bra hotell.**

Priset gäller för två personer på ett 3- eller 4-stjärnigt hotell, inklusive härlig hotellfrukost. Här finns hotell både för dig som vill uppleva storstaden från första parkett, och för dig som hellre laddar batterierna på en herrgård, eller kanske vid en barnvänlig strand vid havet.

De bästa rummen går åt först – så passa på att boka ditt semesterboende redan nu!

Boka nu!

**Boka din hotellvistelse på www.coophotellpremie.com eller ring 0771-20 06 10.**

coop Hotellpremie

** Priset avser två vuxna i dubbelrum, inklusive frukost, på utvalda hotell när du bokar 2–5 nätter. Se www.coophotellpremie.com för eventuella tillägg för övriga familjemedlemmar.*

Kika gärna i semesterbilagan som kommer med detta nummer av Mer Smak, för fler fina medlemserbjudanden för hela familjen som du kan nyttja i sommar!




# Barnens *bästa* pannkakstårta

TID: 15 MIN
PORTIONER: 8

RECEPT: **SARA BEGNER** KOCK: **LOVE** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT OCH EVA HILDÉN**

**1** Häll 5 dl **grädde** i en skål.

**2** Vispa grädden tjock med elvisp.

**3** Lägg en **pannkaka** på ett tårtfat. Bred ut ca 1/2 dl **sylt**. Lägg på en pannkaka till och bred ut ca 1 dl grädde.

**4** Fortsätt varva resten av pannkakorna med varannan sylt och grädde.

**5** Toppa tårtan med grädde och garnera med 100 g **färska hallon** och 1 dl **mini-marshmallows**. Servera!

*Med färdiga pannkakor blir det lätt som en plätt att göra tårta!*

**6** Om det är kalas på gång kan du dekorera med flaggor och lägga på lite extra godis.

## *Köp hem:*

**Vispgrädde (5 dl)**

**Sylt (3 dl)**

**Kalla pannkakor (10–12 st)**

**Färska hallon**

**Nonstop-godis**

**Mini-marshmallows**

Så härligt att äntligen låta grillen jobba igen!

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

**Massor av tips för en godare försommar!**

Nästa nummer av

# Mer Smak

KOMMER

**14–16 maj**

- *Äntligen grill!*
  Nya favoriter att lägga på grillen!
- *Buffé för många*
  Födelsedag, dop, jubileum … Eller bara fira det fina vädret? Vi har bästa buffématen.
- *Godare vardag*
  Vardagsakuten rycker ut till ensamstående pappan som vill laga gott och billigt.

## KOLL PÅ GLUTEN & LAKTOS!

*Titta efter märkta recept om du är överkänslig*

Vi vill ge matglädje till alla våra läsare. **Alla recept i Mer Smak som är naturligt glutenfria markeras med G och laktosfria med L.**
De flesta recept i Mer Smak kan dessutom enkelt göras gluten- och laktosfria genom att man byter ut vissa ingredienser mot gluten- och laktosfria alternativ.

Mer Smak följer Livsmedelsverkets rekommendationer vid märkning av recepten. Enligt dem tål en laktosintolerant ca 5 g laktos om dagen. Ett recept för 4 personer som innehåller 30 g smör (ca 0,3 g laktos) ska därför vara OK.

**MER OM GLUTEN:** Vete, råg och korn innehåller gluten. Byt ut mot maizena i redningar, mot nötter och frön i paneringar samt, där det är möjligt, mot produkter från den glutenfria hyllan i butiken. Havre är bara garanterat fri från gluten om den är specialframställd. Var noga med att läsa på förpackningen vad produkten innehåller.

**MER OM LAKTOS:** De flesta mejeriprodukter går att hitta laktosfria. De små mängder laktos som ingår i smör och margarin har vanligen ingen betydelse för laktosintoleranta. Lagrad hårdost anses laktosfri. Byt gärna ut mjölk mot laktosfri mjölkdryck, havredryck, sojadryck eller risdryck.

Tänk på att en del produkter innehåller skummjölkspulver, som innehåller laktos.

L = LAKTOSFRI

G = GLUTENFRI

**Obs!** Laktosfritt i Mer Smak innebär inte att receptet är fritt från mjölkprotein.

### *Plastas med rörsocker!*

**När vi gör Mer Smak tänker vi grönt i alla led. Därför tillverkas plastpåsen runt Mer Smak av "grönt" polyeten. Det är det namn som används för polyeten som kommer från en förnyelsebar råvara. I dag är den råvaran sockerrör från Sydamerika.**


*Utgivare Coop Mer Smak*

Coop Sverige AB
171 88 Solna, 010-743 10 00
mersmak@coop.se

ANSVARIG UTGIVARE
Björn Larsson
bjorn.larsson@coop.se

PUBLISHER
Tia Jumbe
tia.jumbe@coop.se

REDAKTÖR
Ewa Lundström
ewa.lundstrom@coop.se

CHEF COOP PROVKÖK
Sara Begner
sara.begner@coop.se

KOCK OCH RECEPTÖR
Danielle Brookes
danielle.brookes@coop.se

ANNONSREPRO
Done, Stockholm

ANNONSBOKNING
CR Media, 08-522 998 50
info@crmedia.se

*Redaktionell produktion*

Vi Media AB
BUD: Norra Riddarholmshamnen 1, 111 28 Stockholm
POST: Box 2052, 103 12 Stockholm

REDAKTIONSCHEF
Anna Thorsell
anna.thorsell@vi.se

ART DIRECTOR
Lotta Bergendal
lotta.bergendal@vi.se

REDAKTÖR
Anna Gidgård
anna.gidgård@vi.se

KORREKTUR Per Hasselqvist

REDAKTIONELL REPRO
Kerstin Larsson

OMSLAGSFOTO
Wolfgang Kleinschmidt

TRYCK
PostNord Strålfors/Evers Druck GmbH, Meldorf, Tyskland



Allt innehåll i Coop Mer Smak lagras elektroniskt och blir åtkomligt via internet. Icke anställda skribenter, illustratörer och fotografer måste meddela eventuellt förbehåll mot detta.



SVERIGES TIDSKRIFTER

MILJÖMÄRKT TRYCKSAK 3041 0905

FSC MIX Papper från ansvarsfulla källor FSC® C115061 www.fsc.org

*Coop kundservice:* 0771-17 17 17, info@coop.se





# VAD GÖR DU HELST FÖR DINA POÄNG?

*I poängshoppen finns något för alla!*

*Shoppa sommargarderoben hos Brothers!*

*Hisnande & roliga upplevelser för poängen!*

**LISEBERG – TA MED FAMILJEN OCH UPPLEV EN SOMMAR PÅ LISEBERG!**

| | |
|---|---|
| Entré | 10 000 poäng |
| Stora Åkpasset | 38 500 poäng |
| Lilla Åkpasset | 25 000 poäng |
| Lisebergskortet | 28 000 poäng |

**BROTHERS - VÄXLA POÄNGEN TILL VÄRDEBEVIS ATT UPPDATERA SOMMARGARDEROBEN MED!**
Glöm inte att dra ditt medlemskort i butik så får du även poäng på ditt köp. Värdebevis 100 kr 10 000 poäng.

Våra utvalda partner:

SAS, SF STUDIOS, coop Hotellpremie, POLARN O. PYRET, hallon.se, NORDIC CHOICE HOTELS, TUI, BROTHERS, Liseberg, GodEl

# *Bästa brownien!*

Som om den ljuvligt chokladiga brownien inte vore nog – den täcks dessutom av ett **SEGT JORDNÖTSKOLATÄCKE.** Motstå den om du kan …

*Jordnötterna går att byta ut mot till exempel pumpakärnor eller rostade hasselnötter.*

RECEPT: SARA BEGNER STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

## CHOKLADBROWNIE MED JORDNÖTSKOLATÄCKE

**TID:** 40 MIN **UGN:** 150°, 200°

**16 BITAR**

- 200 g **smör**
- 4 dl **strösocker**
- 3 dl **kakao**
- 1 tsk **vaniljsocker**
- 1 tsk **bakpulver**
- 3 dl **vetemjöl**
- 4 **ägg**

**TOPPING**

- 100 g **smör**
- 1 ½ dl **lönnsirap**
- ½ dl **strösocker**
- 3 msk **vetemjöl**
- 3 dl **salta jordnötter,** grovt hackade

**GÖR SÅ HÄR**

**1.** Sätt ugnen på 150°. Smält smör och socker tillsammans i en tjockbottnad kastrull under omrörning till ljusbrun färg. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Häll ner smör- och sockerblandningen i de torra ingredienserna och rör ihop.

**2.** Tillsätt äggen och vispa med elvisp till en jämn smet. Smöra och pudra kakao i en form med avtagbar kant, ca 26 cm i diameter. Häll smeten i formen och grädda kakan mitt i ugnen 15 min.

**3. Topping:** Smält smöret i en kastrull. Tillsätt lönnsirap, socker och mjöl, sjud på medelstark värme 5 min. Vänd ner jordnötterna.

**4.** Höj ugnstemperaturen till 200°. Ta ut kakan ur ugnen och häll över toppingen. Grädda ytterligare 5 min. Låt kakan svalna före servering.


## Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

**5:- rabatt**

**ZETA BREOLIV**
Gjord på fyra ingredienser: 72 % olivolja, 18 % sheanötsfett, vatten och salt. Gäller vid köp av Zeta BreOliv. 200 gram.

**NU BEHÖVER DU INGEN SAX LÄNGRE!**
**Vi har gjort det enklare att alltid ha med sig erbjudanden när du handlar! Dessa erbjudanden är laddade på ditt COOP-kort och rabatterna dras av automatiskt i kassan.**

Erbjudandet gäller vid ett köptillfälle t.o.m den 29 april för dig som får Mer Smak nummer 4. Erbjudandet är laddat på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller uppge ditt personnummer i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev tryckfel.

Lokala avvikelser kan förekomma.

breoliv.se

# Äntligen en riktigt grön macka.

**Nya BreOliv är gjord på bara fyra ingredienser.**
Hela 72% är kallpressad olivolja. Så 18% fett från sheanöten, för konsistensens skull. Lite salt och vatten, för smaken. Inget mer. Grönt, gott och perfekt att bre på dina favoritmackor.

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

**Ny medlem i olivoljefamiljen.**

ZETA
FERNANDO DI LUCA