

coop

Mer Smak

Matglädje som ger öko!

Vardags-
akuten rycker
ut med enkla
recept för...

**NYBÖRJARE
I KÖKET**

Ruskigt
gott i höst!

Emilia Nilsson



**VILT &
VÄRMANDE**
från skogen

..5 nya älsklingsrätter!

BÄSTA PASTAN

Pastaknyten med portabello & parmesan • Räkpasta med tomat, vitlök,
chili & grädde • Penne med salsiccia • Gnocchigratäng med köttfärssås...



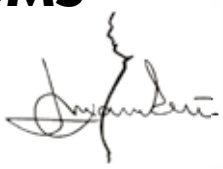
Sveriges bästa
mattidning!



3 nr 98:-

+ frakt 59:-

+ MANNERSTRÖMS
PEPPARKVARN



ALLT OM
mat

SPARA UPP TILL 298:-	3 NR	4 NR
Allt om Mat	177:-	236:-
Pepparkvarn	219:-	–
TOTALT VÄRDE	396:-	236:-
Ditt pris	98:-*	98:-
DU SPARAR	298:-	138:-

* + frakt 59:-

MANNERSTRÖMS PEPPARKVARN
Exklusiv pepparkvarn som är hela 32 cm i
högblank finish. Kvarnen är greppvänlig, har
keramisk kvarn och kommer snyggt förpackat i
en elegant presentförpackning. **VÄRDE 219 KR**

SVARSKORT

POSTA ELLER SVARA ENKELT PÅ WEBBEN:
alltommat.se/oktober2019

Frankeras ej.
Allt om Mat
betalar portot.

☐ **JA TACK!** Jag vill prenumerera på **3 nr av Allt om Mat för 98:-**
(+ frakt 59:-). Jag får dessutom **Mannerströms pepparkvarn**, utan extra kostnad.
Erbjudandets totala värde är 396:-.

93300679

☐ **JA TACK!** Jag väljer **en extra tidning** istället för pepparkvarnen.
Då får jag **4 nr för 98:-** och slipper betala frakt.

93300692

Efter dina beställda nummer fortsätter din prenumeration tills vidare på Allt om Mat, portofritt direkt hem i brevlådan. Du betalar då 59 kr/nummer
(med reservation för moms- och prisändringar) med inbetalningskort som medföljer varannan tidning. Om du vid något tillfälle vill avsluta din
prenumeration kontakter du bara kundservice. Allt om Mat utkommer med 18 utgåvor per år.

Förnamn: _____ Efternamn: _____ VAR GOD TEXTA MED STORA BOKSTÄVER! _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

E-postadress: _____

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

07 _____

AOM 93300679

Erbjudandet gäller tom 2019-12-31 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 frågsäga dig all direktnäringsmarknadsföring
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 marknadsförings syften 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/](http://Bonniermag.se/dataskyddspolicy)
dataskyddspolicy

ALLT OM
mat

c/o Bonnier Magazines & Brands

SVARSPOST
207 323 22
110 77 STOCKHOLM

BONNIER
Magazines & Brands

Plastar med
sockerrör!

Plastpåsen runt Mer Smak
är tillverkad av sockerrör
från Sydamerika.



Därför plastar vi in Mer Smak

När vi gör Mer Smak tänker vi grönt i
alla led. Därför tillverkas plastpåsen
runt tidningen av så kallat grönt poly-
eten, vilket betyder att det kommer från
en förnyelsebar råvara, i det här fallet
från sockerrör. Själva emballaget är
till för att skydda uppgifter på medföl-
jande personliga erbjudanden. Vi jobbar
alltid med att utveckla våra produkter,
likaså plasten vi använder. Glöm inte
att källsortera den som plast.

Alla recept provlagas

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

= **Ingredienserna** finns som eko-
logiskt alternativ i Coops butiker.

NYTT PÅ
HYLLAN



Sous vide är en tillagningsmetod som
länge var kockarnas hemliga knep
för mört och gott kött. Coop har tagit
fram fyra färdigrätter som tillagats på
samma sätt. Välj mellan kyckling kebab,
kyckling röd curry, kyckling masala och
kyckling texmex, cirkapris 55 kr/styck.

Innehåll

Tips & Trix	5
Allhelgonamiddag	6
Emilias mustiga höstmiddagar	8
Mathjälten: Kvalitet i alla led	16
Pasta för alla tillfällen	18
Vardagsakuten rycker ut	25
Reportaget: Mustaschkampen	33
Vegovardag	38
Medlemssidorna	41
Barnens kockskola	47
Saras söta	51

Bakom kulisserna



Anna Sundesten och Sara Begner på musikfestiva-
len Way out West som Coop är med och sponsrar.

”Min gröt underlättar vardagen”

Hej, Anna Sundesten, ny publisher på
Mer Smak. En av Mer Smaks uppgifter är
att förenkla vardagen. Har du något tips?

Mysig
allhelgonamiddag
med majs-
kyckling
och pastagrätang!
Sid 6!

månar om bra råvaror
och bjuder oss på vilda
rätter från skogens
skaferi på **sidan 8**.

Och visst är det härligt
om vi inspirerar er till
fler gemensamma
middagar, men
mest stolt är jag
över att Coop
stödjer Mustasch-
kampanjen i kam-
pen mot prostata-
cancer. På **sidan**
33 kan du läsa
mer om hur vi
tillsammans kan
göra skillnad.

Sara
Sara Begner
är matkreatör
och chef för
Coop provkök.

Tyck till
om Mer Smak!
[mersmak@](mailto:mersmak@coop.se)
coop.se

– Det som underlättar allra mest i min
vardag just nu är den ugnsbakade gröten som
vi äter varje morgon. Jag gör den på kvällen
när barnen somnat, låter den stå i kylan under
natten – och så är den redo för oss morgonen
därpå. Så smidigt och gott!

Spännande! Hur gör man den?

– Blanda 2 dl havregryn, 2 tsk bakpulver,
1 stor mosad banan, 1 dl vaniljyoghurt, en nypa
salt, 1 tsk kardemumma, 2 ägg och 1 ½ dl frysta
bär i en bunke. Häll allt i en ugnssäker form
och baka i ugnen på 220° i 10–15 minuter. Vill
du få lite mer ”crunch” kan du blanda en näve
hackade nötter i smeten. Ät gröten som den är
eller med färska bär.

MUSTIG HÖSTGRYTA PÅ NATURBETESKÖTT!

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



NYHET



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

coop

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO



PEPPAR, PEPPAR ...

Nymalen svartpeppar på pastan, eller i mängd på den pepparstekta laxen.
Det är ju så gott, men vad vet du om peppar?

✓ **Svart-, vit- och grönspeppar** kommer från samma pepparplanta, *Piper nigrum*, men får olika karaktär av när de skördas och hur de hanteras. Den mörkgröna rankan klättrar upp till 20 meter på en vârdstam och kan ge 80 kg bär per år.

✓ **Pepparsmaken** kommer från balansen mellan kärnans piperin och skalets eteriska oljor. När skalet krossas frigörs oljorna snabbt, därför smakar nymalen peppar mer.

✓ **Svartpeppar** får man genom att plocka de halvmogna gröna bären för hand och lägga dem ut i solen att jäsas och därmed få sin mörkbruna, nästan svarta, färg.

✓ **Stora pepparkorn är bäst!** Ju större de är, desto längre har de fått vara kvar på pepparplantan, vilket ger en balanserad smak.

✓ **Svartpeppar smakar olika** beroende på ursprung. Den indiska har sedan urminnes tider ansetts vara den bästa, t ex tellicherry, med aromatisk smak av citrus, blommor, trä och tea-tree oil.

✓ **Rosépeppar** kommer inte från samma planta och är egentligen ingen peppar.

✓ **Svartpeppar** är en av de första kryddorna i världen som blev handelsvara. Under medeltiden blev det en så värdefull råvara att den kallades "svart guld". Om svartpeppar serverades vid bordet hade familjen hög status.



SNABBKIMMAD HALSTRAD LAX MED ÄPPELSALSA

- ✿ 2 äpplen, finhackade
- ✿ 2 msk riven pepparrot
- ✿ 1 dl matyoghurt
- ✿ ½ msk fransk senap
- ✿ ½ tsk svartpeppar

Tips!
Servera med
kokt potatis
eller på en
liten buffé.

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda salt och socker. Vänd laxskivorna i blandningen. Låt stå i rumstemperatur ca 20 min.
2. Blanda äpple, pepparrot och yoghurt. Smaka av med senap, salt och peppar.
3. Torka av skivorna med hushållspapper. Hetta upp en grill- eller stekpanna utan smör eller olja. Stek laxskivorna kort på varje sida, bara så att de får en stekyta. Servera laxen med salsan.

TID: 30 MIN
Lax passar bra med peppar!

4 PORTIONER

- ✿ 500 g laxfilé i en cm tjocka skivor
- ✿ ½ msk socker
- 1 msk salt

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

MER SMAK NR 10 2019

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

Lennart Wallander.



MÅNADENS
MATPROFIL

»Nu kommer etisk medvetenhet«

Lennart Wallander på byrån Food and Friends gör varje år en analys av mat-trenderna i världen.

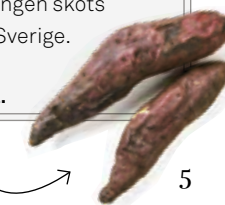
Ser du någon grundläggande trend?

– Vi har tänkt hållbart och grönt sedan några år, men nu kommer en etisk medvetenhet. Den sociala aspekten kring vad maten gör med våra medmänniskor och samhällen har fått restauranger att inte bara försöka laga den godaste maträtten utan också engagera sig i sin omgivning, kanske hjälpa nyanlända och tänka på vettiga arbetstider och liknande. Företag förväntas allt mer att agera i sociala frågor, att "do good".

Hur ser det ut vad gäller råvaror?

– Vi ser fyra nya områden. **Nya grönsaker** som kassava, japansk sötpotatis och sjögräs introduceras. Sedan är det **nötter**, som vi borde öka vår konsumtion av genom t ex olika bredbara pålägg. **Svamp**, som har egenskaper som kan ersätta kött, alltså umami och tuggmotstånd, förutom hälsoegenskaperna. **Vilt**, där det är fokus på invasiva arter som vildsvin, där man försöker ställa balansen till rätta genom att "äta upp problemet". Förra säsongen sköts över 100 000 vildsvin i Sverige.

Kassava.



God & enkel BJUDMIDDAG!

Kyckling med knaprigt skinn är **GENUINT GOTT**. Och pastagrätängen till är så krämig att sås är överflödigt.

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES
FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

Kom
över på
middag!

Tips!
Byt ut
chèvre mot
fetaost eller
parmesan.

MAJSKYCKLING MED PASTAGRÄTÄNG

TID: 45 MIN UGN: 200°

4 PORTIONER

- 4 majs kycklingbröst med skinn
- 1 msk flingsalt
- 1 tsk svartpeppar, nymalen
- olivolja, till stekning
- 1 kruka basilika, till servering

PASTAGRÄTÄNG

- ½ purjolök, tunt skivad
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 msk olivolja
- 400 g fryst bladspenat
- 2 krm riven muskot
- 1 tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- ⅓ frp färskapastaplat (250 g)
- 5 dl crème fraîche
- ca 150 g chèvreost

TOMATSALLAD

- 500 g tomater i olika färger
- 2 msk olivolja
- 1 msk vit balsamvinäger
- 1 tsk flytande honung
- 1 tsk flingsalt
- 1 tsk svartpeppar, nymalen
- ½ dl pumpakärnor

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 200°. Fräs purjolök och vitlök i olja tills de är mjuka. Krama lätt ur spenaten och vänd runt med löken. Krydda med muskot, salt och peppar. Varva pastaplatterna med spenatfräs och crème fraîche i en passande ugnform. Toppa med smulad chèvre och gratinera mitt i ugnen ca 25 min.
- Krydda kycklingen med salt och peppar och lägg i en riktigt het stekpanna med skinnsidan nedåt. Ringla i lite olja och vänd kycklingen då skinnet blivit lätt knaprigt. Stek andra sidan till fin färg. Stek klart kycklingen i stekpannan, eller tillaga klart i en ugnssäker form i ugnen, till en inntertemperatur på 67°.
- Skiva tomaterna och vänd ihop med olja, vinäger, honung, salt och peppar. Toppa med pumpakärnor. Servera till grätängen och kycklingen toppad med basilika.

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

CHEESECAKE I GLAS MED HALLON

TID: 10 MIN

Perfekt att förbereda och ha klart i kylen.

4-6 PORTIONER

- 200 g cream cheese
- 1 ½ dl vispgrädde
- ½ dl strösocker
- ½ tsk vaniljpulver eller frön från ½ vaniljstång
- 5 smulade havrekakor, eller liknande
- 250 g frysta hallon
- 1 msk strösocker

GÖR SÅ HÄR

- Koka hastigt upp hallon och socker i en kastrull. Låt svalna.
- Lägg cream cheese, grädde,

socker och vaniljpulver i en bunke. Vispa fluffigt med elvisp. **3.** Lägg kaksmulor i botten på små glas/skålar. Skeda på krämen. Toppa med hallon.

"Jag har varit med och jagat sedan jag var liten"

Namn: Emilia Nilsson, känd från Sveriges Mästerkock 2019.

Aktuell med: Kokboken "Pangmat från Silsjönäs" med recept på allt från vilt till röding.

Du har jägarexamen. Hur väcktes ditt intresse för jakt? "Första gången jag minns att jag var med och jagade var jag så liten att jag satt i en sitt-ryggsäck. Mamma hade skickat med pannkakor och

pappa läste sagor, så jakt har alltid funnits med."

Vilket av de här recepten vill du slå ett extra slag för?

"Det är nog svamprisotton. Det är en enkel men lyxig rätt som är perfekt när man inte har så mycket tid. Kladdkakan är också ett säkert kort. Supersmarrig och lätt att göra."



Emilia Nilsson bjuder på sina absoluta smakfavoriter.

VILT & VÄRMANDE

Emilia använder gärna älg, svamp och bär när hon lagar mat. Njut av de **LJUVLIGA SMAKERNÄ FRÅN SKOG OCH MARK** i en värmande gryta, krämig risotto eller färsbiffar. Du väljer nivån.

RECEPT: EMILIA NILSSON STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

SVAMPRIOTTO MED KNAPERSTÉKT FLÄSK & TRYFFEL

TID: 35 MIN

Krämig och len i konsistensen, med riskorn som har tugget kvar – så ska en perfekt risotto vara. Här smakförstärkt med tryffel!

4 PORTIONER

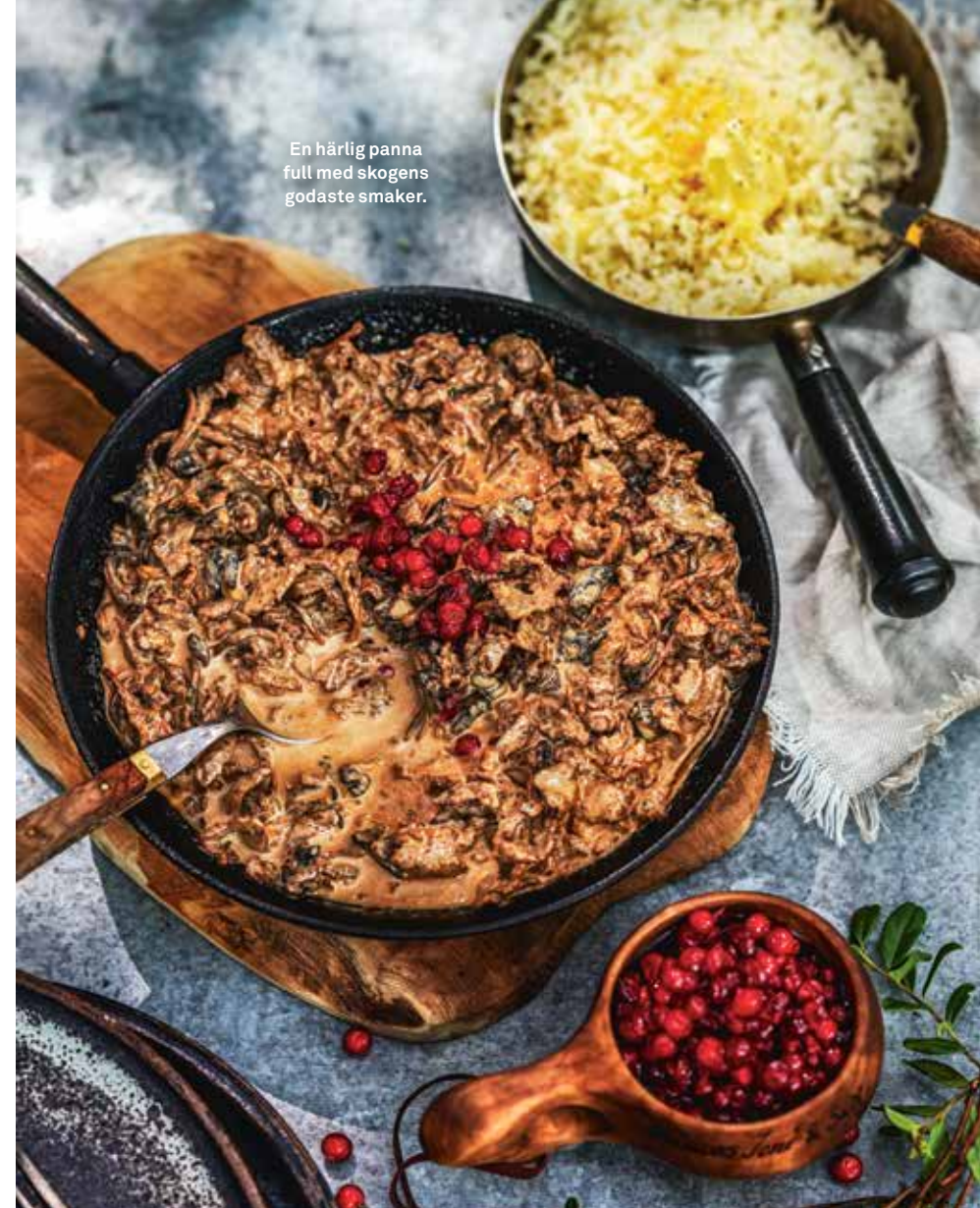
- 200 g färsk eller fryst svamp, t ex kantareller
- 1 liter vatten
- 2 hönsbuljongtärningar eller 2 msk kycklingfond
- 1 gul lök, finhackad
- 2 msk rapsolja
- 3 dl carnaroliris eller avorioris
- 2 dl torrt vitt vin
- 2 dl riven västerbottensost
- tryffelolja
- flingsalt och nymalen svartpeppar

TILL SERVERING

- 300 g rökt sidfläsk
- 50 g svamp, gärna kantareller
- färsk timjan, till garnering

GÖR SÅ HÄR

- Ansa och skär svampen i mindre bitar om de är stora. Koka upp vattnet och tillsätt buljongtärning eller fond. Skär fläsket i små tärningar och stek i het stekpanna tills de är knapriga. Stek svampen (till servering) i fettet från fläsket till fin färg.
- Stek svamp och lök i olja i en kastrull tills löken är mjuk och all vätska är borta. Tillsätt riset och fräs med under omrörning några minuter. Häll i vinet och låt det koka in. Häll i buljongen lite i taget allteftersom vätskan kokar in. Rör om då och då. Risotton är klar när riset är mjukt fast med tuggig kärna.
- Vänd ner osten i risotton och smaka av med tryffelolja, salt och peppar. Toppa med sidfläsk och stekt svamp. Garnera med timjan och servera direkt.



En härlig panna full med skogens godaste smaker.

ÄLGSKAV MED KANTARELLER & RÅRÖRDA LINGON

TID: 30 MIN

Den gräddiga såsen är perfekt till pressad potatis! Sååå god bjudmat.

6 PORTIONER

- 5 dl färska eller 2 dl torkade kantareller (tratt- eller höst-)
- 500 g älg-, ren- eller viltskav, tinat
- 1 msk olja
- 1 msk smör
- ½ tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- 1 gul lök, hackad
- 1 msk smör
- 5 dl grädde
- 1 dl vatten
- 4 enbär, lätt krossade
- ½ msk kinesisk soja
- ½ tsk cayennepeppar
- salt
- 1 msk Maizena majsstärkelse
- 2 msk vatten

RÅRÖRDA LINGON

- 125 g frysta lingon
- ½ dl strösocker

TILL SERVERING

- 1 kg potatis, skalad

GÖR SÅ HÄR

- Blötlägg svampen i rikligt med kallt vatten om den är torkad. Borsta och ansa svampen om den är färsk. Koka potatisen i saltat vatten. Rör ihop lingon och socker.
- Hetta upp en stekpanna och stek köttet i olja och smör. Salta och peppra, lägg upp på ett fat.
- Stek löken i smör tills den är karamelliserad. Tillsätt svampen (avrunnen om blötlagd) och stek under omrörning på hög värme tills all vätska är borta. Salta lätt. Lägg tillbaka köttet och häll i grädde, vatten, enbär, soja och cayenne, smaka av med salt. Blanda Maizenan med vattnet och häll i pannan under omrörning tills konsistensen är krämigare.
- Servera skavgrytan med pressad potatis och de rårörda lingonen.

Tips!
Skogschampinjoner fungerar också!

HÖGREVSRAGU

TID: 15 MIN + 2 TIMMAR ATT KOKA *När du väl fått köttet i grytan sköter den sig nästan själv. Perfekt höstmat!*

6 PORTIONER

- ♣ 1 kg högre
- ♣ 1 msk neutral olja
- ♣ 1 msk smör
- 2 tsk flingsalt
- ♣ 1 tsk färskmalen svartpeppar
- ♣ 2 gula lökar, hackade
- ♣ 4 vitlöksklyftor, finhackade
- ♣ 1 stor morot, i slantar
- ♣ ½ dl tomatpuré
- ♣ 2 msk finhackad rosmarin
- ♣ 2 lagerblad
- ♣ 3 msk kalvfond
- 3 dl rött vin
- ♣ 400 g krossade tomater
- 3 dl vatten
- salt och svartpeppar
- ♣ ½ kruka basilika, hackade blad

TILL SERVERING

- ♣ pasta eller kokt potatis

GÖR SÅ HÄR

1. Putsa köttet från senor och skär i grytbitar. Hetta upp olja i en gryta, klicka i smör och stek köttet i omgångar på hög värme till fin färg runt om. Salta och peppra.
2. Fräs lök, vitlök och morot i grytan där köttet stekts tills löken är mjuk. Tillsätt tomatpuré, rosmarin, lagerblad och fond. Lägg i det stekta köttet. Rör om och håll i vin, tomatkross och vatten. Låt sjuda under lock ca 2 timmar. Smaka av med salt och peppar och vänd ner basilika. Garnera med valfri ört och servera med pasta eller kokt potatis.

En gryta som puttrar på spisen är bästa trivselfaktorn.

BARNENS FAVORIT

TJÄLKNÖL PÅ ÄLG
MED POTATISGRATÄNGTID: 1 TIMME + CA 4 TIMMAR I UGNEN 

UGN: 100°, 175°

Bästa bjudmaten är den man har lagt ner tid och kärlek på... Det här är så gott!

6 PORTIONER

- 1 kg älginnanlår, fryst
- 4 dl grovsalt
- ♣ 10 vitpepparkorn
- 7 enbär, krossade
- ♣ 3 lagerblad
- ♣ 2 msk finhackad färsk timjan eller rosmarin

POTATISGRATÄNG

- ♣ 1 kg potatis
- ♣ 1 gul lök
- ♣ 2 vitlöksklyftor
- ♣ 3 msk smör
- ♣ 5 dl grädde
- ♣ 2 ½ dl mjölk
- 1 ½ tsk salt
- ♣ 2 dl riven lagrad ost, t ex västerbottensost

SMÖRSLUNGADE RÖDBETOR

- ♣ 500 g färska rödbetor
- ♣ 1 msk olja
- ♣ 25 g smör
- ♣ 2 vitlöksklyftor, pressade
- ♣ 1 ½ tsk honung
- flingsalt och peppar
- ♣ ½ dl hackad persilja

ENBÄRSSKY

- ♣ 1 dl hackad gul lök
- ♣ 1 msk smör
- ev 1 bit svål av rökt sidfläsk (ca 4 x 4 cm)
- 10 krossade enbär
- ♣ 8 vitpepparkorn
- ♣ 2 lagerblad
- ♣ 2 kvistar timjan eller 1 tsk torkad
- 5 dl rödvin
- 2 dl vatten
- 2 msk fond, gärna vilt- eller kalvfond
- ev 1 msk sherry
- ♣ 2 msk smör



Man kan även använda ytterlår, stek, rostbiff eller fransyska. Det blev också bra när vi provade med en fryst lammstek!

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 100°. Blanda saltet med kryddor och örter i en ugnform. Vänd runt köttet i saltblandningen. Tillaga mitt i ugnen tills köttet är tinat (känn med provsticka), och sänk värmen till 75°. Låt stå tills köttet har en innetemperatur på 60°. Låt svalna.
2. **Potatisgratäng:** Sätt ugnen på 175°. Skala och skär potatisen i tunna skivor, gärna med en mandolin. Skiva lök och vitlök tunt och fräs i smör i en stor kastrull. Häll i grädde, mjölk, potatis och salt. Låt sjuda ca 20 min. Häll över i en ugnform och strö över riven ost. Grädda mitt i ugnen tills potatisen är mjuk och gratängen har fin färg, ca 20 min.
3. **Enbärssky:** Fräs löken i smör tillsammans med fläsksvålen. Tillsätt alla kryddor. Häll i vin och vatten. Låt småputtra ner tills hälften återstår. Sila av och häll i fond och ev sherry. Låt småputtra lite till. Vispa ner en klick smör och smaka av skyn med peppar.
4. **Rödbetor:** Skrubba eller skala rödbetorna. Skär dem i mindre bitar, eller skär i ½ cm tjocka skivor om de är stora. Stek rödbetorna i olja och smör på medellåg värme tills de är genomjuka, ca 10 min. Tillsätt vitlök, honung, salt och peppar. Vänd runt med persilja vid servering.
5. Skär köttet i så tunna skivor som möjligt. Servera med gratängen, rödbetor och sky.



Vitlökssåsen är pricken över i.

LAMMFÄRSBIFAR MED SMÖRSTEKT KÅL & ROSTAD ROTSELLERI

TID: 50 MIN

UGN: 200°

Timjan och vitlök är de bästa lammkryddorna.

4 PORTIONER

- ✦ 500 g lammfärs
- ✦ 1 dl crème fraîche
- ✦ ½ gul lök, finhackad
- ✦ 2 vitlökssklyftor, finrivna
- ✦ ½ dl finhackad timjan
- 1 tsk salt
- ✦ 1 tsk färskmalen peppar
- ✦ olja och smör, till stekning

TILLBEHÖR

- ✦ 500 g rotselleri
- ✦ 500 g potatis
- ✦ 2 msk olja
- 2 tsk flingsalt
- ✦ 400 g rödkål
- ✦ 2 msk smör
- ✦ 2 dl crème fraîche

- ✦ 1 vitlökssklyfta, riven
- ✦ timjan, till garnering

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda färsen med crème fraîche, lök, vitlök, timjan, salt och peppar. Forma till små biffar med blöta händer.
2. Skala och skär rotsellerin i grova bitar. Skär potatisen i lika stora bitar. Vänd runt allt i olja på en plåt. Salta och rosta mitt i ugnen ca 25 min.
3. Skär kålen i större bitar och stek på medelvärme i smör. Rör om då och då. Kålen är klar när den mjuknat och smakar sött. Smaka av med salt.
4. Stek biffarna på hög värme i smör och olja till fin färg. Håll upp kålen i en ugnnsform och lägg biffarna ovanpå. Låt stå i ugnen tillsammans med potatisen tills biffarna är genomstekta, ca 6 min.
5. Servera ev allt ur samma plåt och med klickar av crème fraîche smaksatt med vitlök ovanpå. Garnera med timjan.

KLADDKAKA MED BRYNT SMÖR & LINGONGRÄDDE

TID: 30 MIN UGN: 175°

Om du är lite trött på kladdkaka ... då har du inte provat denna! Brynt smör gör den ljuvlig.

12 BITAR

- ✦ 150 g smör
- ✦ 4 dl strösocker
- ✦ ½ dl ljus sirap
- ✦ 1 dl kakao
- ✦ 1 tsk vaniljsocker
- ✦ ¾ dl vetemjöl
- ✦ 3 ägg
- ½ tsk flingsalt

Tips!
Baka den gärna dagen innan och ha på lut efter middagen.

TILL SERVERING

- ✦ 4 dl vispgrädde
- ✦ 1 dl rårörda lingon eller lingonsylt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Spänn fast bakplåts-papper i botten på en form med löstagbar kant med måtten 26 cm i diameter. Smöra kanterna och pudra över lite kakao.
2. Smält smöret i en kastrull tills det börjar skumma och doftar nötigt. Tillsätt socker, sirap, kakao och vaniljsocker. Dra kastrullen från värmen och rör ner mjöl och ägg. Smula ner flingsalt och håll smeten i formen. Grädda mitt i ugnen ca 25 min.
3. Vispa grädden fluffig och vänd ner lingonen. Servera grädden till kakan.



Rårörda lingon gör man av färska eller frysta lingon som man rör med socker.

MER SMAK NR 10 2019



15% weekend-rabatt.



Byt in dina poäng mot åkband.



Upp till 25% rabatt på familjekryssning.

MER HÖSTLOV SOM MEDLEM.

Njut av vardagen lite extra i höst. Som Coop-medlem har du alltid tillgång till unika erbjudanden både för stora och små, perfekta för att sätta lite extra guldkant på höstlovet. Ta med familjen och upplev ett äventyr tillsammans.

Lite mer av livet, helt enkelt. Livet som medlem.

Läs mer och börja planera ert höstlov på coop.se/partner

coop

Utvalda erbjudanden i samarbete med



Liseberg

SILJA LINE

Dryckerna som passar höstens mustiga mat!



Les Pious, Côtes du Rhône 2018.
Nr 2469, pris 89 kr.

Ekologiskt! Och bra miljöval pga lättviktsflaska med pant. Vin från Rhône hör hösten till. Mindre än 3 gram socker men massor av solmogen frukt från grenache- och syrahdruvor. Arom av mörka och röda bär med kryddighet av örter med en lätt lakritston.



Guigal Côtes du Rhône 2016.
Nr 2011, pris 129 kr.

En klassiker från Rhône-dalen. Syrahdruvan i förarsätet, med lätt ton av ekfat och björnbär, svartpeppar och lagerblad. Ypperlig syra och tydlig mogen frukt i kanonår-gången 2016. Ett vin att dricka nu men kan lugnt lagras 5–7 år.



Terre di San Leonardo 2015.
Nr 78859, pris 159 kr.

Finstämd klassisk Bordeaux? Nej, det är en klassisk italiener – men med Bordeauxdruvor. Det eleganta styr hos San Leonardo. Ord som balans, elegans och finess kommer upp. Finns i beställningssortimentet och är värt att vänta på.



Conte Ricci Barbera Piemonte 2017. Nr 78899, pris 89 kr.

Vilt och Piemonte är en bra kombo. Barbera är perfekt till vilt, svamp och rotfrukter. Valet för dig som har svårt för tanniner men gillar syra. Djup röd färg med doft av viol, lavendel och smak av röd frukt som hallon och körsbär. Inte för tungt men inte mesigt heller.

Marqués de Riscal Reserva 2014.
Nr 2573, pris 159 kr.

Druvan tempranillo, Riojas adelsmärke, passar utmärkt till både vilt och svamp. Tydliga fattoner med mörka bär, plommon i doften, lite tobak och mörk choklad. Syran gifter sig väl med mat. Ett klassiskt spanskt val. Pålitligt och gott.



Morbergs Tempranillo Vin.
Pris 55,95 kr. Finns på Coop.

Alkoholfritt! Kändisvin för dig som gillar spansk touch. Morberg, som själv är jägare och kan tillaga vilt, bör ju även ha lite koll på vilken dryck som passar till maten.



FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST



Att få se druvorna växa på plats är en fröjd.

Landskapen som besöks är som levande vykort.

Fredrik Schelin och Anders Levander tipsar om vin i Mer Smak.

”VI KOMMER ATT ÄTA GOTT OCH PROVA FANTASTISKA VINER”

I vår kan du åka på mat- och vinresa med Mer Smak till Tyskland och Frankrike. Ciceroner är våra vinexperter Fredrik Schelin och Anders Levander.

– Vi börjar i mars med att åka till Frankrike. Området kallas ”ABC” och innefattar Alsace, Bourgogne och Champagne. Vi kommer att vistas i vackra miljöer, äta gott och prova fantastiska viner. Kärlek på glas, helt enkelt. Därefter, i april, möter vi våren i Tyskland. Här njuter vi av nyskördad sparris och god riesling, en underbar kombination. Fokus ligger på mat, dryck och kultur, säger Fredrik. **Varför just dessa områden?** – Det är klassiska vindistrikt med otroligt mycket att erbjuda. Vi har kontakt med lokala guider som visar oss runt på plats. Dessutom kommer vi att få besöka vissa vingårdar som turister sällan får se. Det gör de här resorna unika.

Resan går med buss. Varför det?

– Framför allt är det mer klimatvänligt att ta bussen jämfört med att flyga. Dessutom är det väldigt trevligt och socialt. Redan på bussen ner lär vi känna varandra, jag och Anders har chansen att redan då börja informera om besöken och vinerna och bjuda på några smakprov. Sedan kan man ju lättare köpa med sig hem när man åker buss jämfört med flyg. Vi bor självklart på hotell under hela resan.

Vad ser du mest fram emot på resorna?

– Jag älskar champagne. För mig är det fest, kvalitet och kärlek. Att få uppleva det på plats är underbart. Men våren i Tyskland med nyskördad sparris är inte heller så dumt! Jag tror att båda de här resorna kommer att bli fantastiska.

Sugen på att hänga med?

MER INFO PÅ
SIDAN 49.

VINPROVNINGAR PÅ HEMMAPLAN: Är du intresserad av champagne, amarone eller vill du veta vilket som är det bästa vinet till nyskördad sparris? Sweden Wine Club erbjuder provningar runt om i Sverige med rabatt för Coops medlemmar. Läs mer och boka på swedenwineclub.se. Vid bokning ange koden ”COOPMEDLEM” så dras 50 kr/person i medlemsrabatt vid betalning.

MER SMAK NR 10 2019

Nyhet! Maccaronetti

En italiensk kvalitetsmakaron för hela familjen.

Pasta bakad av det allra bästa italienska durumvetet Kronos® och bronsvalsad för att fånga upp mer av den goda såsen.



I DIN BUTIK
FRÅN V.42



Från en familj där mat är kärlek.

Ett urval av Zetas sortiment av pasta. Mer inspiration, pastasorter och goda recept hittar du på zeta.nu

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

"Det är värdefullt att se goda exempel för att förstå."

Christina Rudin Snöbohm besöker Widegrens gård på Gotland, som drivs av bröderna Dan och Jacob Ansén.

Mathjälten: Christina Rudin Snöbohm

HON STÄLLER KRAV FRÅN JORD TILL BORD

– Det är dags att vi intresserar oss för maten på riktigt. Det handlar om vår framtid, säger Christina Rudin Snöbohm, som arbetar med kvalitets- och hållbarhetsfrågor på Coop.

DET ÄR MITT i semestertiden när Christina Rudin Snöbohm besöker familjeföretaget Widegrens gård på Gotland. De levererar Änglamarks ekologiska morötter, men här odlas även potatis, palsternacka och lök.

– Jag vill komma hit när de är mitt uppe i produktionen. Det är värdefullt att se goda exempel för att förstå och inspirera andra om vad som är möjligt. Ingen är någonsin i hamn när det gäller att arbeta hållbart; det är ett hårt och kontinuerligt arbete.

Jobbet som chef för global hållbarhet innebär att hon tillsammans med sina medarbetare ansvarar för och följer upp Coops kvalitets- och hållbarhetskrav.

– Coop går längre än vad lagstiftningen kräver och har extra strikta krav när det gäller användning av t ex bekämpningsmedel och antibiotika. Vi kvalitetssäkrar våra leverantörer och besöker dem regelbundet för att kontrollera att de lever upp till kraven. Det sociala ansvaret är också en viktig del, och vi är måna om goda arbetsvillkor och respekt för mänskliga rättigheter hos alla vi handlar av.

Hur går ett leverantörsbesök till?

– Jag gör en rundvandring i produktionen för att följa och förstå alla steg från råvara till färdig produkt. Det innebär ofta besök på flera odlingsfält och fabriker, och jag ser till att få träffa både ledning och personal på plats. Transparens är viktigt. Jag vill veta allt, även det som inte är riktigt bra. Det blir många frågor om vilka kemikalier som används, hur energi- och vattenförbrukningen ser ut, hur många som jobbar och kontroll av arbetsvillkor.

Vad händer om ni upptäcker brister?

– Vi ger leverantörerna chans att förbättra sig, tydliggör kraven och gör återbesök. När min kollega Alexandra åkte till en majsodling i Thailand upptäckte hon att hanteringen av bekämpningsmedel behövde

åtgärdas. När jag besökte dem ett år senare möttes jag av en stolt bonde som använde färre, och mindre skadliga, preparat. Jobbet innebär klimatpåverkan genom flygresor. Hur ser du på det?

– Ska vi kunna garantera att det du köper är bra producerat räcker det inte med att få det på papper. Vi väljer nog och gör inga onödiga resor. Varje besök ger extremt mycket kunskap, för både Coop och leverantören. Det är ovärderligt att vara på plats. Vi är en del av en global handel, och mötet mellan människor är superviktigt.

Hur väcktes ditt miljöengagemang?

– Jag är uppvuxen vid havet i södra Norrland mellan en kemikalie- och en aluminiumfabrik, och det var badförbud när jag var liten. Jag älskade att vara ute i naturen, och där och då väcktes nog viljan att värna både människan och miljön.

Vad lägger du i ordet hållbart?

– Att vi inte ska påverka jorden eller förbruka resurser på ett sätt som försämrar levnadsvillkoren för kommande generationer. Vi kan inte fortsätta att skövla regnskogar, fiska ut haven eller okontrollerat sprida skadliga kemikalier. Och vi måste värna arter och ekosystem som är på väg att försvinna. Men det handlar också om människors rätt till ett bra liv oavsett var i världen de bor. I grunden betyder det att motverka orättvisor.

Den största utmaningen framöver?

– Vi behöver minska vårt fokus på att jaga låga priser och istället höja både bondens och matens värde. Livsmedelsproduktion är beroende av vädret, och torka och skyfall på grund av klimatförändringar gör det allt svårare att försörja sig som bonde. Fler behöver se sambandet. Och de som producerar maten ska få skäligt betalt.

Ditt bästa tips för mer hållbar konsumtion?

– Apelsinen du håller i din hand har plockats av en annan hand. Många, många människor har arbetat för att den ska komma till dig. Intressera dig för var maten kommer ifrån och hur den har producerats. Det skapar en bra grund för att göra hållbara val. Det är inte alltid lätt, men det handlar om vår framtid. Ju mer du engagerar dig, desto bättre känns det. ♥

Text: Ninna Ekbohm Foto: Stefan Andersson

"Min man gjorde ofta de här pirogerna när barnen var små, och de älskade dem", berättar Christina.



FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT STYLING: KAROLINA OLSSON HAGLUND

MOROTSPIROGER

TID: 40 MIN UGN: 200°

Morot är perfekt som fyllning, eftersom det blir så saftigt och gott. Curry ger väldigt god smak.

CA 15 STYCKEN

- 500 g morötter, skalade och finrivna
- 25 g smör
- 2 msk klassisk senap
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- ½ msk curry
- salt
- 1 frp färsk smördeg (265 g)
- 1 ägg

GÖR SÅ HÄR

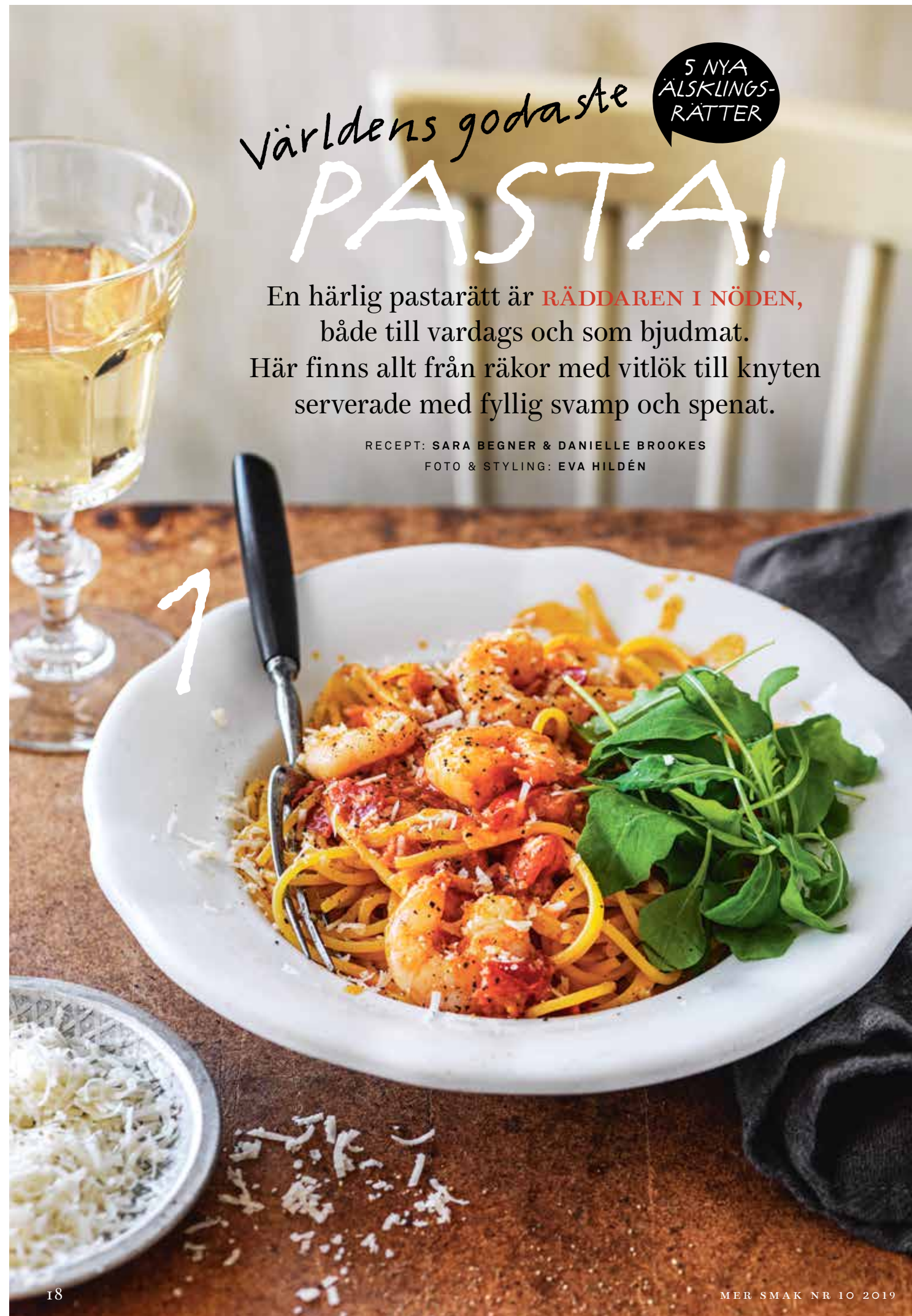
- Stek morötterna på medelhög värme i smör. Tillsätt senap, vitlök och curry. Stek tills vätskan försvinner, ca 10 min. Smaka av med salt. Rör om och tillsätt mer smör om det behövs så att det inte bränner fast.
- Rulla ut smördegen på mjölat bord, stansa ut cirklar eller skär till fyrkanter. Lägg på lite fyllning och vik ihop till halvmånar eller trekantar. Tryck ihop kanterna med fingrarna och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Pensla med lättvispat ägg och grädda mitt i ugnen ca 10 min.

Världens godaste PASTA!

5 NYA
ÄLSKLINGS-
RÄTTER

En härlig pastarätt är **RÄDDAREN I NÖDEN**,
både till vardags och som bjudmat.
Här finns allt från räkor med vitlök till knyten
serverade med fyllig svamp och spenat.

RECEPT: SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES
FOTO & STYLING: EVA HILDÉN



RÄKPASTA MED TOMAT, VITLÖK, CHILI & GRÄDDE

TID: 25 MIN

Den här smakkombinationen
har blivit klassisk av en
anledning. Prova!

4 PORTIONER

320 g spaghetti

- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, tunt skivade
- 1 röd chili, finhackad
- ½ dl olivolja
- 2 msk tomatpuré
- 4 tomater, tärnade
- 1 dl grädde
- 400 g frysta förkokta odlade
ASC-certifierade jätteräkor,
tinade, eller vanliga skalade
räkor
- flingsalt
- 70 g rucola
- svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan enligt anvisning
på förpackningen. Fräs lök,
vitlök och chili i olja tills löken är
mjuk. Tillsätt tomatpurén och
stek under omrörning någon
minut till. Vänd ner tomaterna
och häll i grädden, låt småputtra
3 min.
- Vänd ner räkorna i såsen.
När de blivit varma, vänd ihop
allt med pastan. Smaka av med
salt. Toppa med rucola och
nymalen svartpeppar.



REDAKTIONENS VAL

PASTAKNYTEN MED PORTABELLO, PARMESAN & PANCETTA

TID: 30 MIN

Smörstekt svamp och hyvlad
parmesan ger pastan en härligt
fyllig smak.

4 PORTIONER

- 500 g svampfyllda pastaknyten
- 100 g pancetta, tunt skivad,
eller parmaskinka
- 500 g portabellosvamp
- smör, till stekning
- flingsalt och svartpeppar
- 2 schalottenlökar, finhackade

- 2 vitlöksklyftor, tunt skivade
- 2 dl grädde
- 70 g färsk spenat

TILL SERVERING

- parmesan
- svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

- Koka upp saltat vatten till
pastan i en stor kastrull. Stek
pancettan knaprig i het panna och
låt rinna av på hushållspapper.

- Skär svamparna i ca 1 cm
tjocka skivor genom foten.
Stek svampen i smör tills den
fått fin stekyta på båda sidor.
Salta och peppra och lägg på
en tallrik. Lägg pastan i pasta-
vattnet och koka enligt anvis-
ning på förpackningen.
- Stek lök och vitlök tills löken
är mjuk. Häll i grädden och lägg
i svampen. Vänd ner pastan och
spenaten. Toppa pastan med
hyvlad parmesan, pancetta och
nymalen svartpeppar.

UPP TILL 25%
RABATT FÖR
COOP-
MEDLEMMAR!

TA EN KRYSSNING MED OSS!

TALLINN | RIGA | HELSINGFORS | ÅBO

Boka in en härlig kryssning eller ett hotellpaket till någon av våra destinationer: Tallinn, Riga, Helsingfors eller Åbo.

Ett perfekt sätt att fira höstlovet, eller att komma i julstämning! Alla våra destinationer har mysiga julmarknader med försäljning av vackra hantverk och lokalt producerad mat. På Galxys kryssningar har vi som vanligt kända artister och ett digert julbord med alla klassiska rätter plus en hel del nya att upptäcka.

COOP-POÄNG NÄR DU BOKAR DIN RESA MED OSS!



 **TALLINK** | **SILJA LINE** 

Läs mer och boka på tallinksilja.se/coop

PASTA MED SALSICCIA

TID: 30 MIN 

Tänk att så få ingredienser
kan ge så mycket smak!
En ny favorit?

4 PORTIONER

- 400 g pasta penne
- 4 salsiccia, råkorvar
- 2 msk olivolja
- 2 schalottenlökar, strimlade
- 2 vitlöksklyftor, skivade
- 1 ½ dl vitt torrt vin
- 400 g krossade tomater
- 1 ½ dl finriven parmesan
- svartpeppar, flingsalt
- 1 kruka basilika

GÖR SÅ HÄR

- Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Tryck ut innehållet ur korven ner i en stekpanna med olja i. Stek under omrörning tills den är smulig och genomstekt.
- Tillsätt lök och vitlök och stek med tills löken är mjuk. Häll i vin och krossade tomater och låt såsen puttra ca 10 min. Vänd ner parmesan och den nykokta pastan, krydda rikligt med ny-malen peppar och smaka av med flingsalt. Toppa pastan med färsk basilika.

Tips!

Det finns jättegod
glutenfri pasta i
alla möjliga olika
former.

5 X PASTA / Till vardag och fest



ALLTID BRA BASVAROR TILL XTRA LÅGT PRIS.

Xtra gör det lätt att leva billigare till vardags, med lägre pris på mat- och hushållsvaror. Självklart lever Xtra upp till våra högt ställda krav.



Psst... Du hittar oss
snart i nya färgglada
förpackningar.

coop

PAPPARDELLE MED ZUCCHINI, VITLÖK, CHILI & PARMESAN

TID: 20 MIN 

Om du är sugen på något fräscht, men ändå vill ha pasta, är denna grönsaksbomb bästa valet. Droppa lite citron över!

4 PORTIONER

300 g pappardelle-pasta

2 zucchini

2 vitlöksklyftor, tunt skivade

1 röd chili, tunt skivad

½ dl olivolja

70 g parmesanost

pinjenötter, torrostade

½ citron, till servering
svartpeppar och flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan i saltat vatten enligt anvisning på förpackningen. Hyvla zucchinierna med potatisskalare.
2. Fräs vitlök och chili i olja på medelvärme. Vänd ner pasta, zucchini och riven parmesan. Strö över pinjenötterna. Smaka av med flingsalt.
3. Pressa lite citronsaft över pastan och dra ett varv med pepparkvarnen vid servering.



Toppa gärna med basilikablod.

Tips! Om du vill ha dressing till salladen, blanda 2 msk olivolja med 1 msk balsamvinäger, 1 tsk honung, lite riven vitlök, flingsalt och svartpeppar och ringla över salladen.



GNOCCHIGRATÄNG MED KÖTTFÄRSSÅS

TID: 40 MIN UGN: 175° 

När du vill skämma bort dig själv eller andra!

4 PORTIONER

500 g färsk gnocchi

3 dl finriven pecorino-ost

70 g grön salladsmix, se dressing här intill

KÖTTFÄRSSÅS

- 400 g färs, nötkött, lamm eller vego
- 1 msk olivolja
- 1 tsk salt
- ½ tsk svartpeppar
- ½ purjolök eller 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, rivna
- 1 msk torkad oregano
- 1 tsk cayennepeppar
- 2 msk tomatpuré
- 400 g krossade tomater
- 1–2 dl vatten
- 1 msk balsamvinäger
- ½ msk honung

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Stek köttfärsen i olja tills den är brun och smulig. Salta och peppra. Tillsätt purjolök, vitlök och de torra kryddorna och stek med under omrörning tills löken är mjuk. Tillsätt tomatpurén, stek lite till och häll i krossade tomater, vatten, vinäger och honung. Låt småputtra ca 15 min.
2. Vänd runt gnocchin med köttfärssåsen och lägg i en ugnform. Toppa med riven pecorino och gratinera mitt i ugnen ca 10 min. Servera med en grön sallad.

MER SMAK NR 10 2019

Äntligen tillsammans!

NYHET!

NYHET!



Klassikern Plopp, nu som mjölkchokladkakor i nya spännande smakmöten med Parrots och Bridge.

Proua med någon du gillar eller unna dig själv.

PLOPP

VÅR NYA YOGHURT HAR ALLT. NÄSTAN.

Helt utan
tillsatt
socker!



Prova vår nya laktosfria yoghurt. Ljuvligt krämig och god, fullproppad med frukt i två olika smaker och den enda yoghurten i sitt slag helt utan socker.



Lokala avvikelse kan förekomma.

Hjälp, vi är *nybörjare* i köket!

OK, jag
kommer.
Det här fixar
vi lätt!

»Vi är två hungriga killar som har tröttnat på tråkiga middagar och att kylskåpet ekar tomt. Vi är supertaggade på att lära oss laga **MAT PÅ RIKTIGT**«, säger Theo Tamim.

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



Vi som fick besök!

NAMN: Liam Svanström och Theo Tamim, båda är 20 år.

BOR: I Bromma.

GÖR: Liam är säljare i skobutiken JD Sports och Theo är projektassistent på Teskedsorden, en ideell organisation för mångfald.

ALLTID I KYLSKÅPET: Havremjölk, men vi använder frysen mer och där finns nästan alltid pyttipanna och bröd.

– **DET KÄNNES SOM** om jag är hemma hos mamma, säger Liam när doften av kyckling och texmex-kryddor sprider sig i köket. Det här är bland det godaste jag ätit.

Vardagsakuten och Sara Begner är på besök hemma hos Theo Tamim och Liam Svanström i Bromma. De träffades när båda letade nytt boende och upptäckte att ingen av dem egentligen ville bo solo. Nu delar de lägenhet, och båda är glada över att alltid ha sällskap.

– Vi behöver någon som ger oss en knuff i rätt riktning så att vi tar oss ur bekvämlighetszonen med att äta pastasallad och pyttipanna varje kväll, eller att middagen blir en macka, konstaterar de.

Theo reser mycket i sitt arbete och Liam jobbar sena kvällar, så orken är inte på topp när de landar hemma i lägenheten.

– Vi behöver få bättre rutiner och recept som inte kräver en massa dyra ingredienser eller är krångliga, säger Theo.



ANNALENA AHLSTRÖM

Sara gör en koll i köksskåpen. Kastruller och knivar finns, men en ordentlig skärbräda och ett rivjärn lyser med sin frånvaro.

– Det du gör ofta blir du bra på oavsett om det gäller matlagning, fotboll eller att lära dig cykla. Det viktiga är att släppa oron över att allt inte blir helt rätt med en gång, utan tänka långsiktigt och fortsätta att finslipa detaljerna, förklarar Sara.

– Okej, killar, nu sätter vi igång. Fram med plåt och kastruller så börjar vi ert första träningspass mot middagar som är allt annat än tråkiga.

Vänd blad för tips & 5 goda recept! →



Liam och Theo lär sig laga hel kyckling i ugn.

1 Piffa upp nudlarna

Snabbmat, javisst, men nudlar kan bli så mycket mer om de kokas i en god buljong och får sällskap. Ett kokt ägg delat på mitten, matiga bönor, tofu, kycklingresterna från igår, finstrimlad vitkål, morot eller de grönsaker du råkar ha till hands får nudlarna att förvandlas till en matig ramensoppa.

2 Checklista för framgång

Skala, hacka, ugnsrosta, mixa – med tanke på allt det går att göra med olika ingredienser blir det mycket enklare om du har rätt redskap. Här är ett bra start-kit för mer framgång i köket.

- ✓ Två eller tre kastruller i olika storlekar
- ✓ Stekpanna
- ✓ Visp, stekspade, potatisskalare
- ✓ Två vassa knivar
- ✓ Durkslag
- ✓ Mixerstav
- ✓ Rivjärn
- ✓ Skärbräda

BRA START-KIT!

3 Lär dig om datummärkning

Datummärkningen skapar en del förvirring och får oss att slänga mat i onödan. Att lita på ditt smak- och luktsinne är ett av knepet för att spara pengar och göra miljön en tjänst.



Ägg håller i stort sett alltid längre än datummärkningen.

Bäst före – berättar hur länge tillverkaren garanterar varans kvalitet, men den kan vara bra även efter bäst före-datumet. Dofta och smaka på maten innan du tar beslut om den måste slängas.

Sista förbrukningsdag – används på känsliga livsmedel som kyckling, köttfärs, fisk och skaldjur och betyder att det inte ska användas efter angivet datum.

Ofta bra efter – är en ny märkning som indikerar att en produkt kan hålla längre än till bäst före-datumet. Vanligt för många mejeriprodukter.

4 Humor & mat, ja tack!



FOTO: ROBERT EDRIM

Ståuppkomikern Thomas Järvheden har en förmåga att se det roliga i nästan vad som helst. Just nu är han aktuell med föreställningen "Bra mkt sämre 2.0". Och att humor och mat passar ihop råder det ingen tvekan om.

✓ **Hitta humorn i vardagen.** Vi fokuserar ständigt på att förgylla helgen, och då ska vi ha roligt. Men livet består ju egentligen mest av vardag och slentrian. Hittar du guldkornen av humor i vardagen kan du plötsligt förgylla merparten av din tid.

✓ **Våga prova något nytt.** Om det inte blir riktigt som du tänkt dig kan du i alla fall skratta åt det.

✓ **Ta inte matlagningen för allvarligt.** Jag har full förståelse för att man kan nördas in sig och vara superseriös med matlagning. Men jag tror att även den mest seriösa kocken ibland nöjer sig med att hemmavid slänga ihop en prestigelös middag.

✓ **Låt alla hjälpa till.** Välj ut ett par sköna gäster som får hänga med dig i köket och hjälpa till med det sista. Det och lite peppig musik i bakgrunden är mitt recept för en rolig middag.



Att det är roligt att laga mat verkar Liam och Theo ha förstått nu!

5 Vardagsrätterna som gör att matpengarna räcker längre



Måndag

UGNSROSTAD HEL KYCKLING MED BÖNOR & TOMATER

UGN: 175°

TID: 1 TIMME 30 MIN

4 PORTIONER

- 1 hel kyckling, ca 1 kg
- 1 gul lök, grovhackad
- 400 g körsbärstomater
- 1 frp stora vita bönor (400 g), sköljda
- 2 msk jamaican jerk-krydda
- 1/2 dl neutral olja
- 2 tsk salt

TILL SERVERING

- 1 frp små tortillabröd

- 150 g vitkål, tunt strimlad
- 1 kruka koriander

GÖR SÅ HÄR

- Sätt ugnen på 175°. Lägg kycklingen i en form eller på en plåt. Fördela lök, tomat och bönor runt om. Rubba in jerkkryddan och hälften av saltet på kycklingen. Ringla olja över hela plåten och strö resten av saltet på grönsakerna.
- Tillaga mitt i ugnen tills kycklingen är genomstekt

och lök och bönor mjuka, 1–1 1/2 timme. Vänd ev kycklingen någon gång under tiden eller skeda över vätskan från plåten.

3. Servera kycklingen med tortillabröd, vitkål och koriander.

Tips: Ta den kryddblandning som passar er smak och de grönsaker som råkar ligga i kylen. Killarna använde även majs och vände runt skyn och alla grönsaker från plåten med nykokt couscous. Bra sätt att dryga ut till fler personer.

Medlems-erbjudanden laddade på ditt kort

25% rabatt



PLOPP MJÖLKCHOKLAD

Gäller vid köp av 2 valfria Cloetta chokladkakor, flera olika sorter, 75-80 g.

Finns på Stora Coop.

25% rabatt



PHILIPS LAMPOR

Gäller vi köp av valfri produkt ur hela Hue sortimentet* (*gäller ej Bluetooth sortimentet).

Finns på Stora Coop.

12:- rabatt



LAVAZZA

Gäller vid köp av en valfri Lavazza bryggkaffe. Välj mellan Qualita Rossa, Tierra BIO Organic och Qualita Oro, 340 gram.

Finns på Stora Coop.

5:- rabatt



VALIO YOGHURT

Gäller vid köp av en valfri Valio laktosfri yoghurt, 1 kg.

Erbjudandena gäller vid ett köptillfälle till och med den 27 oktober för dig som får Mer Smak nummer 10. 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.



LOST CITY. Äntligen höstlov! Ta med familjen på äventyrsbad och köp entré för dina Coop-poäng. Värdebevis från 11 000 poäng.



HOCKEYALLSVENSKAN. Som Coop-medlem kan du se Sveriges mest underhållande liga live till halva priset. Gäller utvalda biljetter säsongen 19/20, först till kvarn!

Passa på - maxa hösten med fina erbjudanden i poängshoppen!

Härlig höstunderhållning!

UPPTÄCK MER SOM MEDLEM.

Äventyrsbad, hotellfrukost och musikalmys. Hösten är bästa tiden för spännande upplevelser och välbehövlig avkoppling. Du hittar alltid riktigt bra erbjudanden från våra partners i poängshoppen. Kolla in alla nyheter och börja planera för ett extra roligt höstlov.



HOTELLPREMIEN. Åk på en mysig weekend med Hotellpremiern i höst. Boka dubbelrum från 745 kr/natt inklusive frukost och tjäna 500 Coop-poäng på din bokning.



GÖTEBORGSOPERAN. Upplev spännande dramatik, sång och dans i Dickens-musikalen Oliver! på Göteborgsoperan i höst. Upp till 20% rabatt på utvalda biljetter. Välkomna!

Läs mer och boka upp er höst på coop.se/medlem

coop

Några av våra utvalda partners.

HOTELLPREMIEN

LOST CITY

GÖTEBORGS
OPERAN

HOCKEY
ALLSVENSKAN



Tisdag

FISK I PEPPARROT-SÅS & RÖDBETOR

TID: 30 MIN

4 PORTIONER

- 1 kg potatis, skalad
- 4 dl grädde
- ½ dl finriven pepparrot
- 1 fiskbuljongtärning, finriven
- ½ tsk salt
- 400 g fryst vit fisk, t ex torskfilé eller alaska pollock, tinad
- 1 dl finhackad dill
- 1 msk smör
- 500 g kokta rödbetor

TILL SERVERING

- finriven pepparrot
- citronklyftor, till servering

GÖR SÅ HÄR

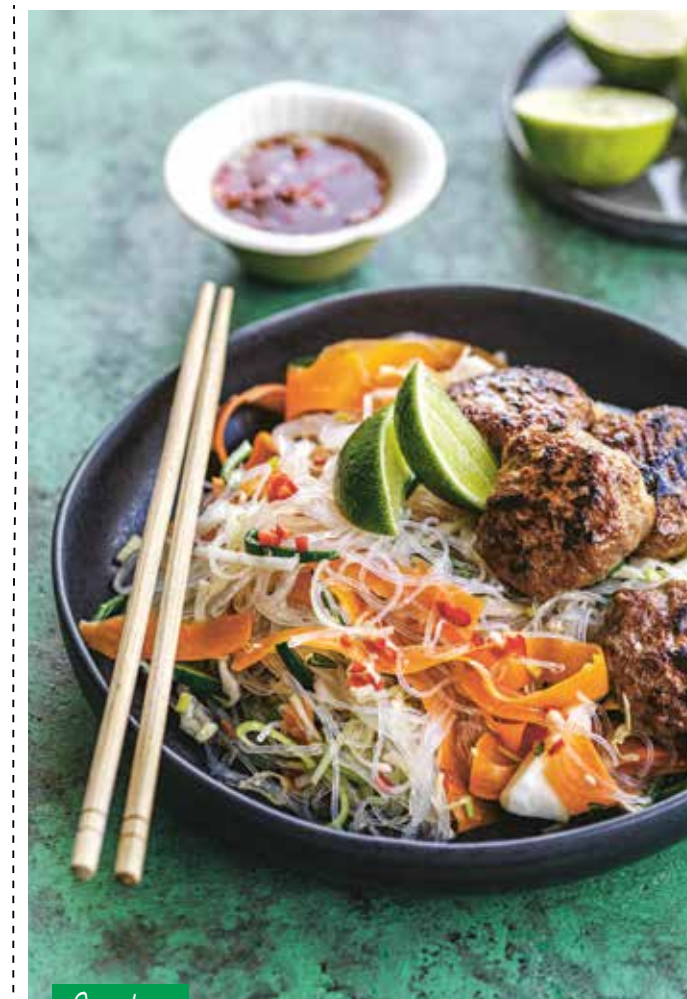
- Koka potatisen i saltat vatten. Koka grädde, pepparrot och buljongtärning till tjockare



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.

konsistens, ca 10 min. Salta fisken och skär i portionsbitar. Lägg ner i såsen att sjuda tills fisken är klar, ca 4 min. 2. Vänd runt potatisen i dill och en klick smör. Skär rödbetorna i bitar och värm lite i mikro eller i en liten kastrull. Servera fisken och såsen med potatis, rödbetor, pepparrot och citron.



Onsdag

VIETNAMESISKA FLÄSKFÄRSBIFFAR MED NUDELSALLAD

TID: 35 MIN

4 PORTIONER

- 500 g fläskfärs
- 1 gul lök, grovriven
- 1 msk finriven ingefära
- 4 vitlöksklyftor, rivna
- 2 msk fisksås
- 1 msk japansk soja
- 1 msk strösocker
- 2 tsk mortlad svartpeppar
- 1 msk neutral olja, till stekning

NUDELSALLAD

- 2 frp glasnudlar (å 100 g)
- 150 g vitkål, tunt strimlad
- 2 morötter, hyvlade på längden
- ½ purjolök, tunt skuren

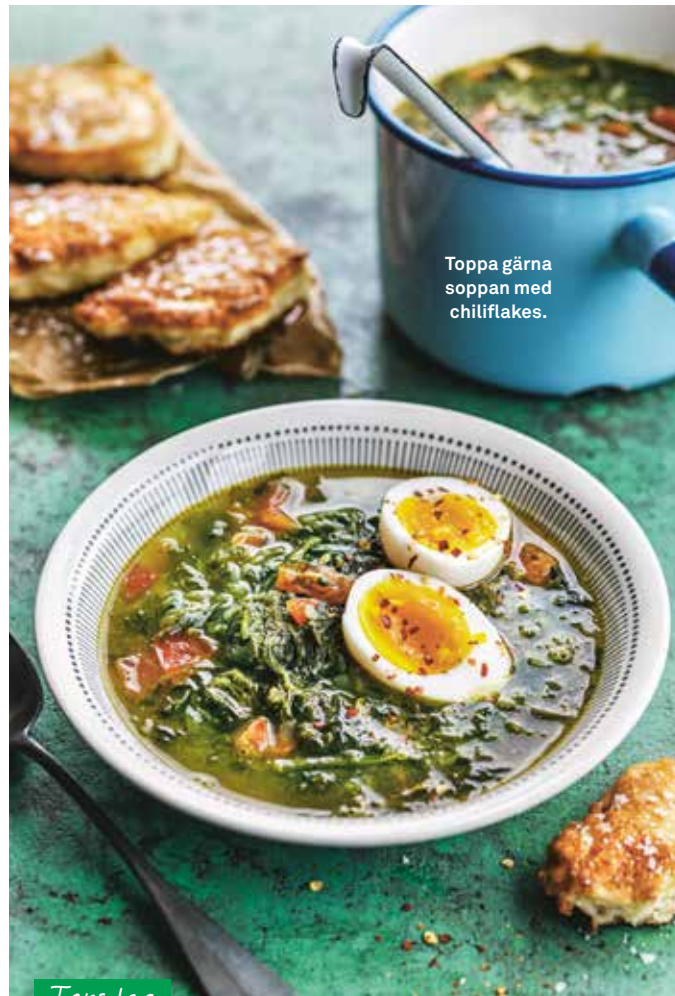
DRESSING

- 1 röd chili, finhackad
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- ½ lime, pressad saft
- 1 dl vatten
- 4 msk strösocker
- 4 msk fisksås
- 1 ½ msk ättiksprit (12%)

GÖR SÅ HÄR

- Blanda ingredienserna till biffarna och forma 16 biffar.
- Tillaga nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Blanda med kål, morot och purjolök. Blanda ingredienserna till dressingen och blanda ner i nudelsalladen.
- Stek biffarna genomstekta i olja och servera med nudelsalladen och ev extra limeklyftor.

TIPS! En riktig snabbvariant av dressingen är att bara blanda sweet chili-sås med limesaft och limeskal.



Torsdag

KLAR SPENATSOPPA MED STEKTA YOGHURTBÄR

TID: 35 MIN

4 PORTIONER

- 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 1 msk olja
- 1 msk curry
- 1 liter vatten
- 450 g fryst bladspenat
- 2 msk finrivna ingefära
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 2 tomater, tärnade
- flingsalt
- 4 ägg, löskokta

YOGHURTBÄR

- 4 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 4 dl yoghurt (10%)
- 1 ägg
- 1 dl olja, till stekning

GÖR SÅ HÄR

1. Stek lök och vitlök i olja tills löken mjuknar. Tillsätt curry och stek ett par minuter till.

Häll i vatten, spenat, ingefära och buljongtärningar. Låt sjuda ca 15 min. Vänd ner tärnade tomater i soppan och låt koka med några minuter. Smaka av med salt.
2. Blanda mjöl och bakpulver. Rör ner yoghurt och ägg. Hetta upp olja i en stekpanna och klicka ut små bröd, stek ca 3 min per sida.
3. Servera soppan med ägg och nystekta bröd.

Tips!
Det går lika bra att servera med färdiga naanbröd.



Freitag

ZUCCHINILASAGNE MED LINSER & FETAOST

UGN: 200° TID: 40 MIN

4 PORTIONER

- 1 zucchini
- salt
- 1 frp pastatوماتsås (å 400 g)
- 1 frp kokta linser (400 g), sköljda
- 1 frp färska lasagneplattor (250 g)
- 150 g fetaost

OSTKRÄM

- 2 dl crème fraîche
- 150 g riven ost
- ½ tsk salt
- ½ tsk grovmalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Skär zucchini i tunna skivor på längden med osthyvel eller mandolin. Salta skivorna, låt ligga en stund och torka bort vätskan.

2. Blanda tomatssåsen med linserna. Blanda crème fraîche, riven ost, salt och peppar.
3. Varva tomatssås, zucchini och lasagneplattor i en ugnform. Bred ut ostkrämen ovanpå och smula över fetaosten. Gratiner mitt i ugnen ca 30 min.



2 veckor senare

Hej killar, känner ni er mer hemtama i köket efter Saras middagstips?

– Vi är nästan chockade över hur lätt det var att laga maten. Vi har börjat laga fler och mer varierade middagar, och till och med tagit med matlåda till jobbet.

MER SMAK NR 10 2019

Nyhet! Abonnera på glasögon

Nu finns Glasögon All-Inclusive där du kan välja minst tre par och mixa fritt mellan vanliga och solglasögon. All service ingår. Från synundersökningar till glasbyten om din syn ändras och ett glasögonbyte per år. Ett smartare sätt att ha glasögon, helt enkelt. Som Coop-medlem får du 25% rabatt på samtliga par du väljer i abonnemanget.



25%
rabatt för Coop-medlemmar

Synoptik
FÖR SYNS SKULL



Coop-medlem erhåller 25% rabatt på samtliga par som inkluderas i abonnemanget i alla Synoptiks butiker, mot uppvisande av aktuellt Coop-kort. Rabatten kan ej kombineras med andra kampanjer och gäller tills vidare. Mer information se synoptik.se/glasogon-all-inclusive

FÅ FLYGET PÅ KÖPET

SPECIAL- ERBJUDANDE!

Du som Coop medlem får din
vanliga rabatt på 1000 kr/hytt
utöver flyget på köpet.

NORSKA KUSTEN FLYGET PÅ KÖPET

Boka senast 4 november på
hurtigrutenresan.se/coop

FRÅN
7 660:- PP

ANTARKTIS FLYGET PÅ KÖPET

Boka senast 4 november på
hurtigrutenresan.se/coop

FRÅN
75 980:- PP

Prisex gälder per person när minst två delar hytt. Helpension och flygresan från Stockholm är inkluderat. Vi bjuder också på flygresan från Göteborg*, Oslo och Köpenhamn. Erbjudandet gäller nya bokningar med avresa under 2020. För mer information och villkor se hurigrutenresan.se/coop.
*Gäller endast Norska kusten.

Nu tar vi upp MUSTASCH- KAMPEN

Grå november blir blå november. Nu ger sig Coop
in i matchen **MOT PROSTATACANCER.**

Boxaren Mikaela
Laurén är en av årets
ambassadörer för
Mustaschkampen.



FOTO: EVA-MARIE RUNDQVIST

När du köper Coops mustaschprodukter går en krona per produkt till
Prostatacancerförbundet. Om du vill vara med och stödja Mustasch-
kampen kan du även hålla utkik efter pins och reflexer i butik.



PROSTATACANCER räknas i dag
som Sveriges vanligaste cancer-
form och drabbar över 10 000
män per år. Trots det är det en sjuk-
dom som det länge talats tyst om.

– Män är duktiga på att besiktiga bilen
varje år, men den egna hälsan lägger den
svenske mannen inte mycket kraft på,
säger Torsten Tullberg, kampanjledare
för Mustaschkampen.

För tio år sedan fick Torsten
Tullberg själv prostatacancer.

– Jag gick in i en bubbla. Jag
pratade med brorsorna, frun
och barnen men inte med mina
kompisar. Det visar sig att många män
har svårt att prata om sjukdomen, men det
är så viktigt att prata för att bryta stigma.

I dag är Torsten Tullberg friskförklarad.
– Prostatacancer går att bota om den
upptäcks i tid, så det är livsviktigt att män
pratar och har kunskap om sjukdomen.

För att väcka debatt startade Prosta-
tatacancerförbundet, 27 lokala patientför-
eningar och bröderna Torsten och Tomas
Tullberg Mustaschkampen för fem år
sedan, med stöd av ett antal företag. Och
det har minst sagt gett ringar på vattnet.

November ses i dag som den blå måna-
den, en månad där ledningsgrupper har på
sig blå fluffiga mustascher, där idrottslag
pratar om manlig hälsa och där humor
är ett viktigt vapen i kampen mot cancer.

– Förra året hade vi ett ventilations-
företag som lät alla anställda
öva in en dans till förmån för
Mustaschkampen, som de sedan
la ut på sociala medier. Det
lockade till många skratt. Genom
att avdramatisera sjukdomen när
vi fler, säger Torsten Tullberg.



Torsten Tullberg

”De senaste fem åren har det skett en enorm utveckling.”

Varje dag får 27 män prostatacancer. Olof Akre är professor i urologi på Karolinska Institutet.

– Många har bilden av att manliga sjukdomar är högt prioriterade. Men när det gäller prostatacancer har det rent forskningsmässigt och kliniskt länge varit en lågprioriterad sjukdom. Vi har ett sämre kunskapsläge och färre behandlingsalternativ än för många andra tumörsjukdomar, trots att prostatacancer är Sveriges vanligaste cancerform. Men det håller på att förändras nu, säger Olof Akre.

Hur upptäcks prostatacancer?

– Det finns i princip inga tidiga symptom, men det finns blodprov, till exempel PSA-testet, som kan hjälpa till att upptäcka sjukdomen tidigt. Prostatacancer ger symptom först när den är långt gången. Men vid tidig upptäckt är prognosen väldigt god, säger Olof Akre.

Förra året utvärderade Socialstyrelsen om allmän screening med PSA-test ska införas i Sverige för att minska dödligheten i prostatacancer. Slutsatsen blev

att den minskade dödligheten inte säkert skulle uppväga de negativa effekterna av screening, sett till hela befolkningen. De negativa effekterna är dels att många män kan behöva upprepade undersökningar på grund av högt PSA-värde, trots att de inte har någon prostatacancer, dels att PSA-prov kan leda till att många män får en cancerdiagnos och behandling med biverkningar i onödan.

Kvinnor kallas till mammografi för att utesluta bröstcancer, men när det gäller prostatacancer är det individens ansvar att informera och testa sig. Olof Akres råd till svenska män är att själva bilda sig en uppfattning om sjukdomen.

– Läs på om prostatacancer, väg för och nackdelar med ett test. Det kan vara särskilt viktigt att testa sig om man har aggressiv prostatacancer i släkten.

Hur ser forskningen ut på området?

– De senaste fem åren har det skett en enorm utveckling, och prostatacancer är på agendan på ett helt annat sätt. På sikt är förhoppningen att man med läkemedel behandlar prostatacancer som en kronisk sjukdom, snarare än en dödlig sjukdom. Drömmen är att kunna hålla sjukdomen i schack hos alla eller rent av förebygga den helt, säger Olof Akre. ♥ Text: Karin Herou



Håll utkik efter Coopvaror med mustasch. Här är produkterna där en del av intäkterna skänks till prostatacancerforskning.

- Apelsinjuice utan fruktkött
- Corn flakes
- Granola med nötter
- Bondlimpan
- Korvbröd
- Toalettpapper 6-pack
- Hushållspapper 4-pack
- Tvättmedel Kulör
- Tvättmedel Vitt
- Mineralvatten citron
- Mineralvatten naturell
- Säsongsmix
- Morötter 1 kg
- Potatis, små fina
- Röda druvor

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

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer



NY VÄXTBASERAD OST FRÅN VALIO

Valios Oddlygood Veggie är ett veganskt alternativ till ost som finns i skivor och i riven form. I smaktester är det den goda smaken och smälttegenskaperna som gör Veggie till ett vinnande alternativ till ost på höstens mackor och pizzor.



Nytt på hyllan!

Låt dig inspireras av alla intressanta nyheter som finns i din Coop-butik.



Cloetta The Jungle – mer än bara godis!

Cloetta The Jungle är en härlig mix av Cloettafavoriterna: Gott & Blandat Original, PimPim, Fruxo, Zoo, Ahlgrens bilar, Kexchoklad och Plopp. Men The Jungle är mer än bara godis! Det följer även med lekfulla figurer i papp och förpackningen går att fälla ut till en spännande djungelmiljö.

Variera med barnens Vego

Hösten grönaste nyheter för barnen är här! I oktober lanserar Semper två lakto-vegetariska, ekologiska och KRAV-märkta måltider för barn från 8 och 12 månader. Naturligt goda och näringsanpassade måltider som små och stora tycker om. Alltid med högsta barnmatkvalitet.



Finns i barnmats-hyllan på Coop.

LYXIG FRUKOST MED NYPRESSAD GRAPEFRUKT

Brämhufts utökar sitt sortiment med marknadens första nypressade grapefruktjuice. Drycken har en rosa färg och en frisk och fyllig smak med balanserad beska. Juicen är perfekt för den som önskar något fräscht och samtidigt vill unna sig något extra lyxigt till frukosten eller senare under dagen.



Upplev det **laddade** mötet med framtidens fordon – *live!*

eCarExpo är ett unikt och levande mässkoncept där du kan se, känna och köra framtidens fordon redan nu.

eCar Expo

SVENSKA MÄSSAN, GÖTEBORG 30 NOV – 1 DEC 2019. www.eCarExpo.se

SPECIAL ERBJUDANDE!
MEDLEMMAR GÅR 2 TILL PRISET FÖR 1!
coop

NYHET

Bonduelle

100% PLANT POWER

KLAR
ATT ÄTA



Ekologiska Bönor, Kikärter, Linser och Gryn i Praktisk Påse

- Ångade för bibehållen smak och krispighet • Kan läggas direkt i grytan, salladen eller soppan
- En utmärkt protein- och fiberkälla • Innehåller inga konserveringsmedel

HITTA ENKLA, LÄCKRA RECEPT PÅ BONDUELLE.SE

Lokala avvikelser kan förekomma

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

FOTO: FRIDA EDLUND



RÖSTAD PUMPA & BRYSSSEL-KÅL MED CHÈVRE

UGN: 200° TID: 35 MIN

4 PORTIONER

- ca 1 kg butternutpumpa
- 250 g brysselkål
- 1 tsk malen koriander
- ½ tsk chiliflakes
- ½ tsk svartpeppar
- 1 tsk salt
- 2 msk olivolja
- 1 dl valnötter
- 1 liten citron, finrivet skal och saft
- 2 msk olivolja
- 1–2 tsk flytande honung
- 70 g machesallad flingsalt
- ca 150 g chèvrest

GÖR SÅ HÄR

- Skala, kärna ur och skär pumpan i bitar. Ansa och halvera brysselkålen. Vänd runt pumpa och brysselkål med kryddor, salt och olja på en plåt med bakplåtspapper. Rosta mitt i ugnen 15 min. Strö över valnötterna och rosta ytterligare ca 10 min, tills pumpan är mjuk och har fått fin färg.
- Riv ev över citronskal och pressa saften över pumpan direkt på plåten. Ringla över olja och honung. Vänd runt med machesallad och flingsalt och lägg upp på ett fat. Toppa med bitar av chèvren.

Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT →

Till både vardag & fest!

Mat med omtanke

Sofia Wood "bjuder hem" läsaren i aktuella boken "Chez Wood".

Vad är din matfilosofi?

– Jag tycker om enkel mat som ändå har fokus på smak, och att man inte hafsar fram något. Att man vill visa omtanke om sig själv och dem som sitter runt bordet. Det ligger mycket känslor bakom min mat, till både vardag och fest. Och den är grönsaksbaserad, men jag pratar inte om den som vegetarisk, det kanske är löjrom någonstans, och sardeller.

Några tips för att få mer medvetenhet runt mat?

– Visa respekt mot dig själv genom att ta dig tid att sitta ner och äta. Lyssna på din inre röst och hitta kopplingen mellan mat och kropp. Comfort food är inte alltid tung mat, utan kan vara en skål med spenat som man fräst med vitlök och strött över lite havssalt och citron.

Tips om dukning?

– Kombinera det som är väldigt enkelt med det som är extra lyxigt. Använd de fina glasen till vatten till vardags, eller ät en enkel pasta på de vackraste tallrikarna. Ett fint tips om du har folk på middag är att binda fast en liten blomma runt foten på de höga glasen. Vackert men också ett sätt att hålla reda på sitt glas. Ta ett rönnbär, ett havrestrå eller till och med en blomma som symboliserar personen.

Favorit på hösten?

– Svamp! Jag brukar göra en quinoarissotto med svamp som är väldigt lätt och fräsch.

Tre anledningar till att pumpa är bäst!

1 Pumpa odlas lokalt i Sverige och är lätt att lagra så att den finns lång tid av året.

2 Den är lätt att variera. Långrostad i ugn, som härlig soppa eller picklad.

3 Den är så vacker och fungerar till och med att duka med!

VEGO! MER SMAK!

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

ZEINAS gröna KÖK

Zeina bjuder på **TRE AV SINA VEGOFAVORITER**: plättar, biffar och en maffig sallad. Alla lika goda!

RECEPT: ZEINA MOURTADA (UR "ZEINAS GREEN KITCHEN") FOTO ULRIKA EKBLOM



Vem: Zeina Mourtada började som bloggare och fick snabbt många läsare. Hon har gett ut en kokbok tidigare och är även populär tv-kock.
Aktuellt: Boken "Zeinas green kitchen" innehåller hennes vego-favoriter.

GAMJAJEON – KOREANSKA POTATISPLÄTTAR MED DIPPSÅS

TID: 30 MIN **G L**

Söt, het och smakrik dippsås – perfekt till fräsiga plättar.

4 FÖRRÄTTSPORTIONER

- ✿ 500 g mjölig potatis
- ✿ ½ gul lök, hackad
- ✿ 1 msk potatismjöl
- ✿ ½ tsk salt
- ✿ neutral olja, till stekning
- ✿ limeklyftor, till servering

DIPPSÅS

- ✿ 1 röd chili, finhackad
- ✿ ½ rödlök, finhackad
- ✿ 1 vitlöksklyfta, finhackad
- ✿ 2 lime, pressad saft
- ✿ ½ dl japansk soja
- ✿ 2–3 msk rörsocker eller honung
- ✿ 1 msk finhackad koriander
- ✿ ev 1 tsk sesamolja

GÖR SÅ HÄR

1. Rör ihop ingredienserna till dippsåsen tills sockret smält. Smaka av med sesamolja.
2. Mixa potatis och lök till en slät puré med en matberedare monterad med knivblad. Låt rinna av väl i en finmaskig sil, pressa ut så mycket vätska det går. Blanda med potatismjöl och salt.
3. Hetta upp rikligt med olja i en stekpanna och klicka ut smeten med en sked. Bred försiktigt ut till tunna plättar. Stek till fin färg och krispig yta, ca 3 min per sida.
4. Servera plättarna med dippsåsen och limeklyftor.

EN NY FAVORIT!



MERCIMEK KÖFTESİ – TURKISKA LINSBIFFAR

TID: 50 MIN **L**

Massor med kryddor gör biffarna otroligt goda.

CA 30 BIFFAR

- ✿ 4 dl röda torkade linser
- ✿ 7–8 dl vatten
- ✿ 1 grönsaksbuljongtärning
- ✿ 2 dl couscous
- ✿ 1 gul lök, finhackad
- ✿ 1 dl rapsolja
- ✿ 3 msk tomatpuré
- ✿ 1 msk spiskummin
- ✿ ½ msk paprikapulver
- ✿ ½ tsk chilipulver eller cayennepeppar
- ✿ 2 salladslökar, finhackade
- ✿ 1 dl finhackad persilja
- ✿ flingsalt och svartpeppar

TILL SERVERING

- ✿ romansalladsblad
- ✿ citronklyftor
- ✿ granatäppelsirap eller pressad citron

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj linserna. Koka dem i vattnet. Skeda bort skummet och smula i buljongtärningen. Koka sönder linserna, ca 20 min. Mosa med en sked då och då. Blanda ner couscousen i linserna, lägg på lock och låt stå ca 10 min. Fördela massan på en plåt att svalna.
2. Stek gul lök i oljan tills den är mjuk utan färg. Tillsätt tomatpuré, spiskummin, paprikapulver och chilipulver, stek lite till. Blanda linsröran med den stekta löken, salladslök och persilja, smaka av med salt och peppar.
3. Arbeta till en jämn degliknande smet och forma till ca 30 avlånga biffar med blöta händer. Servera biffarna på salladsblad med granatäppelsirap och citronklyftor.

Tips!

Lika goda kalla som ljumma.

Middagsfavorit hemma hos Zeina. Servera gärna med vegetariska spett till.



Toppen att servera som plockmat med olika valfria grönsaker och kanske en yoghurtsås.



SOLTERITO DE QUINOA – PERUANSK QUINOASALLAD

TID: 40 MIN **G L**

En sallad som man blir mätt på! Perfekt till både vardag och fest.

6 PORTIONER

- ✿ 3 dl quinoa, gärna två färger
- ✿ 1 gurka, tärnad
- ✿ 1 röd paprika, tärnad
- ✿ 125 g körsbärstomater, halverade
- ✿ ½ rödlök, finhackad
- ✿ 2 dl majskorn
- ✿ 2 dl kokta svarta bönor, sköljda
- ✿ 1 kruka koriander, finhackad

- ✿ 2 lime, pressad saft
- ✿ ½ dl olivolja
- ✿ 2 tsk flingsalt
- ✿ 2 avokador

GÖR SÅ HÄR

1. Koka quinoan enligt anvisning på förpackningen och låt svalna.
2. Blanda quinoan med alla grönsaker, koriander, limesaft, olivolja och flingsalt. Skär avokadon i skivor och lägg ovanpå salladen vid servering.



"Jag vill ha blommig falukorv i charken."

**PÅVERKA
COOP**
– BLI ÄGAROMBUD!

Vi kanske inte kan lova blommig falukorv i charken, men som ägarombud kan du faktiskt vara med och påverka din butik. Du blir länken mellan medlemmarna, butiken och din konsumentförening.

Kandidera på coop.se/val senast 31/10 2019.

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem



Annika Myhre

RESEBLOGGAREN ANNIKAS TIPS

*för en lyckad tågresan
med barn*

Prata om tågresan innan ni åker.

När jag har pratat med barnen om tågresan, flera dagar före avfärd, har resan gått enklare.

Minimera tågbyten.

Välj direkttåg om du kan.

Res med ryggsäck.

Att ha båda händerna fria är guld värt, speciellt när det vankas byten. Oftast reser jag med ryggsäck och bärsele, som är outhärlig när barnen är små.

Åk jättetidigt.

Jag brukar satsa på en avgång runt femsnåret på morgonen. Tågbiljetterna är ofta billiga, och barnen sover nästan hela vägen fram till första bytet. Lite tufft att stiga upp mitt i natten, men skönt att komma fram tidigt.

Packa liten ryggsäck.

Packa barnens ryggsäckar med leksaker, böcker, pysselkit och lite fika.

Använd SJ:s app.

Håll koll på förseningar, biljett och byten i SJ:s app. Det underlättar att veta vart på perrongen jag ska när det är tajt med tid mellan tågbyten.

Packa eget fika.

Visst är det skönt att sträcka på benen under en tur till bistrovagnen, men det kan vara toppen med eget fika också. Gärna smågott som tar lång tid att äta.

Res lätt.

Minimera antalet kollin. Har du möjlighet till lånevagn när du kommer fram, lämna då den egna vagnen hemma.

Källa: resfredag.se



Alltid
10 procents
medlems-
rabatt!

SJ natttåg på Åre station.



Låt barnen packa en
egen liten ryggsäck
med pyssel.



Äventyret börjar redan på tåget.

Ta tåget till vintersemestern

Res med tåg i vinter och njut av tillsammans ombord. En bra investering för både miljön och familjen. Dessutom får du som medlem alltid 10 procents rabatt med SJ.

Med tåg blir själva resan ett äventyr. Barnen kan spela spel, pyssla eller njuta av god mat i bistrovagnen. En Sifo-undersökning från 2018 visar att 94 procent av alla som tog med barnen ombord tyckte att tågresan var bra.

Resebloggaren Annika Myhre från Stockholm är en trogen SJ-resenär. Med hela släkten i Karlskrona blir det många tågresor tillsammans med barnen, Nelly, 4 år, Julia, 9 år, och Sebastian, 10 år.

– Det bästa med tåg är att barnen kan röra sig fritt och att vi kan titta ut och prata om landskapet som susar förbi utanför tågfenstret.

RESTIPS MED SJ

• Natttåg till fjällen

Ta natttåget och vakna utvilad mitt i byn. Med SJ Natttåg reser du direkt till bland annat Åre, Duved, Abisko, Björkliden och Riksgränsen. Alltid 10 procents rabatt med SJ för dig som Coop-medlem.

• Barnens Köpenhamn

Nu har SJ samlat massor av härliga tips för familjeresan till Köpenhamn! Från Stockholm eller Göteborg tar SJ Snabbtåg dig till Köpenhamn på fem respektive tre timmar.

För att ta del av medlemsrabatten, boka resan på coop.se/sj

PASSA PÅ ATT NJUTA AV SVENSKT HÖSTLAMM

NU ÄR DET HÖGSÄSONG för det svenska färska höstlamm. Höstlammerna föds under våren och har betat friskt gräs ute i hagen hela sommaren. Förutom att du får ett smakt, ljust och mörkt kött när du väljer svenskt höstlamm får du många mervärden på köpet. Får är utmärkta landskapsvårdare, då de bidrar till att hålla landskapen öppna, vilket i sin tur gör att blommor, fåglar och insekter kan leva gott. En tredjedel av det lammkött vi äter i Sverige är svenskt, resten importeras från Nya Zeeland och Irland. Så, passa på att njuta av det färska höstlamm från svenska gårdar.

Kryddorna som matchar lammköttet

Klassisk fransk smaksättning med vitlök och rosmarin är ljuvlig till lamm, men lammsmaken kan varieras i det oändliga. Prova recept och kryddningar från hela världen med spiskummin, svartpeppar, honung, citron, chili, persilja, oregano, olivolja, rött eller vitt vin, tomat, paprika, svamp ...



FOTO: EAHILDEN

PHILIPS

hue personal wireless lighting

Det har aldrig varit enklare att få smart ljus i sitt hem



Skafta rätt ljus för dina dagliga aktiviteter

Använd 50 000 nyanser av varmt till kallt vitt ljus för att komma i stämning för att arbeta, leka eller koppla av – oavsett tid på dagen. Fyra förinställda ljuslägen – Energize, Concentrate, Read, och Relax – skapade för dina dagliga behov gör din dag enklare och vackrare. De två kalla ljusinställningarna, Energize och Concentrate, hjälper dig att komma igång på morgonen eller behålla ditt fokus, medan de varmare Read och Relax hjälper dig att njuta av en bra bok eller lugna ner en stressad hjärna.

Medlemserbjudande finns laddat på ditt Coop Kort*



Relax



Read



Concentrate



Energize



NÄSTA GENERATIONS EKO

NU MED NETTO NOLL KLIMAT-AVTRYCK



Lokala avvikelser kan förekomma

*gäller dig som fått Mer Smak nr 10 lokala avvikelser kan förekomma. **-25% i rabatt för dig som fått Mer Smak.** Lokala avvikelser kan förekomma.

LOKA CRUSH
ÄLSKAR
IDOL



Det är något med hälsokällan i Bergslagen.

Barnens bästa calzone!

TID: 25 MIN
UGN: 200°
2 PIZZOR



1 Rulla ut **pizzadegen** (pizzakit 600 g) på mjölat bakbord och dela på mitten. Kavla bitarna något tunnare.



2 Skeda över halva burken av **tomatsåsen** på halva pizzabotten. Gör likadant med den andra biten.



3 Fördela 150 g **riven mozzarella** på tomatsåsen. Strö över ca 1 tsk **torkad oregano** per pizza.



4 Om du vill ha skinkfyllning kan du grovstrimla valfritt antal **skinkskivor** och strö på innan du viker över degen.



5 Nyp ihop kanterna med varandra ordentligt. Lyft över på en plåt klädd med bakplåtspapper.



6 Grädda mitt i ugnen ca 13 min. Ta ut och servera med **grönsaksstavar**.

Köp hem:



Pizzakit



Riven mozzarella



Skinka (om du vill)



Torkad oregano



Morot & gurka

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

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

L = LAKTOSFRI

G = GLUTENFRI

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

Plastas med 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
Anna Sundesten
anna.sundesten@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.)

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

SVERIGES TIDSKRIFTER

Redaktionell produktion

Vi Media AB
Box 17043, 104 62 Stockholm
BUD: Söder Mälarstrand 65, 4 tr
118 25 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 Eva Hildén

TRYCK PostNord Strålfors/QuadGraphic
Europé, Wyszów, Poland

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 från säger sig ansvar för tryckfel.



EU Ecolabel : PL/028/005



De allra godaste rätterna på julbordet!

Nästa nummer av
Mer Smak
KOMMER
18-19 november

Julens godaste

Vi dukar upp vårt stora julbord så att du kan planera och drömma redan nu.

Stora adventsbaket

Saffransbullar, mjuka kakor och knapriga söta snittar – här finns allt du kan önska dig.

Glöggmingel

Fira advent med en värmande liten soppa, frökex, het dryck och en ljuvlig brietårta.

Häng med på
Mer Smaks nya resor

NJUT AV MAT & VIN!

I vår reser Coop Mer Smak till Europas finaste vindistrikt och fyller dagarna med god mat, vin och kultur. Vi träffar människorna bakom vinet och besöker gårdar som sällan öppnar dörrarna för turister. Det blir en härlig bussresa med guldkant. Varmt välkommen att hänga med!



ABC – Alsace, Bourgogne & Champagne

Njut av det goda i livet när ni följer med oss till Frankrike! Genom fridfulla städer, pittoreska byar, stora vinfält och fantastiska landskap ser vi några av världens främsta vingårdar och får vara med om kulinariska högtidsstunder. Vi anjuter lantliga rätter som boeuf bourguignon och coq au vin tillsammans med förträffliga viner från Alsace, Bourgogne och Champagne.

Avresa: Lördag 28 mars 2020

Medlemspris: Från 17 980 kr

I resan ingår: Båtresor Kiel-Göteborg t/r, del i tvåbäddsrums/insideshytt, 9 frukost, 6 måltider, vinprovningar och besök enligt program, bussresa.

TYSKA VINVÄGEN – Vinprovningar & lokala delikatesser

På denna resa färdas vi längs den tyska vinvägen och får uppleva de berömda vindistrikten i Tyskland. Deutsche Weinstrasse slingrar sig genom idylliska småbyar i vinodlingsområdet Pfalz, mellan de kuperade utlöparna av Pfälzerwald och slättlandskapet vid Rhen i Rheinland-Pfalz. Detta är Tysklands äldsta och mest välkända turistled. Under vår resa besöker vi berömda vingårdar och får uppleva det tyska landskapets charm och god lokal mat.

Avresa: Lördag 2 maj 2020
Medlemspris: Från 16 980 kr
I resan ingår: Båtresor Göteborg-Kiel t/r, del i tvåbäddsrums/insideshytt, 6 frukost, 6 måltider, vinprovningar, besök och entréer, lokalguide, bussresa.



Äk klimatsmart – äk buss

ABC-resan innebär 342 mil med buss, vilket totalt ger ca 90 kg koldioxid per person i utsläpp. På de tyska vinvägarna avverkas 259 mil med buss, vilket totalt ger ca 70 kg koldioxid per person i utsläpp. Samma resor med flyget uppgår till ca 8-10 gånger mer utsläpp per person. Därför är bussen det självklara valet för den miljömedvetna! (Buss driven på diesel: 27 gram CO₂ per person och kilometer. Flyg: 160-325 gram CO₂ per person och kilometer.)

SÅ BOKAR DU: MER INFO & BOKNING HITTAR DU PÅ COOP.SE/MATOCHVINRESA **VID FRÅGOR MEJLA:** MERMAK@COOP.SE

Resan är ett
samarbete mellan

coop

Mer Smak

DinVinguide.se

EKMAN RESOR
SWEDEN



Visste du att...
Det behövs cirka 70 bönor för
att få ihop de 7–8 gram kaffe
som behövs för en kopp
nybryggt kaffe.

Från böna till kopp

Kaffebönorna, som egentligen är två frön i ett bär, växer i länder kring ekvatorn där klimatet är tropiskt. Det finns två sorter, Robusta och Arabica. I Sverige dricker vi oftast kaffe gjort på 100% Arabica, vilket är en böna med hög syra och livligt lätt smak. Den andra är Robusta och är precis som det låter mer robust och djupare i smaken. Robusta används oftast i typiskt italienska espressoblandningar.

Kaffets alla smaker är naturliga och påverkas av landets klimat men också av andra närliggande odlingar som t.ex. kakaoplantage. Smakerna kan alltså variera från Indiens kryddiga kaffe till Brasiliens mustiga chokladsmakande kaffe, eller kaffe från Kenya som har tydliga toner av svartvinbär. Genom att blanda kaffebönor med olika ursprung kan man balansera upp olika smaker gentemot varandra och på så sätt få fram ett riktigt gott kaffe.

ROSTNING
En kopp kaffe innehåller ungefär 800 smakaromer, vilket är dubbelt så många i jämförelse med vin. För att smakaromerna ska komma fram på bästa sätt är det viktigt att bönorna rostas till den perfekta rostningsgraden, varje blandning har sin specifika rostning.

En orostad böna är hård, har en gräsaktig doft och smak med hög syra. Ju längre tid man rostar bönan, desto mindre av den höga syran lämnas kvar, vilket gör att kaffet blir mer beskt och rökigt. Ett ljusrostat kaffe är oftast syrligt, lätt och friskt, medan ett mörkrostat kaffe oftast är bittert, kraftigt och dovt i smak.

MALNINGSGRAD
Det är sättet som du brygger kaffet på som avgör hur finmalt kaffet ska vara. Ska du göra en espresso bör malningsgraden vara fin som ett salt, medan den ska vara grov som socker för att passa en klassisk kaffebryggare. Är bönan finmald, lockar det fram mer beska smaker medan grovmalt tenderar att göra kaffet mer syrligt.

5 tips för godare bryggkaffe

Doften av nybryggt kaffe har en unik förmåga att kittla doft-sinnena i näsan. Här kommer fem enkla tips hur du får ditt bryggkaffe att smaka ännu mer och ännu godare.

- 1. VATTNET SKA VARA SVALT OCH SYRERIKT**
Spola vattnet hårt så att det blir syresatt. Svalt vatten gör att temperaturen på kaffet blir mer exakt.
- 2. ANVÄND SYREBLEKT, VITT FILTER**
Bruna filter innehåller mycket pappersrester vilket gör att kaffet smakar papper. Använd syreblekta, vita filter – de är mest miljövänliga.
- 3. FÖRFUKTA FILTRET**
Sätt filtret i hållaren och spola med kallt vatten. Det fixerar filtret så att det inte viker ner sig, dessutom suger det inte åt sig av det vatten som är avsett för kaffet.
- 4. FÖRVARA KAFFE RÄTT**
Luft är kaffearomernas fiende nummer ett. Låt kaffet ligga kvar i förpackningen och förslut den noga, förvara den mörkt och svalt men inte i kylen, det är för kallt.
- 5. MINDRE KAFFE, MER SMAK**
Testa att dosera en skopa mindre än vanligt. Ett lite svagare kaffe tar fram toner som citrus, mjölkchoklad, kakao och flera andra smaker. Lär känna ditt kaffe.





ITIERRA! blommig & söt

1 — 6 — 10



QUALITÀ ROSSA rik & fyllig

1 — 5 — 10



QUALITÀ ORO mild & smakrik

1 — 5 — 10

LAVAZZA
TORINO, ITALIA, 1895

LÄTT SOM EN PLÄTT

Drömmig dessert!

Den krämiga glassen är smaksatt med rostad kokos och blir ett ljuvligt komplement till en fräsch fruktsallad. **BÄSTA DESSERTEN!**

RECEPT: SARA BEGNER FOTO & STYLING: EVA HILDÉN

FRUKTSALLAD MED ROSTAD KOKOSGLASS

TID: 30 MIN + TID I FRYSEN

4 PORTIONER

- 1 apelsin
- 1 mango
- 10 physalis
- 3 passionsfrukter
- 1 lime, finrivet skal

ROSTAD KOKOSGLASS

- 2 dl kokosflingor
- 5 dl vispgrädde
- 1 burk sötad kondenserad mjölk

GÖR SÅ HÄR

- Rostad kokosglass:** Rosta kokos-gyllene i torr panna under omrörning. Vispa grädden fluffig. Vänd ner kondenserad mjölk och kokos. Låt stå i frysen minst 4 timmar.
- Skär bort skalet från apelsinen och skär ut filéerna. Skala och skär mango och physalis i mindre bitar. Skeda ut passionsfrukten ur skalet och vänd ner med frukten och finrivet limeskal. Servera med en glasskula och ev mer rostad kokos.

FIN ATT
SERVERA TILL
HALLOWEEN!

COOP PRIVATLÅN. LÄGRE RÄNTA FÖR DIG SOM MEDLEM NÄR DU ANSÖKER OM PRIVATLÅN PÅ COOP.SE

- ✓ **Lägre ränta när du ansöker på coop.se**
- ✓ **Låna 350 000 kr utan säkerhet**
- ✓ **14 dagars ångerrätt**
- ✓ **3 mån låneskydd ingår**



coop

Vid en rörlig årsränta på 4,50 % är den effektiva räntan 4,59 % för ett annuitetslån på 100 000 kr med en återbetalningstid på 5 år. För närvarande individuell ränta 3,45 % - 9,90 % (effektiv ränta 3,51 % - 10,36 %). Givet att räntan förblir oförändrad och att du betalar via autogiro blir det totala beloppet att återbetala 112 032 kr och din månadskostnad 1892 kr. Exemplet är uträknat med 0 kr i uppläggningsavgift och 0 kr i aviavgift (vid autogiro). (2019-08-19) | Kreditgivare MedMera Bank AB