

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

Buffétider!

FEST FÖR MÅNGA

Den perfekta bjudmaten för dopet, studenten & konfirmationen

Koreansk BBQ-toru med kimchi i salladsblad, sid 39.

Inget slår hembakat fika!

ALLA
HÄRLIGA
RECEPT
FÖR DIN...

GRILL-SOMMAR!

Godaste bönburgaren, spett på kycklingfärs, makrill, lammrostbiff...



7300190 084822

25 KR / MAJ 2018



Tack, alla medlemmar!
Utan er hade vi inte utsetts till:

SVERIGES MEST HÅLLBARA VARUMÄRKE

Sustainable Brand Index är Nordens största oberoende varumärkesundersökning med fokus på hållbarhet, och i år utnämndes Coop till Sveriges mest hållbara varumärke.

Det betyder mycket, eftersom hållbarhet har varit en hjärtefråga för oss i decennier.

1986 var vi till exempel först med ett ekologiskt sortiment, som senare fick namnet Änglamark.

Idag har vi dagligvaruhandelns bredaste sortiment av ekologiska, miljömärkta och

rättvisa produkter – i KRAV-märkta butiker. Vi har också branschens högsta ekologiska försäljningsandel och försöker inspirera till en minskad och bättre köttkonsumtion.

Ändå känns det som att vi bara har börjat. Vi kommer fortsätta att arbeta för att det ska bli ännu enklare att välja varor som är bra för människa, djur och natur.

Och vi vet att vi aldrig hade kommit så här långt utan medlemmar som bryr sig och ställer krav på oss. Så tack!

Läs mer på coop.se

coop



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 1000 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 provlagat använder vi vanlig ugn.)

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



Coop har tagit fram färdiglagade alternativ till några av våra mest omtyckta rätter. Kylde enportioner som värms i mikron och är klara på några minuter. Välj bland husmansfavoriter som köttbullar med mos (ekologisk) eller nya klassiker som kyckling röd curry, ravioli (ekologisk), korv stroganoff (ekologisk) och pasta carbonara.

Innehåll

Tips & Trix	5
Grillsommar	8
Mathjälten	16
Buffé för många	18
Vardagsakuten	23
Sommarfika	30
Gustavs gröna grill	36
Medlemssidorna	47
Saras söta	58

Vid grillen njuter jag av årets vackraste tid

GRILLNING GÅR INTE att skynda på. Du måste ha tålamod att vänta in den grå glöden för att resultatet ska bli bäst. Därför är vardagsgrillning helt rätt för att få en välbehövlig paus i årets vackraste, men också stressigaste, period. Du kan i princip lägga allt du gillar på glöden. Hemma hos mig blir det ofta kyckling tillsammans med mycket grönt som hamnar på gallret. Spetskål, gemsallad och, kanske allra godast, den spåda sommarvitkålen, är fantastiska tillbehör som får ännu mer smak av att serveras varma. Både jag och Sveriges största vegobloggare Gustav Johansson vill att ni samlas ofta runt grillen, och vi har fyllt det här numret med våra favoritrecept.

AVSLUTNINGAR, studentmottagningar och försommarsfester avlöser varandra, och för att inte köra fast i samma gamla hjulspår hjälper vi dig att ge buffématen en enkel men ny twist. Att välja sötpotatis i potatissalladen och ersätta rostbiffen med

kallmarinerad fläskfilé är bara två av tipsen på **sidorna 18–20** som fixar en lyckad fest för många.

I VARDAGSAKUTEN får middagarna ny krydda, och tonsättaren Per Samuelsson ger experttips om hur rätt musikval gör att maten smakar ännu mer. Missa inte det.

Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop provkök.

Bröllop, dop
eller fest för en
student? Då är
buffé perfekt!
Se sid 20.



Tyck till
om Mer Smak!
mersmak@coop.se

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Läsarna testar

”Den här ska vi grilla i sommar!”

Mer Smak bad läsaren Hanne Nyman i Luleå att testa bönburgaren på sidan 36.

Hur ser din relation till vegetarisk mat ut?

– Jag är inte vegetarian, men jag äter vego då och då.

Hur smakade bönburgaren?

– Jag tyckte den var jättegod! Både smaken och konsistensen var bra. Det var inga problem att få den att hålla ihop. Veganmajonnäsen var en ny erfarenhet som jag inte testat tidigare.

Kommer du att göra bönburgaren igen?

– Definitivt. Den var lätt att göra, så den kommer att ligga på grillen i sommar.



Nyhet!

Bregott® Brynt

Nu tar vi Bregott® till en helt ny nivå. Nya Bregott® Brynt är härligt krämig med en fyllig smak av brynt smör och smakar fantastiskt på nybakat bröd. Den är gjord på smör kärnat av färsk svensk grädde som blandats med svensk rapsolja, brynt smör och en nypa salt.

Läs mer på arla.se/bregottbrynt



Övernaturligt gott.

Lokala avvikelser kan förekomma.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



RÄKOR funkar alltid!

Bästa lilla förrätten i väntan på att det som ligger på grillen ska bli klart.

1 Vitlöksräkor

Hetta upp en stekpanna med 2 msk olja och stek hastigt 2 skivade vitlöksklyftor utan att de får färg. Låt 400 g räkor i lag rinna av och lägg dem i en skål. Häll oljan med vitlöken över räkorna. Vänd ner ½ dl sweet chilisås och ½ dl hackad persilja eller koriander. Fördela räkorna i åtta glas och stick ner ett salladsblad i varje glas.

2 Räkcocktail med mango

Skär 1 avokado i tärningar. Pressa över saften av 1 lime och flingsalta lätt. Tärna ½ mango. Vänd ihop med avokado, ½ finhackad röd chili, 1 kruka hackad koriander och 150 g skalade räkor. Servera i små glas.

3 Rökta räkor med aioli

Gör i ordning en rustik bräda med en skål med 1 kg rökta räkor, 1 baguette i bitar och citron i klyftor. Servera med två sorters aioli, t ex lime och chili, och låt alla ta för sig.

Ät dem rökta, som cocktail eller bara som de är med en klick aioli!

Sebastian Gibrand.



MÅNADENS
MATPROFIL

Sebastian laddar för Bocuse d'Or

Just nu består hela Sebastian Gibrands liv av att förbereda sig för kock-EM i Turin. Den 12 juni representerar han Sverige i den prestigefyllda tävlingen Bocuse d'Or Europa.

Hur laddar du?

– Jag tränar på gym tre gånger i veckan och har en PT som även hjälper mig med kosten. Dessutom har jag en mental coach. Vi ses en gång i veckan. Det har gett mig mycket självinsikt och kunskap om hur jag kan tackla olika situationer.

Och hur mycket tid blir det i köket?

– Just nu blir det 10–12 timmar om dagen i köket i Ulriksdal.

I Turin lagar ni två tävlingsrätter.

Vad är det ni ska göra?

– Första rätten är kalv. Jag hade en känsla för att det kunde bli kalv redan innan informationen släpptes, eftersom vi är i Italien. Den italienska kalven skiljer sig lite från den svenska, så det blir lite knepigt. Den andra rätten har ost och ägg som huvudråvara plus en hemlig ingrediens som avslöjas dagen före tävling. Det vi dessutom vet är att den till 50 procent ska vara vegetarisk.

Vad är roligast med tävlingen?

– Det är kul att se hur långt man kan gå och att mäta sig mot världens bästa.

Vilka är dina största konkurrenter?

– Jag anser att det är Norge och Danmark. Men England, Italien och Ungern är också bra.



En favorit i repris till grillen.

AVOKADOSALLAD MED KRISPIGA CASHENNÖTTER

TID: 20 MIN  

Salladen har "allt": knapriga nötter, krämig avokado, chilihetta ...

4 PORTIONER

- ✿ 1 zucchini (350 g)
- ✿ 2 stora avokador, tärnade
- ✿ 100 g cashewnötter
- ✿ 1 kruka koriander, grovhackad
- ✿ ½ röd chili, strimlad
- ✿ 1 lime, pressad saft
- 1 tsk flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Hyvla hälften av zucchini med ost-hyvel eller mandolin och tärna resten.
2. Vänd varsamt runt zucchini med avokado, nötter, koriander och chili. Pressa över limesaft och strö på flingsalt. Servera till exempelvis grillad kyckling eller lax.

Läsarreceptet



"Enkel att laga"

Monica Jildesten på Bohus-Malmön gjorde succé med sin kycklingrätt när den lokala Coop-butiken utlyste en recepttävling. Hon hälsar att hemligheten är osten och att rätten är enkel att laga.



ÄDELOSTPASTA MED KYCKLING & BACON TID: 20 MIN

4 PORTIONER

- 320 g pasta
- 1 frp bacon (ca 120 g)
- 2 kycklingfiléer
- salt och svartpeppar
- 1/3 purjolök, strimlad
- 250 g champinjoner, delade
- 3 dl grädde
- ca 100 g ädelost, t ex Kvibille gräddädel eller Saint Agur
- svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan i saltat vatten enligt anvisning på förpackningen. Skär baconet i strimlor och kycklingen i mindre bitar.
- Hetta upp en stekpanna och stek baconet knaprigt. Låt rinna av på hushållspapper. Stek kycklingen i fett från baconet till fin färg och tills den är genomstek. Salta och peppra och lägg på ett fat. Fräs purjolök och champinjoner hastigt i samma panna.

- Häll grädden i en större kastrull och smula ner osten. Värm tills osten smält. Vänd ner kyckling, svampfräset och pasta. Servera toppad med bacon. Dra ett varv med pepparkvarnen.

Tips!

Monica hälsar att hon brukar vända ner en påse rucola i pastan vid servering. Supergott!

3x TURBOGLASS

Med frysta bär och fryst frukt gör du glass på nolltid. Det blir gott också!

YOGHURTGLASS I STRUT

1/2 liter glass

- 300 g fryst tärnad mango
- 2 dl yoghurt (10 %)
- 1 lime, finrivet skal
- 1 dl florsocker
- glasstrutar



GÖR SÅ HÄR: Mixa alla ingredienser till glassen snabbt i en matberedare, skopa upp direkt och lägg i strutarna. Det går bra att spara glassen i frysen till senare servering.

HAVTORNGLASS

4 portioner

- 250 g frysta havtorn
- 250 g mascarpone
- 2 dl florsocker
- 2 lime (finrivet skal, endast det gröna)
- myntblad



GÖR SÅ HÄR: Lägg undan 1/2 dl havtorn och myntan till garnering. Mixa alla ingredienser i en matberedare. Servera genast eller låt stå i frysen ca 3 timmar för fastare konsistens. Garnera med havtorn och myntblad.

JORDGUBBSGLASS MED BASILIKA

4 portioner

- 250 g mascarpone
- 300 g frysta jordgubbar
- 2 dl florsocker
- 20 basilikabladd
- 1/2 lime, finrivet skal



GÖR SÅ HÄR: Mixa alla ingredienser i en matberedare och servera genast. Det går även bra att frysa glassen till ett senare tillfälle.

30%

av svenskarna planerar veckans matsedel. De som inte veckoplanerar börjar ofta fundera på vad de ska äta till middag under eftermiddagen, beroende på vad de har hemma i kylskåpet eller vad de är sugna på.

KÄLLA: FOOD & FRIENDS

RES MED COOP PARTNERS I SOMMAR

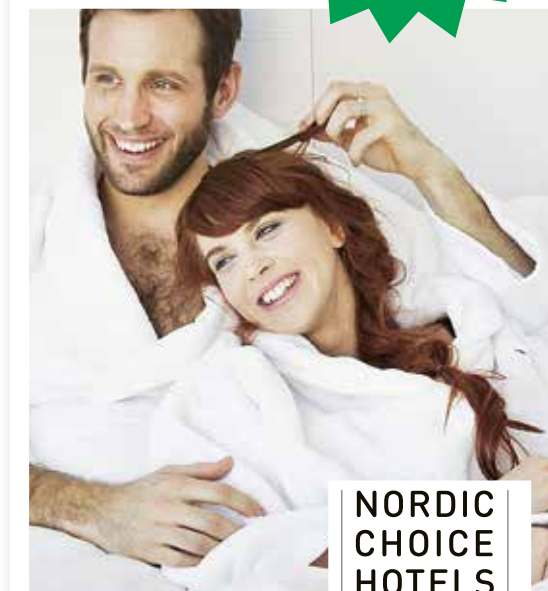
I poängshoppen finns något för alla!



KÖP EN RABATTKOD FÖR POÄNG SOM GER DIG 50% RABATT PÅ TÅGRESAN.

Växla till 50% rabattkoder i poängshoppen*. Boka innan sista maj, res 1 juni till 31 augusti.

LÄS MER PÅ
COOP.SE/PARTNER-
ERBJUDANDEN



NORDIC
CHOICE
HOTELS



UPPTÄCK EN NY PLATS, BO MED NORDIC CHOICE HOTELS.

Växla dina poäng till hotellnätter, eller boka en hotellweekend med rabatt. Coop medlemmar har alltid 15% rabatt samt poäng på hela bokningen.

*Läs mer om erbjudanden och villkor på Coop.se

Våra utvalda partner:



POLARN O. PYRET



SOMMAR VID GRILLEN!

När Sara Begner grillar finns något GOTT FÖR ALLA SMAKER. Så låt dig inspireras och njut av sommarens godaste grillrecept.

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES
STYLING: LENA SÖDERSTRÖM FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

TZATZIKI

GÖR SÅ HÄR: Riv en ½ gurka grovt och krama ut saften. Blanda gurkan med 4 dl grekisk yoghurt, ½ dl finskuren dill, 1 riven vitlöksklyfta och 2 msk olivolja. Smaka av med citronsaft, salt och svartpeppar.

MER SMAK NR 5 2018

BARNENS FAVORIT

KYCKLINGFÄRSSPETT MED GREKISK SALLAD

TID: 1 TIMME UGN: 200°, 250°

Underbar sommarkombo: färsspett med citron och vitlök, krispig sallad och klyftpotatis!

4 PORTIONER

- 500 g kycklingfärs
- 1 burk kokta vita bönor (400 g)
- ½ citron, pressad saft
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- ½ dl finhackad oregano eller 1 msk torkad
- 1 tsk salt
- ½ tsk svartpeppar

UGNSPOTATIS

- 1 kg bakpotatis
- 5 hela vitlöksklyftor, krossade
- 1 citron
- 1 dl olivolja
- 1 tsk torkad oregano
- 1 tsk salt
- olivolja till pensling

GREKISK SALLAD

- 3 tomater
- ⅓ gurka
- ½ grön paprika
- ½ rödlök
- 1 dl kalamataoliver
- 150 g fetaost
- 2 msk olivolja

Tips!

Strö över lite torkad oregano på salladen – som i Grekland.

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Skär potatisen i klyftor och lägg i en ugnform med vitlöksklyftorna. Pressa över citronsaft och ringla över olja. Strö på oregano och salt. Täck formen med folie och tillaga mitt i ugnen 30 min. Ta bort folien och höj temperaturen till 250°. Rosta potatisarna tills de fått färg, 10–15 min.
- Lägg bönorna i en bunke och mosa med gaffel eller med handen. Blanda i färs och resten av ingredienserna till en jämn smet. Krama fast smeten på grillspett.
- Skär tomater och gurka i bitar. Strimla paprika och lök. Lägg alla grönsaker och oliverna i en djup tallrik och toppa med fetaosten. Ringla över olja.
- Pensla spetten med olja och grilla runt om till fin färg. Servera med potatisklyftor, greksallad och tzatziki, se recept intill.

MER SMAK NR 5 2018

Rotselleri med vitlöksky och tomatsalsa passar så bra till lammet!

LAMMROSTBIFF MED ROSTAD ROTSELLERI & TOMATSALSA

TID: 45 MIN + TID ATT MARINERA

UGN: 200°

Rödvinsmarineringen gör köttet så gott! Och vitlöks-smöret ... Mums!

4 PORTIONER

- ca 500 g lammrostbiff
- 1 msk flingsalt
- 3 msk smör
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 kg rotselleri
- 1 msk olivolja

RÖDVINSMARINAD

- 1 dl rödvín
- 2 vitlöksklyftor, krossade
- ½ dl finhackad timjan
- 2 msk neutral olja
- 1 msk flytande honung
- 2 lagerblad
- 1 tsk svartpeppar

TOMATSALSA

- 3 kvisttomater eller 200 g körsbärstomater
- ½ liten rödlök, strimlad
- ½ dl strimlad persilja
- 2 msk olivolja
- ev 1 msk vit balsamvinäger
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Blanda alla ingredienser till marinaden i en bunke och vänd runt köttet. Låt marinera minst 3 timmar men gärna över natten.
- Sätt ugnen på 200°. Mosa smöret med en gaffel och blanda med vitlöken. Skär bort skalet och skär rotsellerin i ca 1 cm tjocka skivor. Vänd runt skivorna i olja och lägg ut dem platt på plåtar

(ev med bakplåtspapper).

Salta. Rosta mitt i ugnen tills de är mjuka och har fin färg, ca 25 min.

3. Tärna tomaterna och vänd runt med resten av ingredienserna till salsan. Smaka av med salt och peppar.

4. Precis innan rotsellerin är klar – klicka på vitlöks-smöret och låt smälta inne i ugnen.

5. Grilla lammet till en inner-temperatur på 55°. Låt vila på skärbrädan 5–10 min innan det skärs upp i tunna skivor. Tänk på att skära tvärs över köttets fibrer, för bäst resultat.

6. Servera lammet med tomatsalsan och rotsellerin med vitlöksky.

Ta bort det lite hårdare skalet på chèvren med en osthyvel.

Tips!
Stek inte igenom flanksteken helt, då blir den seg.

GRILLAD FLANKSTEK MED NEKTARIN- OCH RÖDBETSSALLAD

TID: 50 MIN + KOKTID FÖR RÖDBETORNA 

Flankstek är perfekt att lägga på grillen. Här serveras den med en av sommarens godaste sallader.

4 PORTIONER

600 g flankstek
1 msk flingsalt
1 tsk svartpeppar

NEKTARIN- OCH RÖDBETSSALLAD

1 500 g färska rödbetor
1 3 nektariner
1 70 g rucola
1 2 dl alfalfagroddar
1 150 g chèvre

1 1/2 citron, skalet

1 2 msk pumpakärnor, torrostade
1 1 msk gräslök

CITRONETTE

1 1/2 citron, pressad saft
1 3 msk olivolja
1 1 msk flytande honung
1 1 msk vatten

GÖR SÅ HÄR

1. Koka rödbetorna mjuka i saltat vatten. Gnid av skalet och skär i bitar. Skär nektarinerna i lika stora bitar.
2. Rör ihop alla ingredienser

till citronetten. Krydda köttet med salt och peppar på båda sidor. Grilla hastigt till fin grilllyta med rosa mitt (55° innertemperatur). Låt vila på skärbrädan 5–10 min. Skär upp i skivor tvärs över köttets fibrer.
3. Fördela rucola, rödbetor, nektariner och groddar på ett serveringsfat. Ringla över citronetten och smula över chèvren. Riv över citronskal och toppa med pumpakärnor och klippt gräslök.

GRILLAD MAKRILL MED KAPRIS-CITRONETTE

TID: 30 MIN 

Grillad makrill är sanslöst gott! Inte minst med citronetten med kapris, vitlök, citron och chiliflakes.

4 PORTIONER

1 1 kg färskpotatis eller små kulpotatisar
1 8 makrillfiléer
1 2 dl majonnäs, gärna Hellmann's
1 2 dl yoghurt (10%)
1 2 msk finskuren gräslök
1 1 citron, att grilla

KAPRISCITRONETTE

1 1 dl olivolja
1 1/2 citron, pressad saft
1 1/2 dl kapris eller hackade kaprisbär
1 2 msk finskuren gräslök
1 1 vitlöksklyfta, finhackad
1 1 tsk chiliflakes

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen i saltat vatten. Salta makrillen ordentligt på den skinnfria sidan.
2. Blanda alla ingredienser till citronetten. Blanda yoghurten med majonnäsen. Håll upp i en skål och toppa med gräslök.
3. Grilla makrillen hårt med skinnsidan nedåt först. Vänd med stekspade då det blivit en grilllyta. Grilla ytterligare 1 minut. Grilla citronhalvorna medan fisken grillas.
4. Servera makrillen toppad med kapriscitronette, yoghurt-sås och potatis. Pressa ev över den grillade citronen.



MER SMAK NR 5 2018



Tips!
Makrill finns i frysdisker eller i delin. Be personalen filea fisken om den inte redan är det.

MER SMAK NR 5 2018

Expert:

Vinet som passar grillat



Mats Claesson, vinexpert på folkofolk.se, tipsar om vin till sommarens godaste grillmiddagar.

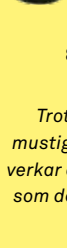
Många använder söta och ibland kryddheta marinader och grillsåser. Då är det viktigt att välja både vita och röda viner med en trevlig fruktsötma och undvika dem som har en påtagligt hög syra eller strävhhet.

Den gamla regeln rött till kött och vitt till fisk är sedan länge förpassad till historien. Till lättare rätter på ljust kött och fågel kan man dricka både vita, rosé och lättare rödviner. När man grillar rött kött föredrar dock de flesta ett smakrikt rödvin. Till fisk och skaldjur kan man med fördel välja vitt vin som fostrats på trä, då den ofta rostade ekfatskaraktären harmonierar fint med den rostade och lätt rökiga tonen från grillningen. Till de kraftigare fiskrätterna har även rosévin och ett svalt rött vin i lättare stil en given plats.



Gustave Lorentz Riesling Reserve 2016, 99 kr (22257), 750 ml, Alsace, Frankrike.

En mycket välgjord riesling vars fruktighet och friska syra väl möter smakerna i den grillade makrillen med kapriscitronette.



Faustino VII 2015, 82 kr (22662), 750 ml, Rioja, Spanien.

Trots att detta kryddiga och mustiga vin har spanskt ursprung verkar det tala exakt samma språk som det grekiska köttfärsspettet med grekisk sallad.



Chill Out Deep & Warm 2017, 75 kr + pant (2052), 750 ml, Western Cape, Sydafrika.

I Sydafrika uppskattar man verkligen en ordentlig braai (grillparty), och här har vi ett mycket lämpligt vin till den grillade flanksteken med nektarin- och rödbetsallad.



Nederburg Shiraz Tannat 2016, 89 kr (2027), 750 ml, Western Cape, Sydafrika.

Från en av Sydafrikas mest meriterade vinproducenter kommer detta fruktiga och smakrika vin som harmoniskt möter smakerna i den rödvinsmarinerade lammrostbiffen med rostad rotselleri och tomat salsa.



GRILLAD AVOKADO- OCH BACONSALLAD

TID: 40 MIN

Avokado är många favorit. Behåll skalet på och grilla som klyftor.

4 PORTIONER

- 1 liten rosésallad
- 1 endive
- 2 avokador i klyftor
- 2-4 skivor ljust bröd
- 2 msk olivolja
- 2 paket grillbacon eller vanligt bacon
- 150 g små kvisttomater
- 1 krispsallad flingsalt och svartpeppar

SENAPSDRESSING

- ½ dl olivolja
- ½ dl majonnäs
- 2 msk dijonsenap
- 2 tsk pressad citronsaft

- 1 liten vitlöksklyfta, finhackad
- 1 tsk honung
- 1 msk vatten
- salt

GÖR SÅ HÄR

- Vispa ihop alla ingredienser till dressing och smaka av med salt. Skär rosésalladen i klyftor (genom roten så att bladen håller ihop) och dela endiverna på längden. Skär avokadon i fyra klyftor med skalet kvar. Pensla bröden med olja.
- Grilla bacon och brödskivor till fin färg och bryt sedan i mindre bitar. Grilla tomater till de börjar spricka. Grilla avokadon, rosésalladen och endiven hastigt.
- Fördela allt grillat tillsammans med krispsalladen på ett fat och krydda med salt och nymalen peppar. Servera med dressing.

MER SMAK NR 5 2018

folkofolk

www.folkofolk.se

75 cl, 12%, 99kr
Art.nr. 78045



Alkohol kan skada din hälsa

ÄNGLAMARK SOLSKYDD - FÖR STORA OCH SMÅ.



Änglamarks miljömärkta solskydd finns med skyddsfaktor 15-50, är fria från parfym och färgämnen, och hjälper både stora och små att vara försiktiga under solens starka strålar.

coop

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

VI GILLAR / Sommarprylar

Hängmatta
Drömmen om sommaren finns här... Hängmatta, 199 kr.

Blommor!
Låt grönskan breda ut sig. Blomtrappa, 299 kr.

Mjukis
Skön kudde, 45 X 45 cm, 129 kr.

Sitt vackert
Så snygg på balkongen eller uteplatsen. Stol i stål och plast, 399 kr.

Sommarkoppar
Magiska mönster på kaffekoppen, 24,90 kr/styck.

Sommarspel
Perfekt för picknick och avslutning. Kubbspel, 129 kr.

Karaff
Lika bra för saft som för citronvatten. Glaskaraff med korklock, 1,1 liter, 79 kr.

Sommarsljus
Låt sommarkvällen glimma lite extra. Ljuslykta, 129 kr.

Hammock
Gunga sakta i hammocken. Tännö, 1995 kr.

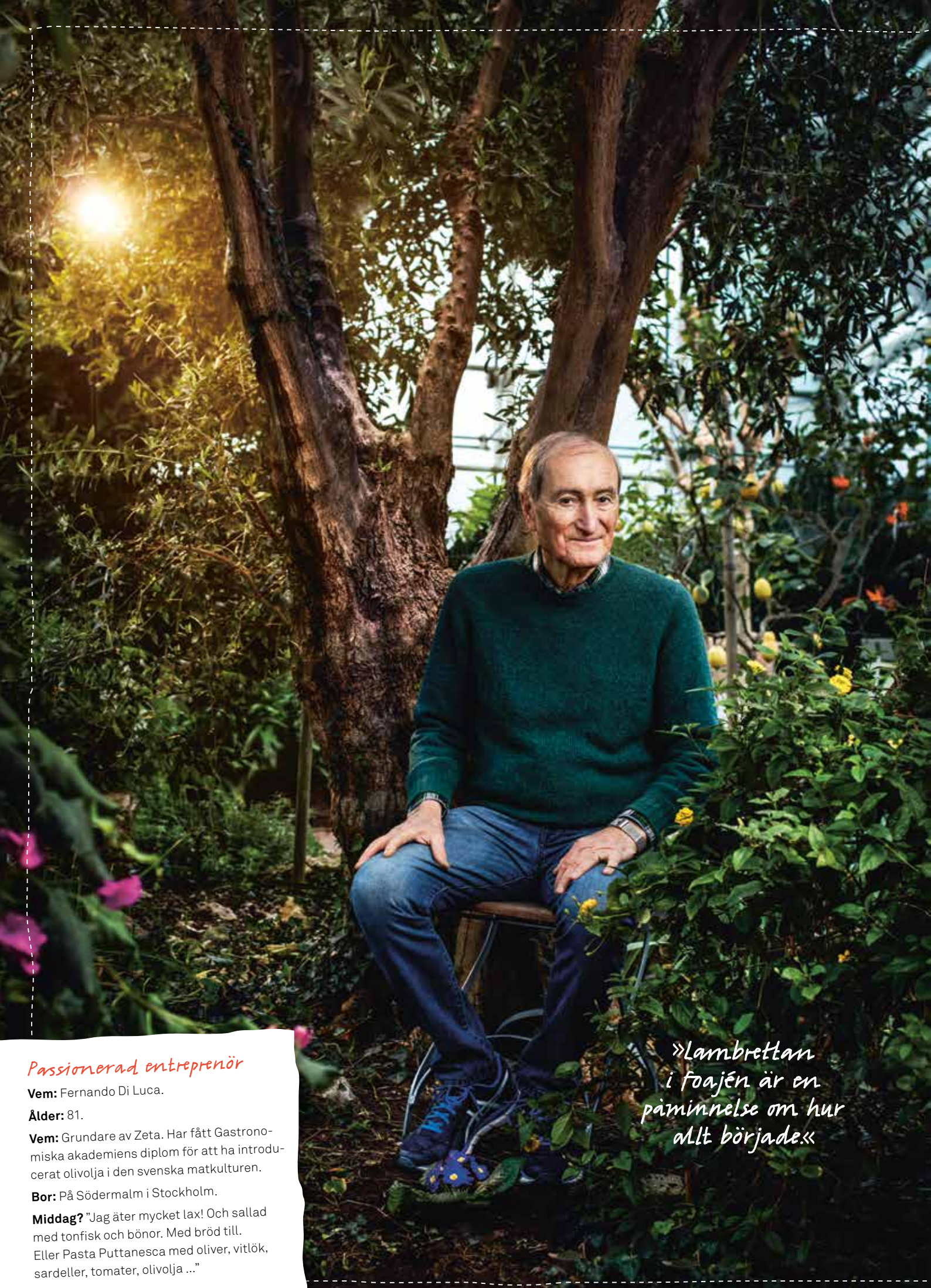
Sommarkvävlar
Om det blir lite kyligt framåt kvällen finns fina mjuka filter, 79 kr.

Parasoll
Smidigt att kunna flytta parasollet efter solens strålar. Finns i svart, beige och marin, 99 kr.

Underbart uteliv

Hjälp sommaren på traven. Inred balkong och trädgård med praktiska och fina prylar.

MER SMAK NR 5 2018



Passionerad entreprenör

Vem: Fernando Di Luca.

Ålder: 81.

Vem: Grundare av Zeta. Har fått Gastronomiska akademiens diplom för att ha introducerat olivolja i den svenska matkulturen.

Bor: På Södermalm i Stockholm.

Middag? "Jag äter mycket lax! Och sallad med tonfisk och bönor. Med bröd till. Eller Pasta Puttanesca med oliver, vitlök, sardeller, tomater, olivolja ..."

»Lambrettan i foajén är en påminnelse om hur allt började.«

Mathjälten: Fernando Di Luca "DET BLEV STÖRRE ÄN JAG NÅGONSIN TRODDE"

Idag är det naturligt att servera italiensk plockmat, al dente-kokt pasta med tomatås och att doppa färskt surdegsbröd i olivolja. Det var det inte när Fernando Di Luca som ung man kom till Sverige. Det här är hans historia.

JAG SKULLE Egentligen ha jobbat på bank i min hemstad Fano, nära Rimini. Men strax innan min första arbetsdag skulle börja tog jag min Lambretta och drog iväg. Tanken var att jag skulle vara borta i några år, men det blev för alltid.

En ljus vårsol silar ner mellan olivbladen när Fernando Di Luca berättar sin historia. Vi borde sitta i en olivlund i nordöstra Italien, men det gamla olivträdet i Bergianska trädgården i Stockholm får duga som ersättning.

– Året var 1961 när jag kom till Sverige, med ett arbetstillstånd som förlängdes gång på gång. Jag arbetade bland annat som portier på Hotell Malmen på Söder i Stockholm. Det var där jag träffade min fru 1966. Efter några år ville jag ta kontroll över mitt liv på riktigt och bestämde mig för att starta ett företag.

Det föll sig naturligt att det blev inom italiensk mat, med de älskade smakerna från hans hemland. Men att importera olivolja var det ingen som trodde på. Olivolja såldes på den tiden på apoteket, med försäljningsargumentet "laxerande". Så majsolja blev istället Fernandos första produkt att importera till Sverige.

– Min affärskontakt arbetade även med pasta, så 1974 tog jag in Barilla i Sverige, och så småningom också den gröna tagliatellen, en nyhet på 70-talet.

Det ledde till att han till slut fick prova att ta in olivolja. Den italienska maten blev alltmer populär i Sverige, och olivolja gav den karaktär. Att den var hälsosam var det inte många som visste. På 80-talet kom till och med (felaktiga) signaler från USA om att det inte var nyttigt att steka i olivolja. Men i mitten av 90-talet kom nya rön. Olivolja var plötsligt det nyttigaste fettet. Så Fernandos satsning på oljan, med dess unika gräsaktiga smak, visade sig

vara ett lyckokast även hälsomässigt, och företaget rullade på.

– En dag läste jag en artikel i Dagens Nyheter om hur mycket tillsatser det är i margarin, och därmed började min nya passion. Jag ville göra en bredbar olivolja. Och den skulle absolut inte innehålla tillsatser eller palmolja. Vi var några entusiaster i närheten av min hemby som experimenterade med att få oljan att bli fast, men resultatet blev inte tillräckligt bra, så projektet var fruktlöst.

Till slut hittade han en leverantör, i Spanien, som lyckades. De använder kallpressad olivolja, och lite sheasmör för konsistensen. Nu finns hans bredbara olivolja på marknaden.

– Min fru har vuxit upp på en sörmäländsk gård med både smör och grädde. Så klart har det blivit konflikter vid frukostbordet, och det känns skönt att en gång för alla ha en lösning på "mackproblemet".

Att Fernando är nöjd är det ingen tvekan om. Det tog honom 18 år att få fram produkten, från idé via mängder av tester och produktionsmetoder till färdig bytta. **Förutom envisheten, vad är det som gör dig framgångsrik?**

– Jag ser nyanser. Och trender. Och så är jag väl entreprenör. Min drivkraft är passionen för hälsa och välmående.

Fernando Di Luca har dessutom en förkärlek för statistik och listor. Mest kanske för att ingen någonsin ska kunna komma och säga att det han gör och säger om olivolja inte är vederhäftigt.

Han har låtit analysera smör, margarin och oljor på den svenska marknaden för att ha koll på mängden transfett, mättat fett, kolesterol och förstås mängden nyttigt polyfenol och liknande i alla produkter. Men själva företaget har han släppt taget om.

– Mina tre barn arbetar där. Jag äger ingenting nu. Det känns jättebra.

I foajén till företaget står en exakt kopia av den ljusblå Lambretta han kom åkande på över Västerbron, en solig dag 1961.

– Som en påminnelse om hur allting startade. Det blev större än jag någonsin trodde. ♥

Text: Anna Gidgård Foto: Thron Ullberg

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT



UGNSBAKADE KÖRSBÄRSTOMATER MED KAPRIS & STRÖBRÖD

TID: 10 MIN + 2 TIMMAR I UGNEN

UGN: 120°

Servera tomaterna med lite oliver och chark före grillningen eller som ett ljuvligt inslag i en plockbuffé.

4 PORTIONER

• 500 g körsbärstomater på kvist

• 4 msk kapris

• 4 msk hackad oregano

• 3 msk ströbröd

• 4 + 1 msk olivolja

• 1 tsk socker

1 tsk flingsalt

• ½ tsk nymald svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 120°. Dela tomaterna och lägg med snittytan upp i en ugnform eller på en plåt med bakplåtspapper. Blanda kapris, oregano och ströbröd med 4 msk av olivoljan.

2. Ringla över resten av oljan på tomaterna och strö över socker, salt och peppar. Skeda på kaprisröran och tillaga mitt i ugnen ca 2 timmar.

De små tomaterna blir verkligen ljuvligt goda!

Bjud in till FÖRSOMMAR- BUFFÉ!

Varmrökt lax med äppelsalsa, kallmarinerad fläskfilé, sötpotatissallad... Buffé är den PERFEKTA BJUDMATEN när du har fest för många.

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT STYLING: LENA SÖDERSTRÖM

TID: 20 MIN KRÄMIG SPARRISSALLAD 10 PORTIONER

GÖR SÅ HÄR: Lägg 2 knippor grön sparris i saltat kokande vatten. Låt koka 1–2 min. Skölj av i iskallt vatten. Skär sparris i tre bitar. Blanda 3 dl yoghurt (10 %) med 3 dl majonnäs, 1 dl finskuren gräslök och finrivet skal från 1 lime. Smaka av med salt. Bred ut såsen på ett fat och toppa med sparris. Ringla över lite olivolja och strö över flingsalt och gräslök vid servering.

KALLMARINERAD FLÄSKFILÉ MED MANGO CHUTNEY

TID: 35 MIN UGN: 175°
Perfekt att göra dagen före.

10 BUFFÉPORTIONER

- 2 fläskfiléer, ca 1 ½ kg
- 2 msk flingsalt
- 1 tsk nymalen svartpeppar
- 1 msk smör, till stekning

MANGO CHUTNEY-MARINAD

- 2 dl mango chutney
- 2–3 lime, finrivet skal och saft
- 1 röd chili, finskuren
- 1 liten rödlök, finhackad
- ½ kruk persilja eller koriander, hackad
- 2 msk vatten
- 1 msk neutral olja

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Putsa köttet och krydda med salt och peppar runt om. Stek köttet till fin stekyta runt om i smör och låt sedan tillagas till en inner-temperatur på 67° mitt i ugnen.
- Blanda alla ingredienser till marinaden. När köttet svalnat, skär upp i centimetertjocka skivor och skeda över marinaden. Låt marinera ca 1 timme före servering. Garnera gärna med färska örter.

Buffé-
tider!

VARMRÖKT LAX MED ÄPPELSALSA

TID: 15 MIN
Det friska äpplet är otroligt gott till den rökta laxen.

10 BUFFÉPORTIONER

- 800 g varmrökt lax, gärna en hel sida

ÄPPELSALSA

- 2 äpplen, gärna Granny Smith
- 3 salladslökar
- 30 g dill eller persilja
- 1 dl olivolja
- 1 citron, pressad saft
- 1 dl små kapis

GÖR SÅ HÄR

- Tärna äpplena fint. Strimla salladslöken. Hacka dillen. Rör ihop ingredienserna till salsan.
- Lägg upp laxen på ett serveringsfat och skeda över salsan vad servering.

SÖTPOTATISSALLAD MED LIMEVINÄGRETT

TID: 35 MIN UGN: 225°
Elegant och matig samtidigt!
Potatissalladen blir din nya favvo.

10 BUFFÉPORTIONER

- 1 kg sötpotatis
- 2 msk olivolja
- 1 tsk salt
- 250 g frysta sojabönor
- 400 g körsbärstomater på kvist
- 4 salladslökar
- 70 g babyspenat

DRESSING

- 1 dl olivolja
- 3 lime, finrivet skal och saft
- 1 msk flytande honung
- 3 msk sesamfrön

GÖR SÅ HÄR

- Skala och skär sötpotatisen i bitar. Vänd runt i olja på en plåt och rosta mitt i ugnen ca 25 min. Salta.
- Tina sojabönorna och dela tomaterna på mitten. Strimla salladslöken. Rör ihop olja, limeskal och limesaft med honungen. Rosta sesamfröna i torr stekpanna till fin färg.
- Vänd varsamt runt alla grönsaker med dressing och lägg upp på ett serveringsfat. Strö över sesamfröna.

MARINERADE JORDGUBBAR MED
VANILJGRÄDDE, PASSIONSFRUKT
& ROSTAD MANDELMASSATID: 30 MIN + MARINERING UGN: 175° 

Bästa buffédesserten – så är det bara!

10 BUFFÉPORTIONER

- 3 liter färska jordgubbar
- 2 dl vitt vin
- 1 ½ dl strösocker
- 100 g mandelmassa
- 200 g cream cheese
- 3 dl vispgrädde
- ½ msk vaniljsocker
- 8 passionsfrukter
- 1 dl aprikosmarmelad
- mynta, att garnera med

Tips!
Marinera jordgubbarna i flädersaft som ett alkoholfritt alternativ.

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Dela jordgubbarna på mitten. Blanda vin och socker och rör tills sockret smält. Vänd ner jordgubbarna och låt marinera minst 1 timme.
- Lägg ett bakplåtspapper på en plåt och riv över mandelmassan på den grova delen av rivjärnet. Rosta mitt i ugnen till fin färg, 5–8 min. Låt kallna på plåten.
- Vispa färskost och grädde fluffigt med vaniljsockret. Gröp ut innehållet ur passionsfrukterna och rör ut med marmeladen.
- Fördela jordgubbarna i glas och klicka på gräddkrämen. Skeda över passionsfruktsåsen och toppa med den rostade mandelmassan. Garnera med myntablad.

Perfekta
att förbereda!
Kan stå i rums-
temperatur färdiga
att servera.



Så planerar du sommarbuffén!

- ☒ **Hur mycket mat går åt?** Räkna med ca 100–150 gram kött och fisk och 250–350 gram tillbehör per person. Ett recept beräknat för 4 personer räcker till 8–10 bufféportioner. Hur dags ska du ha kalaset? På kvällen brukar det i regel gå åt mer mat än vid lunch.
- ☒ **Lägg upp lagom.** Lägg inte upp all mat på en gång, utan fyll på faten allteftersom. Då håller sig alla rätter fräscha. Mat som inte stått framme går också att spara till senare.
- ☒ **Tunna skivor.** Skär kött, fisk och bröd i tunna och små skivor. Man tar hellre en gång till än en stor bit eller skiva från början.
- ☒ **Förvara kallt.** Kom ihåg att förvara maten i kallt kylskåp, ca 4–5 grader, så håller den länge. Frys snabbt in mat som inte går åt och packa i platta paket som är lätta att tina. Det mesta går utmärkt att frysa.

Tips om du vill komponera en egen buffé.

- **Surdegsbröd**
- Lite finare **knäckebröd**, t ex fröknäcke
- Stora **kapis**
- **Oliver** (vänd runt med olivolja så blir de blanka och goda)
- **Gravad/kallrökt lax** i skivor garnerad med citron
- **Röror** (hummus, tzatziki mm)
- **Cocktailtomater**
- **Ost**, t ex cheddar, ädelost, lagrad grev eller brietårta
- Exotiska **frukter**
- **Kex** av olika slag
- **Soltorkade tomater**
- Olika **alkoholfria drycker** på flaska
- **Mixsallad**
- **Melon** av olika sorter
- **Crostini** med **tapenade**, eller **kronärtskocksrorä** (finns att köpa färdigt)
- **Rotruckschips** eller lantchips
- **Färska örter**

Servera gärna
alternativ till gäster
som är laktos- eller
glutenintoleranta.

PRENUMERERA NU!

SPECIALERBJUDANDE PÅ VI ELLER VI LÄSER!



VI ÄR TIDNINGEN DU LÄNGTAT EFTER, MEN KANSKE INTE TRODDE FANNS!

Vi är tidningen för dig som är kultur- och samhällsintresserad och vill ha meningsfull underhållning. Här möter du såväl de mest spännande intervjupersonerna som de skarpaste pennorna.

VI LÄSER ÄR SVERIGES ENDA RIKTIGA BOKMAGASIN!

I Vi Läser får du som är bokälskare all inspiration du kan önska dig. Du möter aktuella författare, upptäcker nya favoriter och får tips om böcker och klassiker du kan ha missat. Ingen genre är exkluderad.

Du får 2 muggar
på köpet!



MUGGAR FRÅN RÖRSTRAND

Eden är en av Rörstrands mest älskade serviser designad av Sigrid Richter på 60-talet. Muggen rymmer 34 ml, tål maskindisk och micro. Du får 2 stycken. **Totalt värde 358 kr.**

Rörstrand

SVARSKORT - RIV AV OCH SKICKA IN. PORTOT ÄR BETALT.

JA, TACK! JAG VILL PRENUMERERA!

KRYSSA I DTT VAL HÄR:



- ☐ **6 nr av Vi + 2 muggar för 249 kr**
(+ porto 39,50). Totalt värde 753 kr. **Jag sparar 504 kr!** (VIT 476)
- ☐ **6 nr av Vi + 2 extra nr för 249 kr.**
Premie ingår ej. (VIT 478)



- ☐ **6 nr av Vi Läser + 2 muggar för 249 kr**
(+ porto 39,50). Totalt värde 687 kr. **Jag sparar 438 kr!** (VIL1220)
- ☐ **6 nr av Vi Läser + 2 extra nr för 249 kr.**
Premie ingår ej. (VIL1222)

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Telefon: _____

☐ Ja tack, jag vill ha nyhetsbrev och information från Vi Media AB.

E-post: _____

Erbjudandet gäller t.o.m. 2018-07-31 inom Sverige i hushåll som ännu inte prenumererar på tidningen Vi. Premien skickas ca 3 veckor efter att vi mottagit betalningen. Prenumerationen är tidsbegränsad och vid slutet av perioden skickas ett erbjudande om fortsatt prenumeration. Genom att ange namn, postadress, e-post och telefonnr samtycker du till att Vi Media AB behandlar dessa personuppgifter för att du ska få information och erbjudanden från Vi Media AB och våra samarbetspartners. Läs mer om behandlingen av dina personuppgifter på www.vi.se/prenumerationsvillkor. Kundtjänst 08-799 62 22.

SVARA PÅ WEBBEN:
vi.se/mersmak

SVARA PÅ WEBBEN:
vilaser.se/mersmak

FRANKERAS
EJ.
TIDNINGEN VI
BETALAR
PORTOT.



Vi Media AB
SVARSPOST
201 208 68
831 18 ÖSTERSUND

Boka hotell med dina Coop-poäng

Nu kan du omvandla dina Coop-poäng till bonuspoäng i Nordic Choice Club och använda dem när du bokar en hotellnatt.

Omvandla dina Coop-poäng i dag,
gå inn på coop.se/choicemedlem



Ekologiska ägg
på alla hotell

Varje kaffekopp
är Fairtrade-märkt

Alla höner
får ekologiskt foder



NORDIC CHOICE HOTELS™

Hjälp mig
att sätta
smak med **mer**
kryddor!

OK, jag
kommer.
Det här fixar
vi lätt!

»Jag gillar att laga mat **MEN FEGAR MED KRYDDNINGEN**. Antingen blir det för starkt eller så smakar det ingenting alls. Jag vill lära mig att hotta upp middagsmaten«, säger Erik Stenkula.

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



Vi som fick besök!

FAMILJEN I HUSET: Erik Stenkula med ungdomarna Axel, 20 år (som inte var hemma när Vardagsakuten kom på besök), och Tora, 17 år.

GÖR: Föreläsare och frilansskribent.

BOR: I Norrköping.

MEST ANVÄNDA KRYDDAN: Italiensk salladskrydda.

BÄSTA MATLAGNINGSMUSIKEN: Remixar av Depeche Mode har ett bra upptempo.

HEMMA HOS ERIK, Axel och Tora Stenkula lagas middagen ofta till musik, och när Sara ringer på dörren i Norrköping är det Depeche Mode som strömmar ur högtalarna.

– Bra låtar höjer humöret och gör att allt går enklare. Till och med disk och plocket efter middagen blir roligare med musik, säger Erik.

Matlagningen och att samlas runt middagsbordet är viktigt för att varva ner och knyta ihop dagen. Det blir en härlig stämning med livliga diskussioner om allt från musik till politik – stunder som Erik verkligen värnar om.

– Men fegheten med smaker har gjort att jag begränsat mig till ett fåtal rätter, och det är inte konstigt att protesterna blir högljudda när lax med fetaost lagas för tusende gången. För att hålla kvar dragningskraften i gemensamma middagar behöver jag hjälp med att få fart på kryddningen.

– Det finns inga genvägar. Du behöver



Matkreatören
Sara Begner rycker ut!

göra som alla kockar och smaka av under tiden du lagar maten, säger Sara. Utgå från den mängd som står i receptet och prova dig fram till vad du gillar.

När Sara tar en snabbtitt i kyl och skafferi visar det sig att där finns en hel del bra smaksättare som ska få mer uppmärksamhet.

– Sätt på en bra låt, för nu är det dags för er att laga middagar som det svänger om.

Så lyckas du
– smarta knep —>



Det är viktigt att smaka av, pappa!

3 Briljera med egna blandningar

Ta en titt på innehållsförteckningen när du köper tacokrydda, tandooriblandning eller grillkrydda. Det är enkelt och mycket godare att göra egna blandningar, och på köpet breddar du din kunskap om nya kryddor.



Riva eller inte riva - det är frågan.

4 Smaka av igen & igen

Smaka av. Inte en gång, utan hela tiden du lagar maten för att upptäcka vad dina smaklökar gillar. Finriven ger ingefära ifrån sig sin starkaste smak, hackad blir den mildare. Samma sak gäller för vitlök. Färska örter, framför allt persilja, basilika, mynta och koriander, tappar smak av värme och ska läggas till i sista stund.

5 Krydda maten med musik

Per Samuelsson är tonsättaren som komponerar musik för smaker och är författare till boken "Krydda med musik". Här kommer hans bästa råd för hur du får maten att smaka bättre.



FOTO: IRÈNE SAHLIN

✓ Man kan faktiskt påverka grundsmakerna med olika typer av musik.

Långsam pianomusik med en enkel harmoni förstärker sötma. Väljer du däremot musik med lite mer kärva instrument, som exempelvis distad elgitarr eller trombon, är chansen stor att beskan i maten lyfts fram.

✓ Att välja musik från samma geografiska plats som rättens ursprung

är ett av de enklaste sätten att krydda med musik. Att välja italiensk musik till en italiensk rätt kan kännas lite väl simpelt men är i själva verket väldigt effektivt.

✓ Var noga med att inte spela musik på för stark volym. Om vi inte kan höra ljudet av maten vi äter kommer den att smaka betydligt mindre.

✓ Miljöombyte gör susen. Den varma chokladen smakar lite bättre vid skidspåret, och midsommarmaten känns mer äkta på en filt i gräset. Våra sinnen bidrar till att påverka smaken, så försök hitta nya platser att äta på, om det så bara är ett annat rum, på balkongen, i trädgården eller vid en strand.

Fler tips hittar du på krydda-med-musik.se

1 Tänk i röriga banor

Det mesta i matväg blir godare med en röra. Crème fraiche, gräddfil eller yoghurt som blandas med smaksättare som fetaost, BBQ-sås, curry, bostongurka eller mango chutney är alla suveräna genvägar till mer smak.

2 Hotta upp med rätt hetta

Våga använda chili i maten! Trots att den ofta förknippas med ordentlig hetta finns det sorter som inte är speciellt starka.

- **Sambal oelek** är en stark och smakrik indonesisk pasta som domineras av chili med lite syra och sätta. Ger god smak utan att bli för stark.
- **Cayennepeppar** är faktiskt inte en peppar utan en chilifrukt. Ger stark hetta även i små mängder.
- **Chiliflakes** är en grovkrossad blandning av chilifrukt och frön som ger medelstark smak.
- **Sweet chilisås** är Asiens "ketchup". Perfekt om du vill ha sötma, vitlök och svag hetta. Passar som både topping och ingrediens i maten.
- **Sriracha** är en riktig heting från Thailand med smak av vitlök. Utrörd i majonnäs blir det en grym dressing till hamburgarna.



Erik Stenkula och dottern Tora klarar sig bra i köket.

6 Här är rätterna som inte fegar med smakerna



Tips! Tacokrydda är ett gott alternativ om du vill variera smaken.

Måndag

HELGRILLAD KYCKLING MED HEMGJORD TANDOORIKRYDDA

TID: 1 TIMME 15 MIN UGN: 200°

4 PORTIONER

- 1 hel kyckling
- 2 dl yoghurt (10%)
- 4 naanbröd, till servering

TANDOORIKRYDDMIX

- 3 msk riven ingefära
- 3-4 vitlöksklyftor, rivna
- 2 msk paprikapulver
- 1 msk malen koriander
- 1 msk malen spiskummin
- 1 tsk malen kryddnejlika (eller 8 hela kryddnejlikor)
- 1 tsk cayennepeppar
- 1 tsk mortlade kardemummakärnor
- 2 tsk salt

MYNTAYOGHURT

- 3 dl yoghurt (10%)
- 1 kruka mynta
- 1 liten vitlöksklyfta, riven

BÖNSALLAD

- 1 burk kokta vita bönor (400 g)
- 2 tomater, tärnade
- ½ rödlök, finhackad
- 2 msk olivolja
- 1 msk vitvinsvinäger
- 1 tsk spiskummin salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Blanda ihop alla ingredienser till tandoorikryddan. Rör ihop

kryddmixen med yoghurten och lägg kycklingen i en ugnform. Täck kycklingen med yoghurtblandningen och rosta mitt i ugnen ca 1 timme.

2. **Myntayoghurt:** Blanda yoghurt med mynta och vitlök till en sås och smaka av med salt.

3. Skölj bönorna noga och mosa sedan grovt med en gaffel. Vänd ihop med resten av ingredienserna och smaka av med salt och peppar.

4. Värm naanbröden enligt anvisning på förpackningen och servera med kyckling, yoghurtsås och bönsallad.



Medlems-erbjudanden laddade på ditt kort

7:- rabatt

LEKSANDS

Gäller vid köp av ett paket Leksands Tre Kullor. Välj mellan Favabönor och Frön Morot och Röda Linser, Pumpa och Melonkärnor eller Havsalt och Frön. 120-180 gram. Finns på Coop och Stora Coop.

20:- rabatt

GAEA OLIVOLJA

Gäller vid köp av en valfri Extra Virgin Olivolja från Gaea. Finns i tre prisbelönta varianter -Ekologisk, Kalamata och Sparta. 500 ml. Finns på Coop och Stora Coop.

10:- rabatt

CARLSBERG UNFILTERED 3.5 %

Gäller vid köp 4-pack Carlsberg Unfiltered 3.5 %. 4x50 cl. Finns på Coop och Stora Coop.

10:- rabatt

BREGOTT BRYNT

Gäller vid köp av nyheten Bregott Brynt. 300 g. Finns på Coop och Stora Coop.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 27 maj för dig som får Mer Smak nummer 5. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller uppgi ditt personnummer i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinariepris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev tryckfel.



Tisdag



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.



Onsdag

FLÄSKFILÉ MED SNABB BEA & ROSTADE KULPOTATISAR

TID: 40 MIN UGN: 225°

4 PORTIONER

- 600 g fläskfilé
- 2 tsk flingsalt
- ½ tsk svartpeppar

ROSTADE KULPOTATISAR

- 1 kg kulpotatisar
- 1 msk olivolja
- ev 1 tsk torkad timjan
- 2 tsk flingsalt

SNABB BEA

- ½ dl finhackad gul lök
- 2 msk dragonvinäger
- 1 dl finhackad persilja
- 2 dl crème fraiche
- salt

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 225°. Putsa köttet från senor och krydda med salt och peppar.
- Tvätta potatisen och vänd runt i olja och ev timjan på en ugnsplåt. Salta och rosta mitt i ugnen ca 40 min.
- Rör ihop löken med dragonvinäger och persilja. Rör ner crème fraichen efter ca 5 min. Smaka av med salt.
- Grilla eller stek köttet till fin färg runt om och stek klart i ugnen eller på indirekt glöd till en innertemperatur på 70°. Servera med potatis och bea.

Mer smak!

Bråttom? Ta en genväg med frysta potatisklyftor i påse. Krydda dem med cayennepeppar och paprikapulver så får du mer smak på köpet.

Om du vill ha en chili-bea tillsätter du bara lite sambal oelek!

PASTASALLAD MED LUFTTORKAD SKINKA & SPARRIS

TID: 20 MIN

4 PORTIONER

- 400 g pasta, t ex fusilli
- 1 knippa grön sparris
- 70 g rucola eller baby-spenat
- 200 g körsbärstomater, delade
- 2 dl kalamataoliver
- 100 g tärnad lagrad ost
- 200 g lufttorkad skinka

VINÄGRETT

- 1 dl olivolja
- ½ liten citron, pressad saft
- 1 msk flytande honung
- ½ msk finhackad rosmarin

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
- Vispa ihop ingredienserna till vinägretten.
- Ansa och stek sparrisen i het panna ca 3 min.
- Skölj av den nykokta pastan ordentligt i kallt vatten och låt rinna av. Blanda pastan med dressing, rucola, tomat, oliver och sparris och toppa med lufttorkad skinka vid servering. Dra ett varv med pepparkvarnen.

Variera mera

Pastasallad kan ätas både kall och varm, så det är riktigt bra picknickmat. Du gör den enkelt vegetarisk med kokta bönor istället för skinka. Eller så serverar du rårör till istället för skinkan. Med olika pastasorter blir det också variation.



Torsdag

VEGOLASAGNE MED SOLTORKADE TOMATER, SPENAT & CHÈVRE

TID: CA 45 MIN

UGN: 200°

4 PORTIONER

- 8 torkade lasagneplattor
- 1 stor gul lök, hackad
- 1 msk olivolja
- 400 g färsk spenat
- 2 vitlöksklyftor
- 1 tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- 1 burk soltorkade tomater (285 g)
- 140 g chèvre eller fetast
- 3 dl crème fraiche
- 2 dl vatten
- 2 dl riven ost

TILL SERVERING

- rucola
- körsbärstomater
- ev smulad chèvre

GÖR SÅ HÄR

- Fräs löken mjuk i olja i en stekpanna. Tillsätt skivad vitlök och spenat. Stek under omrörning tills spenaten sjunkit ihop. Salta och peppra.
- Häll bort oljan från soltorkade tomaterna och finhacka dem. Riv ner chèvren i en skål och rör ihop med crème fraiche, vatten och soltorkade tomater.
- Varva pastaplattorna med spenat och oströra i en passande ugnform. Strö över riven ost och grädda mitt i ugnen enligt anvisning på lasagneförpackningen.
- Servera lasagnen med rucola och tomat, ev toppad med smulad chèvre.

Tips!

Går bra att göra med frysta och tinade spenatblad.



Freitag

DRAGONPANERAD TORSK MED ÖRTSÅS

TID: 35 MIN

4 PORTIONER

- 1 kg potatis
- ½ gurka
- ½ citron, pressad saft
- 1 tsk honung
- salt

PANERAD TORSK

- 400 g torsk
- ½ tsk salt
- 2 dl ströbröd
- 2 tsk torkad dragon
- 1 tsk citronpeppar
- 1 ägg
- 2 msk neutral olja
- 1 msk smör

ÄGG- OCH GRÄDDFILSSÅS

- 2 hårdkokta ägg
- 2 dl gräddfil
- ½ liten rödlök, finhackad
- 1 dl hackade örter, t ex dill
- salt och peppar



2 veckor senare

Hallå Erik, har du vågat ge middagen mer krydda?

– Saras beslut att jag skulle blanda en egen tandoorikrydda har fått mig att våga lämna det invanda, och min kryddkunskap har blivit mycket bättre. Kycklingen är vår nya favorit.

GÖR SÅ HÄR

- Skala och koka potatisen i saltat vatten.
- Skär fisken i mindre bitar och salta. Blanda ströbrödet med dragon och citronpeppar. Rulla fiskbitarna i lättvispat ägg och sedan i ströbrödsblandningen.
- Hetta upp olja i en stekpanna och klicka i smör. Sänk till medelvärme och stek fiskarna till fin färg runt om. Låt rinna av på hushållspapper.
- Grovhacka äggen och blanda med gräddfil, lök och örter. Smaka av med salt och peppar. Skiva gurkan tunt, gärna med mandolin, och vänd runt med citronsaft, honung och salt.
- Servera fisken med potatis, gräddfilssås och gurka.

SMAKRIKT HANTVERK

Italiensk, spansk, grekisk och cypriotisk ost. Ost med en lång historia, ofta med hantverksmässig produktion och ursprungsmärkning för att säkerställa smak och kvalitet. Ostens smak speglas av vilken slags mjölk som används och dess lagringstid.

Hitta din favorit i vårt breda ostsortiment, med både ekologiska och laktosfria alternativ. Ost att förgylla maten med till vardag och fest eller njut av dem precis som de är.

Mini-mozzarella

Buffelmozzarella

Burrata

Halloumi

Parmigiano Reggiano

Mozzarella

Pecorino

Mascarpone

Feta

Ricotta

Parmigiano Reggiano, riven

VÅRENS NYHETER!

Feta i 2-pack

En klassisk, grekisk fetaost gjord av pastöriserad får- och getmjölk. Smakrik och friskt syrlig med lätt sälla. En smart förpackning med två mindre bitar som var och en är en lämplig portionsbit.



Halloumi storbit 400 g - mindre salt

Cypriotisk Halloumi - ost av pastöriserad mjölk från ko, get och får. Perfekt för matlagning - enkel att tärna, strimla och riva.



Parmigiano Reggiano & Grana Padano

Italiensk hårdost - med olika lagringstider och smakstyrka



ZETA.NU

För recept & matinspiration:



Från en familj där mat är kärlek.

SOMMARFIKA!

Doften av nybakat en av de första varma dagarna... **DÅ ÄR DET SOMMAR!** Vad blir det – mumsiga muffins, en imponerande enkel glass-tårta, knapriga kakor eller mjuk hallonkaka med marängtäcke?

RECEPT & STYLING: ELEONORA VON ESSEN FOTO: LINDA PRIEDITIS



Tips!
Den perfekta sommartårtan som varken stora eller små kan motstå! Använd färdigköpta bottenar om du inte vill baka egna.

Glasstårta – när barnen själva får välja.

GLASSTÅRTA MED SOCKERKAKA & TRE SORTERS GLASS

TID: 30 MIN + 30 MIN I UGN + TID I FRYSEN
UGN: 175°

Ser imponerande ut men är faktiskt enkel att göra. Lovar!

CA 12 BITAR

- 4 ägg
- 2 dl strösocker
- 1 dl vetemjöl
- 1 dl potatismjöl
- 1 tsk bakpulver
- ½ liter glass i olika smaker och färger, t ex hallonsorbet, blåbärglass och citronglass

TOPPING

- 3 dl vispgrädde
- maränger (köpta eller hemgjorda)
- 125 g blåbär eller hallon

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Smör och bröa en form med löstagbar kant, 24–26 cm i diameter. Vispa ägg och socker fluffigt med elvisp. Blanda mjölsorterna med bakpulvret. Sikta ner det i äggvispet. Vänd ihop med en slickepott till en jämn smet. Häll smeten i formen. Grädda i nedre delen av ugnen tills provstickan är torr, ca 30 min. Låt svalna helt.
- Låt glassen stå framme tills den lätt går att breda. Dela kakan i två bottenar och diska rent formen. Klä formen med plast och lägg tillbaka ena botten. Bred på glassen i tre lager ovanpå varandra. Toppa med den andra botten och tryck till lätt. Låt stå i frysen minst 2 timmar.
- Vispa grädden fluffig. Ta ut tårtan lite i förväg och ställ på ett tårtfat. Bred på grädden och garnera med maränger och blåbär.



MUFFINS MED BLÅBÄR & VIT CHOKLAD

TID: CA 40 MIN UGN: 175°

Helt klart godaste smakkombinationen på muffins! Underbara som de är, men frostingen lyxar till det.

CA 18 STYCKEN

- 100 g smör, rumsvarmt
- 2 dl strösocker
- 2 ägg
- 2 dl mjölk
- 4 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- ½ msk vaniljsocker
- 2 dl blåbär, frysta eller färska
- 50 g vit choklad, finhackad

FROSTING

- 1 dl blåbär, frysta eller färska
- 200 g naturell färskost
- 1 dl vispgrädde
- 2 msk florsocker
- strössel

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Ställ ut muffins- eller bullformar i en muffinsplåt. (Har formarna hårda stabila kanter behövs inte muffinsplåten.)
- Vispa smör och socker poröst med elvisp. Vispa lätt ihop ägg och mjölk i en skål. Blanda de torra ingredienserna. Vänd ihop alla ingredienser och rör till en jämn smet.
- Fyll ungefär ¾ av formarna med smet och tryck ner några blåbär och lite vit choklad i varje muffin. Grädda i nedre delen av ugnen 8–15 min, beroende på hur stora muffins du gjort.
- Frosting:** Mixa blåbären med lite av färskosten till en puré. Tillsätt resten av ingredienserna. Mixa till en fluffig kräm. Skeda ner i en spritspåse. Låt vila i kyl ca 30 min. Spritsa de avsvagnade muffinsen med frosting. Garnera med strössel.

Tips!
Välj själv storleken på dina muffins. Kolla av med provsticka när de är klara.



KOLASNITT MED CITRON & PISTASCH

TID: 25 MIN UGN: 175°

Klassiska kolasnittar är en höjdare, men med citron och pistaschnötter blir de helt ljuvliga!

20 STYCKEN

- ✿ 100 g smör, rumsvarmt
- ✿ 1 dl strösocker
- ✿ 1 msk vaniljsocker
- ✿ 2 msk ljus sirap
- ✿ 1 tsk fint rivet citronskal
- ✿ 2 ½ dl vetemjöl
- ✿ 1 tsk bakpulver
- ✿ ½ dl hackade pistaschnötter

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Vispa ihop smör, socker, vaniljsocker, sirap och citronskal i en bunke. Blanda mjöl, bakpulver och pistaschnötter och rör ner i smeten.
2. Dela degen i två bitar och forma till långa rullar. Lägg rullarna på en plåt med bakplåtspapper och platta till dem med fingrarna.
3. Grädda mitt i ugnen ca 12 min. Ta ut och skär i sneda bitar, ca 2 cm breda. Låt svalna på plåten.

Tips!

Kakan funkar förstås att äta direkt, men den blir faktiskt godare om den får stå några timmar.

Längta till kaffepausen med kolasnittar!



MJUK KAKA MED HALLON & MARÄNGTÄCKE

TID: 50 MIN UGN: 175°

Nästan som en liten tårta blir det med krispig maräng på mjuka hallonkakan.

20 BITAR

- ✿ 200 g smör, rumsvarmt
- ✿ 3 dl strösocker
- ✿ 3 ägg
- ✿ 3 äggulor (spara vitorna till marängen)
- ✿ 4 dl vetemjöl
- ✿ 2 tsk bakpulver
- ✿ 1 citron, finrivet skal
- ✿ 2 dl hallon, färska eller frysta

MARÄNG

- ✿ 3 äggvitor
- ✿ 1 ½ dl strösocker

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Vispa smör och socker poröst med elvisp. Tillsätt ägg och äggulor ett i taget under vispning. Blanda mjölet med bakpulvret och vänd sedan ner i äggsmeten. Riv ner citronskalet i smeten och rör om.

2. Vispa äggvitorna till ett skum. Tillsätt sockret lite i taget under vispning tills du får en glansig och fast maräng.

3. Häll kaksmeten i en ugnform klädd med bakplåtspapper, ca 30x40 cm. Bred ut ordentligt i hörnen. Stoppa ner hallonen jämnt i kakan. Bred ut marängen tunt ovanpå och grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min. Låt kakan svalna och skär den i bitar.



Guld till alla pantare!

Under 2017 pantade svenska folket mer än någonsin. Cirka 1,85 miljarder burkar och flaskor strömmade in från norr till söder för att bli nya burkar och flaskor. Det har sparat massor av energi och det är superbra för miljön.

Tack för att ni pantar!



PANTAMERA



Mångfaldigt prisbelönt EXTRA VIRGIN OLIVOLJA från Grekland!

REGION KALAMATA

Prisbelönt D.O.P. olivolja med syrahalt under 0,3%. Oliverna kommer från regionen Kalamata i södra Peloponessos och produceras av den berömda olivsorten Koroneiki.

D.O.P. står för Protected Designation of Origin. Denna EU-symbol garanterar att produkten kommer från skyddat odlingsområde och är av hög kvalitet.

Gaea Kalamata har en lite pepprig smak med eftersmak av mandel.

Passar till: Sallader, grillade grönsaker, fisk, kyckling och dippingsåser.

ORGANIC

En utsökt ekologisk extra virgin olivolja från utvalda ekologiska odlare där man vårdar olivträden utifrån ekologiska regler och värderingar.

Gaea Organic är en handplockad och kallpressad olivolja som ger en smak av fräscha gröna oliver med en fruktig smak.

Passar till: Sallader, grillade grönsaker, fisk, kyckling och dippingsåser.

REGION SPARTA

Olivolja från provinsen Lakonia där det anrika landet Sparta en gång låg. I ett soldränkert landskap omgivet av höga berg handplockas de allra bästa oliverna.

Gaea Sparta smakar intensivt fruktigt och lite sött. Av många ansedd som den bästa olivoljan i världen.

Passar till: Fisk, pesto, färsk pasta, kyckling, sallader, choklad och bakverk.

Praktisk
"antidropp"



Lokala avvikelser kan förekomma.

*Gäller dig som fått MerSmak nummer 5.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT →

Hennes passion! NATURENS SMAKER

My Feldt driver ett bageri i Halmstad och är aktuell med boken "Blåbärssnår, äppelskrutt och rabarberskugga". Och ett teveprogram som spelas in i sommar!

Vad vill du med din bok?

– Jag vill få människor att älska naturen igen. Barn älskar naturen! Men när vi blir vuxna är naturen plötsligt jobbig; snö som faller betyder snöskottning, vackra maskrosor betyder ogrärensning. Så visst blir jag glad om någon säger att mina recept är bra, men jag blir allra lyckligast om någon säger "Jag klättrade upp i ett träd efter att jag hade läst din bok!"

Vad driver dig?

– Jag vill lyfta fram det enkla. Få folk att våga prova. Grunden är det hållbara och ekologiska, men

My Feldt vill få
andra att se det
fina i naturen.



Vad äter du i maj?

– Å, då gör jag allt det där jag längtat efter hela vintern. Rabarber blir till saft och paj. Jag plockar nässlor och gör soppa. Och njuter av syrendoften. Vår-primörer ska inte njutas förrän nu. Det brinner jag för. Vi måste sluta köpa saker som inte är i säsong, det håller på att förstöra cyklerna i naturen.

"När alla syrener har blommat över, sommaren är förbi och hösten på ingång kan du öppna en flaska och låta doften och smaken slå omkull dig."

SYRENSAFT

TID: 1 TIMME + TID ATT DRA

En doft av syren sparad på flaska.

TILL CA 2 LITER

30 syrenklasar

1 liter vatten

1 kg strösocker

saft från 7 citroner

zest från 4 citroner

GÖR SÅ HÄR

1. Plocka blommorna från stjälkarna. Det är viktigt att inga grenar eller blad kommer med, för då kan saften bli besk. Låt blommorna ligga en stund på en tid-

ning så att du blir av med eventuella småkryp. Lägg sedan blommorna i en bunke.

2. Koka upp vatten och socker i en kastrull. Ta kastrullen från plattan. Tillsätt citronsaft och finrivet skal (endast det gula). 3. Håll den varma lagen över blommorna och täck med plastfolie eller sätt på ett lock. Låt dra i kylan 2–3 dagar.

4. Sila saften och tappa upp i flaskor som tål att frysas. Hållbarheten är kort i kylskåp, men om du fryser in saften håller den flera månader. Om du använder lite mindre flaskor kan du ta fram allt eftersom. Späd med vatten vid servering.

Tips för dig som vill njuta av naturen!

1 Var spontan! Ner med några kakor i en påse bara, och ge dig ut. En designad filt eller speciella friluftskläder behövs inte.

2 Rensa inte i onödan. Vinbär, t ex, kan frysas in på sin stängel.

3 Använd frysen rätt! Köp inte fryst broccoli och förvara. Plocka istället blåbär när du är ute på promenad, även om du inte hinner göra en paj. Frys in och ha senare. Eller en näve hallon. Eller några kantareller.

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.

Gustavs GODASTE PÅ GRILLEN

SMAKEN ÄR I CENTRUM när bloggaren Gustav Johansson lagar mat. Och gott blir det! Hugg in på hans galet goda bömburgare, och missa för allt i världen inte den grillade potatisen!

RECEPT: GUSTAV JOHANSSON STYLING: LENA SÖDERSTRÖM

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Gustavs bästa tips till nybörjare vid vegogrillen:

- 1 Burgare är bra att börja med om du gillar att grilla men är ovan vid att grilla vego. Testa t ex min bömburgare här intill. Och servera med dina vanliga tillbehör.
- 2 Grillspett är också ett säkert kort. Ta de grönsaker du tycker om och välj ditt favoritprotein, t ex tofu.
- 3 Snåla inte med smaksättningen. När man grillar förväntar sig de flesta stora smaker. Marinera grönsakerna och pensla på ännu mer smak när de ligger på grillen. Fett som rapsolja är en bra smakbärare, så var generös.
- 4 Gör det inte för svårt. Börja med bekanta smaker du vet att du gillar. Många köttsubstitut som finns i dag är riktigt bra!



Namn: Gustav Johansson.

Gör: Driver vegan-bloggen "Jävligt gott". Ska ha pop up-restaurang vid Almedalsveckan i Visby. Lanserar i dagarna en kampanj för mer och bättre vegomat i skolan.

GUSTAVS BÖMBURGARE

TID: 40 MIN

Härliga burgare med massor av god smak! Att bömborna mosas med t ex trägaffel och inte mixas ger bra textur, hälsar Gustav.

6 STYCKEN

- 1 burk kokta kikärter (400 g)
ca 4 msk kikärtsspad
- 1 burk kokta svarta bönor (400 g)
- 1 ½ dl ströbröd
- 2 msk potatismjöl
- 1 msk rapsolja
- 1 vitlöksklyfta, riven
- 1 msk rökt paprikapulver
- 1 msk kinesisk soja
- 1 msk brynt schalottenlöksfond eller grönsaksfond
- 2 tsk mald spiskummin
- 2 tsk dijonsenap
- 1 tsk chilipulver
- salt

HAMBURGERDRESSING

- 200 g vegansk majonnäs, gärna Vegme, (eller vanlig majonnäs om du inte är vegan)
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 1 ½ gul lök, finhackad
- 2 msk bostongurka
- 1 tsk dijonsenap
- 1 tsk ketchup
- 1 tsk paprikapulver
- 1 tsk pressad citronsaft
- salt och svartpeppar

TILL SERVERING

- 6 hamburgerbröd
- 6 salladsblad
- 2 tomater, skivade
- 1 rödlök, skivad

GÖR SÅ HÄR

1. Mät upp 4 msk spad från kikärtsburken. Skölj bönor och ärter i kallt vatten och låt rinna av.
2. Mosa bönor och ärter till en grov massa med händerna eller en gaffel. Blanda med resten av ingredienserna. Tillsätt mer ströbröd om smeten känns för blöt. Smeten ska vara fast och lätt att forma till sex biffar.
3. Blanda alla ingredienser till dressingen och smaka av med salt och peppar. Pensla burgarna med olja och grilla tills de har fin färg och är genomvarma.
4. Värm burgarbröden och fyll dem med burgare, sallad, tomat, lök och dressing.

Tips!
Använd gårdagens kokta potatisar!

Klipp gärna lite smörgåskrasse över.

REDAKTIONENS VAL

GRILLAD POTATIS MED TZATZIKI

TID: 40 MIN

Garanterat sommarens godaste grilltillbehör. Måste smakas!

4 PORTIONER

- 12 stora potatisar
- ½ dl olivolja
- ½ citron, pressad saft
- 1 msk paprikapulver
- 2 tsk torkad rosmarin
- 1 tsk korianderfrön
- 1 tsk svartpeppar
- ca 1 tsk flingsalt

TZATZIKI

- ½ gurka
- 2 dl Oatly iMat Fraiche (eller crème fraiche om du inte är vegan)

- 1–2 vitlöksklyftor
- 1 tsk pressad citronsaft
- 2 msk olivolja
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisarna tills de nästan är färdigkokta. Blanda olja och citronsaft med de torra kryddorna till en kryddolja.
2. Låt potatisarna rinna av ordentligt och vänd sedan runt i kryddoljan. Grilla potatisarna tills de får fin färg med krispig yta.
3. Riv gurkan grovt, salta och låt stå 15 min. Pressa ut överflödigt vätska. Rör ihop crème fraiche med vitlök, citronsaft, olja och gurka. Smaka av tzatzikin med salt och peppar och ringla över lite olja vid servering.

GRILLAD SPETSKÅL & TOFU MED KAPRISDRESSING

TID: 25 MIN 

Spetskål är verkligen som gjord för att lägga på grillen. Dressingen är pricken över i.

4 PORTIONER

- 1 spetskål (ca 600 g)
- 250 g fast naturell tofu

KAPRISDRESSING

- 1 dl olivolja
- ½ citron, pressad saft

- 2 msk hackad kapris
- 1 tsk agavesirap
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- ½ dl finhackad timjan (blad och stjälk)
- 1 msk dijonsenap
- salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienser till dressing. Skär tofun i halvor och vänd runt i dressing.

Låt stå minst 1 timme.

2. Skär kålen i fyra klyftor genom roten. Grilla tofun (spara dressing) tills den får fina grillränder. Grilla kålen till fin färg runt om och den är genomvarm och lätt mjuk.

3. Lägg upp kalklyftorna på ett serveringsfat och salta. Skeda över dressing och bryt bitar av tofun och strö över.



KOREANSK BBQ-TOFU MED KIMCHI I SALLADSBLAD

TID: 30 MIN + TID ATT MARINERA 

Inte övertygad tofufantast? Då ska du testa de här spetten med koreanska smaker. Urgoda!

4 PORTIONER

- 400 g naturell fast tofu

KOREANSK BBQ-MARINAD

- 1 dl japansk soja
- 3 msk strösocker
- 1 msk finhackad ingefära
- 1 stor vitlöksklyfta, finhackad
- 1 lime, pressad saft
- ½ tsk chiliflakes

TILL SERVERING

- ½ dl sesamfrön
- 1 salladshuvud, plockade blad
- 100 g kimchi
- 2 salladslökar, strimlade
- 1 kruk koriander, grovt hackade blad
- 1 lime, i klyftor
- syrlig rödlök, se recept här intill
- kokt ris för 4 personer

GÖR SÅ HÄR

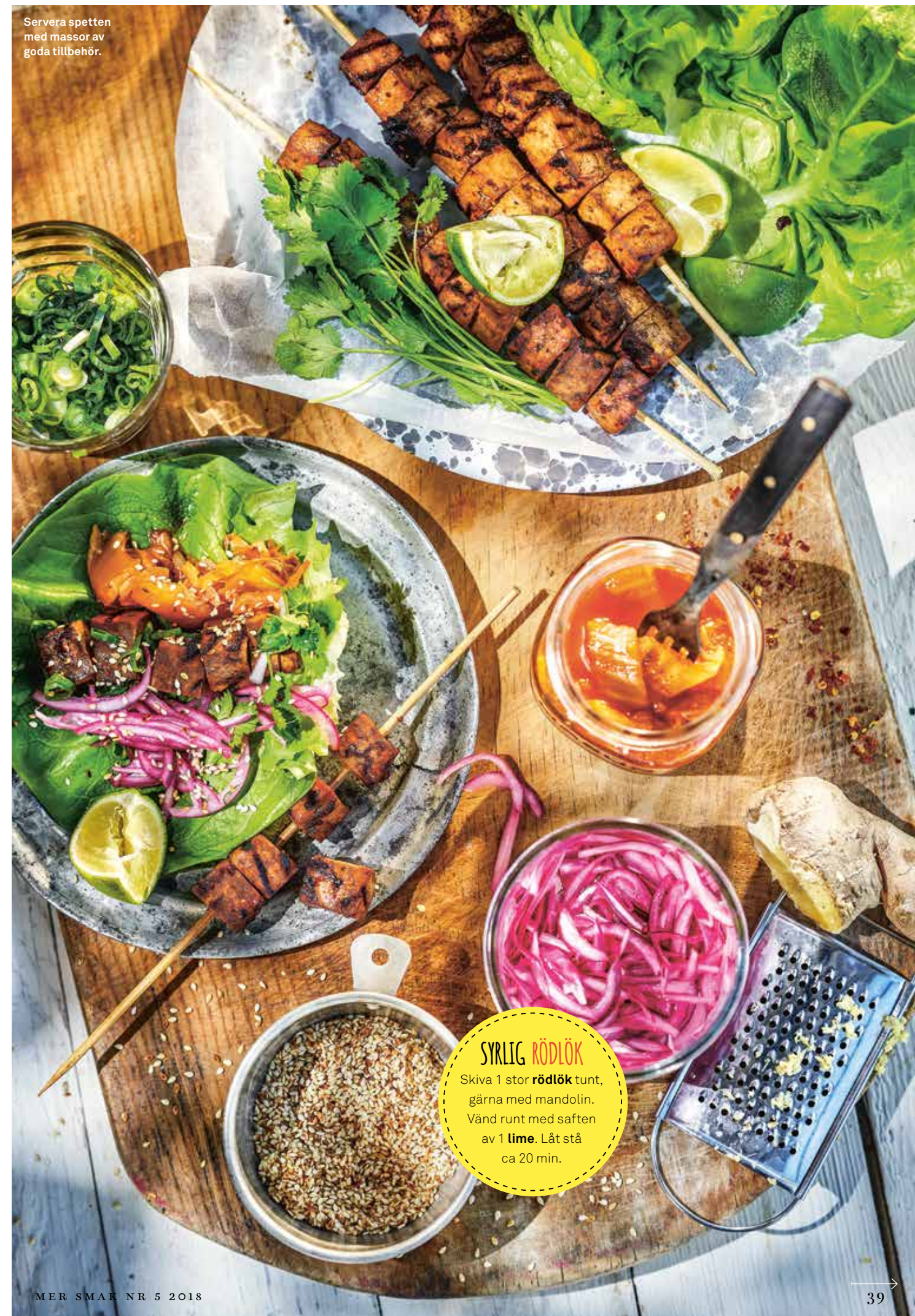
1. Rör ihop alla ingredienser till marinaden i en kastrull och låt koka till en halvtjock konsistens.

2. Skär tofun i 2 x 2 cm stora bitar och låt marinera minst 1 timme men gärna längre.

3. Trä upp tofun på spett. Rosta sesamfröna i en torr stekpanna till fin färg.

4. Grilla tofuspetten till fin färg och servera i salladsblad med kimchi, salladslök, koriander, limeklyftor, syrlig rödlök och sesamfrön.

Servera spetten med massor av goda tillbehör.



SYRLIG RÖDLÖK

Skiva 1 stor rödlök tunt, gärna med mandolin. Vänd runt med saften av 1 lime. Låt stå ca 20 min.

Spetskål är perfekt att grilla. Toppa med kaprisdressing!

MARINERADE VEGOKORVS- OCH GRÖNSAKSSPETT

TID: 30 MIN + TID ATT MARINERA  

Enklare än så här blir det inte att grilla vego. Numera finns massor av goda vegokorvar att testa.

4 PORTIONER

- 300 g vegokorvar
- 2 röda paprikor
- 2 gula paprikor
- 2 gula lökar

MARINAD

- ½ citron, pressad saft
- 1 dl hackad persilja
- 3 vitlöksklyftor, rivna
- 1 röd chili, finhackad
- 2 msk olivolja
- 1 msk ljus japansk soja
- 1 msk torkad oregano
- 1 msk rökt paprikapulver

GÖR SÅ HÄR

- Skär paprika och lök i ca 3 x 3 cm stora bitar. Skär korven i 3 cm stora bitar och lägg allt i en plastpåse.
- Blanda alla ingredienser till marinaden och häll ner i påsen. Krama runt marinaden ordentligt med korv och grönsaker och låt marinera 1–2 timmar.
- Trä upp allt på grillspett och grilla spetten till fin färg och tills lök och paprika är mjuka.



**GE BORT 12 NUMMER
AV AFTONBLADET.
DU BETALAR BARA FÖR 10.**

Presentkort finns i din Coop butik.



BY APPOINTMENT TO THE
ROYAL DANISH COURT

Carlsberg

DANISH
UNFILTERED
PILSNER

NO FILTER, MORE TASTE? PROBABLY.

En krispig ofiltrerad lager med mer smak kvar.



Medlems-
erbjudande
finns laddat på
ditt Coop-kort.*

*Gäller dig som fått
Mer Smak nr5

Distribueras av Carlsberg Sverige. www.carlsberg.se

Lokala avvikelser kan förekomma.

Alkohol kan skada din hälsa.

MEDLEMSPRIS PÅ SEMESTERHOTELLET.

Nu börjar nedräkningen inför sommarens sköna semesterdagar. Boka ditt semesterboende med Coop Hotellpremie, så kan du bo på ett bra hotell i sommar utan att det kostar skjortan.



**Dubbelrum
från
745:-/natt***



Som Coop-medlem betalar du alltid från endast 745 kr/natt* för ett dubbelrum på utvalda 3- och 4-stjärniga hotell, inklusive härlig hotellfrukost för två. Det spelar ingen roll om du vill njuta av en avkopplande herrgårdsvistelse eller hellre bor mitt i smeten i storstan, här finns hotell för alla smaker.

Boka
nu!

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

coop
Hotellpremie

*Gäller när du bokar 2-5 nätter.

Se www.coophotellpremie.com för eventuella tillägg för övriga familjemedlemmar.

Vill du kombinera din hotellvistelse med en show eller kanske ett restaurangbesök? På coop.se/medlem finner du massor av fina medlemserbjudanden som sätter guldkant på din semester.

VI GILLAR / Sallad

Romansallad
Kraftig i både smak och konsistens.

Endive

Bästa snackset före grillen är små "endiveskålar" fyllda med en klick tonfiskröra och hackad rödlök, eller 90-talsklassikern: gorgonzolakräm!

Gemsallad

Krispig, lätt sötaktig och lite lyxig. Ett kul sätt att servera den är att halvera den, med roten kvar, och lägga på grillen en stund. Hyvla över parmesan, flingsalta och ringla över olivolja. Mums!

Huvudsallad

När du vill låtsas att du har ett eget trädgårdsland köper du huvudsallad och plockar bladen ett och ett. Servera till grillen med gurka, tomat och len salladsdressing.

CAESARDRESSING

Riv bladen i bitar och servera med krutonger och caesardressing:

Vispa ihop 1 äggula med 1 tsk vitvinsvinäger och 1 tsk dijonsenap. Häll i 1 1/2 dl neutral olja i en tunn stråle under vispning tills det blir en majonnäs. Riv ner 1 vitlöksklyfta, tillsätt 2 finhackade sardellfiléer och 2 dl finriven parmesan. Smaka av med salt och peppar. Späd ev med vatten till önskad konsistens.

Gott grönt!

Krispiga salladsblad är ofta det som plockar fram det godaste hos andra råvaror och bildar en grund för både grillat och goda såser.

Rosésallad

En lätt beska gör rosésalladen till en elegant och "vuxen" grönsak att strimla i en sallad.

Isbergs-sallad

Det finns de som säger att isbergssallad är tråkigt... Då har de inte lagt bladen i iskallt vatten så att de blir fräscht krispiga och serverat dem som små skålar med valfritt läckert grillat!

Krispsallad

Gör skål för namnet, för den är verkligen krispig. Den är en blandning mellan isbergssallad och frisée-sallad och ger karaktär även med en lätt beska i det milda.

BESÖK NORGES STÖRSTA NÖJESPARK I SOMMAR.

TusenFryd

Nyhet 2018!



Sveriges Nationaldag 6. juni

- fira dagen på TusenFryd.

Gratis enté och åkattraktioner för svenska COOP-medlemmar. Parken öppnar kl. 10.00 och stänger kl. 16.00.

Logga in på www.coop.se Mitt Coop för biljett.

Svenskt COOP-kort = 300 KR online rabatt.

TusenFryd är Norges största klassiska nöjespark och ligger 20 minuter söder om Oslo. Vi är kända för våra stora berg-och dalbanor och våra fina barnområden med attraktioner för små och stora.

Sista nyheten är «Steampunk Hunters» -Norges första berg-och dalbana med VR-teknik.

Säsongöppning är lördag 21. april!

Erbjudande för dig med svenskt COOP-kort

Förköp av biljetter online pris 129kr/pers för entré och åkattraktioner *(ord. pris från 419kr). Du kan också köpa biljetter på plats pris 150kr/pers för entré och åkattraktioner (ord. pris är från 419kr/person över 120 cm i högsäsong).

Logga in på www.coop.se «Mitt Coop» och få tillgång till förköp online och rabattkod.

Fryds vei 25, 1407 Vinterbro, Tlf. +47 64 97 64 97. Från Karlstad 198 km • från Strömstad 113 km - www.tusenfryd.no.

Alle priser är i NOK. Följande villkor gäller: Priset eller erbjudandet gäller per person och för max 5 personer per svenskt COOP-kort. Gästerna måste visa upp svensk legitimation och sitt svenska COOP-kort annars är inte biljetten giltig. Priserna gäller på ordinarie öppningsdagar under säsongen 2018. För mer info ser vår websida www.tusenfryd.no. *SkyCoaster kostar extra.

Barnens bästa frallor

TID: 30 MIN
+ UGNSTID
UGN: 250°



1 Smula 1/2 paket **jäst** i en bunke. Rör ihop med 5 dl **ljummet vatten**. Tillsätt 2 msk **olivolja**, 1 tsk **honung** och 2 tsk **salt**.



Lägg en disktrasa under bunken så halkar den inte runt.

2 Rör ner 11 dl **vetemjöl** och 2 dl **grovt rågmjöl**, lite i taget, till en jämn deg. Jäs 1 timme under en kökshanduk.



3 Häll 1 dl **mjöl** på bakkbordet. Knåda degen 5 min med mjölade händer.



4 Forma degen till en lång rulle. Vänd degrullen i 1 dl **pumpakärnor**. Sätt ugnen på 250°.



5 Skär i 12 bitar. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Jäs 30 min under kökshanduk.



6 Spreja bullarna med **vatten**. Grädda mitt i ugnen ca 15 min. Servera med färskost och grönsaker.

Köp hem:



Blå jäst för matbröd



Olivolja



Flytande honung



Vetemjöl



Grovt rågmjöl

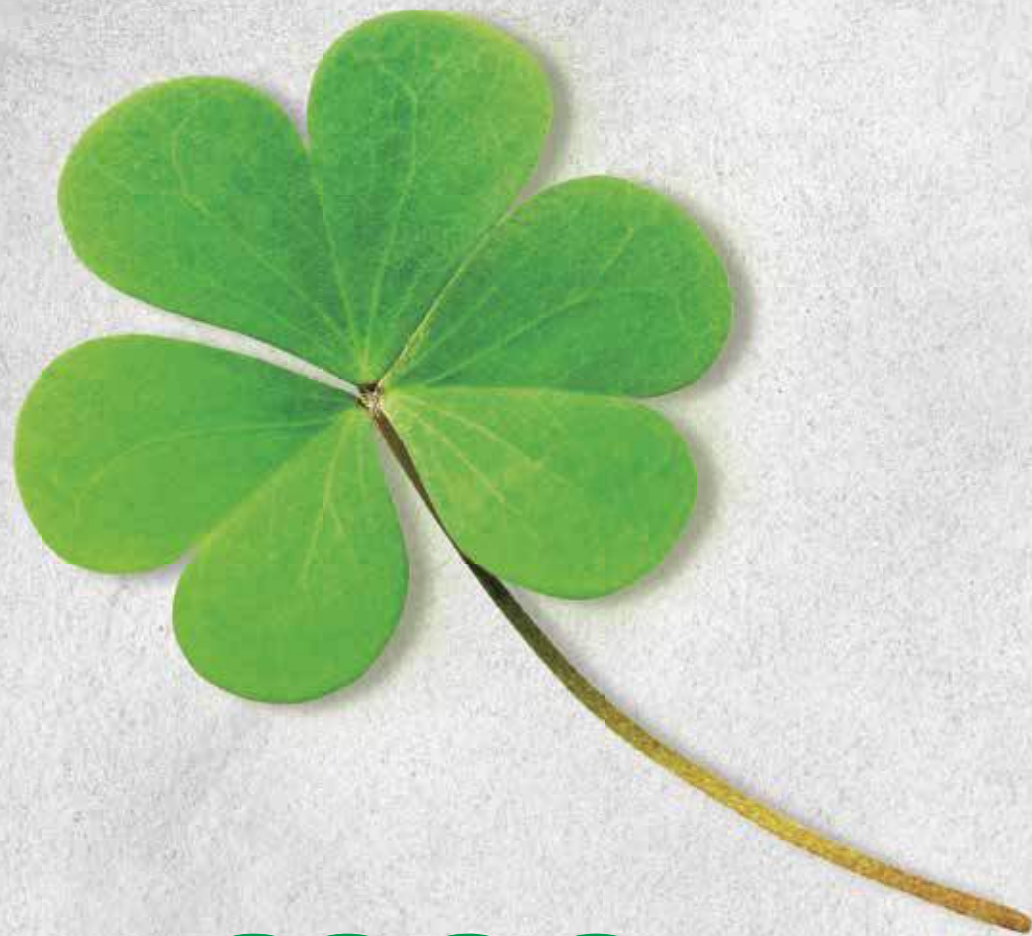


Pumpakärnor

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.



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. En 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 1913 kr. Exemplet är uträknat med 0 kr i uppläggningsavgift och 0 kr i avavgift (vid autogiro). (2018-04-05).

Kreditgivare MedMera Bank AB

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem



DAGS ATT NOMINERA

Stora & små MATINSPIRATÖRER!

Nypremiär för Lilla Änglamarkspriset!

SE HIT ALLA UNGA KOCKAR! Nu är Coop på jakt efter gröna, goda och roliga mellanmål som mättar busiga barn. Gör du Sveriges grönaste mellis och är mellan 8 och 12 år? Dela med dig av ditt favvomello och var med och tävla om Lilla Änglamarkspriset. Ditt mellanmål ska självklart vara gott men det ska också vara grönt. Det får gärna innehålla mejeriprodukter men inte kött eller fisk. Lilla Änglamarkspriset fokuserar på grön och hållbar matinspiration för unga av unga. Coop utser fem vinnare med chans att få sina recept publicerade i Mer Smak.

Nominera dig själv eller någon som du tycker förtjänar att vara med och tävla på coop.se/anglamarkspriset.

Nominera till årets Änglamarkspris

Känner du någon som brinner för "Hållbar Matglädje"? Det kan vara en person eller organisation som driver på för innovativa, hållbara, gröna lösningar inom mat. En produkt, idé, rätt eller odling. Vem vill du ska få chans att vinna 100 000 kronor? Läs mer och nominera på coop.se/anglamarkspriset senast 31 maj.

Månadens medlemsfråga

Hur använder jag poäng?



Fråga: Jag brukar kolla mina poäng ibland men vet inte riktigt hur jag ska använda dem. Var hittar jag info om hur jag använder mina poäng?

Tove Falk Olsson, Stockholm.

Svar: Hej Tove! Tack för din fråga. För att välja vad du vill göra för dina poäng loggar du in i Poängshoppen, som du hittar på coop.se, i Coop-appen och i Medlemspunk-

ten i din butik. Det är här du väljer om du vill handla hos någon av Coops alla partners eller om du vill få en värdecheck på Coop.

Väljer du en värdecheck laddas den automatiskt på ditt kort och dras nästa gång du handlar. Vill du hellre handla hos någon av Coops partners får du en värdekod att använda som delbetalning. Värdekoder från partners och värdecheckar från Coop finns i olika valörer.

Jag hoppas att du har fått svar på din fråga. Stort lycka till med din poängskörd.

*Med vänlig hälsning,
Karin Friis, chef medlemserbjudandet*

Fråga Coop!

Går du omkring och undrar över något som har med Coop att göra? Din fråga kan handla om precis vad som helst. Hör av dig till oss och berätta vad just du undrar över.

Mejla din fråga till mersmak@coop.se. Uppge "medlemsfrågan" i ämnesraden och glöm inte att skriva ditt namn och kontaktuppgifter.

"Man skulle kunna tro att det är kött-färsen som är den vanligaste varan i de största kundkorgarna. Men det är faktiskt purjolöken", berättar Magnus Johansson.



Faktabuta

Namn: Magnus Johansson.

Ålder: 46.

Gör: Vd för Coop sedan augusti 2017.

Bakgrund: Vd för Coop Inköp och Logistik åren 2012 och 2013. Han har bland annat varit vd för Mekonomen och Lantmännen Cerealia.

Bor: Lidingö.

Familj: Sambo, två egna barn och två bonusbarn.

Gillar att göra på fritiden: "Är innebandyledare och fotbollstränare för mina söner, vilket jag tycker är galejt roligt. När jag får lite tid för mig själv gillar jag att åka skidor och vara i naturen."

FOTO: ALEXANDER MAHMOUD

"COOP SKA LEVERERA PRISVÄRD, HÅLLBAR MATGLÄDJE!"

Nya fräscha butiker, bra erbjudanden och bättre service. Vd Magnus Johansson är tillbaka på Coop med ett löfte till medlemmarna, som snart kommer att märkas i butikerna.

Du lämnade Coop 2013. Varför kom du tillbaka?

– Coop har nu valt en väg med fokus på tillväxt och kundrelationer som jag tror på. Det har varit alldeles för lätt för våra konkurrenter att ta marknadsandelar från oss. Jag är här för att vända den trenden.

Hur ser Coop ut idag?

– Coop har idag några av Sveriges bästa butiker. Och tyvärr några av Sveriges sämsta. I de kommuner där vi lyckas leverera vårt löfte om prisvärd hållbar matglädje vinner Coop över vilken annan butik som helst, med fräscha och tidsenliga butiker, kundanpassade erbjudanden och personal som prioriterar service. Vi måste nu leverera vårt kundlöfte överallt genom att fortsätta uppdatera butikerna och framför allt ge våra kunder en bra upplevelse när de handlar hos oss.

Vad är Coops största utmaning?

– Att Coop alltid ska slå den lokala konkurrenten genom att erbjuda prisvärd, hållbar matglädje. Men den kan se olika ut beroende på var butiken ligger. På vissa orter handlar det om att erbjuda mat med fokus på hållbarhet, på andra orter konkurreransmässiga priser. Undersökningar visar att Coop ofta upplevs ha ett sämre kundbemötande än vad våra konkurrenter har. Jag skäms verkligen över att det är så. Våra kunder är ägare och förtjänar att få det bästa bemötandet när de kommer till sin egen verksamhet. Här måste vi bli mycket bättre. Bland annat inför vi nu Coop-skola för personalen.

Coop har nyligen utsetts till Sveriges både grönaste och mest hållbara varumärke. Hur känns det?

– Jag är både glad och stolt över utmärkelserna, eftersom det är svenska konsumenter som röstat. Det är ett tydligt kvitto på vårt eget hållbarhetsarbete, och jag vill också tacka alla våra medlemmar och

kunder som varje dag gör hållbara val när de handlar i våra butiker.

Hur ska Coop behålla täten när det gäller hållbarhet?

– Vi ska fortsätta att lyfta kampanjer som engagerar, inspirerar och väcker debatt. Bli bättre på att berätta vad vi faktiskt gör och framför allt prata om sådant som våra kunder vill prata om. Vi har den största andelen ekologiska livsmedel, men är det av största nyhetsvärde just nu? Vi måste hitta det som engagerar, inte minst bland de unga.

Hur satsar Coop på e-handel?

– Vi satsar stenhårt. Uppgraderar i alla led och utökar leveransalternativen. Rätt hanterat har Coop det system som har bästa förutsättningarna för att bli störst.

Vad bjuder du familjen på en vardag?

– Jag älskar italiensk mat, så gärna en pasta med tomatås och pancetta. Vego är jag inte så bra på att laga, men jag uppskattar god vegetarisk mat.

Vd och bonusfamilj – hur får du ihop livspusslet?

– Under barnveckorna lever jag som ensamstående pappa med allt vad det innebär med vab-dagar, läxläsning och aktiviteter. Under barnfria veckor blir det mer fokus på jobbet. ♥



Till helgen blir det gärna fisk och skaldjur för Magnus Johansson.

Nancy Masicampo är engagerad i ett av We Effects kooperativ på Filippinerna.



FOTO: MARQUIS LUNOSTEDT

Ge jämställdhet på Mors dag

Kvinnor och flickor är nyckeln till en värld utan fattigdom. Det är därför We Effect fokuserar på #jämställdhetseffekten.

Var med och bidra till att världens fattigaste kvinnor får mer makt. På coop.se kan du ge bort jämställdhet på Mors dag – för dina poäng!

Växla 10 000 poäng så skänker Coop 100 kronor till we effect.

Vi som gillar nära

Stötta dina lokala matproducenter genom att välja mat märkt "Lokal mat" i din Coop-butik. Härligt god mat där råvaran och/eller hantverket är förankrade nära dig.



Var med och tävla om fina priser.

Vinn prylar till fotbollsfesten!

Nu blir det fotbollsfest på Coop arrangerad av Marabou, Estrella och Carlsberg. Tävla i din butik. Svara på tre frågor och skriv din hejarsms och du kan vinna äkta SvFF-prylar. Tävlingen genomförs på Stora Coop, Coop Forum och Coop Extra under vecka 23 och 24.

Mer med Coop

Med SJ för halva priset

I Poängshoppen får du 50 procent rabatt på tågresor för dina poäng. Gäller för bokningar som görs i april–maj med resedatum 1 juni till 31 augusti 2018.

Sommarklipp med Coop

Smid dina sommarplaner på coop.se/partner-erbjudanden. Här hittar du solskenspriser med Coops partners.



		DAGENS DAG- LIGEN	TORP	TILLAGAS DET PÅ MÄRTENS AFTON	GRILLFEST	GRILLAT PÅ PINNE	SAMLAS STUDEN- TER I
RULLAR TURIST		6					
REDSKAP TILL RÅGMJÖL HOFFSTEN				LÄMNAD E RALLARE EFTER SIG STARTATS			BAL- LONGLIK ATT RÖ- RA MED
DRIVER GRILLEN		GUINEA SNIPA ELLER EN SÖLKORV			FÖR EN STJÄRT MED DELAD STJÄRT		
FART- DRULLEN				3	SPASM VERK FÖR VET- GIRIGA		
1			KAKA AV SÖJA- BÖNOR FÖREBILD			BUDDYS PEGGY DEN LILLA UGNEN	
LÅTER RASPIG					GULD- TECKEN		FÅTT IHOP DET
UPPSÄTT- NING MED SAKER							SKRED
GÖR GÄRNA NYFIKNA				KÄRL KAN GÅ FÖR TVÅ			
					ÖKEN- OMRÅDE		4
MASKA							

Medlemskrysset
presenteras av)

SILJA LINE

Välkommen att kryssa med Coop 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 17 juni. Vinnarna presenteras på **coop.se/tavling**. Lycka till!



1:a pris
Ett presentkort från Silja Line (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).

MER SMAK NR 5 2018

Mer Smak i samarbete med Nutisal

Sommarens SMARRIGASTE SNACKS!

Som krispiga tilltugg vid grillen eller i en härlig paj till sommarens fika. Med sina torrostade nya nötmixer bjuder Nutisal på en smakresa med kulinariska influenser från amerikanska södern till semesterfavoriten Thailand.



**PAJ PÅ NUTISAL
AMERICAN BBQ
& KOLA**

Här bjuder Marie Skogström, kock och restaurangkonfektor som driver Mat & Vin Slottsparken i Malmö, på sitt bästa recept på paj med täcke av knaprig nötkola.

Mördeg

1 pajform (24 cm diameter)
120 g smör i tärningar
1 dl florsocker
3 dl vetemjöl
1 ägg
lite ekologiskt vaniljsocker

Kola- & nötfyllning

60 g smör
1,2 dl sirap
1 dl råsocker
1/2 tsk ekologiskt vaniljsocker
1 gnutta salt (havssalt)
1,5 msk vetemjöl
1 stort ägg
2 påsar Nutisal American BBQ nötter
eller Gourmetmix

Mördeg: Arbeta samman smör, florsocker och mjöl till en smulig konsistens. Tillsätt ägg och arbeta samman till en deg. Kavla ut tunt och fodra en form noggrant. Sätt i frysen i ca 30 min. Nagga med en gaffel och baka av på 170° tills pajskalet är gräddat. Ta ut och låt svalna.

Kola- & nötfyllning: Smält samman smör, sirap, råsocker, vaniljsocker och salt i en kastrull och låt det svalna. Vispa sedan i vetemjöl och ägg. Hacka nöterna grovt och lägg dem i pajskalet. Häll upp fyllningen i skalet och grädda sedan pajen i ugnen på 160° i ca 25 min. Fyllningen ska inte vara för lös utan ha stannat. Avnjut med lättvispad grädde när den kallnat.

Snacks-nyheter!

Med smak av USA & Thailand

American BBQ – sött & rökigt:
Nötmixen innehåller både sött, salt och smoky – en perfekt mix med anor från den amerikanska södern. Vad sägs om chilinötter, cashewnötter med smak av honung/karamell och BBQ.
Fantastiskt goda mandlar med en rökig smak och krispig jättemajs.

Thai Spice – friskt & kryddigt: Nötmixen har varma undertoner med smak av chili och citrongräs, cashewnötter med het smak av ingefära, citrondoftande mandlar och bitar av kokos.



**20%
RABATT***
på alla NIVEA SUN
produkter

SÄKERT SOLSKYDD FÖR HELA FAMILJEN

*Erbjudandet gäller alla NIVEA SUN produkter, gäller perioden 14/5-10/6 2018

SKÖNHET & hälsa

MER SMAK I SAMARBETE MED COOP SKÖNHET & HÄLSA



FOTO: ISTOCK PHOTO

HÅRETS BÄSTISAR

Skonsam rengöring och att inte hoppa över balsam är A och O för ett friskare hår. Den krämiga blandningen av kokosmjölk, äggviteprotein och kokosolja ger håret näring och bygger upp fin glans. **Coconut Milk Shampoo och Conditioner 385 ml, OGX. 109 kr/st (från 119 kr/st).**



I blickfånet

Vi tröttnar aldrig på sidbena, väljer lila och grönt bland vårens pasteller och väcker liv i kroppen med ett solkysst skimmer.

POPPIGA LACK

Imponerande snabb torktid, bred pensel som täcker hela nageln utan att lämna några ränder och en glossighet som sitter kvar länge. Helt enkelt lysande lack i vårens snyggaste färger. **Wonder Nail 6 ml, IsaDora. 59 kr/st (från 79 kr/st).**

Ge benen ett solkysst skimmer.

Busenkel semesterfärg

Vill du ha hjälp ur den värsta blekheten? Lösningen är en extremt lättanvänd bodylotion som gradvis ger samma naturligt solbruna ton som efter två veckors semester. Fulladdad med fukt och en hint av skimmer får den huden att stråla. **DermaSpa Summer Revived Shimmer 200 ml, Dove. 45 kr (från 49,95 kr).**



59 kr

FOTO: KJELL B PERSSON / PRODUKTERNA FINNS PÅ AVDELNINGEN SKÖNHET & HÄLSA PÅ STORA COOP OCH COOP FORUM. LOKALA AVVIKELSER KAN FÖREKOMMA. KAMPANJPRISERNA GÄLLER 14/5-10/6



SÄKER TRÄNING I SOLEN

Du solar oftare än du tror och det är inte bara på stranden det behövs solskydd. Golfare, cyklister, joggare och powerpromenerare gör klokt i att smörja in sig innan det är dags för uteliv. Under en vecka kan ansikte, dekolletage och händer komma upp i samma mängd UV-strålning som de skulle fått under en hel dag på stranden. Minst SPF 30 och ett vattenfast skydd som står emot svett gör träningen i solljus säkrare. Ta med tuben i väskan, smörj ofta och smörj om igen.

Svanen-märkt och vattenfast solskydd utan parfym eller färgämnen är bra för både dig och miljön.



Sun Lotion SPF30 200 ml, Änglamark. Från 99 kr.
Sun Spray SPF30 200 ml, Änglamark. Från 99 kr.
Sun Face SPF30 50 ml, Änglamark. Från 49,95 kr.

FOTO: ISTOCK PHOTO

2 för 40kr



SNUSTORRT

Anti-perspirant med dubbelt skydd som testats i verkliga situationer för att klara av att hålla dig svett- och luktfri i upp till 48 timmar. **Dry Fresh Roll on, Dry Fresh Roll on Men 50 ml, Nivea. 2 för 40 kr.** Gäller alla Nivea deodorant roll-on (från 28,95 kr/st).

Exfoliera mera

Tre enkla steg som tar bort torr hud och förhårdnader. **1** Tvätta eller duscha av fötterna i varmt vatten och torka dem. **2** Stoppa fötterna i de exfolierande sockorna och låt dem verka i 60 minuter. **3** Efter 3–7 dagar börjar torr hud att flagna bort och efter ca 10–15 dagar har du silkeslena fötter. **Exfoliating Socks, Salvequick. Från 175 kr.**

Mjuka fötter efter en behandling.



Kalafina FÖTTER



Inget höjer snyggkänslan så snabbt som välvårdade fötter.

Fila försiktigt

Fila hellre ofta och lite, än en rejäl avhyvling några gånger om året. En elektrisk fotfil jobbar snällt och snabbt.

Använd fotkräm

Att smörja regelbundet är det bästa sättet att hålla fötterna mjuka.

Byt sliphuvud

Var tredje månad bör du byta sliphuvud till din fotfil för att få maximal effekt.

1. Velvet Smooth Diamond Blue Fotfil, Scholl. 199 kr (449 kr).

2. Fotfil Refill Regular 2-pack, Scholl. 99 kr (199 kr).

3. Intensiv kräm för hård hud 60 ml, Scholl. 39,90 kr (från 49,95 kr).

Välj mellan fyra olika grovlekar på sliphuvudet.



199 kr

FOTO: SHUTTERSTOCK



ENERGIKICK

Massera in tvålen till ett skönt lödder och njut av den uppfriskande doften som ger ny energi samtidigt som kroppen blir både ren och len. Finns i flera olika dofter. **Energizing Body Wash 250 ml, Rexona. 15 kr/st (från 19,95 kr/st).**

FÅ UT MER AV TRÄNINGEN

Bra musik och ett kosttillskott som innehåller koffein, vitaminer och mineraler kan hjälpa dig att få ut mer av träningen. Håll pulvret direkt på tungan, inget vatten behövs. Snabbt och enkelt. Kosttillskott ersätter inte en varierad kost och en hälsosam livsstil. **Berocca Sport 14-pack. 99 kr (129 kr).**



PRODUKTERNA FINNS PÅ AVDELNINGEN SKÖNHET & HÄLSA PÅ STORA COOP, COOP FORUM OCH COOP. LOKALA AVVIKELSER KAN FÖREKOMMA. KAMPANJPRISERNA GÄLLER 14/5 - 10/6.

FRÖIG NYHET LADDAD MED PROTEINER!



Lokala avvikelser kan förekomma

Här är vår senaste knapriga nyhet,
Tre Kullor Favabönor och Frön.
Laddad med goda proteiner från
Favabönan och smaskiga frön.
Perfekt när du vill unna dig det där
lite extra. Du hittar Favabönor och
Frön vid våra andra Tre Kullor.

Äkta njutning sedan 1817.



leksands.se

RESTRÄDDAREN / Maj

Restfesta i kväll!

Rensa i kylskåpet och bjud på middag med ett härligt kryddsmör, en italiensk brödsallad eller smaskiga rotfrukter.

SMOOTHIE

Övermogna bananer kan man skala och frysa in för att när andan faller på slänga ner i en smoothie. Även en halv påse rucola, spenat eller liknande kan frysas in för att få nytt liv i en smoothie senare.

GOD RÖRA TILL MATEN

En halv fetaost, en skvätt överbliven yoghurt och lite timjan eller basilika från en kryddkruka blir en god röra till maten. Smaka av med lite salt, honung och peppar till exempel.

LÄCKER PLÅT MED ROTFRUKTER

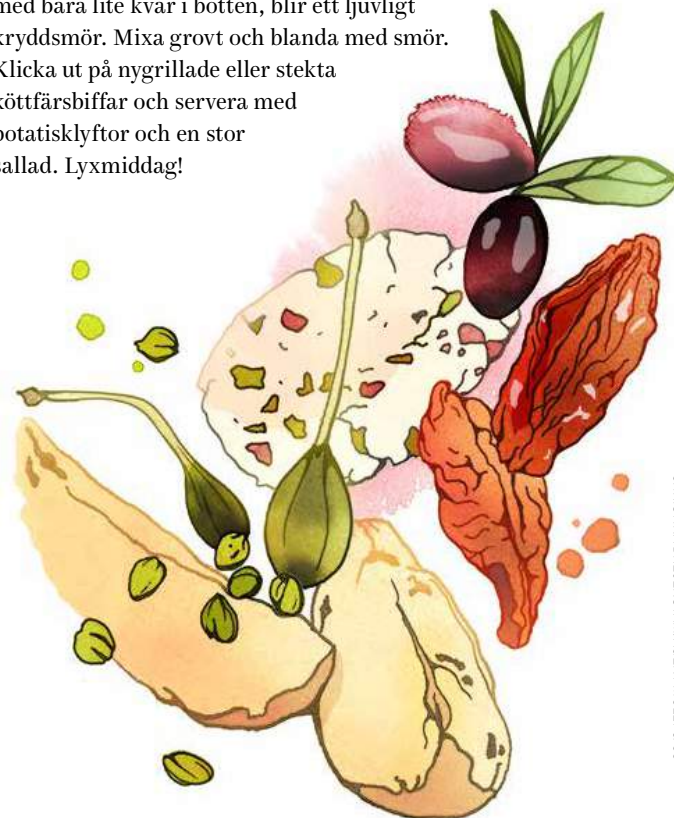
Här går det inte att göra fel! Rensa grönsakslådan och leta upp allt från skrumpna potatisar och morötter till svampiga rödbetor och palsternacka. Skala och klyfta grovt. Vänd runt med olivolja och flingsalt. När ugnen har gjort sitt är förvandlingen ett faktum. Servera de smakrika rotfrukterna med röran ovan, till exempel.

PANZANELLA

Toskansk brödsallad är det perfekta sättet att få bröd som börjar bli tråkigt att förvandlas till ljuvligaste grilltillbehöret. Man kan använda i stort sett vilket bröd som helst. Skär i bitar och torrosta eller stek med olivolja. Blanda med rumsvarma tomater i grova bitar, gärna lite rödlök, oliver, kanske paprika och förstås lite extra olivolja och droppad vinäger. Flingsalt och grovmalen peppar på toppen!

KRYDDSMÖR

Små burkar av kapis, saltorkade tomater eller oliver, med bara lite kvar i botten, blir ett ljuvligt kryddsmör. Mixa grovt och blanda med smör. Klicka ut på nygrillade eller stekta köttfärsbiffar och servera med potatisklyftor och en stor sallad. Lyxmiddag!



CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



FOTO: EVA HILDÉN

Dukat för
midsommarfest!



På
sommaren
är även
vardagarna
fest!

Nästa
nummer av

**Mer
Smak**

KOMMER
18-20 juni

- *Grillakuten rycker ut*
Vardagar och helg flyter ihop och grillen får jobba flera kvällar i veckan – härligt!
- *Glad midsommar!*
Sill, lax och en underbar jordgubbstårta – årets godaste mathelg är räddad.
- *Bästa sommaren!*
"Sommarskookbok" med allt du behöver för en härlig semester!

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 mejeri-produkter 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 rösocker!

När vi gör Mer Smak tänker vi grönt i alla led. Därför tillverkas plastpås 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.gidgard@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. Redaktionen fransäger sig ansvar för tryckfel.



**SVERIGES
TIDSKRIFT**

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

Antligen i säsong Rabarberfavorit!

Långpannekakor är det smartaste som finns!
Till kalaset, grillkvällen, trädgårdsfesten...

RECEPT: SARA BEGNER STYLING: LENA SÖDERSTRÖM
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

Kakan är så
saftig av rabarbern
att den äts bäst
med sked. Lika god
dagen efter!

RABARBERKAKA MED KARDE- MUMMA & MARSHMALLOWS

TID: 20 MIN + 35 MIN I UGN
UGN: 200°, 125°

16 BITAR

- 400 g färsk rabarber
- ¾ dl strösocker
- 1 msk mortlade kardemummakärnor
- 3 dl mini-marshmallows
- ev florsocker, till servering

KAKSMETEN

- 3 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1 tsk vaniljpulver eller vaniljsocker
- 200 g smör, rumsvarmt
- 2 ½ dl strösocker
- 3 ägg
- 1 dl mjölk

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Skölj och skär rabarbern i 1–2 cm stora bitar. Vänd runt dem med socker och kardemumma.
- Blanda de torra ingredienserna till kaksmeten i en skål. Vispa smör och socker pösigt med elvisp. Knäck i ett ägg i taget under tiden vispen är igång. Tillsätt mjölken och håll i de torra ingredienserna. Vispa till en jämn smet.
- Bred ut smeten i en liten långpanna/ugnsform (ca 25x35 cm) täckt med bakplåtspapper. Fördela rabarbern jämnt över hela kakan. Grädda mitt i ugnen 20 min.
- Sänk värmen till 125° och strö över marshmallowsen. Grädda ytterligare ca 15 min. Låt kakan svalna i formen. Pudra ev över florsocker vid servering och skär upp i rutor.

HÄNG
MED OSS
I HÖST!

KOM I FORM PÅ KRETA!

Följ med Coop Mer Smak och TUI på höstens inspirerande resa.
Vi åker till Kreta och laddar soltimmar inför vintern med träning,
yoga, dans, mental power, matlagning och massor av skratt.

SUCCÉRESORNA FORTSÄTTER, nu med nytt hotell!
I höst åker vi tillbaka till härliga Kreta och nybyggda Blue Star Euphoria, som ligger precis vid havet strax utanför Kolimbari på Kreta.

Följ med på en vecka fylld med allt som får dig att må bra. Vi kombinerar träning i alla dess former med vandring, utflykter och inspirerande föreläsningar. Men vi tar oss också tid att hänga vid poolen, bada i havet och kvällsmingla.

Tillsammans med Coops och Sveriges mest inspirerande profiler får du din bästa må-bra-vecka någonsin, oavsett om du är nybörjare eller mer träningsvan. Kom hem starkare, gladare och friskare med känslan av att allt är möjligt!

Vi ses på Kreta! /Coop-gänget

Succén
fortsätter!
30 sep–7 okt
och 7 okt–14 okt
2018

NÄR:

- Resa 1) 30 sep–7 okt.
- Resa 2) 7 okt–14 okt.

VAR: Grekland, Kreta (Kolimbari)
Blue Star Euphoria Resort TTTT

PRIS: Från 14 495 kr
för Coop-medlem
(15 095 kr för icke medlem).
Avser del i dubbelrum.

AVRESA FRÅN:

- 30 sep: Stockholm, Luleå,
Örebro, Billund.
- 7 okt: Stockholm, Örebro, Billund.

DET HÄR INGÅR: All inclusive, mat på flyget och busstransfer.
Dessutom massor av härliga må-bra-aktiviteter!

Träna, skratta
och ät gott med oss
på Kreta!

Träna i
soluppgången!

NÅGRA AV OSS SOM INSPIRERAR DIG:

Leila Söderholm (Resa 1 & 2)



Träning ska vara enkelt!
Leila är träningsexpert på TV4, nu senast i Vardagspuls. Hon motiverar dig, och du får massor av konkreta tips att ta med hem.

Mia Törnblom (Resa 2)



Mia coachar dig till bättre självledarskap och får dig att våga ta de där stegen du borde. Många skratt och ny mental kraft utlovas.

Denise Rudberg (Resa 1)



Den träning som blir av är den bästa träningen! Det tycker Denise, som inte bara är författare utan även utbildad idrottsledare och aerobic-instruktör.

Hasse Brontén (Resa 2)



Komikern Hasse Brontén ser till att du får ditt livs roligaste vecka. Med humor delar han med sig av sina betraktelser av omvärlden. Varning för tuffa skrattpass!

Cecilia Ehrling Danermark (Resa 1)



Cecilia är känd från Let's dance. Hon får dig garanterat att känna dig som golvet drottning i allt från disco, samba och zumba till annan rolig dansträning.

Ann Wilson (Resa 2)



Låt Ann Wilson inspirera och med sin djupa kunskap lära dig dansens grunder. Njut av olika dansstilar och roliga stegkombinationer, allt varvat med värme, glädje och humor.

Sara Begner
inspirerar till
goda matval!



Sara Begner (Resa 2)

Mer Smaks matkreatör och chef för Coop provkök och hennes högra hand Danielle Brookes (Resa 1) lär dig vassa vardagsmaten så att den blir godare, grönnare och nyttigare.

SÅ BOKAR DU: MER INFO & BOKNING HITTAR DU PÅ COOP.SE/KOMIFORMRESA VID FRÅGOR MEJLA: TRANINGSRESOR@TUI.SE

Resan är ett samarbete mellan

coop

Mer Smak

TUI

HANDLA MATEN PÅ COOP.SE



Ange kod: **Mersmak200**

*Gäller när du handlar för minst 800 kr, t.o.m. 2018-06-05. Endast för nya kunder.