SNABB VARDAGSMAT! / MEDLEMSKRYSSET / PALT – VÄRLDENS ÄLDSTA RÄTT?

coop

mer Smak

Matglädje som ger eko!

Är det i år du gör din egen pepparkaks-deg?

Varma rätter du blir mätt av

GRÖN & GOD VEGOJUL!

Kocken Niklas Ekstedt med familj

Julmiddag hemma hos Niklas

Kom i julstämning!

BAKA TILL ADVENT!

Allt från de godaste saffransbullarna till saftiga black bean muffins

7300190 084822
25 KR / NOVEMBER 2018

Baka ännu lite godare och grönare i år.

ÄNGLAMARK

Noga utvalt. Klokt bortvalt.

coop

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 provlagar använder vi vanlig ugn.)

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

NYTT PÅ HYLLAN

Coop utökar brödsortimentet med Västkustkakan: en gluten- och mjölkfri variant av Hönökakan. Istället för vetemjöl är den bakad på bland annat rismjöl. Hönökaka har sitt ursprung på västkusten, och även Coops Västkustkaka är bakad där – närmare bestämt i Partille, på ett bageri som specialiserat sig på glutenfria bageriprodukter. Cirkapris: 27,50 kr.

Innehåll

Tips & Trix 5
Niklas Ekstedts jul 6
Mathjälten 16
Kul prylar till julbaket 19
Baka till advent 20
Vardagsakuten 27
Palt, en god historia 35
Grön jul 40
Medlemssidorna 49
Saras söta 58

Vi på redaktionen är sooo glada och stolta!

När jag bakar får händerna jobba – och huvudet vila

MITT BÄSTA KNEP för att skruva ner tempot i december är att baka. Degen skingrar tankarna, och huvudet får vila under tiden som händerna jobbar. Har du inte gjort egen pepparkaksdeg förut är det nästan ett måste. Det är löjligt enkelt, och jag lovar att du kommer att bli överraskad av hur mycket mer pepparkaka det smakar. Så på med förklädet, för på **sidorna 20–23** vankas det adventskakor av bästa sort.

VILKEN TUR VI har som får följa med hem till stjärnkocken Niklas Ekstedt och se hur han förnyar klassiska julrätter på ett genialt sätt. När matjessill, gräddfil och rödlök får sällskap av brynt smör händer något magiskt. Fänkålsgravad lax, rödbetssallad och en vegansk sill finns också på julbordet. Men sill kan väl inte vara vegansk? Jodå, i Niklas matvärld är ingenting omöjligt.

MITT JULKLAPPSTIPS TILL alla matnördar är boken ”Palt”. Vi har fått en pratstund med författaren Karl Fredrik Mattsson, som på ett humoristiskt sätt ger den grå bollen full uppmärksamhet. Paltkoma får sin förklaring, och vem hade anat att det faktiskt finns en Paltakademi. Välkommen till ett nummer fyllt med matglada överraskningar.

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

Tyck till om Mer Smak! mersmak@coop.se

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Bakom kulisserna

”Niklas köttbullar var godast”

Hej, Lennart Weibull! Du har fotograferat det här numrets julbord hemma hos stjärnkocken Niklas Ekstedt. Hur lyckades du skapa så härlig julkänsla trots att du fotograferade jobbet i september?

–Vi försökte bara undvika alla fönster och jobbade nära inpå all mat, och så hade stylisten Carolina med sig bra rekvisita, förstås.

Hann du smaka? Vad var godast i så fall?

–Ja, det gjorde jag. Skinkan och köttbullarna.

Vad är ett måste på ditt julbord?

–Sillen och alla tillbehör är måsten!

Lite mer OPA! runt middagsbordet

LAMMKÖTTBULLAR MED HALLOUMI, 4 PORT.
4 st tortillabröd, 8 potatisar, 800 g lammfärs, 1 liten finhackad gul lök, 1 ägg, 3 msk ströbröd, 100 g tärnad Fontana Halloumi, ½ dl kolsyrat vatten, 2 dl vispgrädde, ½ msk dijonsenap, 2 msk timjan, ½ msk kalvfond, salt och peppar, 1 knippe persilja, ca. 50 g smör och 3 msk Fontana Original olivolja till stekning, Fontana Tzatziki.

Blanda ströbröd och grädde i en bunke och låt svälla. Finhacka löken och fräs den i lite av smöret och oljan. Blanda ner löken i färsen tillsammans med övriga ingredienser förutom osten. Det kolsyrade vattnet hjälper köttbullarna att inte bli för kompakta. Forma till rejäla köttbullar och tryck in en Halloumi-bit i mitten av varje. Stek köttbullarna i smör- och olivoljeblandning på medelhög värme tills de fått fin färg och är genomstekta, ca. 8-10 min. Servera lammköttbullarna förslagsvis med klyftpotatis, tzatziki och grönsallad.

Opa! är glädje och lycka på grekiska. Det vill vi bjuda dig på med det bästa från Greklands matkultur. *Familjen Papadopoulos*

FONTANA
EST:D 1978

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

KRYDDIGT I GLASET!

Julen är en traditionell högtid, och glöggen, det kryddade ”glödgade vinet”, är också traditionstyngt. Men om man vidgar begreppet lite kan glögg faktiskt se ut och smaka på olika sätt.

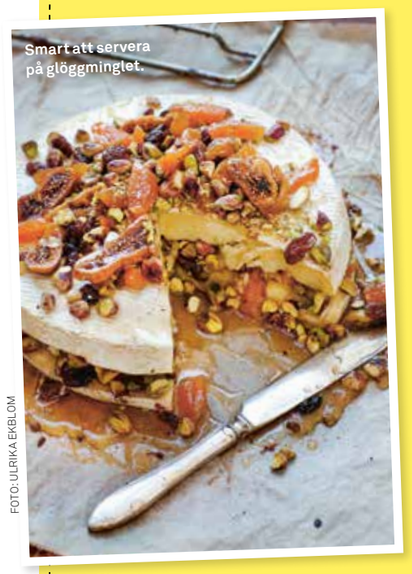
Varm äppelmust med kanelstänger och äppelskivor, t ex, är ett gott alkoholfritt alternativ som bara blir mer och mer populärt. Och att servera vit glögg iskall är också något som många kan tänka sig.

Med tydliga blinkningar till Amalfikustens limoncello kan årets Blossaglögg serveras både uppvärmd och sval.

– Fram till 2010 hämtade Blossa inspiration från den nordiska vintern för att smaksätta årgångsglöggen med smaker som lingon, saffran och vinteräpple, säger Åsa Orsvärn, som är Chief Blender på Blossa.

Men sedan 2011 har Blossa blickat ut i världen, och i år är det alltså de solmogna citronerna på sluttningarna runt Amalfi som inspirerat smaksättningen.

Prova gärna att tillsätta en skvätt röd vinglögg i köttgrytan istället för vin. Eller att låta bubblet få glöggsmak till advent.



Smart att servera på glöggminglet.

FOTO: ULRIKA EKBLOM

BAKAD BRIETÅRTA MED PISTASCHNÖTTER & HONUNG

TID: 15 MIN **UGN:** 200°

1 ”TÅRTA”

- 500 g hel **brieost** (inte alltför mogen)
- 100 g **pistaschnötter eller andra nötter**
- 150 g **torkade aprikoser/fikon/russin**
- 1 dl **flytande honung**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Dela osten i två bottnar.

2. Lägg underdelen av osten på en bakpappersklädd plåt. Fördela hälften av nötterna och frukten på osten. Ringla över hälften av honungen. Lägg på överdelen och tryck till.

3. Fördela resten av nötfruktblandningen på överdelen och ringla över resten av honungen. Sätt in i ugnen ca 10 min, tills osten är varm och mjuk.

FOTO: MARIA ÖSTLIN

MÅNADENS MATPROFIL

»Julstämning bor i de små sakerna«

I år hjälper Lotta Lundgren dig att planera julmaten. Hon har tagit fram sina 28 bästa recept för en god och lustfylld jul, som finns samlade på coop.se.

Vilka julrätter vill du inte vara utan?

– Sill, gravlax, revbensspjäll, dopp-i-grytan och risgrynsgröt är omistliga, men julbordets höjdpunkt är ändå lutfisken. När jag ställer lutfisken på bordet på juldagen känns det fint.

Hur undviker du julstressen?

– Vissa saker går inte att undvika. Det är lika bra att gå eländet till mötes och tänka att julstress verkar vara en del av ens egen lilla jultradition. Förra året slet jag livet ur mig för att få tag på en stjärnformad träform för att kunna göra äggost. Det var ganska krångligt, och det gick åt sinnessjuka mängder ägg och grädde. När äggosten äntligen var klar hoppade en av hundarna upp på köksbänken och åt upp alltihop. Så är julen.

Vad är sinnebilden av jul för dig?

– Att riva upp jullådan och återse den ledsna tomtegubben med filthatt som någon av ungarna gjort på dagis. Mackan med varm skinka som man äter stående vid spisen kvällen före julafton. Karl-Bertil Jonssons jul på TV. Alla tända ljus. Det är rätt konstigt egentligen, man lägger en förmögenhet på mat och julklappar och så bor julen i de små sakerna.

LÄTT SOM EN PLÄTT

MATJESSILL MED BRYNT SMÖR

TID: 20 MIN

Så enkelt att man inte tror det är sant ... Men kommer ändå bli julbordets bästa.

6 BUFFÉPORTIONER

4 **matjessillfiléer**
- 3 **ägg**
- 1 liten **rödlök**, finhackad
- **dill/gräslök**, fint skuren
- ev **gräddfil**, till servering
- 75 g **smör**

GÖR SÅ HÄR

1. Skiva sillfiléerna, ca 1 cm. Koka äggen ca 8 min, kyl ner och skala direkt. Finhacka eller riv dem grovt.
2. Lägg upp sill, ägg, rödlök och dill/gräslök på ett serveringsfat.
3. Smält smör i en kastrull under omrörning. När smöret slutar skumma och doftar nötigt är det klart. Häll det över sillen och servera direkt, eventuellt med gräddfil.

Tips! Vill man ha en annan karaktär på löken, låt den ligga i en 1-2-3 lag ca 30 min.

Brynt smör är kanske världens bästa krydda!

Niklas Ekstedt önskar

GOD JUL!

Griljerad julskinka, fänkålsgravad lax, köttbullar, några veganska favoriter, goda gröna tillbehör och en traditionsenlig saffranspannkaka ... Ett ganska litet julbord, men ÄNDÅ FATTAS INGENTING!

RECEPT: **NIKLAS EKSTEDT**
STYLING: **KAROLINA OLSON HAGLUND**
FOTO: **LENNART WEIBULL**

SENAPSSILL PÅ ZUCCHINI

TID: 20 MIN + 8 TIMMAR

Kul att kunna bjuda på "sill" även till dem som inte äter fisk och kött.

6 BUFFÉPORTIONER

- 2 stora **zucchini**
- 3 msk **salt**
- 2 msk **strösocker**
- 2 **dillkvistar**
- 1 krm **mald kryddpeppar**

SENAPSSÅS

- 5 msk **skånsk senap**
- 2 msk **dijonsenap**
- 2 msk **ättiksprit**, 12%
- 2 msk **muscovadosocker**
- 2 dl **neutral olja**
- **salt** och **svartpeppar**
- ½ dl **dill,** hackad

Tips! Vegetarian eller inte – låt senapszucchinin bli en snackis på julbordet!

GÖR SÅ HÄR

1. Skär zucchinin i fyra avlånga skivor vardera. Blanda salt, socker, dill och kryddpeppar. Lägg skivorna i en form och strö över saltblandningen så den täcker alla skivor. Låt stå i kylen minst 8 timmar.
2. Skölj av zucchinin och torka lätt med hushållspapper. Skär i ca 2 cm breda skivor.
3. Blanda skånsk senap, dijonssenap, ättika och socker. Häll i oljan i en tunn stråle under vispning. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt dillen och vänd ner zucchinin. Låt mogna ett dygn i kylen före servering.

Niklas och Katarina Ekstedt med en av sönerna, John 6 år.

En av Niklas senaste böcker.

Jag lagade maten

NAMN: Niklas Ekstedt.

GÖR: Driver restaurangen Hillenberg, vinbaren Tyge & Sessil och stjärnkrogen Ekstedt men sätter även sitt signum på Gamla Riksarkivets julbord på Riddarholmen i Stockholm.

AKTUELL MED: Boken "Niklas Jul" med Niklas Ekstedts julbordsfavoriter. I höst kommer "Four hands menu" på Viaplay, där Niklas i varje avsnitt möter en kock som är väldigt olik honom själv, i spännande samtal och kreativa krockar.

Tips!
Riv i lite citronskal i majonnäsen för mer citronsmak.

Hittar du bara stora betor går det bra att skära dem i munsbitsstora bitar.

GULBETA MED VEGANSK MAJONNÄS

TID: 40 MIN G L

En riktig färgklick och vegansk smakexplosion på julbordet.

6 BUFFÉPORTIONER

- 12 små **gul- eller rödbetor**

TOPPING

ca 2 dl **vegansk majonnäs**
- 1 msk pressad **citronsaft**
salt och **svartpeppar**
100 g **röd tångcaviar**
- **färsk pepparrot**
- **smörgåskrasse**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka betorna mjuka i saltat vatten. Gnid av skalet och dela på mitten. Skär bort en liten bit så att betan kan stå stadigt.
2. Lägg betorna på ett serveringsfat. Smaka av majonnäsen med citronsaft, salt och svartpeppar. Spritsa eller klicka majonnäs på betorna. Skeda på tångcaviar och riv över pepparrot, garnera med klippt krasse.

GRILJERAD JULSKINKA

TID: 20 MIN **UGN:** 200° L

Jultidens första skinkmacka är så god! Och den här griljeringen är toppen .

1 SKINKA

- 1 **kokt julskinka** (ca 1,2 kg)
- 1 **äggula**
- 2 msk **senap**
- 1 msk **dijonsenap**
- 1 msk finhackad **dill**
- 2 tsk finrivet **apelsinskal** (endast det orangea)
- 3 msk **ströbröd**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skär bort svålen från skinkan men låt lite av fettet vara kvar. Lägg skinkan i en ugnsform.
2. Blanda äggula, senap, dill och apelsinskal med hälften av ströbrödet. Bred smeten över skinkan och strö över resten av ströbrödet.
3. Griljera skinkan mitt i ugnen 10–15 min.

BRYSSELKÅL MED BACON

TID: 25 MIN G L

Det här tillbehöret är väldigt enkelt att göra men tillför så mycket till julbordet.

6 BUFFÉPORTIONER

- 500 g **färsk brysselkål**
- 1 pkt **bacon** (140 g)
- ev 2 **schalottenlökar**, finhackade
- 1 msk **smör**
- 1 msk **ljus sirap**

salt och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Ansa brysselkålen och lägg i en kastrull med kokande vatten, låt koka 2–3 min beroende på storlek. Kyl ner i iskallt vatten.
2. Strimla baconet och stek knaprigt. Tillsätt löken och sedan brysselkål, smör och sirap. Låt allt bli varmt. Smaka av.

Tips!
Niklas använder gärna rapsgris.

G L
Julserrap
Koka upp 1 dl vatten och 1 ½ dl senapsfrön. Låt stå ca 5 min och svälla. Tillsätt 1 dl neutral olja, 2 msk senapspulver, 2 msk honung, 2 tsk vitvinsvinäger och mixa till en tjock konsistens. Smaka av med ca 2 tsk dragon och salt och låt stå i kylen till dagen efter.

NIKLAS JULKÖTTBULLAR

TID: 35 MIN

Mörk sirap, senap och kryddpeppar ger julköttbullarna karaktär.

6 BUFFÉPORTIONER

- 500 g **blandfärs**
- ¾ dl **ströbröd**
- ½ dl **vatten**
- ½ dl **mjölk**
- 1 ½ tsk **salt**
- ½ **gul lök**, finhackad
- 1 msk **smör**
- 1 **ägg**
- 1 msk **mörk sirap**
- 1 msk **grovkornig senap**
- ½ tsk **vitpeppar**
- ½ tsk **krossade kryddpepparkorn**
- **smör**, till stekning

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ströbröd, vatten, mjölk och salt i en bunke och låt svälla 10 min.
2. Stek löken mjuk i smör utan att den tar färg.
3. Blanda ner färs, lök och resten av ingredienserna i ströbrödet.
4. Forma till bollar och stek i smör på medelhög värme tills de är genomstekta.

RÖDBETSSALLAD

TID: 15 MIN +
TID ATT KOKA BETORNA

Ett helt nytt sätt att servera rödbetssalladen på!

6 BUFFÉPORTIONER

- 500 g **färska rödbetor**
- 1 dl **majonnäs**
- 1 dl **crème fraiche**
- 1 msk **dijonsenap**
- ½ dl **riven färsk pepparrot**
salt och **svartpeppar**
- 1 **syrligt äpple**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka rödbetorna mjuka i saltat vatten. Gnid loss skalen och skär betorna i bitar.
2. Blanda majonnäs, crème fraiche, senap och pepparrot. Smaka av med salt och peppar.
3. Bred ut majonnäsblandningen på ett serveringsfat. Fördela rödbetorna ovanpå. Skär äpplet i fina strimlor eller små tärningar och strö dem över rödbetorna.

APELSIN- OCH GRÖNKÅLSSALLAD

TID: 35 MIN

Krispig grönkål, knapriga pumpakärnor, saftiga apelsinklyftor …

6 BUFFÉPORTIONER

- 150 g **färsk grönkål**
- 1–2 msk **olivolja**
- 1 tsk **flingsalt**
- 3 **apelsiner**
- ½ dl **pumpakärnor**
svartpeppar och **flingsalt**

PICKLAD RÖDLÖK

- 1 **rödlök**
- 1 dl **vatten**
- ½ dl **strösocker**
- 2 msk **ättiksprit** (12 %)

GÖR SÅ HÄR

1. Skär löken tunt, gärna på mandolin. Rör ihop vatten, socker och ättika tills sockret smält. Lägg ner löken och låt stå minst 30 min.
2. Riv grönkålsbladen i mindre bitar och lägg i en skål. Krama runt med olja och salt tills de mjuknat lite.
3. Skala apelsinerna med en vass kniv så att fruktköttet blir synligt och skär ut varje filé för sig. Rosta pumpakärnorna tills de doftar och börjar poppa.
4. Vänd ihop grönkålen med apelsinklyftorna och den picklade löken. Strö över pumpakärnorna, dra ev ett varv med pepparkvarnen och smula över flingsalt.

GOD JUL! / *Niklas Ekstedt*

FÄNKÅLSGRAVAD LAX

TID: 15 MIN + 2 DYGN ATT GRAVA

Fänkål och citron är bästa smaksättningen av lax.

6 BUFFÉPORTIONER

- 500 g **laxfilé med skinn**
- 2 msk **fänkålsfrön**
- 1 tsk **vitpepparkorn**
3 msk **salt**
- 3 msk **strösocker**
- 1 **citron**, finrivet skal (endast det gula)
- ½ dl **hackad dill**
- 1–2 tsk **fänkålsfrön**, torrostade

HYVLAD FÄNKÅL

- 1 **fänkål**
- 1 msk **olivolja**
- ½ **citron**, finrivet skal (endast det gula) och saft
salt

TILL SERVERING

hovmästarsås

GÖR SÅ HÄR

1. Mortla fänkålsfrön och vitpeppar, blanda med salt, socker och citronskal. Gnid in laxen med kryddblandningen. Lägg laxen i en plastpåse och lägg påsen i en form med skinnsidan uppåt. Låt stå i rumstemperatur ca 1 timme, så att salt och socker smälter. Ställ i kylskåp och låt grava 2 dygn, vänd påsen efter 1 dygn.
2. Häll av vätskan och torka av laxen. Klappa in laxen med dillen och skär i tunna skivor.
3. Hyvlad fänkål: Hyvla fänkålen tunt med mandolin eller osthyvel. Vänd ihop med olivolja och citron, smaka av med salt.
4. Lägg upp laxen på ett serveringsfat. Strö över rostade fänkålsfrön och servera med den hyvlade fänkålen och hovmästarsås.

Härligt Hemma

SPECIAL JUL & ADVENT

För dig som gillar inredning, pyssel och god mat och vill ha tips på hur du skapar en riktig skön och mysig jul!

10 KR RABATT
Ord pris 49 kr.
Medlemserbjudandet finns laddat på ditt Coop-kort*

*Gäller dig som fått MerSmak nummer 11.
Lokala avvikelser kan förekomma.

AFTONBLADET

En sallad att bli glad av.

Tips! Rosta mitt-bitarna som blir kvar av brysselkålen i ugnen med olja och salt.

JULSALLAD

TID: 30 MIN

Väldigt gott med en frisk vinägrett till salladen.

6 BUFFÉPORTIONER

- 500 g **brysselkål**
- 2 **morötter**
- 1 knippa **rädisor**
- 1 **granatäpple**

VINÄGRETT

- 3 msk **kallpressad rapsolja**
- 2 msk **strösocker**

1 msk **ättiksprit** (12 %)
1 msk **vatten**
salt och **peppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär bort nedre delen av roten på brysselkålen och plocka loss de fina bladen. Lägg ner i saltat kokande vatten att koka ca 1 minut. Häll av vattnet i ett durkslag och skölj bladen ordentligt kalla.
2. Skala och skiva moroten i tunna sneda skivor, gärna med mandolin. Skär även rädisorna tunt. Lägg allt i iskallt vatten för krispigheten, ca 20 min.
3. Rulla granatäpplet några gånger mot bänken så det knastrar. Dela på mitten så knoppen hamnar på ena halvan. Banka ut kärnorna rätt ner i en bunke.
4. Rör ihop alla ingredienser till vinägretten och smaka av med salt och peppar.
5. Vänd ihop alla grönsaker varsamt i en serveringsskål och servera med vinägretten.

Experten:

Dryck som passar till julmaten

När Mats Claesson, vinexpert på folkofolk.se, väljer dryck till julmaten blir det allt från bubbel till must.

Pasqua Prosecco Frizzante, 89 kr (79363), 750 ml, Venetien, Italien.
Det är alltid trevligt att välkomna gästerna med ett glas bubbel. Här en prosecco frizzante, som har lite mindre kolsyra än ett mousserande vin men mer av fina fruktiga nyanser som päron, tropisk frukt och citrus.

Nederburg Winemasters Riesling, 99 kr (74621), 750 ml, Sydafrika.
En välgjord riesling med lite fruktsötma och frisk fräsch syra som matchar julens laxbitar i alla dess former.

Pasqua Amarone della Valpolicella, 219 kr (2358), Italien.
En Amarone som är god till de vällagrade hårdostarna. Den passar dessutom oväntat bra till Janssons frestelse.

Platino Pink Moscato, 59 kr (77072), 750 ml, Spanien.
Ett sött, bärigt och blommigt vin med låg alkoholhalt (7 %) som passar utmärkt till julens frukter och till många desserter. Prova gärna även till godis som geléhjärtan.

Vintry's Royal Cream Sweet Sherry, 99 kr (8291), Spanien.
Vad är julen utan ett dignande gottebord, och vill man ackompanjera med dryck passar den här söta sherryn fint.

Alkoholfritt

Grönsöömust, 25 kr (11903) 375 ml, Sverige.
Julen är ju barnens högtid, så därför ska man konsumera all alkohol med måtta och självklart erbjuda alkoholfria alternativ. Här har vi en god äppelmust som är en utmärkt dryck till julbordets fröjder

Señorio de Los Llanos Reserva, 57 kr (2685), 750 ml, Valdepeñas, Spanien.
Använd som pratvin när julstressen lagt sig och det kanske finns tid för eftertanke. Eller varför inte servera till en köttbit med rödvinssås och gräddig potatisgratäng i mellandagarna.

LÄTT SOM EN PLÄTT

SAFFRANS-PANNKAKA

UGN: 225° **TID:** 40 MIN

Favoriträtt för alla som har barnasinnet kvar!

6 PORTIONER

- 3 **ägg**
- 1 kg **risgrynsgröt**
- 1 ½ dl **vispgrädde**
- ½ dl **strösocker**
- 50 g **mandelspån**
- 1 pkt **saffran**, (½ g)
- 1 tsk **vaniljpulver**
- ¼ tsk **salt**
- 1 msk **smör**, till formen

TILL SERVERING

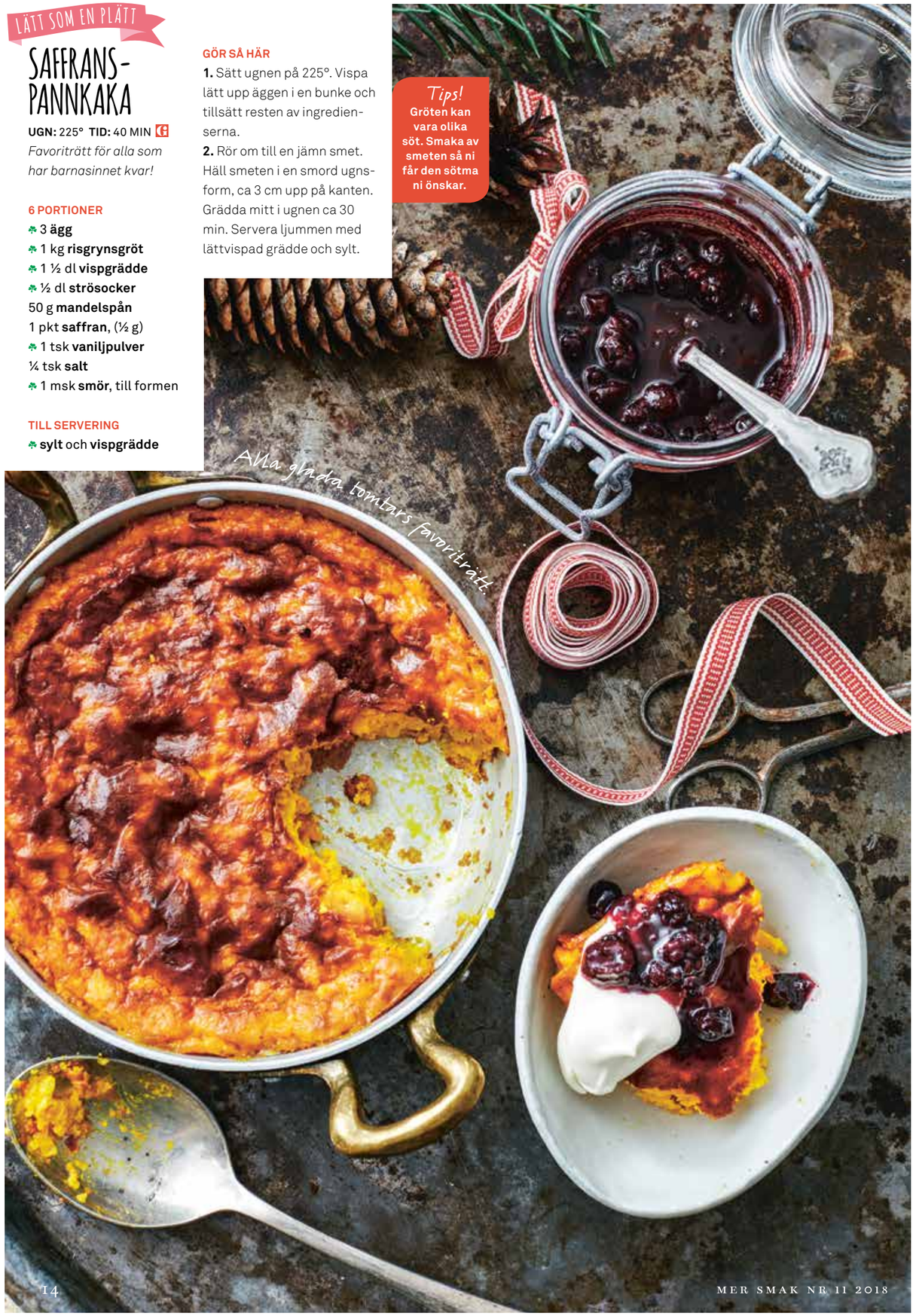
- **sylt** och **vispgrädde**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Vispa lätt upp äggen i en bunke och tillsätt resten av ingredienserna.

2. Rör om till en jämn smet. Häll smeten i en smord ugnsform, ca 3 cm upp på kanten. Grädda mitt i ugnen ca 30 min. Servera ljummen med lättvispad grädde och sylt.

Tips! **Gröten kan vara olika söt. Smaka av smeten så ni får den sötma ni önskar.**



Medlemserbjudande finns laddat på ditt Coop-kort.*

”Mörkt och mustigt, med en aning sötma.”

Precis så tyckte vår grundare John L. Skantze att ett öl till julbordet skulle smaka redan 1898. Falcon Julbrygd 3,5% passar till julens alla smaker. Eller bara tillsammans.

*Gäller dig som fått Mer Smak nr11. Lokala avvikelser kan förekomma.

Alkohol är beroendeframkallande.

Traditioner i generationer

Vad: En fiskeindustri från 1893 som för lutfisktraditionen vidare och just nu jobbar för högtryck för att som vanligt få fram lutfisk till jul, men också få konsumenter att äta lutfisk året om.

Vilka: Kristin Bertelsen, 33, som jobbar med sälj, marknad och affärsutveckling, Ulrika Johansson, 30, och Peter Fransson, 32, som båda arbetar inom produktionen på Skärhamns Frys.

Var: Det lilla samhället Skärhamn på Tjörn i Bohuslän.

»Det är ett hantverk vi utför.«

Mathjälten:

”VI VILL FÖRA LUTFISK-TRADITIONEN VIDARE”

Skärhamns Frys har drivits av generation efter generation sedan starten 1893. Den sjätte generationen har en vision för familjeföretaget – att få fler unga att upptäcka lutfisk.

Det lilla samhället Skärhamn på Tjörn i Bohuslän präglas starkt av fiske. Där bland klippor och skär ligger familjeföretaget Skärhamns Frys, som i 125 år har värnat om en specifik del av det svenska matarvet: lutfisk.

Mer Smak träffar kusinerna Kristin Bertelsen, Ulrika Johansson och Peter Fransson på kontoret i Skärhamn, där de med inlevelse berättar om familjeföretagets utmaningar och framtidsvisioner.

Svenskar har ända sedan 1600-talet ätit lutfisk som festmat vid högtider, och den har varit populär även i det svenska kungahuset. Gustav III:s hov åt exempelvis lutfisk under hela våren. Det är precis det som Skärhamns Frys vill: att lutfisk ska få en bredare användning och inte enbart ätas i juletid, som är det vanligaste nu.

– Det klassiska är att äta lutfisk med ärter och bechamelsås under julen, men lutfisk kan vara så mycket mer än så. Lutfiskens dag, som infaller fredagen före Alla helgons dag, är ett sätt att få upp ögonen för det, säger Kristin Bertelsen.

Långan är en torskfisk med vitt fiskkött som kan användas på så många fler sätt än med kryddpeppar och vit sås. Med sparris och dragonsås på våren eller kanske med kräftstjärtar och vitvinssås. Fiskköttet ska vara fast och vitt när den är rätt tillagad. Lutfisken har faktiskt också ett eget sällskap, Lutfiskens vänner, med några av Sveriges främsta kockar och matskribenter som medlemmar, som samlas en gång per år på Operakällaren för att äta lutfisk och prata recept.

Vad skiljer Skärhamns Frys från andra lutfiskproducenter?

– Hela processen sker ”in-house”, från den färska långan via torkning inomhus i klimatstyrda torktunnlar till färdig produkt. Hela processen är vi ensamma om att kunna i Sverige, säger Kristin Bertelsen.

– Torkningen är den mest kritiska delen av processen. Funkar inte torkningen blir slutprodukten inte så bra, fyller Peter Fransson i.

– Vi besitter en lång och gedigen kunskap som bidrar till resultatet. Processen pågår från det att vi får in fisken från Island i januari fram till oktober. Det är ett hantverk vi utför, säger Ulrika Johansson.

Hur har produktionen av lutfisk förändrats med tiden?

– Nu för tiden fileas fisken i maskin, och sedan torkas den inomhus. Förr skedde det genom att långan ”fläktes” och ”spilades” för hand, det vill säga spändes upp med träpinnar och torkades utomhus. Det finns fortfarande en liten marknad för ”spillånga”, som den kallas, men den är inte särskilt stor. All vår torkning sker numera inomhus, säger Kristin Bertelsen.

Hur jobbar ni för ett hållbart fiske?

– Långan som vi hanterar är krokfångad och MSC-certifierad. Den fiskas två timmar utanför Islands kust, och fiskebåtarna är bara ute i tre, fyra dagar. Väl i hamn på Island kyls fisken med is och fraktas färsk på kylcontainrar till vår fabrik i Skärhamn. Krokfångat är mycket bättre för både miljön och för fiskens kvalitet, säger Peter Fransson.

– Förutom att endast hantera MSC-märkt fisk och ha tät kontakt med våra leverantörer arbetar vi med att hushålla med resurser i vår förädlingsprocess, säger Kristin Bertelsen.

Vilka utmaningar står ni inför?

– Den största utmaningen är återväxten på dem som äter lutfisk. Många i den äldre generationen äter lutfisk, och vi vill förstås föra den traditionen vidare till nya generationer, säger Peter Fransson.

– Vi försöker att utveckla våra sociala medier och arbeta med inspiratörer för att budskapet ska nå fler och få yngre målgrupper att äta lutfisk. Gärna året runt, säger Kristin Bertelsen. ❤

Text: Eric Nilsson **Foto:** Nicke Johansson

BARNENS FAVORIT

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

FISHTACO PÅ LUTFISK MED GUACAMOLE & MANGOSALSA

TID: 40 MIN

En supergod rätt, för både lutfiskälskare och skeptiker.

Fishtacos på lutfisk är överraskande gott!

4 PORTIONER

- 600 g **lutfisk**
- 1 tsk **salt**
- 2 **ägg**, uppvispade
- 2 ½ dl **pankoströbröd**
- **smör**, till stekning

GUACAMOLE

- 2 **avokador**
- 1 **tomat**, hackad
- 1 **röd chili**, finhackad
- ½ **lime**, pressad saft
- **salt**

MANGOSALSA

- 1 **mango**
- 1 kruka **mynta**
- ½ **gurka**
- 1 **salladslök**
- 1 **lime**, pressad saft

TILLBEHÖR

tortillabröd, sallad och **srirachamajonnäs**

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj fisken och skär den i kuber, salta runt om. Vänd fisken först i ägg och sedan i panko. Stek runt om i smör på medelhög värme 7–8 min.

2. Guacamole: Mosa avokadorna och blanda ner tomat, chili och limesaft. Smaka av med salt.

3. Mangosalsa: Skala och skär mangon i små tärningar. Hacka mynta, gurka och salladslök. Blanda allt med limesaften och smaka av med salt.

4. Fyll tortillabröd med lutfisk, strimlad sallad, guacamole och mangosalsa, toppa med srirachamajonnäs.

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

Comfort QUALITY Clarion
NORDIC CHOICE HOTELS ™

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

Ränder i rött
Kudde 45 x 45 cm, 129 kr, och handduk 50 x 70 cm, 39,95 kr.

Rött är rätt
Förkläde och grytvante i bomull, 149 kr resp 39,95 kr.

Tomtedryck
Servera drickan i julinspirerad mugg med sugrör, 19,95 kr.

Äntligen dags att bjuda in till glögg!

Adventstid

Låt nybakade lussebullar och ångande glögg sprida juldoft och värme i köket.

Doft av jul
I väntan på doften av nybakt kan ett doftljus ge lite stämning. 29,95 kr.

Cool mugg
Servera glöggen i en liten mugg med målad kant 19,95 kr.

Snöstjärnor
Bricka i melamin för julfrukost och glöggfika 24,95 kr.

Rufft tufft
Vackra naturtoner i vitlaserad mugg och skål, kanske till mandel och russin. 19,95 kr för mugg och 29,95 kr för skål.

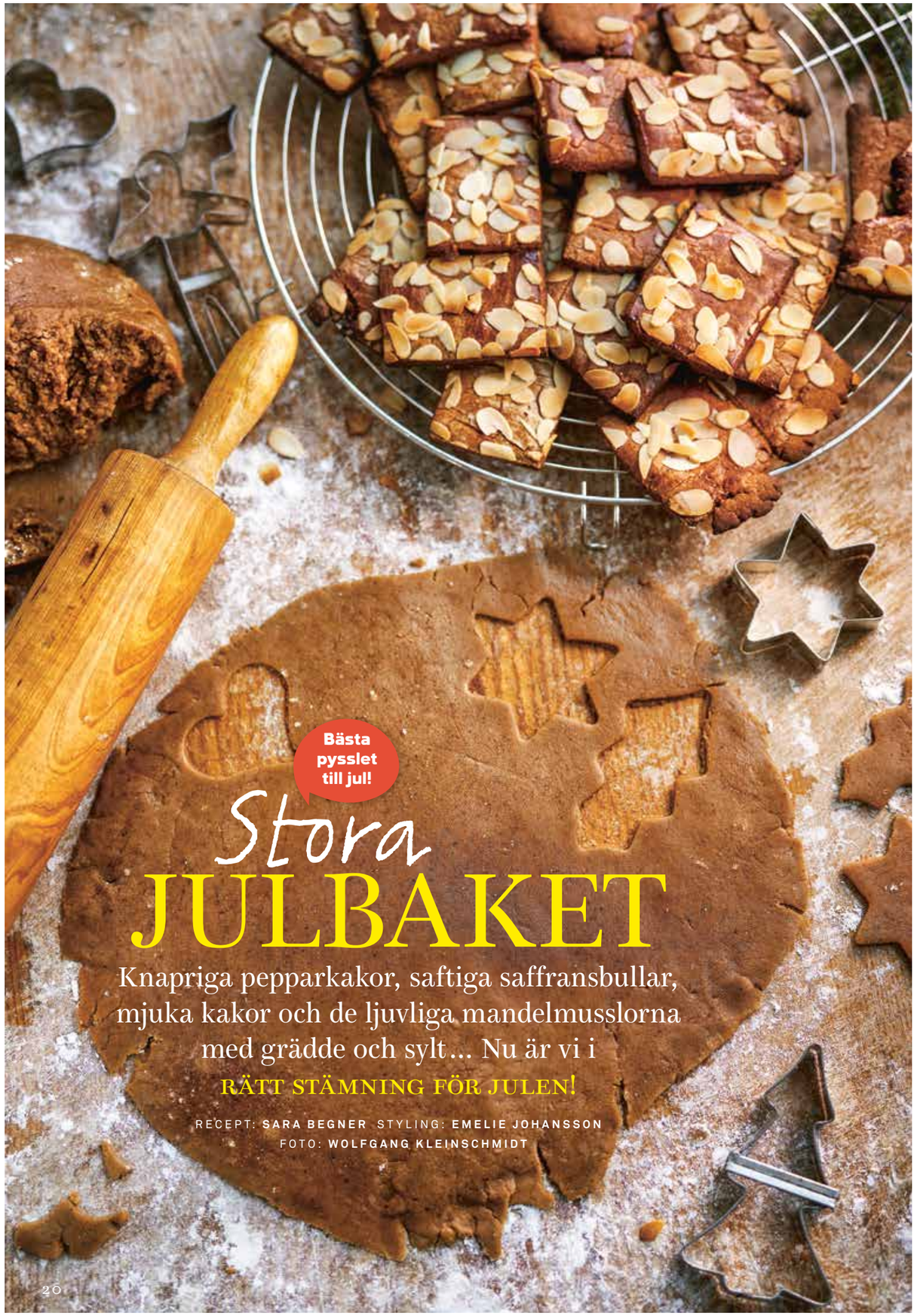
Bakbunke
Rostfri bunke med invändig måttgradering och halkskydd i silikon, 3 liter, 129 kr. Finns även i en mindre variant.

Rätt redskap
Änglamark gör inte bara mat, utan även t ex redskap och skärbrädor. Redskap, Änglamark, 79 kr/set om 3 stycken.

Få in färg
När julkakorna ligger på det här fatet är dukningen fixad. 99 kr.

Bästa genvägen
Kravmärkt pepparkaksdeg från Änglamark gör julbaket supersmidigt! Från 21,95 kr.

Träkavel
Ett måste i julbaket! Brödkavel i bok, Änglamark, 79 kr.



Bästa pysslet till jul!

Stora JULBAKET

Knapriga pepparkakor, saftiga saffransbullar, mjuka kakor och de ljuvliga mandelmusslorna med grädde och sylt… Nu är vi i RÄTT STÄMNING FÖR JULEN!

RECEPT: **SARA BEGNER** STYLING: **EMELIE JOHANSSON**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

PEPPARKAKOR

TID: 1 ½ TIMME + 1 DYGN I KYLEN
UGN: *225°*
Nybakta pepparkakor är bästa juldoften! De här är extra goda och lätta att göra.

100–150 STYCKEN
- 150 g **smör**, rumsvarmt
- 2 ½ dl **strösocker**
- ½ dl **mörk** eller **ljus sirap**
- 1 ½ msk **malen kanel**
- 2 tsk **malen ingefära**
- 2 tsk **malen kryddnejlika**
- 1 tsk **malen kardemumma**
- 1 ½ tsk **bikarbonat**
- 1 dl **vatten**
- 7 ½ dl **vetemjöl**

GÖR SÅ HÄR
1. Rör smör, socker och sirap smidigt, t ex med elvispens degkrokar. Rör ner kryddor och bikarbonat i smöret. Tillsätt vatten och allt mjöl och arbeta ihop till en deg. Låt degen ligga insvept i plastfolie i kylen minst 1 dygn.
2. Sätt ugnen på 225°. Ta fram en bit deg i taget och arbeta den smidig. Kavla ut degen tunt på mjölat bakbord, pensla med äggvita och strö över flagad mandel. Skär i rektanglar och lägg ut på plåtar med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen 5–6 min. Eller ta ut kakor med mått som vanligt. Grädda mitt i ugnen 4–5 min.

Tips! **Toppa muffinsen med rivet apelsinskal.**

BLACK BEAN MUFFINS MED APELSINFROSTING

TID: 20 MIN **UGN:** 250° G
De här är sooå goda! Saftiga och med massor av pepparkakssmak.

12 STYCKEN
- 1 förp **kokta svarta bönor** (190 g)
- 10 **dadlar**, urkärnade
- ¾ dl **kokosolja**
- ¾ dl **rapsolja**
- ½ dl **flytande honung**
- 1 msk **pepparkakskrydda**
- 1 tsk **vaniljpulver**
- 1 ½ dl **potatismjöl**
- 2 tsk **bakpulver**
- 3 **ägg**

APELSINFROSTING
- 2 dl **florsocker**
- 100 g **naturell färskost**
- 25 g **smör**, rumsvarmt
- ½ **apelsin**, finrivet skal (endast det orangea) och 1 msk **saft**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 250°. Skölj bönorna och låt rinna av.
2. Mixa bönor med dadlar, kokosolja, rapsolja, honung, pepparkakskryddor och vaniljpulver till en slät massa.
3. Blanda potatismjöl och bakpulver. Vispa upp äggen med elvisp och tillsätt bönsmeten och mjölblandningen. Vispa till en jämn smet.
4. Skeda upp smeten i tolv muffinsformar. Grädda mitt i ugnen 8–10 min. Låt kallna.
5. Apelsinfrosting: Vispa ihop ingredienserna till frostingen och bred eller spritsa den på muffinsen.

När saffransbullarna görs i form så här behåller de formen fint.

SAFFRANSBULLAR MED MANDELMASSA & VIT CHOKLADTOPPING

TID: 30 MIN + 1 ½ TIMME JÄSTID
UGN: 225°
Supersaftiga saffransbullar – med ljuvlig topping.

32 STYCKEN
- 5 dl **mjölk**
- 1 g **saffran** (2 paket)
- 25 g **jäst**
- 10 dl **vetemjöl** + 2 dl till **bakbordet**
- 1 dl **strösocker**
- 1 **ägg**
- 1 tsk **kardemummakärnor**, mortlade

½ tsk **salt**
- 150 g **smör**, rumsvarmt
- 1 **ägg**, till pensling

FYLLNING
- 150 g **smör**, kallt
- 200 g **mandelmassa**

TOPPING
- 1 ½ msk **vispgrädde**

100 g **vit choklad**, hackad
ev **frystorkade bär**

GÖR SÅ HÄR
1. Värm mjölk och saffran till 37°. Smula jästen i en bunke och rör ut med lite av degspadet. Tillsätt resten av degspadet, mjöl, socker, ägg, kardemumma och salt. Klicka i smöret och arbeta degen ca 10 min för hand eller 5 min med köksmaskin. Låt jäsa under bakduk ca 1 timme.
2. Sätt ugnen på 225°. Ta upp degen på mjölat bakbord och knåda den lätt med lite av mjölet. Dela degen i två delar. Kavla ut varje del till en rektangel, ca 25 x 50 cm. Riv smör och mandelmassa på den grova sidan av rivjärnet över rektanglarna.
3. Rulla ihop varje rektangel löst från långsidan och skär rullarna i 16 bitar vardera. Ställ bitarna i bullformar eller ställ dem glest i en ugnsform med bakplåtspapper. Jäs ca 30 min under bakduk. Pensla bullarna med uppvispat ägg och grädda mitt i ugnen 10–12 min. Låt svalna.
4. Topping: Värm grädden och smält chokladen i den under omrörning. Ringla chokladen över bullarna och strö ev över frystorkade bär.

MANDELMUSSLOR MED GRÄDDE & HJORTRONSYLT

TID: *30 MIN + TID ATT SVALNA*
UGN: 175°
De klassiska mandelmusslorna med mycket smörsmak är ljuvliga med sylt och grädde.

15 STORA ELLER 30 MINI
- 1 ½ dl **mandelmjöl**
- 1 dl **vetemjöl**
- ½ dl **strösocker**
- 75 g **smör**, kallt, tärnat
- 1 **äggula**

FYLLNING
- 2 dl **vispgrädde**

2 ½ dl **hjortronsylt**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 175°. Lägg alla ingredienser till kakan i en matberedare monterad med kniv. Mixa till en deg. Eller hacka samman degen för hand.
2. Tryck ut degen i stora eller små aluminiumformar och ställ i frysen 10 min. Grädda mitt i ugnen 10–12 min. Låt svalna lite innan de tas ur formarna.
3. Fyllning: Vispa grädden. Lägg en klick grädde i varje mandelmussla och toppa med hjortronsylt.

Tips! **Gör mandelmusslorna små om du ska bjuda på fler fikasorter.**

Perfekt på glöggfikat – den är enkel att göra och supergod.

MANDELKAKA MED APELSIN & INGEFÄRA

TID: 50 MIN **UGN:** 175°

Saftig sockerkaksliknande kaka med kryddig smak av muscovado och apelsin.

12 BITAR

- 200 g **smör**, rumsvarmt
- 3 dl **ljust muscovadosocker**
- 3 **ägg**
- 1 **apelsin**, finrivet skal och saft (ca 1 dl)
- 3 dl **mandelmjöl**
- 2 dl **vetemjöl**
- 1 msk **malen ingefära**
- 1 ½ tsk **bakpulver**
- **smör** och **ströbröd**, till formen
- ½ dl **flagad mandel**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Vispa smör och socker poröst med en elvisp. Tillsätt äggen ett i taget. Rör ner apelsinskal (endast det orangea) och -saft.

2. Blanda mandelmjöl, vetemjöl, ingefära och bakpulver och vänd ner i äggsmeten. Häll smeten i en smord och bröad form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Strö över flagad mandel och grädda mitt i ugnen 30–40 min.

PRINSKORV & KYCKLINGSKINKA
AV ERNST KIRCHSTEIGER

Lokala avvikelser kan förekomma

för endast 169:- + porto 59 kr

5 nr av amelia

+ Prisbelönt hudvård från Cetaphil

Cetaphil Protect Hand Cream
En unik handkräm som absorberas snabbt utan att vara hal eller kladdig. 50 ml. **VÄRDE 99 KR**

Cetaphil Facial Lotion
En ansiktslotion som vårdar och återfuktar huden samtidigt som den stärker hudens naturliga skyddsbarriär. 118 ml. **VÄRDE 129 KR**

Cetaphil Gentle Skin Cleanser
Favoriten som inte bara rekommenderas av hollywoodstjärnor – utan också av hudläkare. En mild ansiktsrengöring som kan användas med eller utan vatten och löser skonsamt och effektiv upp smuts och makeup. 236 ml. **VÄRDE 99 KR**

Cetaphil Moisturizing Lotion
Lotion som med fördel kan användas både i ansiktet och kroppen. Ger kontinuerlig återfuktning upp till fyra dagar efter användning. 500 ml. **VÄRDE 129 KR**

Cetaphil Softening Cream
En effektivt återfuktande kräm som ger direkt effekt samt 24 timmar efter insmörjning. 100 g. **VÄRDE 99 KR**

Du sparar 611:-

5 NR AMELIA á 44,90	225:-
KIT FRÅN CETAPHIL	555:-
TOTALT VÄRDE	**780:-**
DITT PRIS	**169:-***

*+ porto 59:-

Svara här: amelia.se/lyx

SVARSKORT

☐ *Ja tack!* **Jag vill beställa 5 nr av amelia för endast 169 kr** (+ porto 59 kr). Dessutom får jag ett hudvårdskit från Cetaphil! Totalt värde 780 kr. 84100463

☐ Jag vill beställa 6 nr av Amelia för 169 kr.
Jag får då ingen hudvård och betalar inget porto. 84100580

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tillsvidare på amelia, portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 44,90 kr/nr (med reservation för moms- och prisändringar) med inbetalningskort som medföljer varannan tidning. Om du vid något tillfälle vill avsluta din prenumeration kontaktar du bara kundservice. Amelia utkommer med 18 utgåvor per år.

Förnamn: Efternamn: VAR GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER!

Adress:

Postnr: Ort:

E-postadress:

Mobilnr: 0 7 (Vi tillämpar sms-avisering, du får din avi direkt i mobilen)

AME 84100463

amelia
c/o Bonnier Magazines & Brands

Frankeras ej.
amelia
betalar portot.

SVARSPOST
207 323 22
110 77 STOCKHOLM

Erbjudandet gäller tom 2019-01-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. Dina premier skickas hem till dig ca 3-5 veckor efter registrerad betalning. Inbetalningskort medföljer din första tidning.

Behandling av personuppgifter Vi använder dina personuppgifter med stöd av vårt avtal med dig för att tillhandahålla den produkt eller tjänst du har beställt. Med stöd av en intresseavvägning behandlar vi även dina uppgifter för att ge dig en smidig, konsekvent och personligt anpassad upplevelse baserat på dina intressen. Vi skickar kommunikation till dig genom e-post, telefon, eller på andra sätt för att ge dig relevant information om bl.a. din prenumeration eller dina frågor. Du kan alltid frånsäga dig all direktmarknadsföring genom att kontakta oss. Dina uppgifter lagras endast så länge det är nödvändigt att tillhandahålla produkterna och tjänsterna, uppfylla transaktionerna som du har begärt eller godkänt, eller för andra nödvändiga syften, som att efterleva våra juridiska skyldigheter, lösa tvister och verkställa våra avtal. Dina personuppgifter gallras eller anonymiseras när de inte längre är relevanta för de ändamål som de har samlats in för. Med stöd av vårt berättigade intresse sparar vi även uppgifterna för marknadsföringssyften under en begränsad tid efter det att det ursprungliga ändamålet har upphört. Mer information om hur vi använder dina personuppgifter och om dina rättigheter finns på vår hemsida Bonniermag.se/ dataskyddspolicy

BONNIER Magazines & Brands

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

SMAKRESAN BÖRJAR PÅ FINDUS.SE

Findus

Vi vill laga middag med *få ingredienser!*

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

»Glädjen i att laga mat har försvunnit. Vi behöver tips på SUPERENKLA MIDDAGAR som underlättar vår vardag«, säger Anna Brimse. »Hjälp oss pigga upp matlagningslusten.«

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

Vi som fick besök!

FAMILJ: Anna och Erik Brimse med barnen Johannes, 14 år, och Signe, 9 år. På bilden sitter Signe i famnen på Zorka Balogh, som är assistent till Signe och ofta en del av familjen.

GÖR: Anna jobbar som personlig assistent åt dottern Signe, Erik är naturvårdshandläggare på Länsstyrelsen.

BÄSTA VARDAGSLYXEN: Hämtmat från en indisk eller turkisk restaurang i närheten.

DET ÄR I köket som familjen Brimse med mamma Anna, pappa Erik och barnen Signe och Johannes trivs bäst. Den hemtrevliga känslan sprider sig snabbt när Sara Begner slår sig ner vid matbordet och det bjuds på fika. Att alla gillar middagar med mycket smak råder det ingen tvekan om.

– Jag tycker om att laga mat, men det har blivit ett måste snarare än något att se fram emot, säger Anna. Huvudet är tomt, inspirationen bortblåst och middagarna blir väldigt enformiga.

Anna arbetar som personlig assistent åt dottern Signe, som har en CP-skada, och när verkligheten hinner ikapp, möten avlöser varandra, mejl ska besvaras och vardagsbestyr fixas kommer tankar på middagsmaten i sista hand.

– Med ett ständig stresspåslag och att vi ofta bedöms efter prestation är det inte konstigt att vi tappar lusten för matlagning, säger Sara. De flesta av oss behöver en mer avslappnad inställning till vardagsmaten.

ANNA-LENA AHLSTRÖM

Matkreatören Sara Begner rycker ut!

Vis av erfarenhet vet hon att den bästa motorn för att laga något nytt är enkla recept med lika få moment som ingredienser. Då infinner sig lugnet som skapar lust.

– Jag lovar att ni kommer att få fler nya vardagsfavoriter som ger er en chans att landa i nuet. Kom så sätter vi igång!

Så lyckas du – smarta knep →

Erik är redo att servera thainudlar med kyckling-färssås.

1 Nöt in en ny rätt direkt

När du väl har hittat en ny favoriträtt, gör den igen och igen, så att du får in i ”kroppsminnet” hur den görs. Ofta är det tankemödan innan som är det största hindret. Målet är att du ska kunna laga den nya rätten i stort sett utan recept, så som många känner inför t ex köttfärssås eller pannkakor (som egentligen inte alls är så enkla maträtter – bara hemtama).

2 Ät efter årstiden

Sedan urminnes tider har vi ätit efter vad årstiden bjuder, men när allt finns tillgängligt hela tiden har kunskapen fallit bort. Vill du minska klimatpåverkan, handla billigare och få bättre kvalitet är det back to basic som gäller. Det finns bara fördelar med att låta årstiderna synas på middagstallriken.

Just nu är rätt tid för:

Svamp
Lök
Äpple
Pumpor
Kål

3 Skaffa en ny favorit i taget

Utmana dig själv på en lagom nivå och laga en ny rätt i veckan som ersätter en av era gamla vardagsfavoriter. Att skynda långsamt minskar stressen och gör att matlagningen blir mycket roligare.

Färska örter är en enkel väg till stor smak.

4 Tänk som en italienare

I Italien är de mästerliga på en av livets lyxiga sanningar – ju enklare desto godare. Med färre ingredienser får varje smak ta mer plats. Satsa på färska grönsaker och örter, MSC-märkt fisk, ekologiskt kött och kyckling.

5 Följ recepten, chansa inte!

I Jessica Frejs kök ryms alla smaker. Hon är expert på att skapa superenkla recept. Här delar hon med sig av sina bästa genvägar för lyckad vardagsmat.

FOTO: LINA ADAMO EIDENBERG

✔ **Följ receptet.** Det som ofta stoppar oss när vi ska laga en ny rätt är osäkerheten på om det blir gott. Välj ett enkelt recept, chansa inte utan mät upp ingredienserna och följ receptet. Det gör dig snabbt till en bättre och gladare matlagare.

✔ **Stoppa stressen.** Läs igenom recept-et och plocka fram det som behövs för att du ska kunna laga lugnt och koncentrerat. Låt matlagningen bli ett sätt att komma ner i varv.

✔ **Allt på en plåt.** Den bästa maten är den som lagar sig själv. Att använda ugnen sparar både tid och disk. Rensa grönsakslådan på rotfrukter, ugnsrosta dem med vitlök, olivolja och salt, smula över fetaost och middagen är färdigserverad.

✔ **Höj smaken med färdig fond.** Kyckling-, grönsaks- och oxfond är koncentrerad smak på flaska. Några droppar räcker för att höja smakerna ytterligare ett snäpp.

Signe, Sara och Johannes är ett bra team i köket.

Anna vill hitta tillbaka till matglädjen.

6 Sara Begners korta recept med mycket smak väcker familjen Brimses matlust

Tips! Med olika former på pastan kan den här rätten se olika ut varje vecka.

Måndag

PASTA MED SPENAT, VALNÖTTER & FETAOST

TID: 20 MIN

4 PORTIONER

- 400 g **pasta**, t ex cavatappi
- 80 g **valnötter**, grovhackade
- 2 **vitlöksklyftor**, skivade
- ½ dl **olivolja**
- 400 g **färsk spenat**
- 200 g **fetaost**

salt och **svartpappar**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan.

2. Fräs valnötter och vitlök i olja i en stekpanna. Tillsätt spenaten och låt smälta ner i pannan. Vänd ner den nykokta pastan och grovt smulad fetaost. Smaka av med salt och peppar. Ringla gärna lite fin olivolja över vid servering.

[flæt·brɛd]

SUBST. *Fyrkantig pizza med extra tunn, krispig botten och suveränt god topping.*

Vi älskar pizza, så vi testar alltid de lokala varianterna när vi är ute och reser. I Brooklyn förra året åt vi Flatbread för första gången. Den var så tunn, krispig och god att vi bestämde oss för att ta hem receptet till Vansbro. Vi toppade med solmogna tomater, färsk mozzarella, lagrad pecorino, basilika – mycket av det goda helt enkelt! Det blev inte bara en utan tre smarriga smaker – *Mozzarella & pesto*, *Salami & mascarpone* och *Grillade grönsaker*. Så nu behöver du inte åka till Brooklyn för att äta en Flatbread, gå bara till din närmaste matbutik.

Lokala avvikelser kan förekomma.

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.

Tisdag

KALKON MED ÄPPLE & SALVIA

UGN: 200°
TID: 40 MIN

4 PORTIONER
600 g **kalkonbröst**
1 msk **smör**
1 tsk **salt**
½ tsk **svartpeppar**
2 små **gula lökar**, i klyftor
1 ½ dl **vispgrädde**
1 dl **vatten**
1 kruka **salvia**, grovhackad
½ **grönsaksbuljongtärning**
3 **äpplen**, i klyftor
25 g **smör**

TILL SERVERING
1 kg **potatis**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 200°. Bryn kalkonen i smör en minut per sida. Salta och peppra och lägg över i en ugnsform. Fräs löken någon minut och tillsätt vispgrädde, vatten, salvia och buljong. Låt koka upp och häll detta över kalkonen i formen. Lägg äpplena runt kalkonen och hyvla över smör. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min, till en innertemperatur på 67°.
2. Skala och koka potatisen i saltat vatten. Pressa potatisen och servera till kalkonen.

Smakfullt
Den här rätten fungerar precis lika bra med kycklingbröst eller vegetariska filéer (lite kortare tid i ugnen). Salvia bidrar med härligt ny smak, men om man föredrar basilika är det också gott. Svenska äpplen finns nu året runt och är en fin smaksättare för lite extra sötma tillsammans med löken.

Onsdag

CHAMPINJONSOPPA MED KESO & KRASSE

TID: 25 MIN

4 PORTIONER
500 g **champinjoner**, grovt skurna
1 **gul lök**, i klyftor
2 tsk **torkad rosmarin** eller timjan
2 **vitlöksklyftor**, skivade
1 liter **vatten**
2 msk **balsamvinäger**
2 **grönsaksbuljongtärningar**
2 dl **grädde**
salt och **svartpeppar**
250 g **keso**
smörgåskrasse

GÖR SÅ HÄR
1. Fräs svamp, lök, rosmarin och vitlök i en kastrull. Häll i vatten och balsamvinäger och smula ner buljongtärningen. Låt sjuda ca 10 min. Mixa soppan slät och häll i grädden. Smaka av med salt.
2. Servera soppan med keso och krasse. Dra ett varv med pepparkvarnen och droppa ev i lite olivolja vid servering.

Tips!
Servera med bröd.

Mätt och belåten
När man serverar soppa, särskilt vegetarisk, är det bra att komplettera med lite extra protein för mättnad. Keso är perfekt på det sättet. Eller så kan man servera t ex vita bönor i soppan. Och förstås ost till brödet.

Torsdag

UGNSBAKAD LAX MED LIMEYOGHURT & BROCCOLI

TID: 25 MIN
UGN: 200°

4 PORTIONER
- 3 dl **ris**
- 600 g **laxfilé med skinn**
- 1 tsk **salt**
- ½ msk **tandoorikrydda**, cajun eller garam masala
- 250 g **broccoli**
- 1 tsk **olivolja**
- 3 dl **yoghurt** (10 %)
- 1 **lime**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Lägg laxbiten med skinnsidan nedåt på en plåt med bakplåtspapper. Salta och strö över kryddmixen. Skär broccolin i bitar och fördela runt laxbiten. Ringla över olja och tillaga mitt i ugnen ca 18 min (laxen ska ha en innertemperatur på 47°).
2. Blanda yoghurten med finrivet skal av halva limen och smaka av med salt. Skär sedan limen i bitar och servera till maten.

Smart planering
Koka extra ris när du ändå kokar, om du vet att det passar med fried rice dagen efter. Kyl det snabbt och ställ i kylskåp till nästa dag då du bara steker upp riset i olja och med en massa grönsaker. Servera med soja och sweet chili-sås.

Fredag

THAINUDLAR MED KYCKLINGFÄRSSÅS

TID: 25 MIN

4 PORTIONER
- 500 g **kycklingfärs**
- 1 msk **neutral olja**
- 2 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 1 **röd chili**, finhackad, eller ½ msk sambal oelek
- 1 ½ dl **kokosmjölk**
- 2 msk **fisksås**
- 2 msk riven **ingefära**
- 1 tsk **strösocker**
- ½–1 **lime**, pressad saft
- salt

TILL SERVERING
- 200 g **nudlar**, t ex äggnudlar
- 3 **salladslökar**, strimlade
- 1 kruka **koriander**

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp olja i en stekpanna och stek färsen med vitlök och chili tills den är genomstekt. Rör om under tiden så att färsen inte klumpar sig. Häll i kokosmjölk, fisksås, ingefära och socker. Låt sjuda ca 5 min. Pressa i limesaft. Smaka av med salt.
2. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Vänd ner salladslöken i kycklingfärssåsen. Servera med nudlarna och toppa med koriander precis vid servering.

2 veckor senare

Hej Anna, har tipsen på enklare matlagning hjälpt er?

– Ja, matlagningen går mycket smidigare och det har även lockat in Erik i köket. Att vi turas om att laga middag ger en efterlängtad paus för oss båda. Kalkonbrösten med salvia är en solklar familjefavorit.

FÅ POÄNG PÅ DINA VANLIGA INKÖP.

1 På coop.se/tjanapoang kan du som är Coop-medlem gå in och handla massor av bra saker och få poäng på hela ditt köp.

2 Välj mellan böcker, kläder, heminredning, resor, mobilabonnemang, hotellnätter m.m. från våra utvalda partner – här finns massor av poäng att tjäna!

Poäng på hela ditt köp!

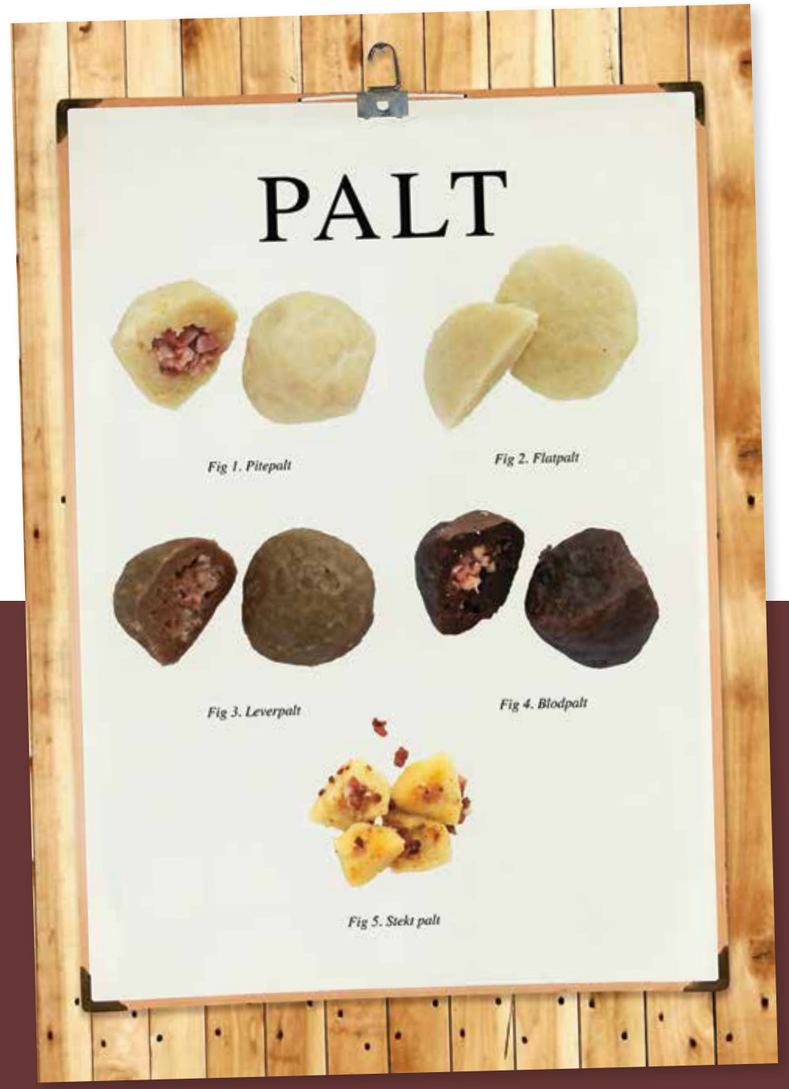
Brukar du handla böcker, kläder, resor, hotellnätter, inredning m.m. på nätet? Då har du mycket att vinna på att göra alla dina inköp via **coop.se/tjanapoang**. Här kan nämligen du som är Coop-medlem gå in och handla massor av bra saker från alla våra utvalda partner – och dessutom få poäng på hela ditt köp. Det är alltså ett enkelt sätt att tjäna poäng på sådant som du redan brukar handla! Så välj rätt adress nästa gång du ska handla på nätet, välj coop.se/tjanapoang

coop

Världens äldsta

MATRÄTT

Matminnen som ger tårar i ögonen, en egen akademi och TILLSTÅNDET PALTKOMA. Palt är en mytomspunnen maträtt med klar kultprägel. TEXT: **ANNA GIDGÅRD** FOTO: **KLARA DESSER**



PALT ÄR EN självklar rätt för många. Och helt otänkbar för andra. Karl Fredrik Mattsson, författare och kreatör med rötter i Piteå, har nu skrivit en bok som bara handlar om palt.

Varför?

– Palten är norra Norrlands nationalrätt, skulle man kunna säga, men konstigt nog har den aldrig förärats en egen bok förrän nu. Den är omtyckt av alla, oavsett ålder, och kan serveras som festmat, skolmat, vardagsmat i hemmet och på restauranger. Den är en viktig del av den norrländska identiteten, helt enkelt. Och trots att palten är oansenligt grå till utseendet, nästan ful enligt vissa, är den samtidigt så fantastiskt god! När vi svenskar reser till olika städer och kulturer äter vi gärna asiatiska dumplings, eller knödel, men tycks ha glömt bort att vi har en alldeles egen motsvarighet här hemma, som är både närodlad och även finns som ett veganskt alternativ (flatpalt utan fläsk). Om palten hade kommit från Tokyo och varit en japansk maträtt hade alla ätit den här.

Vad dricker man till palt?

– Mjölk. Även om Paltakademin (ja, det finns faktiskt en sådan!) har testat olika alkoholhaltiga drycker tillsammans med palt och kommit fram till att vissa viner, och även öl, passar utmärkt som måltidsdryck.

Naturligtvis finns det norrlänningar som inte tycker om palt, men då är det ofta förknippat med ett för stort intag vid ett och samma tillfälle. Antingen för att man har satt skolrekord på sisådär en 12–13 paltar eller att man inte har kunnat sluta

→

Passion för palt

FOTO: ANDREA BJÖRSELL

Karl Fredrik Mattsson kallar sig kreatör och konstnär men är även författare, copywriter och låtskrivare.

För att riktigt kunna dyka ner i paltens mystik har han åkt på en road trip genom norra Sverige med stopp i Lycksele, Luleå, Överkalix, Gällivare… Genom vit frostdimma, på halkiga vägar kantade av snötäckta granar, slirar han fram i sin jakt på barndomsminnen, recept och tankar. Den tidigare skogsarbetarmaten är trots vardagsmatsprägeln omgärdad av väldigt starka känslor och en känsla av inre fest för de flesta han möter.

→

vid en helt vanlig paltmiddag hemma. Men detta får inte förväxlas med paltkoma, som är något som drabbar de allra flesta när de ätit en rejäl paltmåltid.

Men vad betyder egentligen paltkoma?

– Det är ett kroppsligt tillstånd som ofta inträder när du har ätit just palt. Ett slags mjuk sällhet, skulle man kunna beskriva det som. Man känner sig nöjd och lite pömsig efter en rejäl paltmåltid. Jag har träffat en läkare som har förklarat för mig vad som händer i kroppen rent medicinskt vid paltkoma, och det handlar om kolhydrater och blodsocker.

Vad är din bästa paltupplevelse?

– Min mormors flatpalt som vi fick när jag var liten. Morfar rev potatisen i deras köttkvarn med vev. Palten åts sedan tillsammans med rårörda lingon och kallt saltat smör. Både smaken och den lagom mjuka konsistensen gjorde paltmåltiderna hemma hos min mormor och morfar speciella. Det var som en stilla hyllning till det enkla här i livet.

Vad är den godaste palten?

– Jag är väldigt svag för stekt palt. Man tar ut de paltar som blivit över från gårdagens paltmiddag från kylen, skivar upp dem i lagom stora bitar och steker dem i smör. Det är verkligen supergott!

Finns det någon geografisk paltgräns?

– Ja, det finns det faktiskt. Under min research visade det sig att palt äts i hela Norrbotten och Västerbotten, från den nordliga finska gränsen via Västerbotten och ner till några mil norr om Örnsköldsvik i Ångermanland. I Ö-vik börjar det dock bli lite suddigt, där verkar folk inte riktigt ha koll på palt, och i Jämtland har de en egen variant som påminner lite om palt som de kallar för ”kams” men som serveras med messmör, vilket låter lite skumt i mina öron. Men man kan få tag i palt över hela landet, i matbutiker. Och en restaurang i Stockholm har temat ”Paltkoma” varje måndag, då de serverar en paltbuffé som har blivit väldigt poppis bland Stockholms paltfrälsta.

> »Palt har funnits så länge vi har odlat spannmål – 12 000 år.«

Richard Tellström.

Richard Tellström är mat-historiker och aktuell med boken ”Från krog till krog”. Han ser palten i ett vidare perspektiv: Knödel, dumplings och kroppkakor – alla är de medlemmar i den stora paltfamiljen, enligt honom.

– Palt är världens vanligaste maträtt. Den har funnits så länge vi har odlat spannmål, 12 000 år, och rötterna finns i Mellanöstern. Sättet vi äter den på i Sverige idag stammar från 1600-talet, eftersom det var då potatisen kom till Sverige.

Richard Tellström har lätt att räkna upp ett oändligt antal varianter av palt.

– I formell mening är palt ett degomslag runt kött, fisk eller grönsaker. Och sedan finns de ofyllda paltarna, som den tyska knödeln och i minivariant som klimp i till exempel köttbuljong.

– Med rågmjöl och kornmjöl blir palten grov. Med kokt potatis och vetemjöl blir det en modern, lite finare kategori. Runt om i världen görs den med vetemjöl, med potatis, med rismjöl ... Och vill man gå ännu längre och hitta paltens lite mer avlägsna släktingar räknas kebab i pita och vårrulle också dit, enligt Richard Tellström.

Palt är en fantastisk maträtt även med ett klimatperspektiv. Råvarorna kräver inte mycket resurser att få fram. Men även sättet att äta den är smart. Först äter man den nygjord, och nästa dag skär man den i kuber och steker upp, vilket sparar tid och gör den billig och resurssnål.❤

Författaren

MIKAEL NIEMIS RECEPT PÅ PALT

1. Arbeta i skogen. Åk Vasaloppet. Rensa potatislandet. Hässja hö. Töm kroppen på envishet och fett.
2. Riv rundpotatisen. Riv på. Riv och riv så potatisvattnet stänker.
3. Ta tre boxarnävar kornmjöl. Och två författarnävar vetemjöl. Salta en tumme. Blanda. Det ska bli blött men inte flamsigt, det ska hålla ihop som äktenskapet.
4. Koka en storgryta vatten. Salta tumme på tumme tills det blir som havet.
5. Sänk paltskallarna medan du bugar dig framåt, en bugning per palt. Tänk på hur satans hungrig du är, hur hemskt länge detta ska koka, hur palten liknar syndarna i skärselden.
6. Stek fläsk. Fläsk ska aldrig stoppas i palten. Aldrig ska fläsket in i palten. Så gör enbart sörlänningar, såsom Pitebor. Fläsket ska stekas i sin egen smärta tills det ger upp livsandan.
7. Ös upp ångande palt. Isande lingonsylt. Fräsande fläsk. Och smörklicken. Dränk fläskflott över palten, häll upp kallmjölken. Tänk inte. Prata inte. Känn palten täta hålen i din kropp.

/Mikael Niemi

Barnens *bästa* lax i ugn!

TID: 30 MIN
UGN: 200°
4 PORTIONER

1 Lägg 1 kg **potatis** i en kastrull med vatten och 1 tsk **salt**. Låt koka tills de är mjuka, ca 20 min. Sätt ugnen på 200°.

2 Lägg en bit **lax** (600 g) i en form med bakplåtspapper. Strö på 2 tsk **flingsalt**. Dra några varv med **pepparkvarnen**.

3 Skär en **citron** i halvmånar. Lägg ca 8 **dillvippor** och 6 citronbitar på laxen. Tillaga den mitt i ugnen 15–18 min.

4 Blanda 3 dl **gräddfil** med 2 msk **majonnäs** och 1 burk **stenbitsrom** (ca 75 g) till en romsås.

5 Lägg 150 g **sockerärter** i en sil. Ställ silen över den kokande potatisen de sista 2 minuterna, gärna under lock.

6 Servera potatis, sockerärter och lax med romsåsen. Och gärna lite extra citron till.

RECEPT: **SARA BEGNER** KOCK: **NOEL** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Köp hem:

Potatis · Lax · Dill · Citron · Gräddfil · Majonnäs · Rom · Sockerärter

MEDLEMSRABATT PÅ TÅGET I HÖST.

10% på alla SJ-tåg när du bokar via coop.se/sj

Läs mer och boka på coop.se/sj

SJ coop

Villkor: Erbjudandet är giltigt för resor med resdatum till och med 6/1 2019. Bokning måste göras senast 10 dagar före avresa. Medlemsrabatten gäller utöver student och seniorrabatt.

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT ⟶

Bästa glögg-tilltugget.

FOTO: BRUNO EHRS

BAKADE OLIVER

UGN: 175° **TID:** 35 MIN G L

8 PORTIONER

- 2 burkar **kalamataoliver** (à 290 g)
- 2 **apelsiner**, finrivet skal (endast det orangea)
- 3 **vitlöksklyftor**, hackade
- 4 **rosmarinkvistar**, repade
- 4 msk **olivolja**
- 2 krm **chiliflakes**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Häll av vätskan från oliverna och blanda dem med övriga ingredienser.

2. Fördela på en plåt med bakplåtspapper och baka mitt i ugnen tills oliverna blir lite skrynkliga, 20–30 min.

VARMA MANDLAR

TID: 5 MIN G L

8 PORTIONER

- 300 g **sötmandel**
- 1 msk **olivolja**
- ½ tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp oljan och stek mandlarna hastigt.

2. Salta och blanda ev ner någon av dom 3 smaksättningarna nedan.

1 krm **chiliflakes**
1 tsk **malen kanel** + 1 msk **honung**
Finrivet skal från 1 **citron** + 1 msk hackad **rosmarin**

Bästa maten

VIKTIGT ATT DET ÄR GOTT!

Livsstilsprofessorn Mai-Lis Hellenius arbetar för att sprida kunskap om hjärt- och kärlsjukdomar. Nu är hon aktuell med boken ”Livsviktigt – Kokboken”.

Hur ska jag tänka angående val av rätter nu när julen närmar sig?

– Behåll gärna det som är starkt förknippat med våra gamla traditioner. Det känns tryggt och fint, som skinka i tunna skivor. Men gör större portioner av t ex rödkålssalladen och låt nötter och mandel stå framme hela tiden.

Vad är dina egna favoriträtter runt jul?

– Jag gillar julen, och det finns så mycket god julmat som är hälsosam. Massor av olika varianter på lax. Sill! Alla goda kålrätter. Som grönkål, som inte längre bara är dekoration runt skinkan utan populär att äta, kanske snabbt upphettad i en panna med olivolja, eller som grönkålschips.

Mai-Lis Hellenius.

FOTO: THRON ULLBERG

Det söta då?

– Det är klart att vi ska ha kakor och efterrätter, men det finns schystare alternativ. Om sockret är paketerat i frukt blir blodsockerkurvan jämnare och du får i dig vitaminer, antioxidanter och fibrer. Det känns lite uttjatat, men fruktsallader i alla varianter är jättegott! Om man tillsätter stött kardemumma eller kokar en lag med glögg som man lägger frukten i blir den julig. Värm fruktsalladen så lyfter smaken ännu mer! Gratinera i ugnen eller värm försiktigt på spisen. Servera med en kula yoghurtglass, till exempel, och låt det vara ”frukt med glass” och inte tvärtom.

Tre bra desserter i juletid

1 Kryddmarinerade apelsiner, där man lagt apelsinskivorna i en lag gjord på vatten, lite socker, stött kardemumma, kanel och kryddnejlikor. Servera med en klick matyoghurt eller chokladmousse gjord på avokado.

2 Päron stekta i olivolja med rostade valnötter och en kula glass eller en bit ädelost till.

3 Chokladkaka med svarta bönor. Bönorna ger ingen smak men tillför fibrer, protein och saftighet och ersätter ofta mjölet.

VEGO I 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.

FOTO: EVA HILDÉN

Eleonora von Essen lagar sina julfavoriter.

Dukat för en grön jul!

Varma, matiga och med vacker färg. JULBORDETS BÄSTA TILLBEHÖR ÄR GRÖNA. Byt ut eller komplettera julbordet så att det passar just dig.

RECEPT: **ELEONORA VON ESSEN** FOTO: **BJÖRN TESCH**

Brynt smör gör blomkålen oemotståndlig.

ROSTAD BLOMKÅL MED BRYNT CITRONSMÖR, KAVRINGSMUL & GRANATÄPPLE

TID: 35 MIN **UGN:** 200°

Få ingredienser, men i magisk kombination! Är det i år blomkålen tar plats på julbordet?

6 BUFFÉPORTIONER

- 1 **blomkålshuvud** (ca 600 g)
- 50 g **smör**, rumsvarmt
- 1 tsk **salt**
- ½ **granatäpple**
- ½ kruka **persilja**, finhackad

KAVRINGSMUL

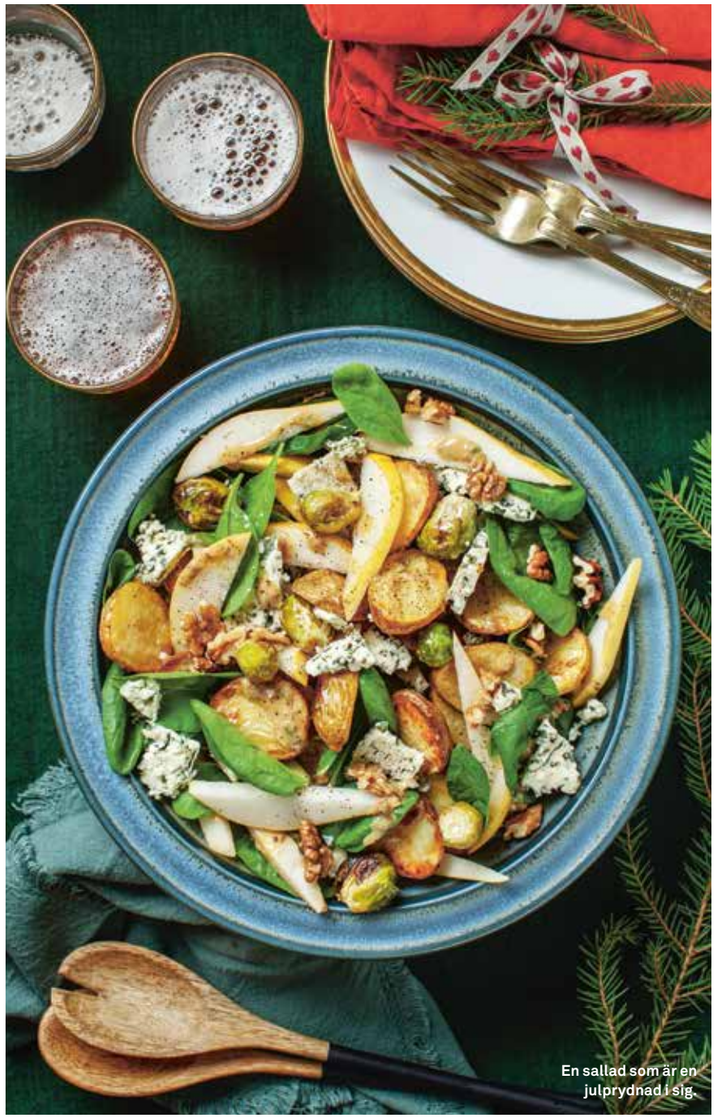
- 2 skivor **kavring**
- 2 msk **smör**
- **salt**

BRYNT CITRONSMÖR

- 50 g **smör**
- 1 **citron**, finrivet skal

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skär bort blast och en bit nedtill på blomkålen så att den står stadigt. Ställ i en ugnsform och bred på smör runt om. Salta och baka mitt i ugnen tills den fått fin färg och är mjuk men med lätt tuggmotstånd i mitten, ca 30 min. Ös med smöret i formen ett par gånger under ugnstiden.
2. Kavringsmul: Smula kavringskivorna med fingrarna eller i matberedare. Stek smulorna i smör tills de mörknat och blivit frasiga. Låt rinna av på hushållspapper och salta lätt.
3. Brynt citronsmör: Smält smöret under omrörning tills det börjar bli gyllene och doftar nötigt. Häll direkt upp i en skål och riv över citronskal (endast det gula).
4. Ringla det brynta smöret över blomkålen, strö över kavringsmulor och granatäppelkärnor. Toppa med finhackad persilja. Skär i skivor vid servering.



En sallad som är en julprydnad i sig.

LJUMMEN ÄDELOSTSALLAD MED ROSTAD POTATIS & BRYSSELKÅL

TID: 45 MIN **UGN:** 225°

Ädelost är underbar i sallader, särskilt med knapriga nötter och något sött.

8 BUFFÉPORTIONER

- 900 g **småpotatis**
- 500 g **brysselkål**
- 1 msk **olivolja**
- 1 tsk **salt**
- 2 **päron**
- 50 g **valnötter**
- 125 g **ädelost**
- 70 g **babyspenat**

SENAPSVINÄGRETT

- 4 msk **olivolja**
- 2 msk **äppelcidervinäger**
- 2 tsk **julsenap** eller skånsk senap
- 1 tsk **dijonsenap**
- ½ tsk **salt**
- ½ tsk **grovmalen svartpeppar**

Tips! **Alla goda julostar funkar i den här salladen.**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Ansa och dela brysselkålen på mitten genom roten. Tvätta och dela potatisarna. Vänd runt brysselkål och potatis i olja och salt på en plåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen ca 30 min. Låt svalna något.
2. Blanda ingredienserna till vinägretten. Skär päronen i tunna klyftor. Hacka nötterna grovt. Bryt osten i mindre bitar och fördela allt på ett serveringsfat. Ringla över lite av vinägretten och vänd varsamt runt med spenat. Servera resten av vinägretten vid sidan om.

REDAKTIONENS VAL

ROTFRUKTSGRATÄNG MED GRÖNKÅL & CHEDDAR

TID: 45 MIN **UGN:** 175°

Det är så trevligt att få en egen liten form ... Och den är urgod!

6 BUFFÉPORTIONER

- 100 g **morot**
- 100 g **palsternacka**
- 100 g **sötpotatis**
- 30 g **grönkål**
- 1 liten **gul lök**
- 2 dl **grädde**
- 1 msk **fransk senap**
- 2 dl riven **lagrad cheddarost**
- 1 msk finhackad **färsk timjan** eller ½ tsk torkad
- ¾ tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- **färsk timjan**, till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Skala och riv rotfrukterna grovt. Finhacka grönkålsbladen och löken.

2. Rör ihop grädden med senap, hälften av osten, timjan, salt och peppar. Vänd ner grönsakerna och fördela i sex smorda mini-ugnsformar. Strö över resten av osten och grädda mitt i ugnen ca 30 min. Garnera med timjan.

Tips! **Självklart kan du göra allt i en gratängform istället för portioner.**

AN ITALIAN FAMILY PASSION

EN FULLVUXEN, INTENSIV OCH GANSKA KOMPLEX FAMILJEMEDLEM. TYCKER OM ATT SÄTTA KRYDDA PÅ TILLVARON.

PASQUA
AMARONE DELLA VALPOLICELLA
ART. NR: 2358 / 219 KR / 15 % / 750 ML

EN MOGEN OCH LITE BULLRIG KARAKTÄR. MEN, MED EN KLASSISK ITALIENSK ELEGANS.

PASQUA
VALPOLICELLA RIPASSO
ART. NR: 5353 / 115 KR / 13,5 % / 750 ML

Två mustiga italienare som sätter krydda på middagen

PASQUA

FINNS PÅ ITALIENSKA HYLLAN! OM VINET INTE FINNS I BUTIK, BE DEM BESTÄLLA DET.

folkofolk
www.folkofolk.se

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

Från bröd till dessert!

Vårt enkla runda BONDBRÖD är saftigt och matigt till macka, läckert krispigt som KRUTONGER och ger slutligen crunch till en LJUVLIG DESSERT.

TEXT: **EBBA SAND**
FOTO: **NORA TYSKLIND**

MATIG MACKA

Stek brödet i olivolja och toppa med något krämigt, ugnsrostat, syrligt och krispigt. Här med hummus, ugnsrostad rödbeta och äppelsallad (se sid 45).

Först bakar du brödet ...

RUNT BONDBRÖD MED ÄPPLE & VITA BÖNOR

TID: 1 TIMME 20 MIN + 8 TIMMAR JÄSTID
UGN: 250° + 200°
Saftigt och superanvändbart: som matig macka, knapriga krutonger och sist som ströbröd!

1 BRÖD
- 1 burk **stora vita bönor** (400 g), avsköljda
- 1 **äpple**
- ¼ paket **jäst** (12 g)
- 4 dl **vatten**
- 2 tsk **havssalt**
- 8 dl **dinkelmjöl** + till utbakning

GÖR SÅ HÄR

1. Mosa bönorna lätt med en gaffel. Riv äpplet grovt med skalet kvar. Smula ner jästen i en bunke och rör ut med lite av vattnet.
2. Tillsätt resten av vattnet, bönor, äpple och salt. Blanda i mjölet lite i taget och arbeta ihop till en kladdig deg. Täck med plastfolie och låt stå i kylen minst 8 timmar, eller över natten.
3. Stjälp upp degen i en mjölad rund form (ev en kakform med löstagbar kant). Låt jäsa under bakduk ca 2 timmar.
4. Sätt ugnen på 250° och ställ in formen i mitten av ugnen. Sänk in ½ dl vatten på en ugnsplåt under brödet innan du stänger ugnsluckan. Grädda ca 20 min och sänk sedan värmen till 200°. Grädda ytterligare ca 30 min. Brödet ska ha en innertemperatur på 96–98°.
5. Stjälp upp brödet och låt svalna helt innan du skär i det.

BRÖD & ÄPPLEN!

Det runda bondbrödet är hälsosamt och hållbart, i alla betydelser av ordet. Efter att man njutit av det med något gott pålägg finns massor av andra användningsområden. Och svenska sötsyrliga äpplen, som finns i alla recepten här, ger saftighet till brödet, sötma i soppan och fräschhet i den lilla salladen. Smart!

Krutonger gör du av överblivet bröd som du vänder runt i olivolja och salt. Rosta i ugnen ca 10 min på 200°.

... sedan blir brödet krutonger ...

SÖTPOTATISSOPPA MED ÄPPLE & INGEFÄRA

TID: 30 MIN
Skön sötma och hetta är hemligheten.

4 PORTIONER
- 1 stor **sötpotatis** (450 g)
- 2 **äpplen**
- 1 **gul lök**
- 2 **vitlöksklyftor**
- 40 g **ingefära**
- 1 **röd chili**
- 1 msk **olivolja**
- 1 liter **vatten**
- 1 tsk **mald gurkmeja**
- 2 **grönsaksbuljongtärningar**
- 1 burk **kokosmjölk** (400 ml)
- 2 dl hackad **persilja**
- **salt** och **svartpeppar**
- **krutonger**, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och skär sötpotatisen i bitar. Skala, kärna ur och skär äpplena i tärningar.
2. Hacka lök, vitlök, ingefära och chili. Fräs i olja i en kastrull tills löken är mjuk utan att ha fått färg. Tillsätt sötpotatis och äpple och stek någon minut till.
3. Häll i vatten och gurkmeja och smula ner buljongtärningarna. Låt koka tills potatisen är mjuk, ca 10 min. Mixa soppan slät och häll i kokosmjölken. Koka upp, tillsätt persiljan och smaka av med salt och peppar. Toppa soppan med krutonger och servera med äppelsalladen.

ÄPPELSALLAD MED PERSILJA & CHILI

TID: 15 MIN
Bästa tillbehöret – kan serveras till allt!

4 PORTIONER
- 2 **äpplen**
- ½ **chili**
- ½ kruka **bladpersilja**
- 2 msk **olivolja**
- 1 msk **äppelcidervinäger**
- ½ **citron**, pressad saft
- 2 krm **salt**
- 1 krm **svartpeppar**

Tips! Äppelsallad och hummus är gott på ett rostat grovt bröd.

GÖR SÅ HÄR

Kärna ur och fintärna äpplena. Finhacka chili och persilja. Blanda olja, vinäger, citronsaft, salt och peppar. Vänd ner äpple, chili och persilja. Servera till sötpotatissoppan eller på en macka med hummus.

... eller så blir brödet ströbröd i vår dessert.

ÄPPELDESSERT I GLAS

TID: 30 MIN **UGN:** 200°

Crunchet gjort av havregryn och dadlar är ljuvligt gott till äpplen.

6 PORTIONER

- 3 **äpplen**
- 2 tsk **kanel**
- 1 msk **kokossocker**
- 1 msk **kokosolja**
- 1 burk **kondenserad kokosmjölk** (210 ml)
- 1 krm **salt**
- 1 ½ dl **sojagrädde**

CRUNCH

- 1 ½ dl **havregryn**
- 2 dl **ströbröd**
- 1 msk **kokossocker**
- 10 **färska dadlar**, urkärnade
- ¼ dl **vatten**

GÖR SÅ HÄR

1. Crunch: Sätt ugnen på 200°. Mixa havregrynen och blanda med ströbröd och kokossocker. Mixa dadlarna med vattnet och blanda ihop med ströbrödsblandningen till en smulig massa. Fördela smulet på en plåt med bakplåtspapper och rosta ca 7 min. Låt svalna.

2. Kärna ur och skär äpplena i tärningar och vänd runt i kanel och kokossocker. Stek äpplena i kokosolja ca 5 min, tills de mjuknar.

3. Blanda den kondenserade kokosmjölken med salt. Vispa sojagrädden fluffig.

4. Varva crunch, äpplen, kondenserad kokosmjölk och grädde i glas eller skålar. Servera direkt.

Tips!
Ströbröd gör man lätt av gammalt bröd som man rostar så det blir extra torrt och sedan mixar.

Alternativ till kokos
Kokossocker kan ersättas med vanligt strösocker och den kondenserade kokosmjölken med karamelliserad kondenserad mjölk. Äpplena kan förstås lika gärna stekas i smör som kokosolja. Självklart missar man då lite kokossmak men det blir också gott!

GE DINA
NESCAFÉ® DOLCE GUSTO® KAPSLAR
NYTT LIV

FAVORITER FÖR HELA FAMILJEN
NESCAFÉ Dolce Gusto har mer än 30 olika varma och kalla drycker som tillreds superenkelt.

NYHET
Ekologisk lungo med toner av rostad mandel och muskot.

NYHET
Ekologisk espresso med aromer av lakrits och svart vinbär.

Återvinn dina NESCAFÉ Dolce Gusto kapslar så här

1. Anmäl dig på terracycle.se
2. Samla dina kapslar och skicka dem gratis till Terracycle.
3. Vi återvinner kapslarna och du får poäng till donationer.

NESCAFÉ Dolce Gusto
COFFEE IS NOT JUST BLACK

Lokala avvikelser kan förekomma.

NYHET! MEDLEMSRABATT PÅ HURTIGRUTEN.

Läs mer och boka på coop.se/hurtigruten

Hurtigruten är vår nya partner och som medlem får du bland annat detta när du bokar via coop.se

- **Alltid 1000 kr rabatt/hytt*.**
- **2 poäng per krona på resans slutpris.**
- **Möjlighet att växla dina Coop-poäng mot värdebevis att använda som betalning av din Hurtigrutenresa*.**
- **Unika erbjudanden på utvalda resor.**

HURTIGRUTEN coop

*Hurtigruten är inte bara äventyr bland vackra norska fjordar utan tar dig till 12 destinationer runt om i världen som till exempel Karibien, Sydamerika och Svalbard. *Läs mer på coop.se/hurtigruten och för att ta del av fullständiga villkor.*

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem

Sofia Bäcklund med sambon Petter Lehto och dottern Berna.

HÅLLBART!
Sofia Bäcklund och Petter Lehto gör 97 procent hållbara val i butik.

Tack Petter och Sofia, NI ÄR COOPS MILJÖHJÄLTAR!

Coop är Sveriges mest hållbara varumärke, mycket tack vare alla medlemmar. Nu lyfter Coop sina grönaste hjältar, som prisas med diplom och härliga produkter från Änglamark.

Först ut att prisas är Sofia Bäcklund och Petter Lehto. Deras matkasse från Coop Online rymmer hela 97 procent hållbara val.

Hur känns det att vara en av Coops miljöhjältar?

– Lite överraskande. Det hade känts bättre att inte vara det, för då hade fler handlat som vi. Att handla ekologiskt anses som duktigt. Men för oss är det inte någon uppoffring.

Blir det dyrare med gröna val?

– Vi jämför aldrig priser mellan hållbart och ohållbart. Däremot jämför vi mellan olika hållbara märken och butiker. Det är lätt att leva hållbart trots liten inkomst.

Vad är fördelarna med att handla hållbart på Coop online?

– Av alla livsmedelskedjor är Coop klart bäst på hållbarhet. De har bra certifieringar, Änglamark och mycket Krav. Som småbarnsfamilj är det skönt att få varorna till dörren.

Vill du inspireras av fler miljöhjältar? Gå in på coop.se/miljohjaltar

Medlemspris på egen fotobok

40 % rabatt

Med Coops partner Solentro kan du enkelt skapa din egen fotobok. Passa på att ge bort en personlig julklapp med de bästa bilderna från 2018, eller varför inte göra din första egna kokbok? Oavsett vilken bok du vill göra blir det garanterat ett minne för livet!

Erbjudande: Hårdband Maxi (A4) 28 sidor. **Medlemspris:** 199 kr = 40 procents rabatt! *(Ord pris: 335 kr.)* Frakt tillkommer. Erbjudandet är giltigt tom 31/12 2018.
Läs mer och boka: coop.se/medlem-/partnererbjudanden/solentro/

Exklusivt erbjudande till Idolfinalen

Gå två för en

Efter säsongens spännande fredagsfinaler börjar det dra ihop sig till den stora finalen i Globen. Frågan är vem av idolerna som står som vinnare 7 december. Som Coop-medlem har du chans att se finalen till specialpris.

Erbjudande: Som Coop-medlem får du gå två och betala för en på Idolfinalen i Globen 7 december. *(Ord pris 495 kr/per biljett.)* Coop har ett begränsat antal biljetter, så det är först till kvarn som gäller.
Läs mer och boka: coop.se/medlem/partnererbjudanden/idol/

KRYSSMAKARE: ANN PERSSON

SÄTTA I SIG
DEN VAN-DRAS DET PÅ
FROTTE-RADES
FILEADE FISK
BRÖD-PRODUK-TION
EN HETER WIENER
DE SAKNAR MUGGAR
HÄLSO-SAM
HUVUD-STAD
MÄRKS MAT MED
PRICKIG KORV
ÖKEN-FRUKTEN
HAR STOR STATS-APPARAT
TÄM-LIGEN
SABLAR
UT-STRÅL-NING
TAGIT ITU
ROCK-REED
VIRKE ATT DRICKA
DE BLIR TILL ÅGAR
KASTAS I SJÖAR?
FÄLT-HÖNA
UPPGIF-TERNA
HETER TJEJER
PRALIN
KORT-BENTA VÄNNER
BEFARA
SKA MAN VISS PAJDEG
VISSA FÖRKNIP-PAS MED PEKING
GÖTE-BORGS-LAG
KAN SPOT-TAS
LUFT-FÖRO-RENING-ÅR
ÄR GÖTTE-GRISAR AV
LATHUND
BLEV SOCKRIG MANDEL
PÅ KNOPP INOM HIP-HOP
orda-grann.se
MOT-GÅNGEN
BERÖM
UR-DJUR
FRÅGE-SPORT
KÖTT-GRYTA
DRIVER VD
PLAGG FÖR HAN-DEN MED GRILL
KUTTRA-SJU
MJUK KOLA
FLAT-BRÖD
PIMPLA PORTER
TOFFLA FRAM
SKA MAN KÖTT MED YXA
ÄR KULTUR-MJÖLK
SPÄCK-HUG-GAR-SPÄCK
BLIR INLAGD
SOM EN PLÅTT
BYX-BLÄNK
HADE EFFEKT
BEVING-AD VARELSE
HAR MÖJLIG-HET
KAFFE-KALAS
TAL I DAGLIGT TAL
FISKE-BÅT
ÄKTADE ÄGIR
HAR MAN INOM RÄCK-HÅLL
ÄR NOVIS VID SPIS

1	2	3	4	5	6	7	8

Medlemskrysset presenteras av

Blixten & Co

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 16 december. Vinnarna presenteras på **coop.se/tavling**. Lycka till!

1:a pris
Ett present-kort från Blixten & Co (värde 750 kr).

Tävla om underhållning med Blixten & Co.

2:a pris: 4 SF-Biobiljetter (värde 500 kr).
3:e pris: Kokbok (värde ca 250 kr).
4–10:e pris: Värdebevis på Polarn O. Pyret (värde 100 kr).

Coop stödjer Bris och Friends arbete.

Köp pepparkakor så stödjer du Bris och Friends.

Ge fler mat på bordet med bistånd på köpet.

TILLSAMMANS FÖR EN GOD JUL!

Tillsammans med Coops partner är det enkelt att göra julen lite godare för alla. Via Coop kan du vara med och bidra till Bris, Friends, We Effects och Vi-skogens arbete.

Bris & Friends

Var med och hjälp de mest utsatta – barnen. Köp Coops pepparkakor och bär julmaten i Coops bärkasse, 1 krona per pepparkaksburk och tre öre per bärkasse fördelas lika mellan Bris och Friends. Bidraget för bärkassarna gäller under perioden 19 november till 30 december. (Under övriga året går 3 öre per såld bärkasse till Vi-skogen.)

We Effect

Bidra till att världens fattigaste får mat på bordet och kunskaper att klara sig själva.

- **Bistånd på köpet:** Anslut ditt kort till Bistånd på köpet. Genom att du betalar med ditt Coop betalkort avrundas slutsumman automatiskt uppåt till närmsta krona.
- **Poängshoppen:** Skänk 5 000 poäng och 50 kronor doneras till We Effect

Vi-skogen

Bidra till klimatnytta och bekämpa fattigdom i östra Afrika.

- **Biståndsknappen:** Tryck på Biståndsknappen och skänk din pant.
- **Poängshoppen:** Skänk från 4 000 poäng och dina poäng blir till träd i Vi-skogen.

Hitta på Coop
Friends "Snällkalender" laddad med goda handlingar. Allt överskott går till Friends.

Skänk poäng och förbättra miljön i östra Afrika.

Anna Erixon, Tomas Erlandsson och Gunnar Backman på Nordisk Råvara.

Hurra för Nordisk Råvara – årets Änglamarksvinnare

Änglamarkspriset på 100 000 kronor gick till Nordisk Råvara, som har startats av Gunnar Backman och Tomas Erlandsson. Tillsammans med odlare har de tagit klivet in i en ny svensk matkultur med grödor odlade på skonsamt sätt i svenska jordar.

Lilla Änglamarkspriset

Tack till alla minikockar som har tävlat, och stort grattis till de fem vinnarna av Lilla Änglamarkspriset: **Chloe Dusén, 11, Adam Pålsson, 9, Oscar Vintvall, 12, Maximilian Karlsson, 8, Elias Ståhle, 11.** Recepten på deras mellanmål kommer att publiceras i Mer Smak och på coop.se.

Läs mer på Coop/anglamarkspriset

Vinnarna av Lilla Änglamarkspriset skapade nyttiga och smarriga mellisar.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

Nytt smakrikt knäckebröd

Coop lanserar en ny knäckebrödsserie bakad på svenska mjöler och gryner.

Finns i tre smaker:
- ✔ Dinkel, chia och ingefära.
- ✔ Havre och lingon.
- ✔ Dinkel, kummin och fänkål.

SNABB GRYTA

Mumsig middag med peppar i flera färger och krämig sås.

FLÄSKGRYTA I PEPPARSÅS

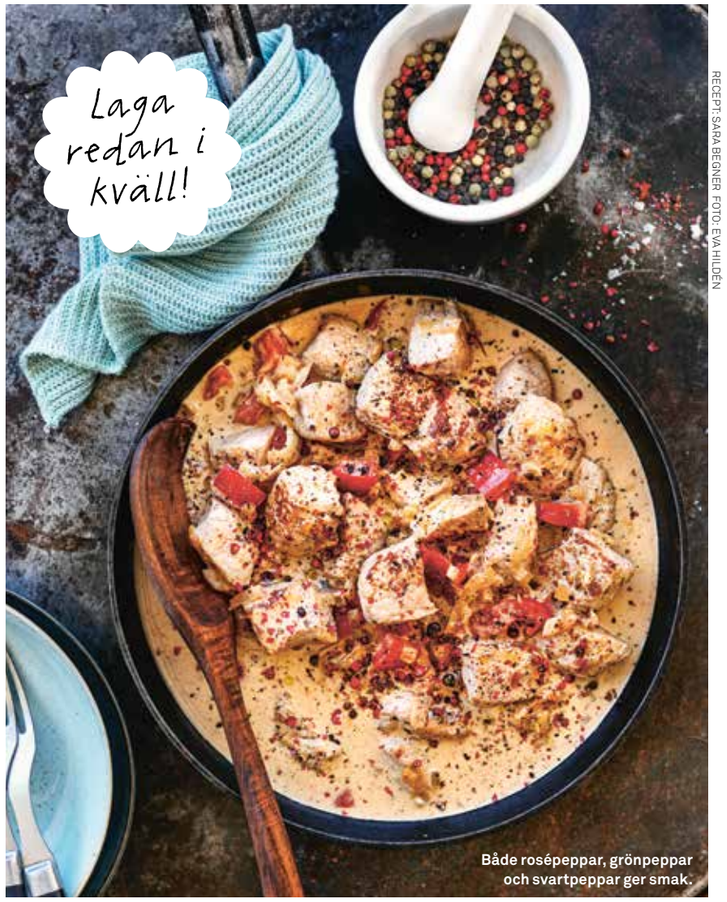
TID: 30 MIN

4 PORTIONER

- 3 dl **ris**
- 1 **fläskytterfilé** (500–700 g)
- 1 **gul lök**
- 1 **röd paprika**
- 2 tsk **olja**
- ½ tsk **salt**
- 1 tsk **rosépeppar**
- 1 tsk **torkad timjan**
- 1 msk **grönpeppar**
- 1 tsk **svartpeppar**
- 3 dl **grädde**
- 2 msk **oxfond**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
2. Putsa köttet och tärna i ca 2 cm stora bitar. Tärna lök och paprika i lika stora bitar.
3. Hetta upp olja i en gryta och bryn köttet, salta. Tillsätt lök, paprika och kryddor. Stek någon minut till. Häll på grädde och fond. Låt puttra 10–15 min. Servera med ris.



Både rosépeppar, grönpeppar och svartpeppar ger smak.

RECEPT: SARA BEGNER. FOTO: EVA HILDÉN

Förändra världen ett russin i taget

ALLTID EKO

Våra russin är inte vilka russin som helst. De är ekologiskt odlade och har torkats i solen för att få extra sötma och god smak. För varje paket russin du köper så bidrar du till Happy Village, ett helt unikt projekt som innebär att vi hjälper hela byar att ställa om till att odla ekologiskt. På så sätt kan dina russin bidra till en bättre värld – hektar för hektar. Julens recept på lussekatter, mjuk pepparkaka och vörtbröd hittar du på **saltakvarn.se**

SALTÅ KVARN
Laga en bättre värld

Lokala avvikelser kan förekomma

SKÖNHET & hälsa

MER SMAK I SAMARBETE MED COOP SKÖNHET & HÄLSA

FOTO: JESPER RUIZ LINDBERG/ESTROP

FOTO: JESPER RUIZ LINDBERG/ESTROP

SVART MAGI

Fyll på fyllighet och svärta med en krämig och kokosdoftande mascara. **Total Temptation Mascara Black, Maybelline. 149 kr.**

FRANSRENOVERING

Behöver fransarna mer kärlek? Växla över till en mascara med vårdande oljor. **Volume Million Lashes Mascara Black, L'Oréal. 169 kr.**

GLITTERSTRÖSSEL

Gläns med kvällens coolaste naglar. Glitter nails kan användas ensamt eller ovanpå ett färgat lack för 3D-effekt. **Glitter Nails och Wonder Nails i flera sprakande färger, IsaDora. 79 kr/st.**

SUPERVOLYM

Nöj dig inte med volym. Den justerbara borsten ger fransarna ännu mer volym. **Stretch Lash Mascara Golden Edition, IsaDora. 179 kr.**

Snygga DETALJER

Glammigt glittrande lack, sotiga linjer och ögon som tar för sig. Som gjort för fest.

PRODUKTERNA FINNS PÅ AVDELNINGEN SKÖNHET & HÄLSA PÅ STORA COOP OCH COOP FORUM. LOKALA AVVIKELSER KAN FÖREKOMMA. KAMPANJPRISERNA GÄLLER 19/11-16/12 2018.

MAKE EACH LOOK WORTH A MILLION.

BECAUSE YOU'RE WORTH IT.

NU MED EN UPPDATERAD FORMULA

VOLUME MILLION LASHES

FINT SEPARERADE, MILJONDUBBLADE FRANSAR, KLUMPFRI OCH BERIKAD MED OLJA FRÅN SVART ORKIDÉ OCH KAMELIA.

Lokala avvikelser kan förekomma

L'ORÉAL PARIS

SKAPA BALANS

Oparfymerade våtservetter är enkla att ha med i väskan, de ger en ren och fräsch känsla när du byter binda, trosskydd eller tampong. Libresse V-Care en ny intimvårdsserie med våtservetter, intimtvätt och trosskydd som hjälper till att bibehålla den känsliga pH-balansen.

Intimservetter Aloe Vera Oparfymerade 12 st, Libresse V-Care. 19,95 kr.

STRÅLANDE RESULTAT

Smink, svett och smuts lägger sig som ett lager på huden och ökar risken för blemmor. För att få en strålande hy finns inga genvägar, grundlig rengöring både morgon och kväll är det som gäller.

Rengöring och ansiktsmask i ett som motverkar orenheter utan att torka ut huden.

Visibly Clear Spot Proofing 2 in 1 Wash+Mask 150 ml, Neutrogena. Från 69,95 kr.

FOTO: SO PHOTO AGENCY

Rengör på djupet.

TUR OCH RETUR. HANTERA PLASTFÖRPACKNINGAR PÅ ETT MILJÖSNÄLLT SÄTT OCH LÄMNA DEM TILL ÅTERVINNINGEN.

Toppa hårformen

Inpackning tränger djupare in i hårstrået än balsam

FOTO: SO PHOTO AGENCY

Frissigt torra toppar och svårstajlat vinterhår? Räddningen heter inpackning, minst en gång i veckan.

1 KRAMA UT VATTNET
Tvätta som vanligt, skölj ordentligt och krama ur så mycket vatten som möjligt ur håret. För mycket vatten lägger sig som en hinna runt hårstrået och hindrar inpackningen att verka fullt ut.

2 GLÖM INTE TOPPARNA
Applicera i hela håret och var noga med topparna som ofta är i behov av reparation.

3 SKÖLJ ORDENTLIGT
Skölj med ljummet vatten, torka håret utan att gnugga med handduken och red ut det med en bredtandad kam.

Stärkande keratin reparerar på djupet och håret blir glansigt, lättstajlat och mindre frissigt. **Smooth Deep Treatment Masque 300 ml, TRESemmé. Från 83,95 kr.**

PRODUKTERNA FINNS PÅ AVDELNINGEN SKÖNHET & HÄLSA PÅ STORA COOP OCH COOP FORUM. LOKALA AVVIKELSER KAN FÖREKOMMA. KAMPANJPRISERNA GÄLLER 19/11-16/12 2018.

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 de flesta laktosintoleranta 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 för de flesta laktosintoleranta.

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

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

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

L = LAKTOSFRI

G = GLUTENFRI

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

Plastas med rörsocker!

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

Utgivare Coop Mer Smak

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

ANSVARIG UTGIVARE
Björn Larsson
bjorn.larsson@coop.se

PUBLISHER
Tia Jumbe
tia.jumbe@coop.se

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

SPÄRR AV MEDMERA-KORT
010-743 38 50
(Dygnet runt alla dagar.)

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

Nästa Mer Smak dimper ner i din brevlåda 17-19 december.

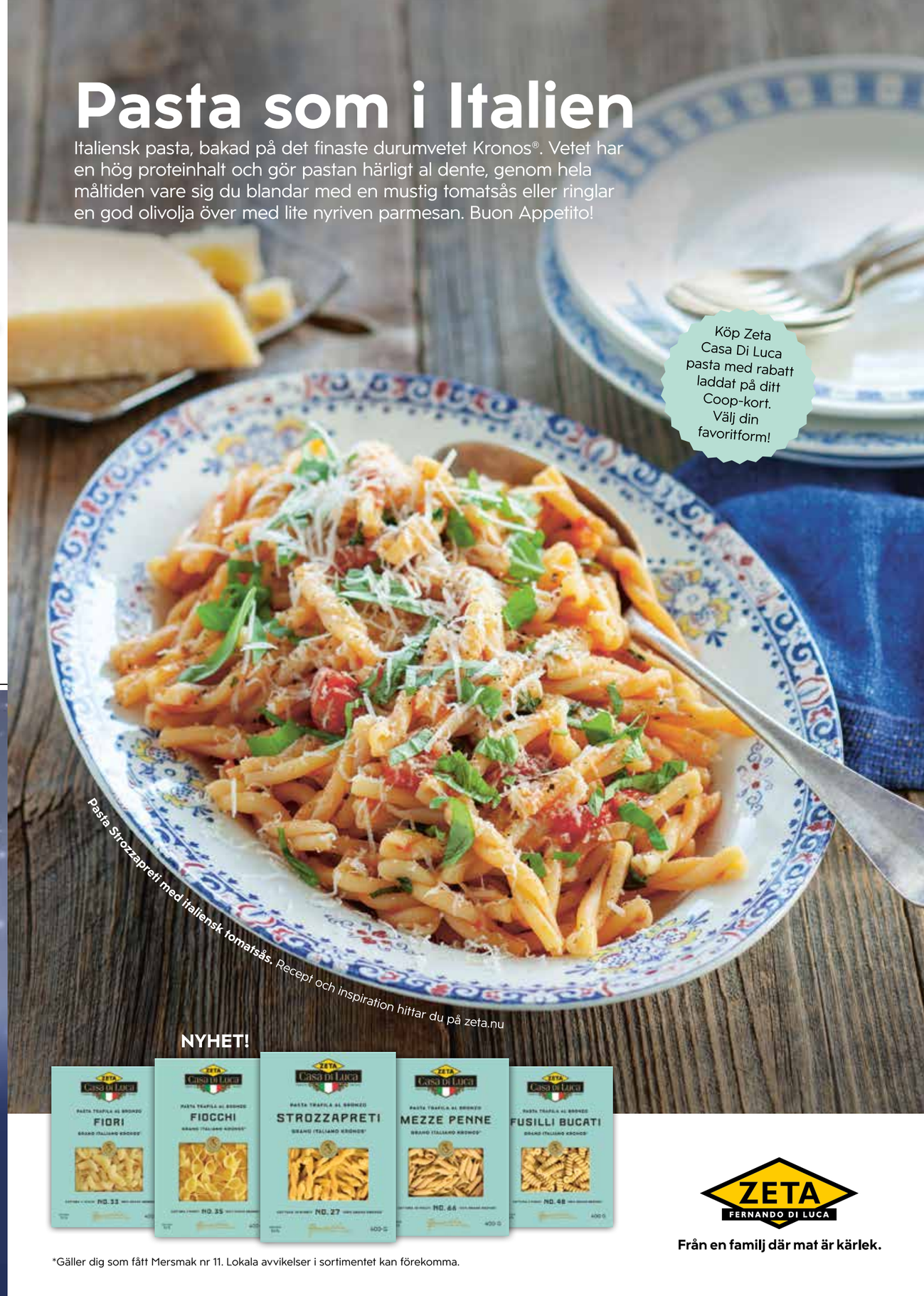
Allt innehåll i Coop Mer Smak lagras elektroniskt och blir åtkomligt via internet. Icke anställda skribenter, illustratörer och fotografer måste meddela eventuellt förbehåll mot detta. Redaktionen frånsäger sig ansvar för tryckfel.

SVERIGES TIDSKRIFTER

MILJÖMÄRKT TRYCKSAK 3041 0905

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

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



*Gäller dig som fått Mersmak nr 11. Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

Smarrig JULDESSERT!

Äntligen är vår längtan över! Nu är tid att njuta av det gräddiga, lena riset med apelsinklyftor. Här med kardemumma och en HÄRLIG HALLONSÅS som bryter av.

RECEPT: **SARA BEGNER** STYLING: **EMELIE HULTBERG**
FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Hallonsås med kardemumma gör underverk!

RIS À LA MALTA

TID: 30 MIN

4 PORTIONER
- 1 **vaniljstång**
- 3 dl **vispgrädde**
- 1 frp **risgrynsgröt** (500 g)
- 2 **apelsiner**, till servering

HALLONSÅS
- 225 g **frysta hallon**
- ½ dl **honung**
- ½ tsk **kardemummakärnor**, mortlade

GÖR SÅ HÄR

1. Dela vaniljstången och skrapa ut fröna med en liten kniv. Vispa grädden med vaniljfröna och vänd ihop med risgrynsgröten.

2. Hallonsås: Koka upp hallon, honung och kardemumma. Låt koka ca 5 min utan lock, så att en del av vätskan kokar bort.

3. Skär bort skalet, inklusive det vita, på apelsinerna och skär ut hinnfria klyftor. Varva risgrynsgrädde, hallonsås och apelsinklyftor i en skål.

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

25% rabatt

GRANDIOSA FLATBREAD PIZZA
Gäller vid köp av en valfri Grandiosa Flatbread pizza. Välj bland tre smarriga smaker – Mozzarella & pesto, Salami & mascarpone och Grillade grönsaker. 280-290 g. Finns på Coop och Stora Coop.

4 FÖR 3

NESCAFÉ DOLCE GUSTO
Gäller vid köp av fyra, betala för tre. Välj mellan 14 sorter Nescafé Dolce Gusto, 12-16 koppar. Finns på Coop och Stora Coop.

10:- rabatt

FALCON JULÖL
Gäller vid köp av en förpackning Falcon Julöl. 6-pack, 3.5%. Finns på Coop och Stora Coop.

10:- rabatt

ERNST JULSKINKA
Gäller vid köp av en förpackning av ERNST Julskinka av Svensk Kyckling. 900 g. Finns på Stora Coop.

5:- rabatt

CHOKLADMJÖLK
Gäller vid köp av en förpackning Chokladmjölk från Skånemejeriet. 1,5 liter. Finns på Stora Coop.

5:- rabatt

ERNST PRINSKORV
Gäller vid köp av en förpackning av ERNST Prinskorv. 300 g. Finns på Stora Coop.

20% rabatt

ZETA PASTA
Gäller vid köp av två förpackningar av Zeta Casa Di Luca Pasta. Välj mellan Strozzapreti, Fusilli Bucati, Fiocchi, Fiori, Radiatori, Mezze Penne. 400 g. Finns på Stora Coop.

5:- rabatt

EKOLOGISK HALLOUMI
Gäller vid köp av en förpackning Ekologisk Halloumi 200 g eller Ekologisk Grilloumi 150 g. Finns på Stora Coop.

10:- rabatt

"Härligt Hemma special Jul & Advent – för dig som gillar inredning, pyssel och god mat och vill ha tips på hur du skapar en riktig mysig och skön jul"

AFTONBLADET MAGASIN
Gäller vid köp av Aftonbladets magasin Jul & Advent special.

NU BEHÖVER DU INGEN SAX LÄNGRE!

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

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 2 december för dig som får Mer Smak nummer 11. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev. tryckfel.

Årets mest efterlängtade smak

Lokala avvikelser kan förekomma.