TIPS & TRIX / MELODIFESTIVALEN FÖR HALVA PRISET! / VÄRMANDE VEGOVARDAG

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

Barnens vinnande mellanmål!

Allt från powerballs till favoritmackan

Pokébowl, japansk ramen, crispy chicken & spicy tuna roll

TRENDIGA RÄTTER DU LÄTT LAGAR HEMMA

Soppa, är det en fluga?

HURRA FÖR HUSMAN!

Mättande och gott i januari. (Dessutom snällt mot plånboken.)

7300190 084822

25 KR / JANUARI 2019

TUI
Discover your smile

FÖR FINSMAKARNA

ALLTID MINST
600:- RABATT*

Desutom 1 poäng per krona på resans slutpris.
*Boka 90 dagar innan avresa.

LÄS MER OCH BOKA PÅ
COOP.SE/TUI

TUI.se

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 provlagar använder vi vanlig ugn.)

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

NYTT PÅ HYLLAN

Hushållsost är en favorit i många familjer – Coop säljer hela 440 000 kilo per år av sin egna hushållsost. Nu blir osten Från Sverige-märkt i samband med att man byter ut råvaran från dansk till svensk mjölk. Coops Hushållsost, som tillverkas av Gäsene mejeri i Ljung, får även märkningen Garanterad traditionell specialitet.

Innehåll

Tips & Trix 5
Sara Ask 6
Mathjälten 12
Barnens egna mellisrecept 14
Vardagsakuten: Soppor 19
Rätterna det snackas om 24
Vego för alla 29
Vegetariskt i vardagen 30
Medlemssidorna 35
Saras söta 42

Missa inte snackisarna – rätterna alla vill äta just nu! Se sid 24–27.

I år kan vi väl hjälpas åt att vara snälla?

MINA ÖNSKNINGAR INFÖR det nya året har ett ord gemensamt: snällhet. Vi behöver påminna oss om det oftare; att vara snällare och mer toleranta mot oss själva och mot varandra. Men även vårt fantastiska jordklot behöver mer snällhet. Ett stort steg i rätt riktning är att rädda maten i ditt kylskåp och i butik. Låt det här bli året när du vågar köpa mjölk med lite kortare datum, väljer de fulsnygga grönsakerna och inser att vakuumförpackat kött smakar som bäst precis före bäst före-datumet. Små handlingar som gör stor skillnad för miljön.

VARDAGSAKUTEN STARTAR ÅRET med att bjuda på mustigt mättande soppor och glada skratt runt matbordet hemma hos familjen Avdalovic Enander. Vi borde definitivt äta soppa oftare, det är ofta snällt mot både plånboken och klimatet.

VÅRA SVENSKA GULA ärter är en klimatvänlig uppstickare som vi kommer att se mer av under 2019. De finns med när matinspiratören Sara Ask serverar januaris godaste och plånboksvänligaste middagar. Hennes frasiga ärtbiffar och de andra rätterna kommer att ge nya och härliga upplevelser.

Välkommen till ett matigt januarinummer och ett nytt snällt år.

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

Tyck till om Mer Smak! mersmak@coop.se

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Bakom kulisserna

Kerstin Larsson i ”skrubben”, där hon redigerar bilderna.

”Det handlar ofta om värme.”

Kerstin Larsson, det är du som ser till att bilderna i Mer Smak blir så där fina och maten ser extra god ut. Hur gör du?

– Ett av mina första jobb var som fotoassistent åt den legendariske fotografen Knut E Svensson. Av honom lärde jag mig hur man får mat att se lika aptitretande ut på bild som i verkligheten. Det handlar om att förstärka vissa saker och få in värme i bilden. Det har jag nytta av även nu, när jag arbetar med bildbehandling.

Lagar du mat själv?

– Ja, absolut. Nu på vintern blir det mycket husmanskost. Gärna grytor med rotfrukter. I grunden samma smaker som i maten min mamma lagade.

[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.

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

ÄLSKADE Morot!

Den här tiden på året är få närproducerade råvaror i säsong, men morot har faktiskt högsäsong nu! Den håller bra att lagras och är nu saftig, smakrik och krispig. Och har bra pris (perfekt i januari!)

Saffransmorötter

Skär **morötter** i tunna slantar. Stek mjuka tillsammans med hackad **gul lök** i **olivolja**. Tillsätt **saffran**. Smaka av med **salt**, **peppar** och lite **socker**. Servera som tillbehör till **kyckling** och **ris**. Vänd ev ner en burk kokta **kikärter**.

Morotscrème

Skala, skiva och koka ca 8 **morötter** i lätt-**saltat vatten**. Häll av vattnet. Mixa morötterna med 1 dl **crème fraiche** och smaka av med lite **salt** och ca 1 msk **grov senap**. Servera t ex till **isterband** eller **fläskkorv**.

Hyvlad morot

Att använda en skalare eller ost-hyvel och hyvla remsor av **morot** rakt ner i **salladen** gör underverk med smaken och konsistensen. Alternativt att vända ihop med t ex **pastan**.

Morot i biffar

Morot är perfekt att riva och göra biffar av, t ex tillsammans med riven **halloumi**, **ägg** och **ströbröd**. Krydda dem med **salt**, **peppar** och **chiliflakes** och stek i **olja**.

MIKAELAS MACKA MED MOROTSRÖRA

4 MACKOR

4–8 **brödskivor**

MOROTSRÖRA

- 2 stora **morötter**
- 1 msk **rapsolja**
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- ½ tsk **salt**
- 2 tsk **malen spiskummin**
- 1 msk pressad **citronsaft**
- 1 msk **rapsolja**

TOPPING

- 1 stor **rödbeta**
- 1 msk **rapsolja**
- 2 krm **salt**
- ½ dl hackade **nötter** eller frön, t ex mandel, pumpakärnor
- ½ kruka **basilika** eller persilja
- 20 g **småbladig sallad**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Tvätta morötterna noga och skär i 2 cm bitar. Vänd runt i olja, vitlök och salt på en ugnsplåt. Rosta mitt i ugnen tills de är mjuka, ca 20 min. Mixa morötterna med spiskummin, citronsaft och olja till en slät puré. Smaka av med salt.

2. Tvätta rödbetan ordentligt och skiva tunt, gärna med mandolin. Ugnsrosta eller stek i stekpannan tills de är lätt mjuka. Salta.

3. Stek nötter eller frön i torr stekpanna under omrörning till fin färg. Strö över lite salt.

4. Bred morotsröran på mackan (gärna rostad) och toppa med rödbeta, örter, blad och nöt-/fröströssel.

Tips!
Mikaela använder skalen från rotfrukterna i degen när hon bakar sitt bröd.

Mikaela Fischerström från Haga tårtcompani.

FOTO: SVERIGES BAGARE OCH KONDITORER

MÅNADENS MATPROFIL

»Minska svinnet och öka smaken«

Mikaela Fischerström har precis vunnit Mack-SM med en superhjälte-macka som kan rädda världen.

– Jag ville att den skulle vara hälsosam, god och enkel att göra. Så jag experimenterade med det vi hade i kylskåpet på Haga tårtcompani och tänkte så som vi alltid gör: att jag ville använda säsongens råvaror och dessutom inte låta något gå till spillo.

Hur tänkte du mer när du skapade din macka?

– Att helt undvika svinn – den är klimatsmart på riktigt! Brödet är dagsgammalt och alla delar av råvarorna som går att använda används. Exempelvis är finhackat skal från både morötterna och rödbetorna ingredienser i brödet. Det gör det saftigt trots att det är 2 dagar gammalt, och det är dessutom väldigt vackert. När det finns blast på rotfrukterna används den i fyllningen.

Så här sa juryn om Mikaelas macka:

"Det andra kastar i papperskorgen lyckas årets mackskapare omvandla till en riktig smaksensation. Mackan flörtar inte bara med årets jury utan också med framtida generationer. Ett zero waste-tänk gör årets vinnare i Mack-SM till en riktig hjälte och en enhällig jury har enats om en ljusare framtid."

Sara Ask:

Middagen är räddad!

Uppdraget var ”BILLIGT, MÄTTANDE OCH GOTT I JANUARI”. Resultatet blev: Supersmarrig soppa, gyllene plättar, mustig pastasås och frasiga biffar. Värmande och så vackert!

RECEPT: **SARA ASK** FOTO: **ULRIKA POUSETTE**

Jag lagade maten

NAMN: Sara Ask.

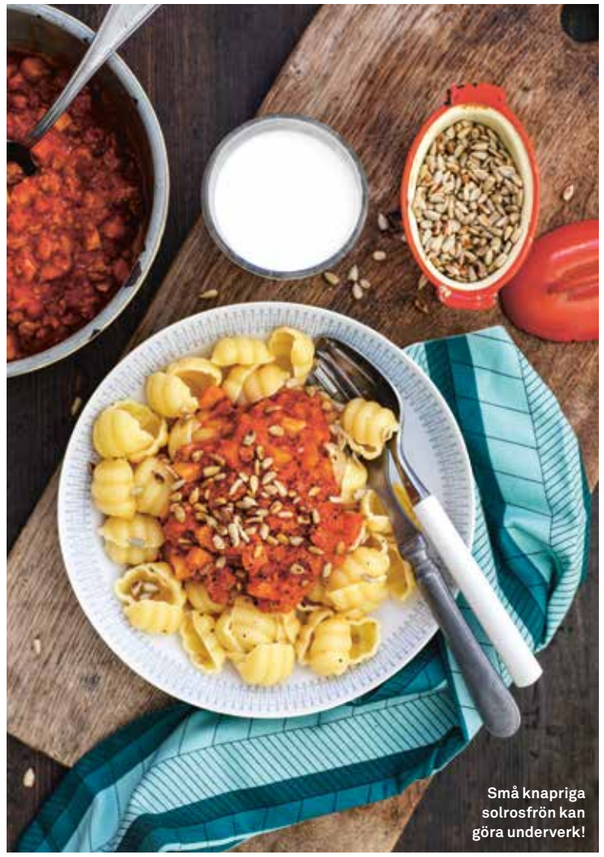
FAMILJ: Man, tre döttrar (13, 10 och 6 år) och två katter.

AKTUELL MED: Boken ”Barn och mat – från smakportion till äta själv”.

BÄSTA RÅVARAN I JANUARI: Grönkål! Älskar grönkål. Tyvärr är mina barn inte lika förtjusta (än).

MATFILOSOFI: Att fokusera på barnens ansikten i stället för på vad de har på tallrikarna. Det gör måltiden mysigare för alla.

ALLTID I KYLSKÅPET: Ägg. Tycker ägg är den perfekta restfixaren och snabbmaten.



Små knapriga solrosfrön kan göra underverk!

PASTA MED MUSTIG BOLOGNESE

TID: 35 MIN L

Bara en väldigt liten mängd kött men desto mer härlig smaksättning i denna favorit.

4 PORTIONER

- 1 msk **olivolja**
- 1 **gul lök**, finhackad
- 2–3 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 250 g fintärnade **rotfrukter** (morot/rotselleri)
- 250 g **nötfärs** eller vegofärs
- 800 g **krossade tomater**
- 2 dl **vatten**
- ½ dl **tomatpuré**
- 2 msk **japansk soja**
- 1 msk **torkad oregano** eller basilika
- 2 tsk **dijonsenap**
- ½ tsk **svartpeppar**

TILL SERVERING

- 320 g **pasta**
- 1 dl **solrosfrön**

GÖR SÅ HÄR

1. Hetta upp olja i en gryta och fräs lök och vitlök tills de mjuknat utan att ha fått färg. Tillsätt rotfrukterna och stek lite till. Lägg ner färsen och stek den smulig under omrörning.
2. Häll i resten av ingredienserna och låt puttra ca 20 min.
3. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Rosta solrosfröna i torr het panna under omrörning. Salta lite.
4. Servera pastan med bolognesen och strö över de rostade solrosfröna.

GRÄDDIG FISKGRATÄNG MED PURJO

TID: 40 MIN **UGN:** 150°

Här är det ugnen som gör det mesta av jobbet. Smart!

4 PORTIONER

- 600 g **fryst torsk**, sej eller alaska pollock (tinad)
  ½ tsk **salt**
- 2 krm **vit- eller svartpeppar**
- 1 liten **purjolök**
- **2 msk smör**, till stekning
- 2 dl **grädde**

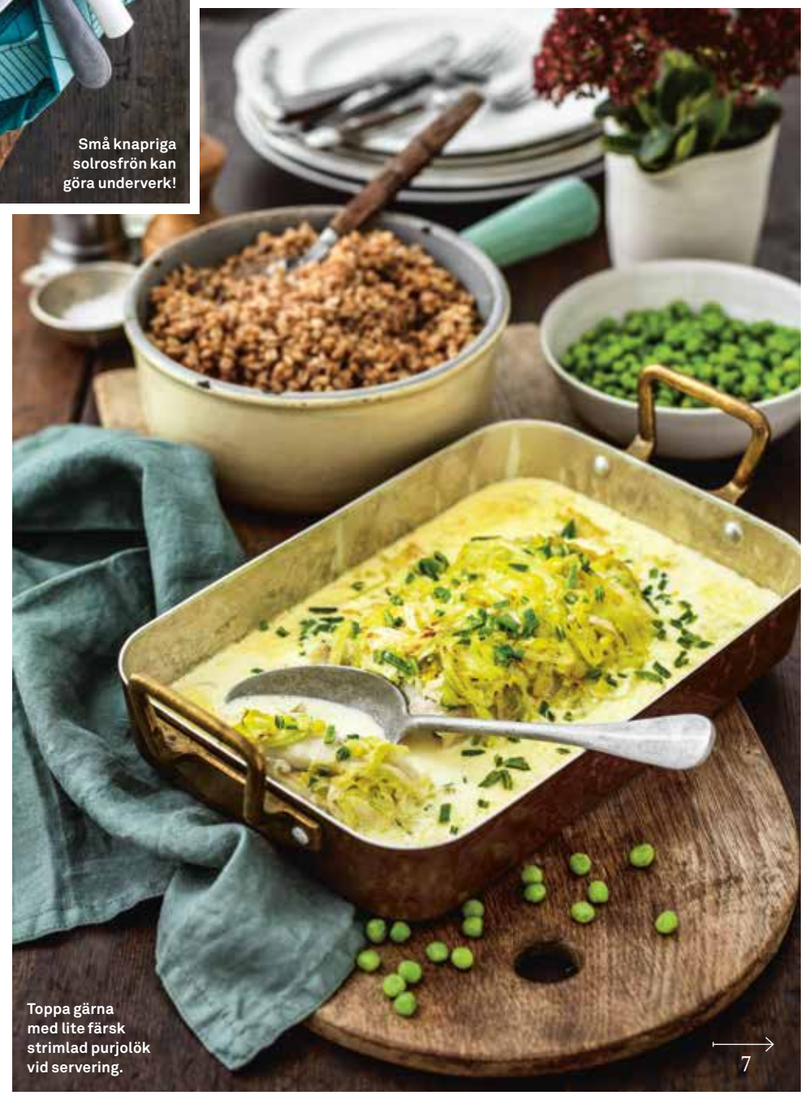
TILLBEHÖR

- 3 dl **matvete**
- 4 dl **frysta ärter**

Tips! **Servera med matvete, som här, eller pressad kokt potatis.**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 150°. Koka matvetet enligt anvisning på förpackningen. Lägg fisken i en ugnsform och krydda med salt och peppar.
2. Skär purjolöken i tunna skivor. Stek purjon i smör på låg värme tills den är mjuk utan att ha fått färg. Fördela över fisken och häll på grädden. Tillaga mitt i ugnen ca 30 min.
3. Värm ärterna enligt anvisning på förpackningen och servera till fiskgratängen.



Toppa gärna med lite färsk strimlad purjolök vid servering.

Servera gärna med couscous.

FRASIGA GULÄRTSBIFFAR MED RÖDKÅLS-COLESLAW

TID: 40 MIN + MINST 12 TIMMAR BLÖTLÄGGNING **UGN:** 225°

Perfekt med rätter av det vi har lokalt i Sverige, här gula ärter.

4 PORTIONER

- 250 g **torkade gula ärter**
- 1 liten **gul lök**, hackad
- 2 **vitlöksklyftor**, skivade
- 1 **morot**, grovriven
- 1 msk **torkad oregano**

1 tsk **salt**

- ½ tsk **svartpeppar**
- **rapsolja**, att steka i

UGNSROSTAD BRYSSELKÅL

- 500 g **färsk brysselkål**
- 2 msk **rapsolja**
- 1 tsk **strösocker**

salt

RÖDKÅLS-COLESLAW

- 250 g **rödkål**
- 1 liten **rödlök**
- 1 **äpple**, gärna syrligt
- 2 dl **matyoghurt**
- 2 tsk **dijonsenap**

salt och **svartpeppar**

Tips! **Hotta upp coleslawen med riven färsk pepparrot.**

GÖR SÅ HÄR

1. Gulärtspuffar: Blötlägg ärterna minst 12 timmar. Häll av vattnet och skölj noga. Mixa ärterna i en matberedare monterad med knivblad till ett fint smul. Tillsätt lök, vitlök, morot, oregano, salt och peppar. Mixa snabbt ihop till en jämn smet.

2. Forma ärtsmeten till små tillplattade bollar. Hetta upp rikligt med olja i en stekpanna. Stek ärtpuffarna på medelvärme tills de är frasiga och gyllene på båda sidor.

3. Ugnsrostad brysselkål: Sätt ugnen på 225°. Skölj och ansa brysselkålen. Dela på mitten och lägg i en ugnsform. Ringla på olja och strö över socker och salt. Vänd runt och rosta i övre delen av ugnen ca 20 min eller tills brysselkålen fått fin färg.

4. Rödkåls-coleslaw: Strimla rödkål och rödlök tunt, gärna med mandolin. Skala, kärna ur och skär äpplet i tunna strimlor. Blanda allt med yoghurten och smaka av med senap, salt och peppar. Låt gärna stå en stund före servering.

REDAKTIONENS VAL

CURRYDOFTANDE SPENATSOPPA

TID: 1 TIMME

Milt och lent med ljuvlig smak. Välj topping!

4 PORTIONER

- 1 **gul lök**, hackad
- 3 **vitlöksklyftor**, finhackade
- **smör** eller olja, till stekning
- 1 msk **curry**
- 3 **morötter**, grovrivna
- 400 g **fryst bladspenat**, något tinad
- 8–10 dl **vatten**
- 1 dl **torkade röda linser**
- 1 **grönsaksbuljongtärning**
- ½ dl **grädde** eller crème fraiche

salt och **svartpeppar**

TOPPING TILL SOPPAN

- 4 **ägg**
- 2 **korvar**
- **smör**, till stekning

ev **srirachasås** eller sambal oelek

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs lök och vitlök i smör eller olja några minuter. Tillsätt curryn och stek någon minut till. Tillsätt resterande ingredienser utom grädden. Låt koka tills linserna är mjuka, 15–20 min.

2. Koka äggen 5 min, skölj i kallt vatten och skala direkt. Skär korvarna i slantar och stek i smör till fin färg.

3. Häll i grädde eller crème fraiche och mixa soppan slät. Smaka av med salt och peppar. Toppa soppan med ägghalvor, korv och ev srirachasås vid servering.

HAVREPLÄTTAR **TID:** 20 MIN

Om du inte riktigt blir mätt av soppa kan du göra de här goda plättarna till dessert.

4 PORTIONER

- 1 ½ dl **vetemjöl**
- 1 dl **havremjöl** (eller mixade havregryn)
- 6 dl **havredryck** eller mjölk
- 3 **ägg**

½ tsk **salt**

- **smör**, till stekning

sylt, bär eller kompott till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa mjöl och hälften av drycken slätt.

2. Vispa ner ägg, salt och resten av drycken.

3. Grädda plättarna gyllene i smör. Servera efter soppan med sylt eller annat tillbehör.

»Välj tillbehör själv: stekt korv, kokt ägg, krutonger, örter...«

Servera gärna med bröd!

UGNSPANNKAKA MED GRÖNKÅL & OST

TID: 30 MIN **UGN:** 200°

Det är så underbart med rätter som nästan lagar sig själva, i ugnen!

4 PORTIONER

- 5 dl **mjölk**
- 4 **ägg**
- 2 ½ dl **vetemjöl**
- 1 tsk **bakpulver**
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 30 g **färsk grönkål**
- 50 g riven **ost**
- ca 100 g **skinka**, t ex julskinka, strimlad

Tips! **Servera med andra krispiga grönsaker som paprika, gurka eller vitkål.**

TILLBEHÖR

rårörda lingon
morotsstavar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Vispa ihop mjölk, ägg, mjöl, bakpulver, salt och peppar.
2. Riv grönkålen i mindre bitar och lägg i en oljad ugnsform, ca 25 x 35 cm. Lägg även i ost och skinka. Häll på pannkakssmeten.
3. Grädda mitt i ugnen tills pannkakan stelnat och fått fin färg, ca 30 min. Låt gärna stå några minuter innan den serveras. Servera med rårörda lingon och morotsstavar.

Det är jättegott med hårt bröd till!

Den kryddiga lagen smakar ljuvligt!

FRUKTKOMPOTT MED INGEFÄRA & LIME

TID: 20 MIN

En lite gammaldags dessert som även funkar till vardags, efter en soppa.

4 PORTIONER

- 5 **äpplen** eller päron (ca 600 g)
- ca 2 dl vatten
- 2 msk **strösocker**
- ½ tsk **malen ingefära**, kardemumma eller kanel
- 1 msk **potatismjöl** + 1 msk vatten
- pressad saft från ½ **lime**
- 1 ½ dl **vispgrädde**, till servering

GÖR SÅ HÄR

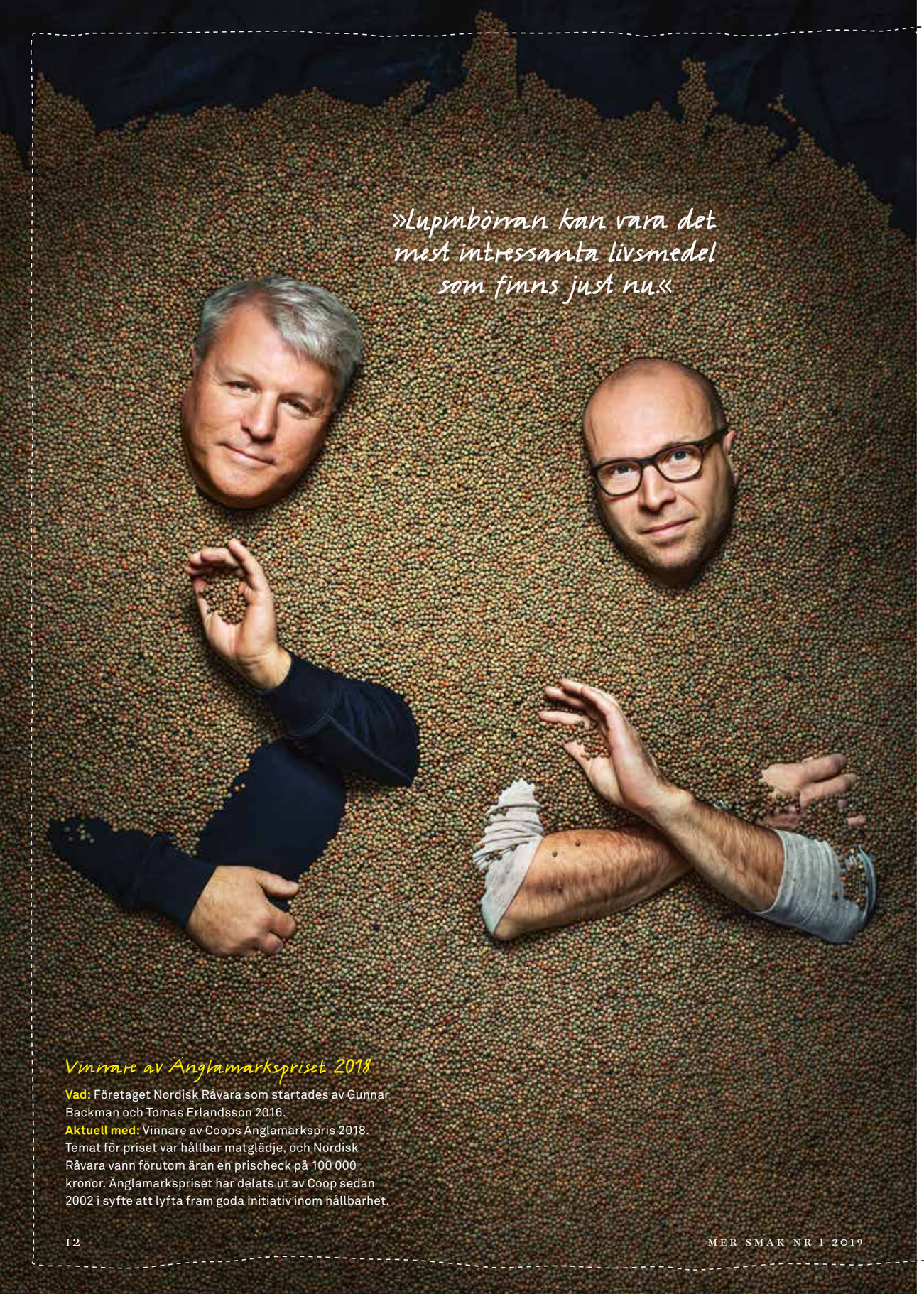
1. Skala, kärna ur och tärna äpplen eller päron. Lägg i en kastrull och tillsätt vatten, socker och någon av kryddorna. Låt sjuda på svag värme tills bitarna mjuknat men ännu inte blivit mosiga, 5–10 min.
2. Rör ut potatismjölet i lite kallt vatten och rör direkt ner i kompotten medan den fortfarande sjuder. Fortsätt röra tills den tjocknat. Späd ev med mer vatten om det behövs.
3. Smaka av med limesaft.
Servera med en klick lättvispad grädde.

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma

HÄR VAR DET
SÖTPOTATIS OCH BÖNOR
Hej! Nu har vi bakat ett orange.. grymt gott knäckebröd med 14% proteiner från favabönor och chiafrön samt 17% fibrer från fullkornsråg och havre. Helt enkelt ett nyttigt knäckebröd med fyllighet och umami från sötpotatis.

LEKSANDS
Äkta njutning sedan 1817

leksands.se



»Lupinbönan kan vara det mest intressanta livsmedel som finns just nu.«

Vinnare av Änglamarkspriset 2018

Vad: Företaget Nordisk Råvara som startades av Gunnar Backman och Tomas Erlandsson 2016.
Aktuell med: Vinnare av Coops Änglamarkspris 2018. Temat för priset var hållbar matglädje, och Nordisk Råvara vann förutom äran en prischeck på 100 000 kronor. Änglamarkspriset har delats ut av Coop sedan 2002 i syfte att lyfta fram goda initiativ inom hållbarhet.

Mathjälten: Nordisk Råvara

”BALJVÄXTER ÄR FRAMTIDEN”

De lyfter fram bortglömda baljväxter och spår en blomstrande framtid för lupinen som proteinkälla.

Gunnar Backman och Tomas Erlandsson på Nordisk Råvara är vinnare av Änglamarkspriset 2018.

FRÅN LIVSVIKTIG, till fattigmansmat, till supertrendig. Baljväxten har gått från odlad, till ratad, till älskad.

Ärter, bönor och linser har historiskt varit livsviktig vardagsmat för oss i Sverige. Men i början av 1900-talet när de moderna jordbruksmaskinerna kom passade de mer krävande kulturgrödorna inte in. Gråärt, gotlandslins och bondböna glömdes bort.

– Baljväxter är ett av världens mest klimatsmarta livsmedel, men idag importerar Sverige en stor del av baljväxterna vi äter.

Gunnar Backman och Tomas Erlandsson, från företaget Nordisk Råvara, vill att vi istället gräver där vi står.

– Baljväxter av olika slag är framtiden, och varför inte svenska baljväxter? Vi är övertygade om att mat som vuxit i Sverige är bra för både oss och planeten; det ger oss koll på ursprunget och på hur den har producerats, säger Tomas.

Tidigare har de båda arbetat med projekt i Jordbruksverkets regi, bland annat för att ta fram nya potentiella svenska grödor. Nu har de istället tagit saken i egna händer.

De vill förändra matutbudet och påbörjade därför en detektivliknande jakt på det svenska matarvet. Målet var att hitta grödorna som byggt Sverige och göra dem till en del av den moderna matkulturen.

De fann Linnés anteckningar om rättviksärten, som höll socknens bönder friskare än bönder i grannsocknen.

– I Rättvik finns det skriftligt dokumenterat att rättviksärten, eller gråärt som den kallas på andra håll i landet, har odlats sedan 1500-talet. Den gjorde folk starka och hälsosamma, även de år det var missväxt. Många hade en påse kokta ärter i fickan när de jobbade i skogen för att klara dagens hårda arbete, säger Gunnar.

Världen över pågår idag ett proteinskifte, ett grönt skifte, ofta med soja som huvudingrediens. Men duon spår istället lupinen en blomstrande framtid som den nya proteinkällan.

För många är kanske lupin en färggrann blomma som växer i vägrenen. Men matlupinbönan är en riktig superböna, med fullvärdigt protein och alla essentiella aminosyror, helt jämförbar med sojaprotein.

– Lupinbönan kan vara det mest intressanta livsmedel som finns just nu. Den är bra för jorden och bra för oss som äter den. Dessutom trivs den utmärkt här uppe i Norden. Faraonerna åt den på sin tid, inkaindianerna på sin och den användes flitigt i romarriket. Alla stormakter har genom historien ätit mycket matlupin.

Och nu är det dags för oss?

– Ja, vi tycker det. Den går att förädla inom industrin för att göra köttliknande produkter, men den går också utmärkt att använda i all sorts mat, för att göra biffar, till exempel.

Hur får ni in gamla kulturgrödor i modern matlagning?

– Enkelt, hummus på gråärt är till exempel jättegott.

Enligt miljöprofessorn Johan Rockström är maten en lika central fråga för hållbar utveckling som fossila energikällor. Mat är den enskilt största utsläppskällan för växthusgas, den enskilt största konsumenten av färskvatten och den enskilt största orsaken till övergödning.

Vad krävs för att vända trenden?

– Mer grönt på tallriken; vi måste helt enkelt ställa om. Vi bryr ju oss alltmer om att djuret vi äter har mått bra, men jag tror att vi också måste börja bry oss om hur plantan mår. Har plantan mått bra mår planeten bra, säger Tomas.

Jordhälsa är viktigt för er. På vilket sätt är rätt form av odling ett sätt att få klimatet i balans?

– Vi måste öka humushalterna i jorden och använda odlingsmetoder som får ner organiskt material i jorden och därmed ökar inlagringen av kol. Odlar vi på det här sättet kan vi eliminera växthuseffekten; det är ett seriöst sätt att hantera klimatfrågan och få mer liv i jordarna, säger Gunnar. ❤

Text: Karin Herou **Foto:** Thron Ullberg

FOTO: EVA HILDÉN

Värmande gryta för kalla dagar.

HET CHILI MED BÖNOR

TID: 45 MIN

4 PORTIONER

- 2 **gula lökar**, hackade
- 2 **vitlöksklyftor**, hackade
- 1 **röd chili**, skivad
- 1 msk **olivolja**
- 2 msk **tomatpuré**
- 1 msk **paprikapulver**
- ½ msk **malen spiskummin**
- 1 frp **krossade tomater** (400 g)
- 1 msk **vitvinsvinäger**
- ½ msk **honung**
- 1 **grönsaksbuljongtärning**
- 1 frp **kidneybönor** (400 g), sköljda
- 1 frp **svarta bönor** (400 g), sköljda
- 1 frp **vita bönor i tomatsås** (400 g)
- **salt** och **svartpeppar**

TILL SERVERING

- **ris**
- **tortillachips**
- **gräddfil**
- **koriander**

Godaste böngrytan är klimatsmart!

GÖR SÅ HÄR

1. Stek lök, vitlök och chili i olja tills de blir mjuka utan att få färg. Tillsätt tomatpuré och de torra kryddorna. Stek ytterligare ett par minuter.

2. Häll i krossade tomater, vinäger och honung och smula ner buljongtärningen. Låt sjuda ca 15 min.

3. Blanda ner bönorna i grytan och låt sjuda ytterligare 20 min. Smaka av med salt och peppar. Servera chilin med ris, tortillachips och en klick gräddfil. Toppa med koriander.

Barnens bästa MELLISRECEPT!

LILLA ÄNGLAMARKSPRISET
Tävlingen som avgjordes i höstas riktade sig till barn mellan 8 och 12 år. Uppgiften var att skapa gröna mellanmål.

Chloe, Maximilian, Oscar, Elias och Allan är riktiga mellisexperter – och vinnare av Lilla Änglamarkspriset. Här delar de med sig av sina PRISBELÖNTA RECEPT.

MATFOTO: EVA HILDÉN

Elias Ståhle, 12 år, Uppsala.
Vad är det som gör din smoothie så god?
– Att den är lagom söt och kall. Gärna lite ”isig”. Den ska inte vara ljummen. Då ställer jag den i frysen en stund.
Har du några fler tips på bra mellisar?
– Stekta ägg, med bara lite salt på. Eller på en rostad macka, eller knäckemacka. Avokado är också gott på macka till mellis.

BANAN- OCH CHOKLADSMOOTHIE

TID: 10 MIN
”Smakar lite som Banana split!”

2 GLAS
- 2 **frysta bananer**
- 2 dl **mjölk**
- 1 msk **kakao**
- ev **honung**
- **müsli** eller hackade nötter, till servering

GÖR SÅ HÄR
Mixa banan, mjölk och kakao slätt. Smaka ev av med honung. Häll upp i glas och toppa med müsli eller nötter.

Tips! **Smöret kan bytas ut mot valfritt nötsmör.**

FAVORITSMÖRGÅS

TID: 10 MIN
”Det goda med mackan är själva avokadoröran”, tycker Maximilian.

4 SMÖRGÅSAR
- 4 **brödskivor**
- 2 dl **färsk babyspenat**
- ¼ **gurka**, skivad
- **chiliflakes**
- **flingsalt**

AVOKADOKRÄM
- 2 **avokador**
- 25 g **sheasmör** eller smör
- ½ dl **röd pesto**
- ½ – 1 **lime**, saft

GÖR SÅ HÄR
Mixa avokado, smör och pesto till en kräm. Smaka av med limesaft. Rosta brödet och bre på avokadokrämen. Toppa med spenat, gurka, chiliflakes och salt.

Maximilian Karlsson, 8 år, Umeå.
Är det något moment i receptet som är knepigt?
– Att hitta bra avokado.
Har du fler bra mellisar i rockärmen?
– Grillad korv i baguette-bröd som man värmer i ugnen. Korven kan man enkelt steka i stekpannan.

MELLISBITAR

TID: 25 MIN + TID ATT STELNA
”Det är viktigt att blanda noga”, hälsar Chloe.

12 STYCKEN
- 1 ½ dl **solrosfrön**
- 3 dl **havregryn**
- 1 dl **kokosflingor**
- 1 dl **russin**
- 10 **dadlar**, urkärnade
- 2 msk **honung**
- 2 msk **kokhett vatten**
- 1 dl **torkade fikon** eller torkade blåbär
- 50 g **mörk choklad**

GÖR SÅ HÄR
1. Rosta solrosfrön, havregryn och kokosflingor i en torr stekpanna tills de får färg.
2. Mixa russin, dadlar, honung och vatten till en smet. Rör ner det rostade.
3. Finhacka fikon och choklad och vänd ner i smeten. Tryck ut på en plåt med bakplåtspapper till formen av en rektangel med höjden 2 cm. Låt stelna i kylen innan de skärs ut i bitar.

Chloe Dusén, 11 år, Göteborg.
Vad är det som gör ditt mellis så gott?
– För att du kan ha i precis det du gillar. Choklad, torkad frukt, frön och nötter …
Vem i hela världen skulle du helst vilja bjuda in på mellisfika?
– Jag hade velat träffa Stephen Hawking. Nu levande: Helen Czerski.

Tips! **Prova gärna att använda en smaksatt mörk choklad, t ex mint eller blåbär.**

Oscars mellisbulle med mörk choklad och müsli.

MELLISBULLAR

TID: 15 MIN + 45 MIN JÄSNING
UGN: 200°
”Det här är både frukost i form av müsli och mörk choklad ihopbakat i en bulle”, hälsar Oscar.

16 STYCKEN
- 25 g **jäst**
- 3 dl **vatten**, fingervarmt
- 3 dl **frukt- och nötmüsli**
- 1 dl **filmjölk**
- 50 g **mörk choklad**, hackad
- 2 msk **akaciahonung**
- 1 msk **olja**
- ½ tsk **salt**
- 6 dl **vetemjöl**

GÖR SÅ HÄR
1. Smula jästen i en bunke och rör ut med vattnet. Blanda i müsli, filmjölk, choklad, honung, olja och salt. Tillsätt mjölet lite i taget och arbeta ihop till en slät deg, ca 5 min. Låt jäsa ca 30 min under bakduk.
2. Sätt ugnen på 200°. Dela degen i 16 bitar och forma till runda bullar med mjöliga händer. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och låt jäsa ca 15 min under bakduk. Pensla bullarna med vatten och grädda mitt i ugnen ca 15 min.

Oscar Vintvall, 13 år, Lund.
Är det något i receptet som är knepigt?
– Det kan vara lite knepigt att få en bra konsistens på degen.
Var hämtar du din matinspiration?
– Från lite olika ställen men framför allt Youtubern DaveHax.

POWERBALLS

TID: 15 MIN G L
Allan hälsar att det är bra att använda mixer när du ska hacka nötterna.

Dadlarna ger god sötma.

16 STYCKEN
- 1 dl **sötmandel**
- 1 dl **naturella cashewnötter**
- 8 **dadlar**, urkärnade
- 1 msk **kakao**
- 1 msk **kokosolja**
- ca 1 dl **kokosflingor** eller finhackade nötter, att rulla i

GÖR SÅ HÄR
1. Mixa alla ingredienser till en smet.
2. Forma till bollar och rulla bollarna i kokosflingor eller hackade nötter.

Allan Pålsson, 10 år, Hudiksvall.
Vad är det som gör dina mellisbollar så goda?
– De smakar som chokladbollar.
Vad är ett bra mellis?
– Det ska gå snabbt, vara gott och nyttigt för kroppen.

Nyttigt och gott på samma gång. Precis som ett mellis ska vara.

GOD, GODARE, ODDLYGOOD®
UPPTÄCK KRÄMIGA HAVRENYHETER FRÅN VALIO

Valio

Lokala avvikelser kan förekomma.

BLUE DRAGON

Easy Sushi

SAME AS TACOS. BUT DIFFERENT.

BREAK YOUR TACO HABIT!

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

Lokala avvikelser kan förekomma.

www.bluedragon.se

*Gäller dig som fått MerSmak nummer 1.

Hjälp oss laga *matigare soppor!*

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

»Hela familjen gillar soppor, men vi blir INTE RIKTIGT MÄTTA. Lite nya recept och roligare tillbehör är vad vårt soppkök behöver«, säger Fredrik Enander.

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

Vi som fick besök!

FAMILJ: Fredrik Enander och Sandra Avdalovic Enander med döttrarna Sophia, 5,5 år, och Freja, 7 år.

BOR: Sundby utanför Stockholm.

GÖR: Fredrik jobbar som IT-chef och Sandra är Key Account Manager på Air Serbia.

BÄSTA SPARTIPSET: Konsumtionsbanta under en månad, köp bara det nödvändigaste och se vad det gör för plånboken. Näst bäst är att rensa frysen och laga middagar på alla glömda paket som döljer sig längst in.

DET VAR MATRUMMET som gjorde att Fredrik och Sandra bestämde sig för att flytta till huset i Sundby. De såg direkt att här fanns plats för det de önskade sig mest, ett stort matbord med plats för många.

– Här förvandlar vi mörka vinterkvällar till mysiga stunder, och vi bjuder gärna hem vänner på middag, berättar Sandra. Gemenskapen runt bordet är värdefull för både barn och vuxna.

Sandra kommer ursprungligen från forna Jugoslavien, där soppa i egenskap av förrätt är en viktig del av middagen.

– Min sopptradition är inte så matig, och vi behöver fylla på med nya recept, säger Sandra.

– Och roligare tillbehör. Jag är trött på att äta fyra, fem mackor för att bli riktigt mätt, inflikar Fredrik.

Sara Begner vet hur man kokar en matig soppa som faller hela familjen i smaken.

– Varma koppen och påssopporna förstörde soppans rykte som mättande måltid. Men mycket har hänt sedan dess, och att laga en mustig soppa är hur enkelt som helst. Dessutom finns många ingredienser redan hemma, förklarar Sara.

Nu tycker familjens yngsta, Sophia och Freja, att det är färdigpratat. De är sugna på att laga soppa, och tillsammans med Sara går de med bestämda steg mot köket.

ANNA-LENA AHLSTRÖM

Matkreatören Sara Begner rycker ut!

Så lyckas du – smarta knep ⟶

Samarbete när det är som bäst!

1 Upptäck kökets multikonstnär

Soppa är en av våra mest anpassningsbara rätter. Slätmixad gömmer den grönsaker för skeptiska barn, den kan lagas i expressfart, är lätt att lyxa till. Och vill du ha en vegodag i veckan är soppa perfekt. Vi borde äta soppa oftare; en gång i veckan är en bra början.

2 Soppa 2.0

Enklaste sättet att blidka familjens soppskeptiker är att uppdatera soppan med matiga ingredienser. Med bönor, pasta eller rotfrukter närmar sig soppan en gryta. Fyll på med smaker du gillar.

Jordärtskockor + kryddig korv
Ägg + grönkål
Kycklingfrikadeller + risoni
Linser + potatis
Morötter + chèvrekräm

3 Veckans klimathjälte

Djupdyk in i kylen och plocka fram det som samlats på hög. En halv paprika, några kycklingbitar och bortglömda ostkanter är perfekt som topping på soppan. Middagen är klar, och både plånboken och klimatet gillar att vi slutar slänga mat.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

Fyllt stekt tortillabröd är bästa tillbehöret.

4 *Ingen vanlig macka*

Tillbehören är lika viktiga som själva soppan. Lägg till det där lilla extra som pestosnurror, gröna våfflor eller pizzabitar. Råkar du ha tortillabröd hemma är quesadillas fyllda med ost och spenat något helt annat än en vanlig macka.

5 Ha en mustig bas i kylen

Helene Fourie och Helena Bergkvist är proffs på soppor, och utanför bageriet Le Violon Dingue i Stockholm ringlar kön lång. Här säljs 300–400 soppor per dag. Vi frågade Helena om hemligheten bakom en god soppa.

☑ **En soppa kan vara rena hälsobomben.** Vi har mycket grönsaker och framför allt rotfrukter i våra soppor. På onsdagarna får de sällskap av en pizzabit, och du blir garanterat mätt.

☑ **Smaka av ofta.** Samma ingredienser, framför allt grönsaker, smakar olika från gång till gång. Smaka av ofta så får du bättre känsla för hur du vill att soppan ska smaka.

☑ **Mustig bas i kylen.** Ta rejält med gul lök som får steka länge i rapsolja, krydda med vitlök och chili. Det blir en mustig bas att ha till hands i kylen när du snabbt vill svänga ihop en soppa.

☑ **Gula ärter gör comeback.** Våra svenska gula ärter är ett klimat-smart val värt att lyftas fram. Gör en modern version av klassisk ärtsoppa – ta bort fläsket och tillsätt massor av persilja. Smaka av med färskpressad citron.

Fredrik och Sophia har kul i köket.

Sophia och Freja vill hjälpa till med soppan.

6 *Sara Begners smakfulla recept ger en nytändning för den soppälskande familjen*

Måndag

TOMATSOPPA MED PIZZASNURROR

TID: 40 MIN **UGN:** 225°

4 PORTIONER

- 2 **gula lökar**, hackade
- 2 **vitlöksklyftor**, skivade
- 1 **röd chili**, skivad
- 2 msk **olivolja**
- ½ dl **tomatpuré**
- 2 frp **krossade tomater** (à 500 g)
- 4 dl **vatten**
- 1 msk **flytande honung**
- 2 msk **balsamvinäger**
- 1 msk **malen spiskummin**
- 1 tsk **salt**
- 2 dl **yoghurt** (10 %), till servering

PIZZASNURROR

- 1 **pizzadeg** (550 g)
- 1 dl **pesto**
- 2 dl riven **ost**
- 1 **ägg**, till pensling
- **flingsalt**

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs lök, vitlök och chili i olja i en kastrull. Tillsätt tomatpurén och fräs någon minut till under omrörning. Häll i krossade tomater, vatten, honung, vinäger och spiskummin. Låt sjuda ca 15 min och mixa sedan helt slätt.

2. Pizzasnurror: Sätt ugnen på 225°. Rulla ut pizzadegen på bänken. Bred på pesto och strö ost över ena halvan av degen. Vik över andra halvan och skär till 2 cm breda remsor. Tvinna remsorna så att de blir snurrade. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper och pensla med lättvispat ägg. Strö över flingsalt och grädda mitt i ugnen 7–8 min. Servera soppan med en klick yoghurt och de nygräddade snurrorna.

Tips! **Snurrorna kan även fyllas med tapenade.**

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

FISKSOPPA MED BLÅMUSSLOR

TID: 30 MIN

4 PORTIONER

1 nät **färska blåmusslor** (ca 1 kg)
- 1 **bananschalottenlök**, finhackad
- 1 **vitlöksklyfta**, finhackad

1 frp **morotsspaghetti** (250 g)
- 2 **selleristjälkar**, strimlade
- 2 msk finhackad **timjan**
- 1 msk **neutral olja**
- 2 dl **torrt vitt vin**

5 dl **vatten**
- 3 dl **grädde**
- 400–500 g **torsk**

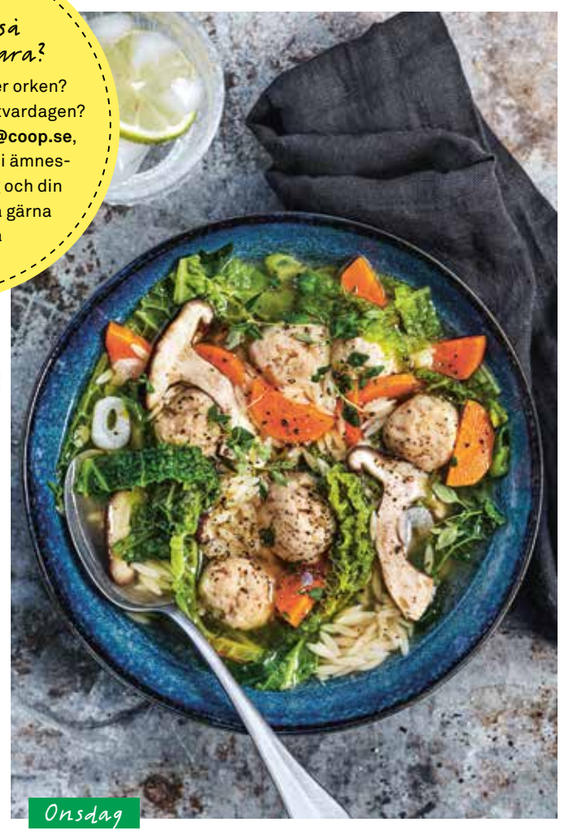
½ + ½ tsk **salt**

TILL SERVERING
- **färsk timjan**, till garnering
- ½ **citron**, i klyftor
- ev **bröd**

GÖR SÅ HÄR

1. Skrubba musslorna och släng dem som är trasiga eller öppna. Fräs lök, vitlök, morotsspaghetti, selleri och timjan i olja i en kastrull. Tillsätt musslor, vin, vatten, grädde och salt. Låt koka tills musslorna öppnat sig, ca 5 min. Släng de som inte öppnat sig.

2. Skär fisken i 16 bitar och salta. Lägg bitarna ovanpå musslorna och låt ånga under lock ca 3 min. Vänd varsamt runt så att allt blandas. Garnera soppan med färsk timjan och servera med citronklyftor och ev bröd.



Onsdag

BULJONGPRIMÖRSOPPA MED KYCKLINGFRIKADELLER

TID: 30 MIN

4 PORTIONER

400 g **kycklingfärs**
- 1 liten **gul lök**, riven
- 1 msk finhackad **timjan** eller 1 tsk torkad

1 tsk **salt**
- ½ tsk nymalen **svartpeppar**

1 ½ liter **vatten**
- 2 **hönsbuljongtärningar** eller fond

1 dl **risoni**
- 2 **morötter**, i tunna skivor
- 2 **salladslökar**, strimlade
- 200 g **savojkål**, strimlad
- 200 g **shiitakesvamp** eller champinjoner, skivade
- 1 **vitlöksklyfta**, skivad

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda färsen med lök, timjan, salt och peppar. Koka upp vatten och buljongtärningar. Forma små bollar av färssmeten med blöta händer och lägg direkt ner i buljongen.

2. Häll i risonin och låt sjuda tills pastan nästan är mjuk. Tillsätt alla grönsaker, svamp och vitlök när det är några minuter kvar på pastan och servera direkt. Smaka ev av med mer salt. Dra ett extra varv med pepparkvarnen vid servering och garnera ev med timjan.

Tips!
Det går bra att bara använda 300 g kycklingfärs och istället dryga ut med 1 burk kokta vita bönor som är sköljda och mixade till ett mos.

Torsdag

SÖTPOTATISSOPPA MED MATIGA VÅFFLOR

TID: 30 MIN

4 PORTIONER
- 700 g **sötpotatis**
- 1 **gul lök**, i klyftor
- 1 **vitlöksklyfta**, hackad
- 1 **röd chili**, hackad
- 1 msk **neutral olja**
- 2 tsk **curry**

1 tsk **fänkålsfrön**

1 liter **vatten**
- 1 **grönsaksbuljongtärning**
- ½ dl **grädde**

salt

VÅFFLOR

1 frp **våffelmix**

TILL SERVERING
- **hummus**
- **yoghurt** (10 %)
- picklad **rödlök**
- **koriander**
- **limeklyftor**

GÖR SÅ HÄR

1. Skala sötpotatisen och skär i mindre bitar. Fräs sötpotatis, lök, vitlök och chili i olja. Pudra över de torra kryddorna och häll i vattnet när det börjar dofta curry. Smula ner buljongtärningen och koka tills potatisen är mjuk, ca 15 min. Mixa soppan slät och tillsätt grädden. Smaka av med salt och pressad lime.

2. Blanda våffelmixen enligt anvisning på förpackningen och låt var och en grädda sin våffla vid bordet. Toppa våfflorna med hummus, yoghurt, lök och koriander. Servera till soppan.

Picklad rödlök:
Skiva 1 **rödlök** tunt och blanda med 2 dl **vatten**, 1 dl **socker** och ½ dl **ättiksprit** (12 %).

Fredag

BLOMKÅLSSOPPA MED BACONTOPPING

TID: 30 MIN

4 PORTIONER
- 800 g **blomkål**
- ½ **purjolök**, tunt skivad
- 1 msk **olivolja**
- 2 dl **torrt vitt vin**

1 liter **vatten**
- 2 **buljongtärningar**
- 2 dl **grädde**

salt och **svartpeppar**
- ca 140 g **bacon**, strimlat
- ½ dl grovhackade **hasselnötter**
- ev **persilja**, till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Skär blomkålen i mindre bitar (även blast och stam). Fräs blomkål och hälften av purjolöken i olja. Häll i vin och vatten och smula ner buljongtärningarna. Låt koka tills blomkålen är mjuk, ca 15 min. Mixa soppan slät och tillsätt grädden. Värm upp och smaka av med salt och peppar.

2. Stek baconet knaprigt i het stekpanna. Tillsätt hasselnötter och resten av purjolöken och stek med tills purjolöken är mjuk. Toppa soppan med bacontoppingen och garnera ev med persilja.

2 veckor servare

Hej på er, hur går det med sopporna?

– Alldeles utmärkt! Saras soppor gav oss både ny inspiration och mer matighet. Blomkålssoppan med bacon är hela familjens favorit, och på tillbehörssidan är våfflorna en vinnare.

RÄTTERNA PÅ ”ALLAS” LÄPPAR!

Vi har valt ut fem snackisar, alltså rätter som det ”PRATAS OM PÅ STAN”, och gjort dem på vårt sätt så att du kan göra dem hemma.

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES
FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

STYLING: ANNA GIDGÅRD & LENA SÖDERSTRÖM

Prova fräsch bowl, wrap med indisk paneer, värmande ramenbuljong, frasig kyckling med BBQ-sås eller ...

SPICY TUNA ROLL

TID: CA 1 ½ TIMME INKL KOKTID & BLÖTLÄGGNING

Det är lite pyssel, men resultatet blir lika gott som på den bästa sushirestaurang.

4 PORTIONER

2 ½ dl **sushiris**
2 msk **risvinäger**
1 ½ msk **strösocker**
4 **nori-ark**
ca 1/3 **gurka**, i stavar
10 cm **rättika**, skalad, i stavar
200 g **färsk tonfisk** (eller lax)
srirachamajonnäs
2 dl **rostad lök**

TILL SERVERING

japansk soja
gari
ev **sjögrässallad**

Tips! Det finns sushivinäger att köpa (risvinäger och socker blandat).

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj, blötlägg och koka riset enligt förpackningen. Värm risvinäger och socker tills sockret smält och rör ner i riset när det svalnat något.
2. Lägg ut nori-ark på bänken och fördela ris över hela förutom de 2 närmaste cm mot ena långsidan. Strö över rostad lök. Placera en bit plastfolie över arket. Tryck till så att riset och löken fäster och vänd runt så att nori-arket är uppåt.
3. Lägg gurkstavar och rättikastavar längs med långsidan där riset är ända mot kanten. Lägg även på en bit tonfisk skuren på samma sätt. Ringla över srirachamajo och rulla ihop till en kompakt rulle. Gör likadant med alla nori-ark. Skär upp rullarna i 1–2 cm stora bitar. Servera med soja, gari och ev sjögrässallad.

Otroligt fräsch och ger ändå perfekt mättnad.

POKÉBOWL

TID: 30 MIN

Bästa bowlen gör du hemma! I vår finns lax i wasabimarinad, picklad gurka, krämig garimajonnäs och solgul mango.

4 PORTIONER

2 dl **svart/rött ris**
400 g **färsk lax**
3 msk **japansk soja**
2 tsk **wasabi**
200 g **rödkål**
1 **lime**, pressad saft
salt
70 g **spenatblad**
1 **ätmogen mango, i skivor**
2 **salladslökar**, strimlade
½ kruka **koriander** (stjälk och blad)
½ dl **torrostade sesamfrön**

SESAMPICKLAD GURKA

½ **gurka**
½ knippa **rädisor**
2 dl **vatten**
1 dl **strösocker**
½ dl **ättiksprit** (12%)
2 tsk **sesamolja**

GARIMAJONNÄS

½ dl **gari** (inlagd ingefära)
2 dl **majonnäs**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. (Låt riset svalna något eller helt före servering.) Skär laxen i tärningar. Rör ihop soja och wasabi och vänd ner laxen.
2. Sesampicklad gurka: Skär gurka och rädisor i tunna skivor med mandolin. Rör ihop vattnet med socker och ättiksprit tills sockret smält. Tillsätt sesamoljan och vänd ner gurka och rädisor. Låt stå en stund att marinera.
3. Strimla rödkålen tunt, gärna med mandolin. Vänd runt med limesaft och smaka av med salt. Blanda avrunnen gari med majonnäs.
4. Fördela ris, spenatblad, lax, mango, salladslök, picklad gurka och koriander i djupa tallrikar. Strö över sesamfröna och toppa med en klick garimajonnäs.

"CRISPY CHICKEN" MED BBQ-SÅS

TID: 40 MIN

En "hink" nyfriterad kyckling är ibland precis vad man vill ha.

4 PORTIONER

- 1 **hel kyckling**
- 500 g **kycklinglårfiléer**
- 3 dl **gräddfil**
- 1 **ägg**
- 1 tsk **paprikapulver**
- 1 tsk **malen spiskummin**
- 2 tsk **oregano**
- 2 tsk **salt**
- 3 dl **vetemjöl**
- ½ tsk **cayennepeppar**
- 1 liter **frityrolja**

BBQ-SÅS

- 2 dl **ketchup**
- ½ –1 dl **äppelcidervinäger**
- ½ dl **honung**
- 1 stor **vitlöksklyfta**, pressad
- 1 msk finriven **ingefära**
- 2 tsk **kinesisk soja**
- ½ tsk **cayennepeppar**
- **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Dela kycklingen på mitten längs ryggraden. Dela halvorna först i ben och bröst och sedan ytterligare en gång per bit. Rör ihop gräddfil, ägg, de torra kryddorna och hälften av saltet. Vänd runt all kyckling i gräddfilsblandningen och låt gärna marinera 30 min.

2. Blanda alla ingredienser till dippsåsen.

3. Blanda vetemjöl, resten av saltet och cayennepeppar. Hetta upp oljan till 180° i en kastrull med höga kanter. Vänd kycklingen i mjölblandningen och fritera i oljan ca 10 min. Bitar med ben tar längre tid.

3. Servera såsen till de nyfriterade kyckling-bitarna.

Kan det bli godare? Svaret är nej.

Tips! Den är lika god kall, så den funkar perfekt som picknickwrap.

INDISK WRAP MED PANEER

TID: 35 MIN

Folk vallfärdar till hål i väggen för att äta liknande wraps, men nu kan du göra den hemma!

4 STYCKEN

- 1 dl **vatten**
- ½ dl **strösocker**
- 2 msk **ättiksprit** (12 %)
- 1 **stor morot**
- 100 g **rödkål**, tunt strimlad
- 70 g **babyspenat**
- 1 frp **paneer**, 225 g
- 4 **stora tortillabröd**

KRYDDIG VARM KÅLSALLAD

- 500 g **salladskål**, strimlad
- 1 **gul lök**, strimlad
- 1 **röd chili**, finhackad
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- 25 g **smör**
- 2 msk grovriven **ingefära**
- 1 tsk **malen gurkmeja**
- 2 tsk **curry**
- 1 tsk **fänkålsfrön**
- 1 tsk **salt**

MYNTAYOGHURT

- 2 dl **yoghurt** (10 %)
- 1 **vitlöksklyfta**, riven
- ½ dl finhackad **mynta**
- 1 msk **flytande honung**

Tips! Det går bra att byta ut paneer mot halloumi!

GÖR SÅ HÄR

1. Rör ihop vatten, socker och ättiksprit tills sockret lösts upp. Skala och skär moroten i superfina strimlor eller riv den grovt. Lägg moroten i lagen och låt stå minst 20 min.

2. Kålsallad: Stek kålen med lök, chili och vitlök i smör under omrörning tills det är mjukt utan att få färg. Krydda med ingefära och de torra kryddorna. Stek ytterligare några minuter.

3. Myntayoghurt: Blanda yoghurt, vitlök och mynta. Smaka av med honung och salt.

4. Skiva paneeren. Hetta upp olja i en stekpanna och stek osten runt om så att den får fin färg.

5. Fyll tortillabröden med kålsallad, paneer, picklad morot, spenat, rödkål och myntayoghurt. Vik ihop till ett litet kompakt paket och stek i torr stekpanna till fin färg runt om. Börja steka med skarven nedåt.

När det är ramenbuljong till middag längtar man hem.

RAMEN MED SALLADSKÅL & CHAMPINJONER

TID: 40 MIN

Den underbara ramenbuljongen ger nudlarna fantastisk smak.

4 PORTIONER

- 4 **ägg**
- 200 g **nudlar**, valfria
- 2 **salladslökar**, strimlade
- 150 g **salladskål**
- 1 **nori-ark**, i tunna strimlor
- 1 kruka **koriander** (stjälk och blad)
- 1 **lime**, i klyftor
- **torrostade sesamfrön**

BULJONG

- 12 dl **vatten**
- 2 **umamibuljongtärningar**
- 20 g **ingefära**, strimlad som tändstickor
- 1 **vitlöksklyfta**, skivad
- ½–1 **röd chili**, skivad
- 2 msk **japansk soja**
- 1 msk **fisksås**
- 1 msk **råsocker**
- 1 **citrongräs**

INLAGD SVAMP

- 1 dl **vatten**
- ½ dl **vitvinsvinäger**
- 1 msk **råsocker**
- 100 g **champinjoner**
- 1 **morot**

GÖR SÅ HÄR

1. Häll vatten och resten av ingredienserna till buljongen i en kastrull. Dela citrongräset på längden och banka lite med baksidan av kniven innan det läggs i. Låt sjuda 15–20 min.

2. Inlagd svamp: Rör ihop vatten, vinäger och socker tills sockret smält. Skär champinjonerna i tunna skivor. Skala och skär moroten i tunna slantar. Vänd ner champinjoner och morot i lagen och låt stå till servering.

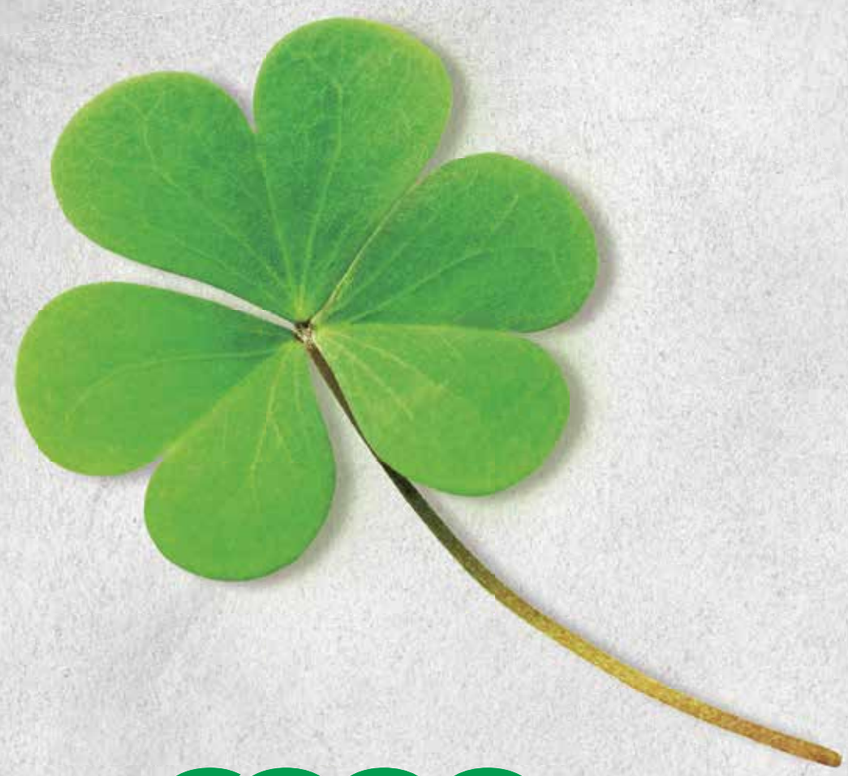
3. Lägg äggen i kokande vatten och koka 5 min. Skölj med kallt vatten. Skala direkt och halvera.

4. Lyft citrongräset ur buljongen. Lägg i nudlarna och koka tills de är mjuka. Lägg i salladslök, salladskål och noristrimlor.

5. Fördela soppan i skålar. Toppa med inlagd svamp, ägghalvor, koriander och sesamfrön. Servera med limeklyftor.

SAMLA DINA LÅN OCH KREDITER. COOP PRIVATLÅN.

Med Coop Privatlån kan du låna upp till 350 000 kr utan säkerhet och vi bjuder på 3 månaders låneskydd. Som Coop-medlem får du alltid lägre ränta när du ansöker på coop.se



coop

Vid en rörlig årsränta på 4,95% är den effektiva räntan 5,23% för ett annuitetslån på 100 000 kr med en återbetalningstid på 5 år. Fn individuell ränta 3,30 % - 9,90 %. Givet att räntan förblir oförändrad och att du betalar via autogiro blir det totala beloppet att återbetala 113 674 kr och din månadskostnad 1 913 kr. Exemplet är uträknat med 395 kr i uppläggningsavgift och 0 kr i aviavgift (vid autogiro). (2018-04-05).

Kreditgivare MedMera Bank AB

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT ⟶

Kan ersätta köttbullar vilken dag som helst!

FOTO: ULRIKA EKBLOM

QUINOABOLLAR

TID: 20 MIN + TID I KYL

4 PORTIONER

- 2 frp **kokta svarta bönor** (à 400 g)
- ½ **gul lök**, grovhackad
- 1 **ägg**
- 2 msk **HP-sås**
- 2 dl **kokt röd quinoa** (¾ dl okokt)
- 1 dl **havregryn**
- 2 tsk **paprikapulver**, gärna rökt
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- ½ dl **Maizena**
- **olja**, till stekning

GÖR SÅ HÄR

1. Häll av bönorna i ett durkslag, men skölj inte! Spadet på bönorna hjälper till att binda ihop bollarna. Mixa bönor, lök, ägg och HP-sås i en matberedare monterad med knivblad.

2. Rör ner quinoa, havregryn, de torkade kryddorna och Maizena. Låt smeten kylas ner ordentligt i kylen, ca 45 min.

3. Forma till bollar med blöta händer. Hetta upp olja i en stekpanna och stek bollarna till fin färg, ca 4 min.

Tallriksmodellen:

Funkar bra för alla

Elisabeth Jelleryd

Elisabeth Jelleryd, dietist på Karolinska, har varit med och skrivit om kost i boken ”Hjälpredan”, en hjälp för alla med Typ 1-diabetes.

Kan samma generella råd angående mat gälla för både Typ 1-diabetes och Typ 2?

– Inte riktigt. Typ 1-diabetes är en sjukdom som beror på insulinbrist, och personer som har det kan aldrig undvika insulinbehandling, hur ”bra” de än äter. För dem är rekommendationen i stora drag att äta enligt Livsmedelsverkets rekommendationer. Personer med Typ 2-diabetes har ofta övervikt, och för dem är viktnedgång den viktigaste delen i behandlingen, i kombination med att de äter en sådan kost att de inte får stora blodsockerpåslag. Men äter man enligt tallriksmodellen, och ser till att balansen på tallriken är bra och storleken på portionen inte är för stor, äter man ofta bra mat, vilket är bra för både ”1:or” och ”2:or”.

Det sägs ibland: ”Alla borde äta som en diabetiker. Det skulle alla må bra av.” Stämmer det?

– Ja, det gör det, på så sätt att man ska äta enligt tallriksmodellen. Alltså två lika stora delar med grönsaker/rotfrukter och kolhydrater och en mindre del protein. Sötsaker i liten mängd, sällan.

Vad är viktigt när man har diabetes och vill äta vegetariskt?

– Egentligen inget speciellt, men som det är för alla är det viktigt att se till att det finns protein på tallriken: baljväxter eller protein i form av vegetarisk färs eller biffar.

Tre bra sätt att starta dagen

1 Undvik smaksatt söt fil eller fruktyoghurt. Bananskivor, äppeltärningar eller bär är däremot toppen att strö över naturell fil tillsammans med lite nötter eller frön.

2 Fullkorn är bra! Finns till exempel i fullkornsbröd. Gröt med fibrer ger också en bra start.

3 Mjölkprodukter innehåller mycket vitaminer och mineraler, t ex B12 som kan vara bra om man äter vegetariskt. För övrigt är det bra att välja vegetabiliska fettkällor.

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.

Skön GRÖN VARDAG

Nytt år och nya tag! Med mer vego, mer hälsosam mat och rätter som gör dig pigg. KÄNNS TANKARNA IGEN? Här kommer inspiration och recept för en skönare vintervardag.

TEXT: **THERESE ELGQUIST** FOTO: **MAGNUS CARLSSON**

Tips! **Perfekt att göra på gårdagens ris.**

VINTERWOK MED BRYSSELKÅL, SVAMP & JORDÄRTSKOCKA

TID: 35 MIN +
TID ATT KOKA RISET

Wok, en av världens snabbaste och kanske smidigaste rätter.

4 PORTIONER

- 1 dl **ris**, gärna vild- eller rött
- 500 g **brysselkål**
- 300 g **blandad svamp**, t ex kantareller, champinjoner
- 250 g **jordärtskockor**
- 3 msk **olivolja**
- 2 tsk **flingsalt**
- ½ tsk nymalen **svartpeppar**
- **persilja**, till garnering

GRÖN ÄRTRÖRA

- 500 g **frysta ärter**, tinade
- 100 g **färsk spenat**
- 1 kruka **koriander**
- 1 **vitlöksklyfta**
- 2 msk **tahini**, gärna ljus
- 1 msk **äppelcidervinäger**
- **salt** och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
2. Mixa ingredienserna till ärtröran. Smaka av med salt och peppar.
3. Skär bort rotbiten på brysselkålen och dela dem som är stora. Halvera även de svampar som är stora. Skala ev jordärtskockorna och skär dem i tunna skivor, gärna med mandolin.
4. Hetta upp olja i en wok eller stekpanna och woka brysselkålen ca 5 min. Tillsätt svamp och jordärtskocka och woka under omrörning tills allt har fin färg, ca 5 min till.
5. Vänd ner riset och smaka av med salt och peppar. Servera med ärtröran. Garnera med persilja.

VÄRMANDE VEGOCHILI MED AVOKADO

TID: 40 MIN

En värmande och mättande gryta med rejäl, och lite het, smak.

6 PORTIONER

- 350 g **rotselleri**
- 1 **gul lök**, finhackad
- 2 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 2 msk **olja**
- ½ msk **malen spiskummin**
- 2 tsk **paprikapulver**, ev rökt
- 1 tsk **cayennepeppar**
- 300 g **vegetarisk färs**
- 800 g **krossade tomater**
- 4 dl **vatten**
- 1 msk **kakao**
- 6 **torkade aprikoser**, finhackade
- 1 frp **kokta svarta bönor** (ca 400 g)
- 1 frp **kokta kidneybönor** (ca 400 g)
- 50 g **svartkål** eller grönkål, strimlad
- 1 msk **äppelcidervinäger**
- 1 ½ tsk **salt**
- ½ tsk nymalen **svartpeppar**

TILL SERVERING

- **quinoa**, ris eller hirs
- 2 **avokador**, skivade
- 1 kruka **koriander**

GÖR SÅ HÄR

1. Skala rotsellerin och skär i små tärningar. Fräs lök och vitlök i olja i en gryta eller kastrull. Tillsätt rotselleri och de torra kryddorna och stek med under omrörning någon minut.
2. Vänd ner färsen och stek lite till. Häll i krossade tomater, vatten, kakao och aprikoser. Koka upp och låt puttra ca 15 min. Skölj bönorna ordentligt och vänd ner i grytan tillsammans med svartkålen. Smaka av med vinäger, salt och peppar. Ta grytan från värmen och låt stå ca 10 min före servering.
3. Toppa med skivad avokado och koriander.

ROTFRUKTSPLÅT MED MATHAVRE, SPENAT & GYLLENE RÖRA

TID: 40 MIN **UGN:** 200°

Ett bra basrecept som kan varieras med olika rotfrukter.

4 PORTIONER

- 2 dl **gryn**, t ex mathavre eller matvete
- 300 g **palsternackor**
- 300 g **morötter**
- 300 g **rödbetor**
- 1 msk **rapsolja**

1 tsk **salt**

- ½ dl **torkat äpple** eller äppelringar
- 70 g **babyspenat**

VINÄGRETT

- 2 msk **kallpressad rapsolja** eller olivolja
- 1 ½ msk **äppelcidervinäger**
- 1 msk **flytande honung**

1 tsk **flingsalt**

- ½ tsk nymalen **svartpeppar**

GYLLENE RÖRA

- 1 burk **kikärter** (400 g), sköljda
- 2 msk **tahini**

2 msk **vatten**

- 2 msk **rapsolja** eller olivolja
- 1 msk **äppelcidervinäger**
- 1 tsk **malen gurkmeja**
- 2 tsk **finriven ingefära**
- ½ **vitlöksklyfta,** riven

2 krm **cayennepeppar**

½ tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Koka grynen enligt anvisning på förpackningen.
2. Skrubba eller skala rotfrukterna och skär i lika stora bitar. Vänd runt i olja och salta. Rosta mitt i ugnen ca 25 min.
3. Mixa alla ingredienser till röran till en slät smet. Smaka av med salt. Blanda ihop alla ingredienser till vinägretten.
4. Vänd runt gryn, äppelbitar och spenat med rotfrukterna på plåten. Ringla över vinägretten och servera direkt tillsammans med bönröran.

TIPS! **Nakenhavre är en fiber- och mineralrik variant på havre som har fyllig smak och gott tugg. Om du hittar det kan du prova att byta ut mathavren mot det.**

Upplagt för en härlig vardag.

LÄTT SOM EN PLÄTT

SNABBA BROWNIEBITAR MED JORDNÖTSSMÖR

TID: 20 MIN + 1 TIMME I KYLEN

Inte så söta och med lätt touch av kanel. Väldigt goda!

CA 20 BITAR

- 200 g **färska dadlar,** urkärnade
- 3 dl **havregryn**
- 1 dl **kakao**
- 1 dl **jordnötssmör**
- 1 tsk **malen kanel**

1 krm **flingsalt**

ca ½ dl **vatten**

FROSTING

- 80 g **färska dadlar,** urkärnade
- ½ dl **kokosolja**

¾ dl **vatten**

- ½ dl **kakao**

1 krm **flingsalt**

TOPPING

- **kakao**

flingsalt

Tips! **Andra nötsmör funkar också.**

GÖR SÅHÄR

1. Mixa dadlar, havregryn, kakao, jordnötssmör, kanel och salt i en matberedare monterad med knivblad. Tillsätt ev lite vatten om det behövs. Tryck ut smeten i en form med bakplåtspapper, ca 10 x 15 cm.
2. Mixa alla ingredienser till frostingen till en slät kräm. Bre frostingen på kakan och pudra över lite kakao. Smula över flingsaltet och låt stå ca 1 timme i kylen före servering.

KOM I FORM PÅ VÅRA TRÄNINGSRESOR.

För motivation till din hemmaträning får du en Goodybag med unikt innehåll. Värde 1 000 kr.

Följ med på en veckas träningsresa med all inclusive både vad gäller träning, motivation, inspiration, miljö, mat och dryck. Vi kombinerar träning i alla dess former med att vi jobbar med stresshantering på djupet och flera inspirerande föreläsningar. Allt i kombination med sköna bad i pool eller hav och mysiga kvällsmingel tillsammans. Vi har samlat riktigt duktiga träningsprofiler, toppcoacher och föreläsare som kommer att få dig må toppen efter en vecka på antingen Kreta eller Rhodos. All träning är anpassad så du kan ta del av allt oavsett du är nybörjare eller är mer träningsvan. Vår ambition är att du ska åka hem glad, pigg och sugen på att fortsätta träna och äta gott.

Boka din resa idag och häng med på en fantastisk vecka!

Häng med till Kreta 7-14 maj eller Rhodos 18-25 maj 2019. De mest generösa och innehållsrika träningsresorna på marknaden. Allt ingår!

KRETA

NÄR: 7-14/5 2019
RESMÅL: Grekland, Kreta
BOENDE: TUI Blue Star Euphoria Resort TTTTT
PRIS: Från 14 995kr för Coop-medlem (15 595 kr för icke medlem). Avser del i dubbelrum.
AVRESA FRÅN: Stockholm, Göteborg, Köpenhamn, Umeå
DET HÄR INGÅR: All inclusive på hotellet, mat på flyget och busstransfer. Dessutom massor av fantastiska må-bra aktiviteter.

RHODOS

NÄR: 18-25/5 2019
RESMÅL: Grekland, Rhodos
BOENDE: TUI Magic Life Plimmiri TTTT+
PRIS: Från 15 395 kr för Coop-medlem (15 995 kr för icke medlem). Avser del i dubbelrum.
AVRESA FRÅN: Stockholm, Malmö, Göteborg, Norrköping, Sundsvall
DET HÄR INGÅR: All inclusive på hotellet, mat på flyget och busstransfer. Dessutom massor av fantastiska må-bra aktiviteter.

Yoga · löpning · dans · vandring · stresshantering · självledarskap · motivation · kostkunskap · matkreativitet

HÄR ÄR NÅGRA FRÅN VÅRT HÄRLIGA TEAM SOM TAR HAND OM DIG:

Leila Söderholm (KRETA & RHODOS) Träning ska vara enkelt och roligt. Leila är en älskad föreläsare och träningsexpert på TV4. Hon motiverar och ger oss träningslust och vi får massor av konkreta tips att ta med oss hem. Hennes 100% engagemang smittar av sig, lär dig lura din hjärna på Leilas sätt.

Carin da Silva är trefaldig svensk mästare i latin & tiodans! Du kanske har sett henne som programledare, hallåa eller hört på radio. På Kreta får vi prova på alla fantastiska danser med underbara pedagogiska och energiska Carin.

Mia Törnblom coachar dig till starkare självledarskap och uppmuntrar dig att ta plats med ansvar och generositet. Generös, klok och underbar är underdrifter när det gäller Mia. Många skratt och ny mental kraft utlovas.

Laila Adéle, sångerska, musikalartist och dansare. Medverkat i Melodifestivalen och är superaktuell med showen från Duvemåla till Brodway. Hon är underbart pedagogisk danslärare som ger oss dans kryddat med sin underbara snabbtänkta humor. Självklart kommer Skönsjungande Laila att förgylla vistelsen med sin sång.

Christina Stielli är en Sveriges populäraste och trevligaste föreläsare. Vald till årets kvinnliga talare två år i rad. Med Christina får vi lära oss att greppa livet och hitta glädjen i vardagen.

MATINSPIRATÖRERNA lär dig vässa vardagsmaten så att den blir godare, grönare och nyttigare. På resan till Rhodos kommer **Sara Begner,** Mer Smaks matkreatör och chef för Coop provkök stå för matinspirationen. På resan till Kreta är det **Danielle Brookes** receptmakare och matkreatör från Coops provkök.

DU BOKAR OCH HITTAR MER INFO PÅ COOP.SE/KOMIFORMRESA. HAR DU FRÅGOR OM RESAN MEJLA TILL TRANINGSRESOR@TUI.SE

RESAN ÄR ETT SAMARBETE MELLAN

RES MER SOM MEDLEM.

Res, bo och upplev extra förmånligt som medlem.

10% rabatt på alla SJ-resor om du bokar 10 dagar före avresa via coop.se/sj

Alltid från 745 kr per natt i dubbelrum inkl frukost för 2 vuxna när du bokar 2-5 nätter. Just nu 100 kr i ytterligare rabatt per bokning.

Boka din resa via Coop och få minst 600 kr i rabatt vid bokningar minst 90 dagar före avresa. Alltid 1 poäng per krona på resans slutpris. Medlemserbjudanden från 1000 kr i rabatt på utvalda resor.

Storslagna äventyr och korta avstickare, som medlem får du chans att samla små och stora upplevelser. Lite mer av livet, helt enkelt. Livet som medlem.

Hitta bra erbudanden och tjäna poäng genom att köpa din nästa resa på coop.se/medlem

coop

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem

FOTO: JAN DANIELSSON/SVT

MELODIFESTIVAL-BILJETTER *för halva priset!*

Äntligen är det dags för hela Sveriges fest – Mello 2019! Coop är huvudsponsor, vilket betyder extra bra erbjudanden för dig som medlem. Häng med på årets Mellotåg och se tävlingarna live.

ANVÄND DINA POÄNG till biljetter eller handla på Coop för minst 500 kronor och du får köpa biljetter för halva priset. Ta chansen att se deltävlingar, Andra chansen eller den glittrande finalen. Logga in på **coop.se/festival** för biljettköp eller i Poängshoppen för poängköp.

– Det är väldigt bra låtar, bra artister och kul material att jobba med. Jag tror att alla kommer att leva upp till förväntningarna. Oavsett vilket slags artist eller musik du gillar så kommer du att kunna hitta något du tycker är bra, säger Christer Björkman, exekutiv producent Melodifestivalen 2019.

HÄR HÄNDER DET!

Skynda fynda biljetter för poäng eller för halva priset.

1–2 februari 2019:
Deltävling 1, Scandinavium, Göteborg.

8–9 februari 2019:
Deltävling 2, Malmö Arena, Malmö.

15–16 februari 2019:
Deltävling 3, Tegera Arena, Leksand.

22–23 februari 2019:
Deltävling 4, Sparbanken Lidköping Arena, Lidköping.

1–2 mars 2019:
Andra chansen, Nyköpings Arenor, Rosvalla, Nyköping.

8–9 mars 2019:
Final, Friends Arena, Solna.

Specialpris på luftvärmepump-paket

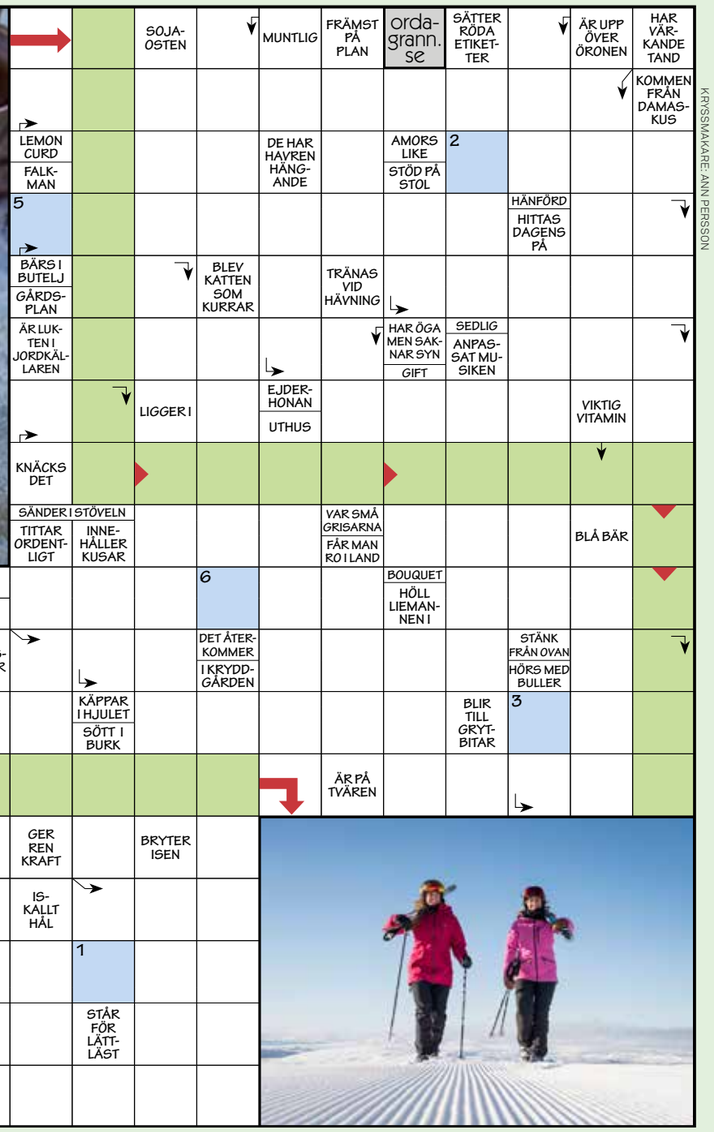
Spara energi och pengar med en ny luftvärmepump från Coops partner SaveEnergy. Just nu har du som medlem möjlighet att minska värmekostnaden för din bostad till specialpris.

Erbjudande: Som medlem får du 20 procent rabatt på fyra utvalda luftvärmepumps-paket från SaveEnergy, installerat och klart! Paketen avser komplett luft-värmepump inkl fri frakt, installation, tillbehörspaket och 5-års garanti. Läs mer om erbjudandet på **coop.se/save-energy**.

Medlemsrabatt på Synoptik!

Synoptik är Coops nya partner inom optik, och som Coop-medlem får du 25 procent rabatt på ett helt köp i valfri Synoptik-butik i landet. Synoptik erbjuder ett av marknadens bredaste sortiment av glasögon, linser och solglasögon i över 130 butiker från söder till norr.

Erbjudandet gäller mot uppvisande av giltigt Coop-medlemskort i valfri Synoptikbutik i Sverige och kan ej kombineras med andra erbjudanden. Läs mer om erbjudandet på **coop.se/partner**.



KRYSSMAKARE: ANN PERSSON

1	2	3	4	5	6

Medlemskrysset presenteras av

SkiStar

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 den 15 februari. Vinnarna presenteras på **coop.se/tavling**. Lycka till!

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

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

”Jag är den typ av tjej som oftast sitter hemma, så det här är ett sätt för mig att komma ur mitt skal och träffa nya människor”, säger Thi Ho, cykelgudie på Pikala Bikes.

FOTO: CHRISTIANE NEUBAUER

EN NY RESA MED TUI

Jobb till unga, stöd till bönder och miljöprojekt. Med TUI Care Foundation hjälper TUI lokalbefolkningen på flera destinationer genom att stärka de positiva effekterna av turism.

I dag har TUI Care Foundation över 30 projekt på 25 destinationer. Här är tre av TUI:s projekt som gör skillnad, både för människorna som bor där och för dig som hälsar på.

FOTO: MICHAEL NEUHAUS

Lokal-producerat på Kreta.

Marocko

Hjulen snurrar

Tillsammans med den lokala organisationen Pikala Bikes utbildas unga till cykelguider eller cykelmekaniker. Det ger en försörjningsmöjlighet i ett land där arbetslösheten bland ungdomar är hög.

Kreta

Hållbart på tallriken

TUI Care Foundation stöttar lokala bönder i omställning till hållbart jordbruk och marknadsför deras produkter till lokala hotell, restauranger och butiker. Gäster får njuta av lokal mat samtidigt som de skapar en marknad för lokala bönder.

FOTO: DUC MINH NGUYEN

Vietnam

Från skolbänk till kök

I Hue City, Vietnam, erbjuder TUI-akademin ungdomar fyra månaders utbildning inom restaurang. Efter utbildningen får eleverna praktisera på restaurang Tre, som är ett socialt projekt i syfte att ge ungdomar yrkeserfarenhet och inkomst.

Vinn biobiljetter hos SF

Nu finns chans att vinna biljetter till ”Britt-Marie var här” med Pernilla August i huvudrollen.

I denna varma, roliga och berörande historia lämnar Britt-Marie, 63, sin man efter 40 års äktenskap. Hon hamnar i Borg, där livet för de flesta andra också tycks vara förbi. Men här finns också drömmar. Kanske finns det en andra chans i livet, kanske är det aldrig för sent att börja leva.

”Britt-Maries utveckling är så otroligt vacker att jag ryser”, säger Pernilla August.

Nu har 50 medlemmar chans att vinna två biobiljetter till filmen ”Britt-Marie var här”. Svara på nedanstående fråga:

Pernilla August spelar huvudrollen i ”Britt-marie var här”. Vem är regissören?

1) Felix Herngren
X) Tuva Novotny
2) Pernilla August

Maila in svaret på tävlingsfrågan till: **mersmak@coop.se.** Motivera också varför du vill se just denna film.

Pernilla August som Britt-Marie.

”Britt-Marie var här” är baserad på en bästsäljande roman av Fredrik Backman. Pernilla August spelar huvudrollen. För regin svarar Tuva Novotny.

Världscupen i längdskidor

Nu tar skideliten plats i Ulricehamn och Falun. Under två helger har du chansen att se världseliten i längdskidor göra upp i FIS Cross Country World Cup. Coop Norge är stolt sponsor och du som svensk medlem får 20 procent rabatt. Följ den absoluta skideliten på plats och heja fram våra svenska stjärnor. Folkfest och tävlingar i världsklass.

Erbjudande: 20 procent rabatt på arenabiljetter (ej läktarbiljetter) till båda tävlingarna.
Ulricehamn: 26–27 januari 2019.
Falun: 16–17 mars 2019.

Världsstjärnorna kommer till stan. Nu får du 20 procent rabatt på arenabiljetter till årets roligaste skidhelger.

Läs mer på **coop.se/partnererbjudanden.**

Skräddarsy din resa och förboka aktiviteter.
Priset varierar beroende på aktivitet.

Erbjudande:

SOM COOP-MEDLEM FÅR DU:
✔ 1 000 kronor rabatt per hytt och 2 poäng per krona på resans slutpris.
✔ Möjlighet att växla dina Coop-poäng till värdebevis.

Håll koll på unika Coop-erbjudanden på utvalda resor.
Läs mer och boka på **coop.se/hurtigruten**

UPPLEV HURTIGRUTEN *till medlemspris*

Hurtigrutens tur längs den norska kusten sägs vara världens vackraste sjöresa. Vad få vet är att turen också bjuder på 34 hamnstopp, ett expeditionsteam ombord och 90 utflykter längs vägen. Här är några av höjdpunkterna.

Saltstraumen

Lämna fartyget i en gummibåt och åk mot världens starkaste tidvattensström. Här är det inte ovanligt att se havsörn, Europas största rovfågel.

FOTO: © HURTIGRUTEN / ULRIKE GEUDER

FOTO: © HURTIGRUTEN / PÅL S.

På hästrygg i Lofoten

Skritta på islandshäst längs vita sandstränder vid Norska havet och få chans att uppleva höstens och vinterns norrsken.

FOTO: © HURTIGRUTEN / HORST MUELLER.

Midnattskonsert i Ishavskatedralen

Avsluta dagen med midnattskonsert i Tromsø. Här framför musiker norska folkvisor i katedralens hisnande akustik.

Jippon ombord!

När fartyget korsar polcirkeln firas det med en Arktis-tradition. Här bjuds Jennette-Marie Payne, pojkvän Ben och syster Sarah på fiskleverolja som sedan sköljs ner med lite bubbel.

FOTO: ÅSA LEKBERG STEINSVIK

– Hurtigruten är ingen semester. Det är ett äventyr. Höjdpunkten var när vi red över ängarna i Lofoten under en himmel av norrsken. Det var det häftigaste jag någonsin gjort, säger Jennette-Marie Payne.

Njut av den goda maten ombord.

FOTO: AGURTXANE CONCELLON

SMAKA NÅGOT BLÅTT.

Texmexfamiljen har fått en ny medlem – våra salta och knapriga Blue Corn tortillachips, bakade på blå majs. Bjud på texmexbuffé smaksatt med våra spännande kryddmixer och härliga tillbehör som salsa, jalapenos och tacosås. Häll i, rör om, hugg in!

coop

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

50% rabatt

BLUE DRAGON
Gäller vid köp av två valfria förpackningar ur serien Easy Sushi. Poké bowl, Sushi Bites, Sushi Bites Family pack, Sushi Rice, Hoisinsås, Mango Chilisås, Chili Ingefärssås. 164-500 g.
Finns på Coop och Stora Coop.

25% rabatt

KRONFÅGEL
Gäller vid köp av en förpackning Kronfågel Kycklingfärs.
500 g.

25% rabatt

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

25% rabatt

CLOETTA
Gäller vid köp av en förpackning Mjölkchoklad eller Mörk choklad utan tillsatt socker.
100 g.
Finns på Coop och Stora Coop.

5:- rabatt

LEKSANDS KNÄCKEBRÖD
Gäller vid köp av en förpackning Leksands Sötpotatis & Bönor.
200 g.
Finns på Coop och Stora Coop.

5:- rabatt

VALIO
Gäller vid köp av en valfri Valio Oddlygood havrebaserad gurt. Välj mellan hallon, vanilj och solfrukter, 1000 g.
Finns på Coop och Stora Coop.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 30 januari för dig som får Mer Smak nummer 1. 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.

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
Ulrika Pousette

TRYCK
PostNord Strålfors/Evers Druck GmbH, Meldorf, Tyskland

Nästa Mer Smak dimper ner i din brevlåda 18–20 februari.

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

Lokala avvikelser kan förekomma.

STYLING: ANNA GIDÅRD & LENA SODERSTRÖM

Servera som mellis eller dessert

ETT GLAS SOLSKEN, TACK!

Lent krämig och samtidigt superfräsch och uppiggande – EN SKÖN KOMBO i januari medan vi väntar på att solljuset ska komma tillbaka.

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

MANGO- OCH HAVTORNS-SHAKE MED KOKOSGRÄDDE

TID: 10 MIN

2–4 GLAS

- 1 burk **kokosgrädde** (400 ml), iskall
- 1 stor mogen **mango**
- 1 dl frysta **havtornsbär**
- 1 **banan**, gärna fryst
- 4 dl **apelsinjuice**
- 1 **lime**, finrivet skal och saft
- 1 **passionsfrukt**

GÖR SÅ HÄR

1. Skeda upp det fasta ur kokosgrädds-burken och vispa fluffigt med elvisp.
2. Skala och skär mangon i bitar. Mixa mangon med havtorn, banan, apelsinjuice, pressad lime-saft och skal.
3. Häll upp i glas och toppa med den vispade kokosgrädden, passions-frukt och ev några havtornsbär.

Tips! **Spara kokos-vattnet och häll i t ex en smoothie. Blir inte krämigt men ger lite smak och näring.**

Sommarsemester med all inclusive i Österrike

Hotel Victoria Kaprun ★★★★ i Kaprun, Salzburgerland

Kliv in i Österrikes mest formidabla sommaruniversum: Semesterregionen Zell am See-Kaprun är platsen där kombinationen av glaciär, berg och vatten skapar en helt unik semesterkuliss. Här får man nypa sig i armen gång på gång inför de andlöst vackra vyerna - Salzburgerlands stora naturskatt ligger bokstavligen framför dina fötter på denna sommarsemester i Alperna med fina möjligheter för vandring, cykling och andra sommaräventyr. Du bor på ett elegant all inclusive-hotell med SPA, swimmingpool och solterrass idylliskt inbäddat i grönskan i utkanten av Kaprun (1,5 km) med närhet till kabinbanan (5 km) som tar dig upp till den kända Kitzensteinhorn-glaciären.

- 7 övernattningar
- 6 x frukostbuffé
- 1 x champagnebrunch
- 6 x lunch eller självgjord lunchpaket
- 6 x eftermiddagssnacks och kaka
- 7 x middagsbuffé/temabuffé plus salladsbar
- Dryck ad libitum kl. 10-23
- Aktivitetsprogram

Pris med reskod från **5.149:-** per person i dubbelrum
Pristillägg högsäsong

5 nätter från 4.049:-

Barnrabatt: 1 barn 0-5 år gratis. 1 barn 6-11 år 70 % rabatt. Dock max. 1 barn per rum.

Ankomst: Söndag 14/4-24/11 2019.

Upptäck Sydtysklands himmelrike

Hotel Sonnenhof ★★★★

Vill du komma helt bort från vardagen och ge semestern en extra guldkant, så står det 4-stjärniga hotellet redo att ge dig en upplevelse utöver det vanliga. Hotellet har et stort wellnessområdet med swimmingpool samt stor jacuzzi.

- 5 övernattningar
- 5 x champagne-brunch
- 4 x 4-rätters middag/buffé
- 1 x galamiddag
- Välkomstcocktail

Pris med reskod från **3.449:-** per person i dubbelrum
Pristillägg högsäsong

Barnrabatt: 1 barn 0-2 år gratis. 3 barn 3-15 år ½ priset.

Ankomst: Söndag 31/3-8/12 2019.

Lyxigt hotell i Norditalien

Country Hotel & Spa Relais Monaco ★★★★

Pris med reskod **4.899:-** per person i dubbelrum

Här kan du se fram emot avkoppling vid det läckra poolområdet i de eleganta, fridfulla omgivningarna.

- 7 övernattningar
- 7 x frukostbuffé
- 3 x 3-rätters middag
- Fruktkorg på rummet
- Ett glas prosecco

Barnrabatt: 1 barn 0-5 år gratis. 1 barn 6-14 år 30% rabatt.

Ankomst: Valfri 15/1-3/12 2019.

Romantiskt slott med golf

Hotel und Golf Schloss Krugsdorf

Här har du en fin möjlighet för att invitera någon du håller av på en romantisk semester på Schloss Krugsdorf, naturskönt belägen i utkanten av en liten mecklenburgsk landsby och dessutom nära gränsen till Polen.

- 3 övernattningar
- 3 frukostbuffé
- 3 x 3-rätters middag
- Fri greenfee
- Fritt användande av drivingrange
- Greenfee-rabatt hos Binowo Park i Polen

Pris med reskod från **2.049:-** per person i dubbelrum
Pristillägg högsäsong

Barnrabatt: 1 barn 0-5 år gratis. 1 barn 6-14 år ½ priset.

Ankomst: Söndag-onsdag t.o.m. 18/12 2019.

Happydays presenterar: 3 gästfavoriter!

På www.happydays.nu hittar du flera spännande vistelser i Sverige och Europa

Upplev Rügen och Stralsund

arcona Hotel Baltic ★★★★

Pris med reskod från **1.899:-** per person i dubbelrum

Upplevelserik minisemester – 3 övernattningar inkl. frukostbuffé, 2 x 2-rätters middag, Happy hour, entrérabatt till Ozeanum, 10 % greenfeerabatt.

Vinsemester vid Mosel

Hotel & Weinhaus Gonzlay

Pris med reskod **3.199:-** per person i dubbelrum

Bo på första parkett med egen balkong. 5 övernattningar inkl. frukostbuffé, 5 x 3-rätters middag och en vinsmakning i hotellets vinkällare

Hotel Skansen på Öland

Hotel Skansen ★★★★

Pris med reskod **1.799:-** per person i i dubbelrum

Tillbringa ett par dagar på en av Sveriges mest idylliska platser. 2 övernattningar inkl. frukostbuffé, 1 x 2-rätters middag med aperitif, kaffe och kaka och fri Wi-Fi.

Använd din reskod MERSMAK och få upp till 200:- i rabatt.

Beställ på www.happydays.nu
eller ring 020 79 33 84

Avbeställningsskydd kan köpas till. Expeditionsavgift 99:-. Barnrabatt vid 2 vuxna.
Förbehåll för tryck- och prisfel samt utsålt. Notera att några hotell kräver en mindre turistskatt.

Upplev Bornholm - se mer på www.happydays.nu

Öppet vardagar kl. 9-17.
Weekend & helgdagar kl. 10-14.

Kronfågel

Gör något gott

BYT FÄRS!

DEN KLIMAT VÄNLIGA FÄRSEN

LÄTTLAGAD VARDAGSHJÄLTE!

Allt som du lagar med köttfärs, kan du laga med kycklingfärs.

Lokala avvikelser kan förekomma.