BARNENS PASTA MED PESTO / MEDLEMSKRYSSET / SOFIAS SMAKFULLA GLÖGGMINGEL

coop

mer Smak

Matglädje som ger eko!

LAXEN, SILLEN, KÖTTBULLARNA, SKINKAN...

KLASSISKA JULBORDET

Fem rätter som räddar din vardag

(När barnen vägrar äta)

Saffrans-butterkaka med mandelmassa, sid 15.

Adventsmys med HEMBAKAT!

Julstjärnor med marmelad ★ Chokladcookies ★ Mjuk pepparkaka med frosting ★ Saffransparfait ★ Rocky road med kola, nötter & rosépeppar...

7300190 084822
25 KR/NOVEMBER 2019

ANNONS

JULENS JULIGASTE TÅRTA

Gör julens godaste tårta med söt juleskumsfluff i kombination med friska hallon och len chokladmousse. En given succé på julens alla tillställningar!

Tårtbotten:
4 ägg
2 dl socker
1 dl vetemjöl
1 dl potatismjöl
1 tsk bakpulver
smör & ströbröd till formen

Ljus mousse:
2,5 dl vispgrädde
150 g mjölkchoklad
2 äggulor

Juleskumsfluff:
210 g Juleskum
1 l grädde
225 hallon (frysta går bra)

Garnering:
Hallon
Juleskum

Gör så här:

Klipp Juleskum i små bitar. Häll grädde och Juleskum i en kastrull. Värm på svag värme och rör tills tomtarna smält. Låt det svalna i kylen i minst 6 timmar.

Sätt ugnen på 175°C. Smörj och mjöla en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda vetemjöl, potatismjöl och bakpulver i en annan bunke och sikta ner i äggblandningen. Blanda försiktigt med en slickepott till en jämn smet och häll smeten i formen. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 minuter. Låt svalna helt.

Vispa grädde till ett fast skum. Bryt choklad i bitar och smält över vattenbad. Rör ihop äggulorna i en skål och rör i chokladen under kraftig omrörning. Vänd ner grädden lite i taget till en jämn smet. Låt stå kallt minst 1 timme.

Vispa upp Juleskumsgrädden fluffigt. Dela tårtbotten i tre delar och bred på chokladmoussen på det nedersta lagret. Lägg på nästa tårtbottensdel och strö över hallon. Bred sedan över en del av Juleskumfluffet och lägg på den översta tårtbotten. Dekorera med Juleskumfluff och garnera med tomtar och hallon. Frysta hallon behöver rinna av lite innan användning.

Polka –årets smak!
Varje år tar Juleskum fram en ny smak. 2019 fick folket rösta fram sin favorit och det blev den fantastiska Juleskum Polka!

Lokala avvikelser i sortimentet kan förekomma.

Därför plastas Mer Smak

När vi gör Mer Smak tänker vi grönt i alla led. Plasten runt tidningen tillverkas av s k grönt polyeten, vilket betyder att det kommer från en förnyelsebar råvara, från sockerrör. Emballaget är till för att skydda uppgifter på medföljande personliga erbjudanden. Läs mer om inplastningen av Mer Smak på sidan 47.

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, inte varmluft.)

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

TA GENVÄGEN till en god jul med Coops nya veganska röror. Tofuröra Skagen, smaksatt med tångcaviar och dill, och Tofuröra curry & pickles är två trevliga nyheter för dig som är vegan – och alla andra som uppskattar god mat. Cirkapris: 29,95 kr/förpackning.

Innehåll

Tips & Trix 5
Julens godaste 6
Mathjälten: Ostronodlare! 12
Stora adventsbaket 14
Fint pynt till adventsfikat 21
Sofia Woods glöggmingel 22
Vardagsakuten 29
Vego! 37
Barnens kockskola 40
Medlemssidorna 43
Saras söta 51

Mer Smaks Lotta Bergendal är nominerad till Årets AD, 2019.

Vi på redaktionen är sääa glada och stolta!

Pussel och pepparkakor sänker tempot i advent

HÖGST UPP PÅ min önskelista den här julen står ett lagom svårt 1 000-bitarspussel. Inte för att jag är en inbiten pusslare, utan för att det är en perfekt sysselsättning att umgås runt. Myllret av snarlika bitar ger oss fler stunder att sitta tillsammans, ta en pepparkaka, sippa på lite glögg och prata om livet. Finns det något bättre än att samlas i köket för adventspyssel? Inte enligt mig. För att inspirera er har bloggaren Sofia Wood dukat upp nya tillbehör till glöggminglet, och bakproffset Lena Söderström ger oss kakrecepten vi drömt om.

ALLA SOM PROPSAR på ett klassiskt julbord kan andas ut, det finns på **sidan 6**. För er som suktar efter nya smaker har vi smugit in köttbullar rullade på belugalinser, en gravad lax med mer sting och en krämig sill. Men djärvaste nyheten är ersättaren till doppet i grytan, ostfondue med vörtmuffins, som jag tror blir en ny klassiker. Ostron skapar en känsla av lyx, men för årets vinnare av Änglamarkspriset, ostronodlarna Mathias Svensson och Ulrika Lorensson, är de vardag. Det har tagit dem 15 år av hårt slit och mycket tålamod för att lyckas odla ostron helt på naturens egna villkor. Läs om deras resa på **sidan 12**. Mitt bästa december-tips är att dela på några svenska ostron en vardagskväll när stressen behöver få en paus.

Sara
Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Bakom kulisserna

Sofia Wood tycker om rätter man kan förbereda.

FOTO: FRIDA EDLUND

”Advent är ännu härligare än julen”

Sofia Wood har gjort vårt fina adventsmingel på sidan 22. Berätta om rätterna!

– Balansen mellan sött och salt är viktig. Rätterna är tydligt juliga men ändå lite nyskapande. Sedan ville jag ha tid för gästerna när man väl ses. Och att man inte stressar ihjäl sig innan. Att nästan vilja ställa in för att man är så stressad – så ska det inte vara!

Hur ska man undvika stressen då?

– Det är viktigt att rätterna går att förbereda, så att det bara är att lägga upp när det är dags. Advent är ännu härligare än själva julhelgen. Att umgås med vänner och den ”familj” vi valt själva. Julen kan vara så traditionstyngd.

En grej vi märkt är att våra potatisar är lite mer ansvarsfulla. De hjälper nämligen till att bevara den biologiska mångfalden, eftersom de är odlade utan naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel. Välj KRAV-märkta frukter och grönsaker, gärna svenska!

KRAV®

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Supergott, hälsosamt & vackert

GRANATÄPPLE!

Vinterfavoriten granatäpple har sitt ursprung i Mellanöstern men odlas nu på flera håll, även i Europa. Det kan förvaras flera veckor, gärna i kyl, men håller också att ligga framme.

✔ **Garnera** desserter som chokladmousse, fruktsallad och ostkaka med kärnorna.

✔ **Strö kärnorna över** en matig sallad – extra gott när det finns fetaost eller annan krämig ost i salladen.

✔ **Vänd ner kärnorna i** bål och drinkar.

✔ **Strö kärnorna över** apelsinskivor tillsammans med nötter och kardemumma.

✔ **Fint att strö över** osten på ostbrickan.

✔ **Piffa upp** frukostfilen eller gröten genom att strö över lite av de vackra, krispiga kärnorna, som även innehåller antioxidanter och lite C-vitamin.

RÖDBETSSALLAD PÅ SALTBAKADE BETOR

UGN: 210° **TID:** 25 MIN + 1 TIMME I UGNEN & TID ATT SVALNA G

Ljuvlig "nygammal" sallad, till julbordet.

4 PORTIONER

- 700 g **färska rödbetor**
- 4 **ägg**
- 950 g **salt**
- 1 ¼ dl **crème fraiche**
- 1 msk **dijonsenap**
- 1 msk **rapsolja**
- 1 msk **äppelcidervinäger**
- 1 msk hackad **dill** + till garnering

GOTT PÅ KÖTTBULLS-MACKAN!

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 210°. Tvätta och skrubba rödbetorna. Separera äggvitor och gulor varsamt, så att gulan är hel. Blanda äggvitor och salt. Bred ut hälften av saltsmeten på en plåt med bakplåtspapper. Lägg på rödbetorna och täck dem med resten av smeten. Baka mitt i ugnen 1 timme. Låt svalna.

2. Häll vatten i en stekpanna, ca 2 cm högt. Koka upp. Häll försiktigt ner äggulorna. Låt koka tills gulan är krämig, 3–5 min. Lyft upp med en sked och lägg på en tallrik. Mosa gulorna med en gaffel och blanda med crème fraiche, senap, olja, vinäger och dill.

3. Knäck saltskalet runt rödbetorna och gnid loss skalet på betorna. Skär i tärningar och blanda med såsen. Smaka av med salt. Garnera med dill.

Rödbetssalladen ur boken "Mitt lilla svenska kök".

Rachel Khoo.

MÅNADENS MATPROFIL

»Kanelbullar och gravlax är favoriter.«

Rachel Khoo är brittiska, bor i Sverige och älskar svensk mat! Så mycket att hon skrivit en bok om det.

Vad har maten i Sverige betytt för dig?

– Det är aldrig lätt att flytta till ett nytt land, men maten är ett bra sätt att komma landet och människorna nära. De första rätter jag tog till mig var kanelbullar, köttbullar och gravlax. Det har också varit ett sätt att lära mig språket.

Hur tas din bok emot ute i världen?

– Boken har kommit ut i Storbritannien, Tyskland, Australien och nu senast Japan. Många känner till den svenska stjärnkocksmaten, men det är dags för svensk husmanskost att få en bredare publik. Även om många är intresserade av svensk mat behövs mer kunskap – jag är verkligen en ambassadör för svensk mat när jag reser runt och pratar om boken.

Är det något svenskt som du inte äter?

– En gång på kafé fick jag frågan om jag ville ha kaviar till min frukostmacka med ägg. Jag tyckte det lät lyxigt och sa ja. Men smörgåskaviar är inte lätt att ta till sig om man inte är uppvuxen med den, lite av en kulturchock. Alla länder har sådana rätter! Marmite*, t ex, som jag har på mackan, har många svårt för.

*Engelskt jästsmakande salt pålägg.

Stora JULBORDET

SILLEN, LAXEN, KÖTTBULLARNA, SALLADEN…

Här får du alla julrätter du längtat efter. Men med en liten, liten twist som faktiskt gör dem ännu godare.

RECEPT: **SARA BEGNER & DANIELLE BROOKES**
STYLING: **KAROLINA OLSON HAGLUND** FOTO: **JOEL WÅREUS**

Garnera gärna med extra rosmarin och rivet apelsinskal.

APELSIN- OCH ROSMARINGRAVAD LAX

TID: 15 MIN + 3 DAGAR

Klassiskt modernt! Kan man säga så? Den lena laxen gifter sig så bra med kryddningen.

10 BUFFÉPORTIONER

- 1 **laxsida**, ca 1,2 kg
- 1 dl **strösocker**
- ½ dl **salt**
- 2 msk finhackad **rosmarin**
- 1 **apelsin**, finrivet skal

GRAVLAXSÅS

- ½ dl **söt stark senap**
- 1 msk **ättiksprit** (12 %)
- ½ msk **flytande honung**
- 2 dl **rapsolja**
- ½ msk finhackad **rosmarin**
- 2 tsk finrivet **apelsinskal**

Tips! **Smaksätt med dill och citronskal om du vill ha det helt klassiskt.**

GÖR SÅ HÄR

1. Dela laxen i två bitar. Blanda socker och salt med rosmarin och apelsinskal. Strö saltblandningen över ena laxbiten och lägg den andra över så att skinnsidorna är utåt. Lägg i en plastpåse och låt stå i kylen 3 dagar. Vänd laxsidorna några gånger under tiden.
2. Vispa ihop senapen med ättiksprit och honung, häll i oljan i en tunn stråle under vispning tills det bildats en tjock sås. Smaksätt med rosmarin och apelsinskal.
3. Skär laxen i tunna skivor vid servering och servera med såsen.

REDAKTIONENS VAL

KRÄMIG SILL MED ÄPPLE, CITRON & TIMJAN

TID: 15 MIN

Krämig och ändå fräsch. Så beskrivs julens godaste sill.

10 BUFFÉPORTIONER

2 frp **5-minuterssill**
- 2 **röda äpplen**
- ½ **purjolök**
- 4 dl **crème fraiche**
- 1 **citron**, finrivet skal
- ½ dl finhackad **timjan**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär sillen i centimeterstora bitar. Tärna äpplet fint och skiva purjolöken tunt.
2. Blanda crème fraiche med äpple, purjolök, citron och timjan. Vänd ner sillen. Låt sillen stå minst 30 min i kylen före servering.

VILDSVINSKÖTTBULLAR MED GRÖNPEPPAR

TID: 25 MIN

Sooå goda! Och med de smarta tipsen blir det extra enkelt att göra julköttbullarna i år.

6 BUFFÉPORTIONER

- ½ dl **ströbröd**
- 1 dl **gräddfil**
- 1 **ägg**
- 1 tsk **salt**
- 1 msk mortlad **grönpeppar**
- 1 **gul lök**, grovriven
- 500 g **vildsvinsfärs**, eller annan viltfärs
- 1 msk **neutral olja**, till stekning
- 2 msk **smör**, till stekning

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ströbrödet med gräddfil, ägg, salt och grönpeppar. Låt svälla 5 min. Tillsätt lök och färs. Blanda till en jämn smet och forma till små bollar med blöta händer.

2. Hetta upp en stekpanna och stek köttbullarna i omgångar i olja och smör. Först på hög värme till fin yta, sänk sedan och låt steka tills de är genomstekta.

TIPS 1: Klicka ut smeten på bakplåtspapper och grädda på 200° högt upp i ugnen till fin färg. Låt svalna och förvara i frysen. Stek i smör strax före servering.

TIPS 2: Stek köttbullarna så de får fin yta men inte är genomstekta. Låt svalna. Frys in och värm i ugnen precis före servering.

Sesamgrillerad julskinka

Rör ihop 1 **ägg** med 3 msk **söt stark senap**, 1 msk **ströbröd** och ½ dl **sesamfrön**. Bred blandningen på en **kokt julskinka** och tillaga i nedre delen av ugnen, 225°, till fin färg och helt stelnad, ca 10 min.

VEGOKÖTTBULLAR AV BELUGALINSER

TID: 40 MIN

Riven västerbottensost och kryddpeppar ger det där lilla extra till belugabollarna.

6 BUFFÉPORTIONER

- 2 dl **torkade belugalinser** eller puylinser
- 1 ½ dl riven **västerbottensost**
- 1 **gul lök**, finhackad
- ½ dl **ströbröd** eller mandelmjöl
- 2 msk **potatismjöl**
- 1 tsk **malen kryddpeppar**
- 1 tsk **salt**
- **olja** och **smör**, till stekning

GÖR SÅ HÄR

1. Koka linserna mjuka och låt dem rinna av i en sil. När linserna är avsvalnade, mixa till en halvjämn smet.

2. Blanda linserna med resten av ingredienserna och forma till små bollar med blöta händer. Hetta upp en stekpanna och stek bollarna i omgångar i olja och smör, först på hög värme tills ytan är fin och sedan på lägre värme tills de är genomstekta.

ROSTADE JULGRÖNSAKER MED TRYFFELMAJO

TID: 45 MIN **UGN:** 200°

Tryffelmajo… Årets bästa nyhet på julbordet. Gott även till annat!

6 BUFFÉPORTIONER

- 500 g **brysselkål**
- 400 g **kålrot**
- 300 g **palsternacka**
- 2 **rödlökar**
- ½ dl **olivolja**
- 1 krm **malen kryddnejlika**
- 1 krm **malen kryddpeppar**
- 2 tsk **flingsalt**
- 1 dl **valnötter**

TRYFFELMAJO

- 1 **äggula**
- 1 tsk **dijonsenap**
- 2 tsk **vitvinsvinäger**
- 2 dl **rapsolja**

salt och **svartpeppar**

tryffelolja

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Ansa brysselkålen och dela på mitten om de är stora. Skala kålrot och palsternacka och skär i bitar. Skär löken i klyftor. Fördela allt utom brysselkålen på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Ringla på olja och strö över kryddor och salt. Rosta mitt i ugnen 15 min. Lägg dit brysselkålen och rosta tills allt har fin färg, ca 15 min till. Vänd ev någon gång under tiden. Strö över nötterna och låt rosta med de sista 5 min.

2. Vispa äggulan med senap och vinäger. Häll i oljan i en tunn stråle under konstant vispning tills det blir en tjock majonnäs. Smaka av med salt, peppar och tryffelolja.

3. Smula över extra flingsalt på plåten och servera grönsakerna med tryffelmajon.

Det vegetariska ger julbordet färg.

JULBORDETS GRÖNA SALLAD

TID: 20 MIN

Apelsin, fikon, saffran och honung ... Det blir så gott i salladen. Och rostade pumpakärnor!

6 BUFFÉPORTIONER

- 300 g **spets- eller vitkål**
- ½ dl **olivolja**
- 2 msk **vitvinsvinäger**
- 1 tsk **flingsalt**
- ½ g **saffran**
- ½ dl **russin**
- 1 **röd chili**, finhackad
- 2 **apelsiner**
- ½ liten **rosésallad**
- 1 **gemsallad**
- 30 g **mâchesallad**
- 1 msk **flytande honung**
- ½ dl **pumpakärnor,** torrostade

Tips! **Vill du göra salladen lite mer matig passar det att fylla ut med lite quinoa, gärna flerfärgad eller svart.**

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla kålen tunt, gärna med mandolin. Blanda olja, vinäger, salt och saffran. Vänd runt kål, russin, chili och lite finrivet apelsinskal (endast det orangea) i vinägretten och låt stå minst 10 min.

2. Skär bort skalet från apelsinerna och skär ut skinnfria klyftor. Riv rosé- och gemsalladen i mindre bitar. Fördela allt på ett serveringsfat och pressa över lite saft från resterna av apelsinerna. Ringla på honungen och strö över pumpakärnorna.

Glutenfritt!

VÖRTBRÖD I MUFFINSFORM

TID: 40 MIN **UGN:** 175°

Smidigt och kul med portionsbröd.

15 STYCKEN

500 g **glutenfri mjölmix** med högt fiberinnehåll
3 msk **vörtmix**
1 ½ tsk **bikarbonat**
1 ½ tsk **salt**
- 3 dl **gräddfil**
- 1 ½ **mörkt öl** (glutenfritt)

1 dl **mörk sirap** eller brödsirap
- 50 g **smält smör**, till pensling

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt gräddfil, öl och sirap och rör ihop till en lös men jämn deg. Fördela degen i muffinsformar med klippta bitar av bakplåtspapper.

2. Grädda mitt i ugnen till en innertemperatur på 96–98°, ca 25 min. Pensla bröden med smält smör så fort de tagits ur ugnen. Låt svalna i formarna.

DOPP I GRYTAN MED OST

TID: 10 MIN

Detta är något helt annat än vanlig dopp i grytan. Helt klart en snackis!

6 BUFFÉPORTIONER

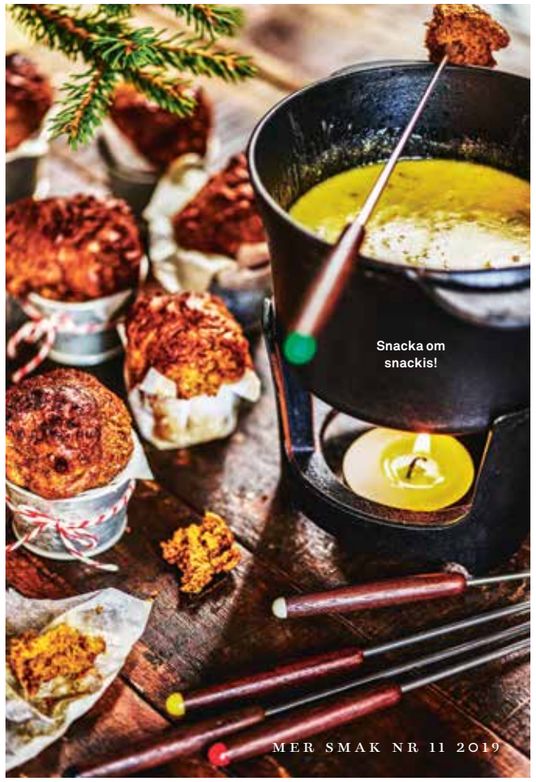
- 1 **vitlöksklyfta**
- ¾–1 dl **grädde**

250 g **prästost**, grovriven
50 g **ädelost**, t ex Kvibille gräddädel

GÖR SÅ HÄR

1. Krossa en vitlöksklyfta och låt koka med grädden 1 minut i en kastrull eller fonduegryta. Lyft upp klyftan. Tillsätt riven ost, lite i taget allteftersom den smälter ner. Smula ner ädelosten och krydda med svartpeppar.

2. Doppa brödbitar i osten. Extra gott att doppa vörtbröd!



Snacka om snackis!

Bryggt för vinterns goda smaker

När vinterns mustiga grytor och julbordets saltare smaker dukas fram, då häller vi upp en god Vinterbrygd. Ett fylligt lageröl med söta toner av choklad och en fyllig smak av rostad malt.

Nyhet från bryggeriet i Falkenberg

FALCON ALKOHOLFRI

Lokala avvikelser kan förekomma

Änglamarkspriset!

Coop startade Änglamarkspriset 2002. Priset på 100 000 kronor delas ut årligen till ett företag, en organisation eller person som speglar hållbar matglädje och står för värdefulla insatser inom svensk miljö och ekologi. Vinnaren utses av en jury och svenska folket.

"När vi insåg att vi lyckats kände vi bara: Yes! Det här kan förändra så mycket."

Mathjältarna: Ulrika Lorensson & Mathias Svensson

OSTRON ÄR SMÅ VACKRA VATTENRENINGSVERK

Ostronproducenterna Ulrika Lorensson och Mathias Svensson är vinnare av Änglamarkspriset 2019. Tillsammans driver de Skandinaviens första och enda ekologiska ostronodling.

YTTERST PÅ EN halvö i Bohuslän ligger den lilla fiskebyn Havstenssund. Här är vackert som ett vykort. Karga grå berghällar och röda fiskebodar. Kobbar och skär som pärlor i havsbandet.

Havstenssund är ett gammalt centrum för ostronhandel, och härifrån skeppades stora mängder ostron redan på 1800-talet. Ostronen från orten var välkända i hela Sverige och serverades på fashionabla restauranger som Grand Hôtel och Operakällaren i Stockholm. Men på 1980-talet minskade den naturliga förekomsten av vilda ostron kraftigt.

Mathias Svensson har varit yrkesfiskare i hela sitt liv och har alltid bott i byn. Han såg hur ostronen blev färre, hur övergödningen ökade och att fisket minskade.

– Jag såg vartåt det barkade. För mig har miljö och hållbarhet alltid varit viktigt, kanske blir det så i ett litet samhälle som är beroende av vad havet ger, säger Mathias Svensson.

En idé föddes. Skulle ostron gå att odla helt på naturens villkor?

Tillsammans med sambon Ulrika påbörjade han försök att få fram ostronyngel av den svenska inhemska arten *Ostrea edulis*. Det är nu snart 15 år sedan.

– Vi har minst sagt haft tålamod. Ostron är svårt att odla, det tar tid och kräver mycket skötsel. Vi har provat så mycket och misslyckats så många gånger. Ibland har det känts tröstlöst, men vi har inte gett upp, säger Ulrika.

Under resans gång har en ny teknik utvecklats, där hela odlingsprocessen sker naturligt i havet, utan att tillföra vare sig föda, energi eller antibiotika. Odlingen sker helt på naturens villkor i specialgjorda nätkassar som flyter vid ytan.

– När vi insåg att vi lyckats kände vi bara: Yes! Det här kan förändra så mycket, säger Ulrika.

Ostron är nämligen små vackra vattenreningsverk. De filtrerar vattnet, lever på växtplankton och minskar därmed övergödningen. I dag renar Havstenssunds ostron i grova drag 553 miljoner kubik vatten per år.

– Vi märker faktiskt en skillnad bara i vår vik. Förr var viken täckt av gröna algmattor. Nu simmar småfisk där, och ålgräs växer i viken igen. Det är härligt att se, säger Ulrika.

Ostron skapar en känsla av lyx och flärd för många. Går de att använda i vardagen?

– Absolut. Det bästa jag vet är att ta ett ostron på båten mitt i smällkalla vintern, då är de som allra godast. Ostronen utvecklar en sötma som skydd mot frosten, och de är faktiskt världens bästa mellanmål. Man står sig länge på ett par ostron. Hemma i köket serverar jag dem gärna som de är med grön tabasco eller citron.

På vilket sätt är ostron framtidens mat?

– Det är en proteinkälla på uppgång och en typ av snabbmat som är väldigt hypad just nu. I många andra delar av världen äter man stora mängder ostron, det är både gott och klimatsmart. Ostron fungerar till både vardag och fest, de innehåller nästan inga kalorier men höga halter av viktiga vitaminer och mineraler. I utgrävningar från stenåldern har man hittat jägare med ostronskal bredvid sig. Vi har alltid ätit ostron, och länge var det en rätt som både fattig och rik åt.

Får era middagsgäster någonsin något annat än ostron hemma hos er?

– Ibland blir vi faktiskt lite trötta på ostron. Men ofta vill ju folk ha ostron när de kommer på besök. Vi brukar grilla ostronen och servera med en beurre blanc-sås med vitt vin och smör. Den rätten får vi ofta beröm för, säger Ulrika.

Vad gör ni med alla vackra ostronskal ni får över?

– De är perfekta att ha som skålar, och när de går sönder fungerar de som kalkberikning i trädgårdslandet. ❤

Text: Ninna Ekbom **Foto:** Nicke Johansson

FOTO: JOEL WÅREUS STYLING: KAROLINA OLSON HAGLUND

BLOODY MARY MED LIME

TID: 5 MIN G L

Bloody Mary med iskyld tomatjuice är verkligen en riktig klassiker, här med en touch av lime. Så god till ostron!

1 LITER

1 liter **tomatjuice**, kall
vodka efter smak
☘ 1 **lime**
1 tsk **tabasco**
svartpeppar och **flingsalt**
☘ 1 **selleristjälk**
is

Tips! **Prova gärna med lite riven pepparrot i.**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda tomatjuicen med vodka och finrivet skal och saft av limen, smaka av med tabasco.
2. Krydda med svartpeppar och flingsalt. Servera med is och en selleristav, gärna till ostron!

G L

Rödlöksvinägrett till ostron

Blanda 1 msk finhackad **rödlök**, 3 msk **balsamvinäger**, några droppar **rapsolja** och ca 1 msk **flytande honung**. Smaka av med **salt**, **peppar** och några riv **färsk ingefära**.

Baka till ADVENT

Knapriga julkakor, saftig saffransbulle, mjuk pepparkaka… JULENS GODASTE BAKVERK! Och parfaiten med pepparkaksbotten kommer att göra succé på dessertbordet.

RECEPT: **LENA SÖDERSTRÖM** FOTO: **EVA HILDÉN**

Fukta rosmarinen med vatten och doppa i socker för en frostad look.

SAFFRANSPARFAIT

TID: 30 MIN + CA 7 TIMMAR I FRYSEN

Pepparkaksbottnen är en ljuvlig smakbrytning till den lena fina saffransdesserten.

10 PORTIONER

- 2 dl **strösocker**
- 1 påse **saffran** (½ g)
- 6 dl **vispgrädde**
- 6 **äggulor**

BOTTEN

- 150 g **pepparkakor**
- 75 g **smör**, smält

TILL GARNERING

t ex **röda vinbär** och **hallon**

- **rosmarinkvistar**
- **strösocker**

GÖR SÅ HÄR

1. Stöt ½ dl av sockret och saffran i en mortel. Värm upp ½ dl av grädden och blanda med saffranssockret. Rör tills sockret har lösts upp och låt svalna.

2. Vispa resten av grädden (5 ½ dl) fluffig. Vispa äggulor och resten av sockret (1 ½ dl) med elvisp tills det är vitt och krämigt. Rör ner saffransgrädden och därefter den vispade grädden i äggvispet. Blanda försiktigt ihop till en jämn smet.

3. Häll smeten i en glass- eller sockerkaksform på ca 2 liter (det ska finnas lite plats kvar för pepparkaksbottnen sedan). Täck formen och ställ i frysen. Låt stå över natten, 6–8 timmar.

4. Krossa pepparkakorna fint och blanda med det smälta smöret. Tryck ut blandningen ovanpå parfaiten och frys ca 1 timme till.

5. Doppa formen hastigt i hett vatten och stjälp upp parfaiten på ett serveringsfat. Garnera med bär och rosmarinkvistar.

SAFFRANSBUTTERKAKA MED MANDELMASSA & TRANBÄR

TID: 30 MIN + 1 TIMME JÄSTID + TID I UGN & ATT SVALNA **UGN:** 200°

Mandelmassa och smör i fyllningen gör susen. Den blir så god och sooå saftig!

1 BUTTERKAKA MED 8–10 BULLAR

1 påse **saffran** (½ g)

- 1 **sockerbit** eller 1 tsk strösocker
- 75 g **smör**
- 3 dl **mjölk**

½ pkt **jäst** (25 g)

- ½ dl **strösocker**

½ tsk **salt**

Saftig saffransbutterkaka – årets adventsvariant.

- 6–7 dl **vetemjöl**
- 1 dl torkade mjuka tranbär

FYLLNING

- 150 g **mandelmassa**, grovriven
- 75 g **smör**, rumsvarmt
- 1 dl **torkade mjuka tranbär**

TILL PENSLING

- 1 **äggula**

1 msk **vatten**

GLASYR

- 2 dl **florsocker**

1 ½ msk **vatten**

Tips! **Tranbären kan bytas mot lingon eller russin. Eller uteslut om du inte gillar dem.**

GÖR SÅ HÄR

1. Stöt saffranet med en sockerbit i en mortel. Smält smöret i en kastrull, tillsätt mjölken och värm till 37°.

2. Smula jästen i en bunke och rör ut med degspadet. Blanda i saffran, socker och salt. Tillsätt 6 dl vetemjöl och arbeta ihop till en smidig deg, ca 10 min för hand eller 5 min i en köksmaskin. Tillsätt ev mer mjöl, lite i taget, om det behövs. Degen får inte bli för hård. Tillsätt tranbären på slutet. Jäs under bakduk ca 30 min.

3. Fyllning: Mixa ihop mandelmassa och smör i en matberedare monterad med kniv. Lägg ner tranbären och mixa hastigt en gång till så allt blandas.

4. Ta upp degen på mjölat bakbord och kavla ut den till en rektangel, 35 x 40 cm. Bred på fyllningen och rulla ihop löst från långsidan. Skär längden i 8–10 bitar. Ställ bitarna i en form med bakplåtspapper.

5. Sätt ugnen på 200°. Vispa gulan lätt med vattnet och pensla bullarna. Låt jäsa utan bakduk ca 30 min. Grädda i nedre delen av ugnen ca 25 min, eller tills bullarna är genomgräddade. Täck ev med bakplåtspapper om de blir för mörka. Låt svalna på galler under bakduk.

6. Blanda ihop glasyren och ringla över butterkakan.

Julmust för vuxna

Vi välkommar en ny medlem i mustfamiljen. Apotekarnes Bryggarmust är en perfekt blandning av vår klassiska julmust och alkoholfri julöl. Ett lite vuxnare och mindre sött alternativ till årets julmat.

Lokala avvikelser kan förekomma.

En favorit för både stora och små med de salta knapriga mandlarna.

BARNENS FAVORIT

STORA CHOKLADCOOKIES

TID: 40 MIN **UGN:** 200°

Salta mandlar möter söt kola i en frasig kaka ... Ljuvligt!

10 STYCKEN

- 50 g **ljus bakchoklad**
- 50 g **mörk bakchoklad**
- 1 dl **salta, rostade mandlar**
- 1 **Mars** eller Japp (ca 50 g)
- 2 dl **vetemjöl** + ca 2 msk till utbakningen
- 1 tsk **vaniljsocker**
- 1 tsk **bakpulver**
- ½ tsk **flingsalt**
- 100 g **smör**, rumsvarmt
- 1 dl **strösocker**
- 1 **ägg**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Grovhacka choklad, mandlar och godis. Blanda mjöl, vaniljsocker, bakpulver och salt.
2. Vispa ihop smör och socker poröst med elvisp. Tillsätt ägget och vispa ihop. Rör ner mjölblandningen och vänd ner choklad, mandlar och godis. Blanda snabbt ihop degen.
3. Ta upp degen på ett mjölat bakbord. Forma till en rulle och skär i 10 bitar. Rulla till bollar och lägg dem glest på en plåt med bakplåtspapper.
4. Platta till bollarna lite och grädda mitt i ugnen 10–12 min. Låt svalna.

Effektfulla stjärnor till fikat.

JULENS STJÄRNA

TID: 20 MIN + TID ATT SVALNA
UGN: 225°

När du blixtsnabbt vill bjuda på nybakade frasiga bakverk till adventsfikat.

6 STYCKEN

1 förp utkavlad **smördeg** (265 g)
- 1 litet **ägg**
- ca ⅔ dl **fast marmelad**, t ex hallon- & granatäpple eller lemon curd
- 1–2 msk **florsocker**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°. Rulla ut smördegen och lägg den tillsammans med papperet på en ugnsplåt. Skär degen i sex rutor.
2. Skär en skåra från varje hörn in mot mitten, men inte hela vägen in. Vik in hörnen, som på en vindsnurra, och tryck till så att det blir en liten fördjupning i mitten.
3. Pensla med uppvispat ägg. Lägg en klick marmelad eller curd i fördjupningen på varje stjärna.
4. Grädda mitt i ugnen 10–12 min, eller tills smördegen fått fin färg. Låt svalna och sikta över florsockret vid servering.

MJUKA PEPPARKAKOR MED FROSTING & POLKAGRISKROSS

TID: 25 MIN + TID I UGN OCH SVALNA
UGN: 175°
Mjuk pepparkaka är det allra godaste till en kopp adventskaffe!

2 KAKOR
- 200 g **smör**, rumsvarmt
- 2 dl **brunt farinsocker**
- 1 dl **mörkt muscovadosocker**
- 4 **ägg**
- 3 dl **gräddfil**
- 6 dl **vetemjöl**
- 2 msk **malen kanel**
- 2 tsk **malen ingefära**
- 1 tsk **malda kryddnejlikor**
- 2 tsk **bikarbonat**

FROSTING
- 100 g **smör**, rumsvarmt
- 2 dl **florsocker**
- ½ tsk **vaniljpulver** eller 2 tsk vaniljsocker
- 200 g **naturell färskost**

TILL GARNERING
ca 1 dl **polkagrisar**

GÖR SÅ HÄR
1. Sätt ugnen på 175°. Smörj och bröa två sockerkaksformar på ca 1 ½ liter.
2. Vispa smör, farinsocker och muscovadosocker (se till att sockret inte är klumpigt) poröst med elvisp. Tillsätt ett ägg i taget under vispning. Rör ner gräddfilen.
3. Blanda vetemjöl, kryddor och bikarbonat och rör ner i smeten. Fördela smeten i formarna. Grädda i nedre delen av ugnen ca 35 min, eller tills de är genomgräddade, känn med provsticka. Låt svalna något innan de stjälps upp. Låt kallna.
4. Frosting: Vispa smör, florsocker och vaniljpulver poröst med en elvisp. Vispa i färskosten. Toppa kakorna med frostingen och garnera med krossade polkagrisar vid servering.

Pudra över florsocker vid servering.

Tips! **Det funkar bra att dela upp smeten i t ex tre mindre formar om man vill.**

Valfri tidning + 2 st Mon Amie-muggar

Upp till 79% rabatt

eller

– Sveriges största magasin för kvinnor

I Femina hittar du modet, trenderna, nyheterna, maten, restipsen och människorna som lyfter och guidar alla Sveriges kvinnor.

– Specialtidningen för kropp & själ

MåBra är Sveriges största hälsotidning. MåBra ger dig nya hälsorön, gripande intervjuer, praktiska hälsoråd och kloka svar från våra hälsoexperter.

E-tidning ingår i din prenumeration!

DIN PREMIE!
Mon Amie, en riktig Rörstrandklassiker! Mon Amie är servisen som bara fortsätter att blomma. Bakom Mon Amie står den legendariska formgivaren Marianne Westman. Den blåblommiga dekoren kom till en regnig midsommarafton på slutet av 1940-talet. Du får två vackra muggar som rymmer 34 cl. Tål maskindisk.
Butikspris 398:-

3 nr för endast 119 kr* + 2 Mon Amie-muggar från Rörstrand

Klipp ut och posta idag

Ja! Jag väljer prenumerationserbjudande:

☐ SFEM 001L1Q **FEMINA 3 nr för 119:–*** Ord pris 179:–

☐ SFEM 001L1S **6 nr för 199:–*** Ord pris 359:–

☐ SMBR 001L1Q **MÅBRA 3 nr för 119:–*** Ord pris 165:–

☐ SMBR 001L1S **6 nr för 199:–*** Ord pris 330:–

Rörstrand

Din premie värde 398:–

Din provprenumeration avslutas automatiskt

FÖRNAMN: EFTERNAMN: Var god texta med STORA BOKSTÄVER!

ADRESS:

POSTNR: ORT:

TEL NR: MOBILNR:

E-POSTADRESS: @

Beställ snabbt och enkelt på **prenumerera.se** Ange kampanjkod: S00E2Q

Klipp ut och posta idag

Frankeras ej.
ALLER MEDIA
bjuder på portot.

Aller media
SVARSPOST
20656063
168 20 Bromma

*porto och exp avgift på 59 kr tillkommer

Din premie får du ca 3 veckor efter att betalningen för din prenumeration registrerats. E-tidning ingår under din prenumerationsperiod. Tidningen tillhör Aller Media AB, som behandlar personuppgifter enligt integritetspolicy.se. Du kan även få information om personuppgiftsbehandlingar genom att kontakta kundservice. Som kund får du information och erbjudanden via post, e-post och sms till de adresser/nummer du uppger. Vill du inte ta del av erbjudanden, kontakta kundservice: e-post kundservice@aller.se el. tel. 042-444 30 00. Erbjudandet gäller i 14 dagar, inom Sverige och endast kunder som inte har en pågående prenumeration. Med reservation för ev. felskrivningar.

Medlems-erbjudande
LADDAT PÅ DITT COOP KORT*

Valio

FRI FRÅN LAKTOS, FULL AV OMTANKE.

Hemligheten bakom vår goda mjölk är enkel. Vi har låtit alla naturliga smaker, vitaminer och mineraler vara kvar och endast tagit bort all laktos. Med omtanke om dig med känslig mage, är proteinet dessutom nedbrutet i en mer lättsmält form.

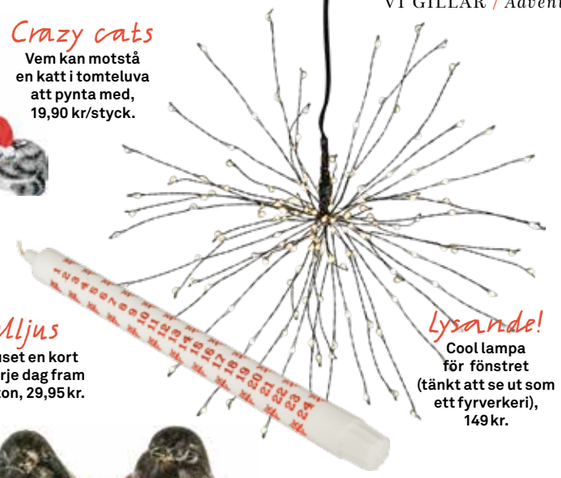
Laktosfria mejeriprodukter kan hjälpa dig som är laktosintolerant en bit på vägen – som en del av en balanserad kost och sund livsstil.

Lokala avvikelser kan förekomma.
*Gäller för dig som fått Mer Smak nr 11

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

Crazy cats
Vem kan motstå en katt i tomteluva att pynta med, 19,90 kr/styck.

Tomtar
Bra i tomteverkstan, grytlapp, 34,90 kr, och ugnshandske, 49,95 kr.



Julljus
Tänd ljuset en kort stund varje dag fram till julafton, 29,95 kr.

Lysande!
Cool lampa för fönstret (tänkt att se ut som ett fyrverkeri), 149 kr.

Till fikat
Det blir faktiskt extra fint med hjärtformad kaka. Form 20 cm i diameter, 79 kr.

Fina fåglar
Låt några domherrar flyga in och sätta sig i granen. Domherrar med clip, 7 cm, 29,90 kr.

Barnens favvo
Supersöt lysande julby med skridskoåkare, batteridriven, 149 kr.

NU BÖRJAR EN HÄRLIG TID!

Mysig advent!

Doft av nybakat från köket, glögg som värms på spisen och några tända ljus. Adventstiden är som gjord för mys.

Lykta
Det lyser fint i fönstren på ljuslyktan för värmeljus, 12 cm, 39,90 kr.

Glöggryta
Gullig gryta för glöggen, 169 kr.

Knäppare
En tradition värd att vårda, guldfärgad nötknäppare, 39,90 kr.

Till soffhänget
Värmande Pläd Annie, 299 kr.

Mysljus
Vackert i fönstret med adventsljusstake Glossy, 249 kr.

Bra burk
Plåtburk att lägga de nybakta kakorna i, 49,90 kr.

Fin form
Finaste pepparkakorna görs med dalahästar i guldform, 39,90 kr för två.

Mjuk korg
Ner med småsaker som ligger och skräpar i fina korgen i filt, 99 kr.

Värmande GLÖGG-MINGEL

Mat som signalerar omtanke är SOFIA WOODS SIGNUM. Här bjuder hon in till adventsfirande med soppa, krämig ost, ångande dryck och sötsaker. Välkommen in i värmen!

RECEPT: **SOFIA WOOD** FOTO: **FRIDA EDLUND**

Äntligen advent!

Vem: Sofia Wood, kokboksförfattare och bloggare, mitt i småbarnsåren.

Varför: "Jag älskar advent. Faktiskt ännu mer än själva julen. Förväntningarna är inte lika höga och därför blir det ofta ännu härligare."

FRÖKNÄCKE MED SVECIA-KRÄM & GRANATÄPPLE

TID: 15 MIN

Den salta smakrika ostkrämen smakar fantastiskt med krispiga granatäppelkärnor.

8 PORTIONER

- ¾ dl **vispgrädde**
- 2 dl riven **lagrad svecia** (eller västerbottensost)
- 1 **ägg**
- 1 ½ dl **neutral olja**
- nymalen **svartpeppar**

TILL SERVERING

- 200 g **fröknäcke**
- 2 dl **granatäppelkärnor**
- **gräslök,** fint skuren

Tips! Går även bra att använda mixerstav.

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp grädden och låt svalna något. Mixa grädde och ost i en matberedare monterad med knivblad. Tillsätt ägget medan maskinen är igång. Häll i oljan i en tunn stråle tills konsistensen är tjock som en majonnäs. Smaka av ostkrämen med svartpeppar.

2. Bryt knäckebrödet i munsbitsstora bitar, skeda på ostkrämen och toppa med granatäpple och gräslök. Eller servera allt var för sig.

Tips! Ta din favoritmögelost att toppa soppan med.

POTATISSOPPA MED STILTON & PICKLAD PUMPA

TID: 40 MIN

Det är så gott med lite värmande soppa före allt det söta.

4 PORTIONER eller 8 BUFFÉPORTIONER

- 500 g **mjölig potatis**, skalad och fintärnad
- 3 dl finhackad **schalottenlök**
- 2 msk **neutral olja**
- 1 ½ dl **torrt vitt vin**
- 5 dl **vatten**
- 2 dl **vispgrädde**
- 1 dl **mjölk**
- 3 msk **grönsaksfond**
- **salt** och **svartpeppar**
- 50 g **stiltonost**, till servering

PICKLAD PUMPA

- ¼ **butternutpumpa** (ca 250 g)
- 1 ½ dl **vatten**
- 1 dl **strösocker**
- ½ dl **ättiksprit** (12 %)
- 1 krm **hel vitpeppar**
- 1 krm **hel svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Picklad pumpa: Skala och skär pumpan i ca ½ cm stora kuber. Blanda vatten, socker, ättiksprit och pepparkorn i en kastrull och värm tills sockret smält. Lägg pumpan i en ren glasburk och häll över lagen. Låt svalna helt.

2. Fräs potatis och lök i olja i en kastrull under omrörning tills löken är mjuk. Häll i vinet, låt koka några minuter. Häll i vatten, grädde, mjölk och grönsaksfond. Koka under lock tills potatisen är mjuk. Mixa soppan slät. Smaka av med salt och peppar.

3. Servera i små koppar och toppa med picklad pumpa och smulad ost.

Boka hotell
med dina Coop-poäng

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

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

Comfort Quality Clarion
NORDIC CHOICE HOTELS

UGNSBAKAD BRIETÅRTA MED SAFFRANSHONUNG

TID: 15 MIN **UGN:** 200°

Den krämiga osten blir lätt en favorit.

8 PORTIONER

1 rund hel **brieost** (500 g)
1 dl **honung**
½ g **saffran**
125 g **färska björnbär**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Lägg brieosten på en ugnsplåt med bakplåtspapper och baka i mitten av ugnen ca 12 min.
2. Värm honung och saffran varsamt ca 5 min. Honungen ska inte koka. Ringla honungen över osten och toppa med björnbär. Servera direkt.

KRYDDIG VARM CIDER MED INGEFÄRA 8 GLAS

Häll 750 ml torr eller halvtorr **äppelcider** i en kastrull och tillsätt 30 g tunt skivad **ingefära**, 2 **kanelstänger**, 2 **lagerblad** och 4 **kryddnejlikor**. Låt sjuda 4–5 min. Smaka av med 1–4 msk **socker**, gärna farinsocker, och servera direkt. **Tips:** Det kan vara gott att spetsa med en skvätt calvados.

KARAMELLISERADE PÄRONCHIPS DOPPADE I CHOKLAD

TID: 30 MIN + 1 TIMME I UGNEN
UGN: 135°

Frukt ÄR godis! När man doppar dem i choklad så här.

2 PLÅTAR

3 stora **fasta päron**, t ex Conference
2 dl **strösocker**
2 dl **vatten**
100 g **choklad**
1 tsk **florsocker**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 135°. Skär päronen i tunna skivor med mandolin. Koka upp socker och vatten i en traktörpanna eller bredare kastrull.
2. Dra kastrullen från värmen och lägg i päronen. Låt ligga 2–3 min. Lyft upp skivorna med tång och lägg ut på två plåtar täckta med bakplåtspapper. Tillaga i ugnen tills päronskivorna är krispiga och torra, ca 1 timme. Öppna ugnsluckan ett par gånger under tiden för att släppa ut ångan, och vänd skivorna efter halva tiden. Höj värmen till 175° i slutet om de fortfarande känns mjuka. Låt svalna helt.
3. Smält chokladen över ett vattenbad och doppa päronchipsen ett och ett i chokladen. Lägg tillbaka på bakplåtspapperet och låt stelna. Pudra över florsocker vid servering.

Tips!
Vackrast blir det när man skivar päronen på längden så man ser den naturliga formen.

Ljuvligt vacker form på de goda pärongodisarna!

Peppar, nötter och kola blir ett vuxet choklad-godis.

ROCKY ROAD MED KOLA, NÖTTER & ROSÉPEPPAR

TID: 25 MIN + TID ATT STELNA

Ett lite vuxet godis, med peppar och nötter.

8 PORTIONER

- 150 g **mjölkchoklad**
- 50 g **mörk choklad**
- 10 **mjuka kolor**, i mindre bitar
- 1 dl **små marshmallows**
- 1 dl **mandel**, grovhackad
- 3 msk **pekannötter**
- 1 dl **pistaschnötter**
- 1 krm **flingsalt**

Tips! **Ta de nötter du gillar, och mörk eller ljus choklad.**

TOPPING

- 2 msk **små marshmallows**
- 2 msk **pistaschnötter**
- 1 krm **flingsalt**
- ½ msk **rosépeppar**

GÖR SÅ HÄR

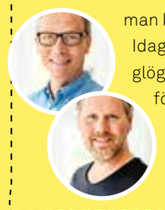
1. Bryt chokladen i mindre bitar och smält varsamt över vattenbad. Blanda resten av ingredienserna i en skål och häll över chokladen. Rör runt och bred ut chokladsmeten på ett bakplåtspapper så att det blir 2–3 cm tjockt.
2. Toppa med marshmallows och nötter. Smula över salt och rosépeppar. Låt svalna och ställ in i kylen tills chokladen stelnat. Skär upp i bitar vid servering.

TID FÖR GLÖDGAT VIN!

Klassisk glögg är ett härligt, värmande inslag i advent och till julens festligheter. Här ger Fredrik Schelin sina allra bästa tips.

Glögg är en vinbaserad dryck som man kryddar och serverar varm. I alla fall tills Blossa skapade ett nytt mode med sin årgångsglögg, för den kan avnjutas både varm och kall. Sedan Blossas årgångsglögg med smaken pomerans lanserades 2003 har många andra märken också tagit ut smaksvängarna, ibland rejält.

Att dricka varmt kryddat vin har anor från antiken. Både greker och romare tillsatte kryddor i sitt vin av hälsoskäl och för smakförbättring, och redan under medeltiden drack man varmt vin i Norden. Främst vintertid, och idag dricker vi ju glögg kring julen. Det svenska namnet glögg kommer av verbet glödga, som betyder just värma upp. **Vår egen Gustav Vasa** tog gärna ett glas Klaret, ett uppvärmt Rhône-vin med socker, honung och kryddor. I mitten av 1800-talet börjar glöggen dyka upp som recept i svenska kokböcker, och i slutet av seklet kunde man köpa färdigblandad glögg hos vinhandlarna. Idag dricker svenska folket ca 5 miljoner liter glögg varje år. Det mesta konsumeras mellan första advent och julhelgerna.



Anders Levander (t v) och **Fredrik Schelin** driver DinVinguide.se och tipsar om vin i Mer Smak.

FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST

Blossa 19 Aloha, nr 71822, 119 kr.
Här blandas den tropiska sötman hos passionsfrukt med hibiskusblommans syra. Glöggen har toner av kokos och kaffeböna tillsammans med de klassiska glöggkryddorna. Jag föredrar att servera Blossa Aloha med en isbit, det är en kul trend mer än en klassisk glögg.

Blossa Vinglögg Ekologisk nr 90168, 87 kr.
Blossa-klassiker i ny ekologisk skrud. Fyllig och kryddig med inslag av torkad frukt och pepparkaka. Låg sötma. Det här är en glögg man kan lita på.

God Jul Glögg Ekologisk & Alkoholfri, finns på coop.
Klassiskt kryddad med kryddnejlika, ingefära och kanel. Det är också en glögg som gör skillnad. Genom att köpa God Jul glögg bidrar du till Världens Barn. Förra årets försäljning av God Jul Glögg gav över 500 000 kronor, pengar som verkligen gör skillnad.

Edward Bloms starkvins-glögg, nr 72167, 99 kr.
Edward Bloms maffiga glögg är kraftig och fyllig, som så många svenskar gillar sin glögg. Här finns torkad frukt, klassiska kryddor och en skvätt konjak. Livet på en pinne, som Blom själv skulle uttrycka sig.

Tegnér & Son Ekologisk Vinglögg, nr 97012, 79 kr.
Kryddig och balanserad sötma med inslag av russin, kardemumma, kanel, kryddnejlika, lagerblad och pomerans. Det här är min favorit, perfekt balanserad sötma med de klassiska glögg-kryddorna. Gott.

Eller gör din egen glögg!

Gör så här: *Häll 1 liter* ***rött vin*** *av enklare karaktär i en kastrull. Tillsätt 3* ***kanelstänger****, 10* ***kryddnejlikor****, 1 tsk* ***kardemummakärnor*** *och 2 msk* ***socker****. Värm upp till ca 75°C. Låt stå och dra 15–30 min. Sila bort kryddorna. Servera vid ca 70°, med* ***mandel*** *och* ***russin****.*

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.

Coop-medlem erhåller 25% rabatt på samtliga par som inkluderas i abonnemanget i alla Synoptiks butiker, mot uppvisande av aktuellt Coop-kort. Ord. pris från 135 kr/mån. Bindningstid 24 mån. Rabatten kan ej kombineras med andra kampanjer och gäller tills vidare. Mer information se synoptik.se/glasogon-all-inclusive

PURINA
Dentalife DuraPlus
Ska bara användas 3-4 gånger i veckan
NYHET
✓ Håller munnen ren länge
✓ Rengör på djupet
✓ Tuggvänlig tvinnad form
new
x4 sticks
x3 sticks
PURINA
Dentalife DuraPlus
longer cleaning action
The dental chew with longer cleaning action
*Hittas på Stora Coop butiker
Lokala avvikelser kan förekomma

Hjälp oss med middagar utan *barn-protester!*

OK, jag kommer. Det här fixar vi lätt!

ANNA-LENA AHLSTRÖM

»Vi är en familj med tre småbarn, och ALLA HAR OLIKA SMAKFAVORITER. Timmen mellan 17 och 18 är det kaos. Det är en tuff utmaning att få fram en middag som alla gillar«, säger Therese Dennerby.

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

Vi som fick besök!

FAMILJEN: Therese och Daniel Dennerby med barnen Liam, 7 år, Mira, 5 år, och Milo, 1 år.

BOR: I radhus i Vendelsö utanför Stockholm.

GÖR: Therese är redovisningskonsult och Daniel är ekonomichef.

BÄSTA ADVENTSMYSET: Baka lussebullar med barnen.

KOPPLAR AV MED: Den tiden finns inte just nu.

DET ÄR EN SOLIG novemberdag när Vardagsakuten letar sig fram till radhuset i Vendelsö där familjen Dennerby bor. Tre glada barn möter Sara, som ska få protester att bytas ut mot matlust. Storebror Liam är väldigt skeptisk till nyheter men äter gärna tacos, köttbullar och pannkakor alla dagar i veckan. Mira är den matglada som vågar prova nya saker men sällan får några smakutmaningar. Minstingen Milo har precis lämnat barnmaten, och nya favoriten är köttfärssås och spaghetti som han helst äter med händerna.

– Vår matsituation är redan problematisk, och den har inte blivit bättre av att både jag och Daniel har börjat jobba heltid igen, berättar Therese. I nuläget slutar middagarna ibland med att Liam tar fram en skål med yoghurt och Milo får uppvärmda makaroner och köttbullar.

Sara Begner har ett knep som brukar fungera.

– Låt barnen få skära och lägga upp grönsaker och frukt på ett stort fat. Det lockar till nyfikenhet och att faktiskt prova något som vanligtvis ratas. Det stillar även den första hungern, och kaoset runt matlagningen får en mikropaus.

Snart är Liam och Mira fullt sysselsatta med att skära äpple, paprika och gurka, och under tiden lagas den första av familjens nya vardagsrätter. Vad det är ser du på nästa sida.

Vänd blad för tips & 5 goda recept! ⟶

Sara och Liam lagar tacopaj.

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

1 Ärlighet ökar smaklusten

Skeptiska barn föredrar mat de känner igen, och de vill se exakt vad som ligger på tallriken. Ärlighet med vad som finns i middagen är vägen framåt – att försöka smussla ner ingredienser i maten ger direkt motsatt effekt. Tänk långsiktigt, det tar tid för barns smaklökar att vänja sig vid nya smaker.

2 Godare panikmiddagar

Ibland är 10 minuter all tid som finns för att få middagen på bordet. Med något som nästan är färdiglagat är halva jobbet redan gjort, och tiden räcker för att fixa ett gott tillbehör.

Smarta GEN-VÄGAR!

Färdiggrillad kyckling + couscoussallad

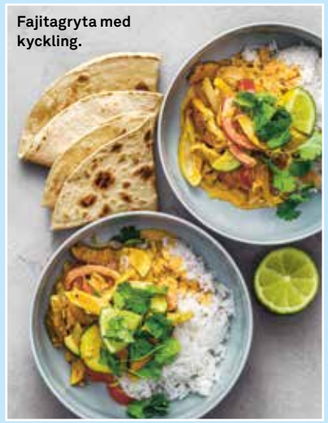
Färsk fylld pasta + spenat + fetaost + valnötter

Färdiga köttbullar + blomkålsmos

Förgräddad pizzabotten + kylskåpets rester

3 Välj rätt byta ut-taktik

Servera inte pasta med ketchup till barn som sätter sig på tvären och vägrar äta middagen du lagat. Låt ett lagom gott alternativ som naturell yoghurt och en knäckemacka stilla hungern. Det ökar intresset för att faktiskt prova det som finns på tallriken.



Fajitagryta med kyckling.

4 SLÄPP TACO-SMAKEN FRI

Ge vardagsmaten mer fredagsfeeling, för smaken av taco kan få den mest motsträviga att mjukna och visa intresse för att prova nya smaker. Fisken, kycklingen, soppan, såsen, ja även grönsakerna gillar att blanda sig med texmex-kryddan.

5 Byt platser runt matbordet

Maria Klein är familjecoach och författare till boken ”Se och bli sedd: ömsesidig respekt i mötet med barn”, men framför allt är hon fembarnsmamma. Här är Marias råd för att middagen ska bli en av dagens trevligaste stunder.

- ☑ Introducera maten i förväg. Tiden mellan klockan 17 och 18 är alla trötta och hungriga. Stoppa ett sjunkande blodsocker med grönsaksskålar som alla kan plocka från före middagen.
- ☑ Byt platser runt bordet. Sitter ni föräldrar mittemot varandra? Låt ett barn sitta mitt emot er eller på var sida om en förälder. Det inkluderar barnen och ändrar ofta innehållet i samtalen.
- ☑ Titta inte på barn som äter. Fokus på hur mycket och vad de äter gör att vi tenderar att titta mer på barnen än på vår egen tallrik. Hur skulle du känna dig om du blev uttittad vid matbordet?
- ☑ Coacha fram matlusten. Prata mer om maten ur barnens perspektiv. Hur smakar den, och vilken är upplevelsen när de ratar en smak? Kanske tillagningssättet kan öka viljan att prova. Råa grönsaker smakar kanske godare i en barnmun än kokta.

Både Daniel och Mira gillar grönsaker så här.

Mira, Therese, Liam och Milo hugger in på grönsaker och frukt.

6 Rätterna som går hem hos hela familjen Dennerby

Måndag

LÖVBIFFSGRYTA

TID: 25 MIN

4 PORTIONER

- 500 g **lövbiff**
- 2 msk **smör**, till stekning
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 1 **gul lök**, hackad
- 1 **vitlöksklyfta**, finriven
- 3 dl **grädde**
- 2 msk **dijonsenap**
- 1 msk **japansk soja**

TILL SERVERING

- **sockerärtor** eller haricots verts
- **ris** eller potatis

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla köttet tunt och hetta upp en stekpanna. Klicka i smör och lägg i hälften av köttet. Stek på hög värme under omrörning. Salta och peppra. Flytta över köttet på en tallrik när det fått stekyta. Stek resten av köttet.
2. Stek lök och vitlök tills löken är mjuk. Häll tillbaka allt kött.
3. Häll i grädde, senap och soja. Låt småputtra några minuter. Lägg bönorna i saltat kokande vatten och låt koka ca 2 min. Servera grytan med ris eller potatis samt bönorna.

Titta efter märket när du handlar!

När du väljer råvaror, livsmedel och växter märkta med ursprungsmärkningen Från Sverige vet du att varan är odlad, född och uppfödd, förädlad, förpackad och kontrollerad i Sverige.

På köpet får du...
#svenskamervärden
Läs mer på frånsverige.se

KÖTT FRÅN SVERIGE · FRÅN SVERIGE · MJÖLK FRÅN SVERIGE

frånsverige.se

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

GAEA

Mångfaldigt prisbelönt

EXTRA VIRGIN OLIVOLJA

från Grekland!

REGION KALAMATA

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

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

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

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

ORGANIC

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

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

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

REGION SPARTA

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

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

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

Praktisk "antidropp"

Lokala avvikelser kan förekomma.

*Gäller dig som fått MerSmak nummer 11.

Tisdag

TACOPAJ

TID: 20 MIN + CA 20 MIN I UGNEN **UGN:** 200°

4–6 PORTIONER

1 **pajdeg**, färsk på rulle
- 500 g **nötfärs**
- 2 tsk **neutral olja**

1 frp **tacokrydda** (28 g)
- 2 dl **majs**
- 1 burk **tacosås** (230 g)

2 dl **vatten**
- 4 dl **crème fraiche**
- 2 dl **riven ost**
- 1 **tomat**, skivad

TILL SERVERING
- 1 påse **nachochips**
- 1 kruka **koriander**
- 1 **röd paprika**, i bitar
- 1 dl **crème fraiche**

GÖR SÅ HÄR

1. Täck en passande pajform med pajdegen. Stek färsen i olja tills den är brun och smulig. Tillsätt tacokrydda och majs. Stek med några minuter till. Häll i tacosås och vatten och låt småputtra några minuter.

2. Häll över färsfyllningen i pajformen. Bred över crème fraichen och strö på osten. Lägg tomatskivorna ovanpå och grädda mitt i ugnen till fin färg, minst 20 min.

3. Servera pajen med nachochips, koriander, paprika och resten av crème fraichen.

Tips! **Nagga och förgrädda pajskalet ca 8 min i nedre delen av ugnen för krispig botten.**

Vill du också få hjälp av Sara?

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

Onsdag

FISK I UGN MED KRISPIGT PARMESANTÄCKE

TID: 45 MIN **UGN:** 200°

4 PORTIONER
- 800 g **färsk** eller **fryst tinad vit fisk**, t ex torsk

2 tsk **flingsalt**
- 2 skivor **vitt bröd**, gärna surdeg
- ¾ dl **solrosfrön**
- 2 dl finriven **parmesan**
- 1 liten **citron**, finrivet skal och saft
- 1 **vitlöksklyfta**, finriven
- ½ dl **olivolja**
- **svartpeppar**

BLOMKÅLSMOS
- 500 g **potatis**
- 500 g **blomkål**
- 25 g **smör**
- 2 dl **mjölk**

salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°. Lägg fisken i en ugnsform och strö över salt. Mixa eller finhacka brödet och solrosfröna till ett smul. Blanda med parmesan, citronskal och vitlök.

2. Pressa saften av halva citronen på fisken. Strö över smulblandningen och ringla på olja. Dra ett varv med pepparkvarnen och tillaga mitt i ugnen tills smulet är krispigt och fisken har en innertemperatur på 52°, 15–20 min.

3. Blomkålsmos: Skala potatisen och skär blomkål och potatis i jämnstora bitar. Koka tillsammans i saltat vatten. Mosa med kross eller ballongvisp och rör kraftigt ner smör och mjölk. Smaka av moset med salt.

TIPS! Tiden i ugnen beror på hur tjock fisken är. Dela lite lätt på en fiskbit med en gaffel och titta. Servera potatis och blomkål var för sig med smör om barnen är skeptiska...

Torsdag

KYCKLINGKEBAB MED YOGHURTSÅS

TID: 20 MIN

4 PORTIONER

1 frp **minutstrimlor, kycklinglårfilé** (550 g)
1 msk **neutral olja**
1 ½ msk **kebabkrydda**
salt
1 frp **libanesiska pitabröd**

PICKLAD RÖDLÖK

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

YOGHURTSÅS

4 dl **yoghurt** (10 %)
1 **vitlöksklyfta**
1 msk **torkad mynta** eller ½ dl finhackad **färsk**
½ **gurka**

GÖR SÅ HÄR

1. Picklad rödlök: Blanda vatten, socker och ättiksprit. Skiva löken tunt, gärna med mandolin, och vänd runt i lagen. Låt stå till servering.
2. Yoghurtsås: Blanda yoghurten med vitlök och mynta. Smaka av med salt. Hyvla gurkan med en osthyvel till tunna långa skivor.
3. Hetta upp olja i en stekpanna och stek kycklingen med kebabkryddan tills den är genomstekt. Servera kyckling, gurka, picklad lök och yoghurtsås i pitabröd.

TIPS!
Strimlorna kan förstås vara vegoalternativ av olika slag, allt från quorn och yosa (havre) till sojagrytbitar och tofu.

Fredag

KLASSISK CARBONARA

TID: 20 MIN

4 PORTIONER

320 g **spaghetti**
2 frp **bacon** (à 140 g)
1 **gul lök**, finhackad
1 dl **grädde**
3 **äggulor**
2 dl finriven **parmesan**, och extra till servering
nymalen **svartpeppar**
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Strimla baconet. Stek under omrörning tills fettet smält och det är lätt knaprigt. Tillsätt löken och stek med tills den är mjuk.
2. Häll i grädden. Låt puttra någon minut. Lyft pastan direkt ur vattnet ner i pannan. Rör om ordentligt och ta från värmen. Rör ihop äggulorna och vänd ner i pastan under omrörning. (De ska göra rätten krämig men inte klumpa sig, vilket händer om det är för varmt.)
3. Vänd ner osten och krydda med nymalen svartpeppar. Smaka av med salt och servera direkt.

Tips!
Suger pastan in såsen för snabbt, späd på med pastavattnet som innehåller bindande stärkelse.

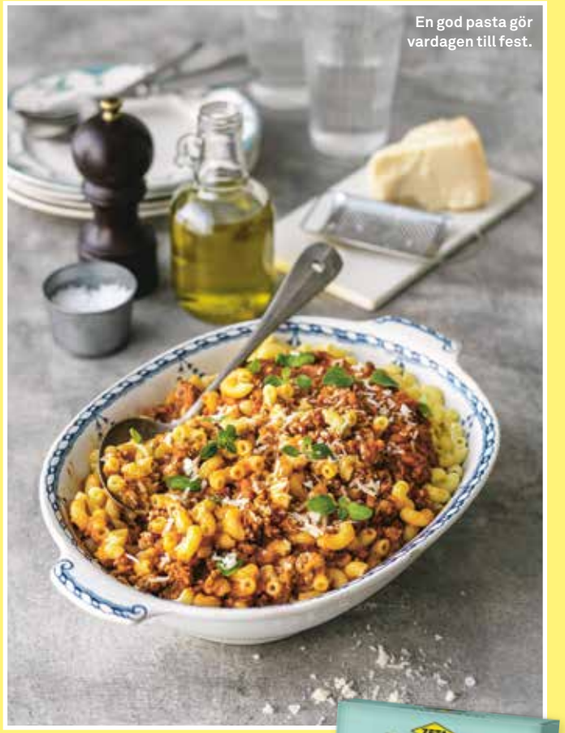
2 veckor senare

Hej, Therese. Har det blivit mer smaklust runt middagsbordet?

– Ja, Saras besök gav oss ny middagsenergi, och tacokrydda i mer än tacos har startat ett försiktigt intresse för nya smaker. Att barnen fixar frukt- och grönsaksfat samtidigt som jag eller Daniel börjar laga mat har dessutom lugnat ner tempot. Fantastiskt!

Mer Smak i samarbete med Coops leverantörer

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



En god pasta gör vardagen till fest.

HELA FAMILJENS FAVORIT

Zeta Maccaronetti Casa Di Luca är en italiensk kvalitetsmakaron för hela familjen. Pastan är bakad av det allra bästa italienska durumvetet Kronos® och är bronsvalsad för att fånga upp mer av den goda såsen. Perfekt för middagen i kväll!

Supersmidigt till både pasta och sallad

Zeta Ekologiska Ready to eat-bönor i påse är goda ekologiska bönor, färdiga att ätas. De är utan lag och behöver inte sköljas. Perfekta till sallad, pasta eller smoothies. Finns i fyra varianter: Svarta bönor, Kidneybönor, Linser och Kikärtor, alla på 150 g.

Ready to eat-bönor, á 150 g.

Nytt på hyllan!

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

Superfrukt glögg – mer än en god glögg!

Sveriges äldsta och största gläggfabrik Saturnus hänger på den globala trenden med funktionella drycker. Årets stora nyhet SUPERFRUKT GLÖGG är precis lika god och nyttig som den låter. Och alkoholfri förstås! Granatäpple, blåbär, blodapelsin och aronia är ingredienserna i Sveriges genom tiderna kanske hälsosammaste premiumglögg.

Bästa läsningen om sport.

Nytt nummer varje fredag!

SPORTHELG är Sveriges första och enda helgmagasin om sport. Någonsin. Det är sportläsning på helgen förpackad i ett lyxigt magasin med de bästa bilderna, de vassaste sportpennorna och de nördigaste tabellerna.
Till ett kaxigt pris: 29 kr.

NY SUPERGOD PROTEINKÄLLA GJORD PÅ HAVRE

Fazer Yosa Havrebit är en helt ny växtbaserad och mjölkfri matlagningsprodukt. Den kan grillas, stekas, marineras eller ätas som den är. Havrebiten tillverkas av nordisk havre, har en proteinhalt på 15 % och är fri från soja och laktos. Den fungerar perfekt som ett alternativ till både tofu och ost.

Grilla, stek eller ät som den är!

EKOLOGISKA BÖNOR, KIKÄRTOR, 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

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT ⟶

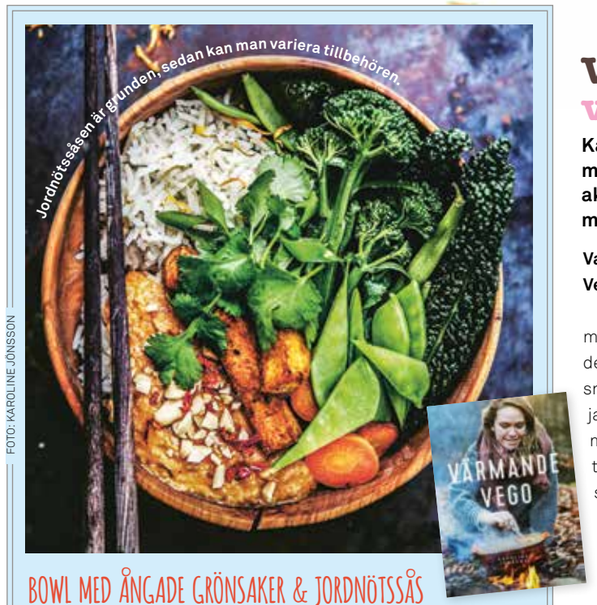


FOTO: KAROLINE JÖNSSON

BOWL MED ÅNGADE GRÖNSAKER & JORDNÖTSSÅS

TID: 40 MIN

4 PORTIONER

- 1 frp **naturell tofu** (500 g)
- **olja**, till stekning
- 1–2 msk **tamarisoja**
- **salt** och **svartpeppar**

JORDNÖTSSÅS

- 4 dl **rostade, saltade jordnötter**
- 4 dl **vatten**
- 2 **schalottenlökar**, finhackade
- 1 msk **olja**
- 2 tsk **röd currypasta**
- 40 g **ingefära**, finriven
- 2 **vitlöksklyftor**, rivna
- 2 msk **tamarisoja**

TILL SERVERING

- 3 dl **ris**
- 800 g **blandade grönsaker**, t ex morot, broccoli, sockerärter

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Skala och skär upp grönsakerna i mindre bitar.

2. Jordnötssås: Mixa jordnötter och vatten tills nötterna nästan är helt söndermixade. Fräs löken i olja tills den blivit mjuk. Tillsätt currypastan och fräs med lite till. Häll i jordnötsvattnet och tillsätt ingefära, vitlök och tamari. Låt såsen puttra några minuter.

3. Skär tofun i strimlor. Stek i olja i en het stekpanna. Häll på tamarisojan när tofun fått stekyta. Stek med sojan under omrörning. Smaka av med salt och peppar.

4. Ångkoka grönsakerna. Servera med ris, tofu och jordnötssåsen.

Matig mat!

Värmande vegetariskt!

Karoline Jönsson, som ofta medverkat i Mer Smak, är aktuell med en ny bok om maten man är sugen på just nu!

Karoline Jönsson.

Varför heter din bok ”Värmande Vego”?

– Boken handlar om den där maten som jag är sugen på just den här tiden på året, när det är snålblåst och kyla. Nu behöver jag värma mig och fylla min kropp med energi. Jag behöver mustiga, kryddiga smaker, i allt från svensk husman till annan matig mat världen över. Alltså allt det där man kanske inte tänker sig att växtbaserad mat är…

Jag vill helt enkelt slå hål på myten om växtbaserad mat. Min vintermat består inte av färgglada sallader och kalla bowls, det blir jag inte mätt av nu.

Vad äter du i november?

– Jag brukar tycka om att göra rostade soppor, för att få lite djupare smaker. Alltså att jag rostar till exempel pumpabitar, majs eller rotfrukter, som jag sedan mixar till soppa. När de är i ugnen kryddar jag med vedartade örter som salvia, timjan och rosmarin. Det längtar min kropp efter när det är mörkt och ruggigt! Om man ätit växtbaserat ett tag hittar man lätt balansen mellan det primöraktiga råa och det man är sugen på nu, som grytor. Men om man är nybörjare kan man behöva lite hjälp på traven för att lära sig.

Tre tips på råvaror i november!

1 Pumpa är bästa råvaran i vinter, krämig och mustig. Jag som odlar mycket själv har i överflöd. Jag gillar både butternut och hokkaido.

2 Potatis tröttnar jag aldrig på. Om jag inte vet vad jag ska göra till middag så äter jag bara potatis!

3 Jordärtskockor! Det kan jag gå och längta efter… Jag börjar äta det på hösten, och sedan fortsätter jag hela vintern.

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.

VECKANS GRÖNA FAVORITER

Julia Tuvesson är fenomenal på att skapa grön inspiration för vegovardagen. Nu är hon tillbaka med ny bok.

RECEPT: **JULIA TUVESSON** FOTO: **MIRIAM PREIS**

Granatäppelkärnor och brynt smör gör daalen till en favorit.

DAAL MED INGEFÄRA & BRYNT SMÖR

TID: 40 MIN

En linsgryta att längta hem till ... Med knapriga mandlar och granatäppelkärnor.

4 PORTIONER

- 1 **gul lök**, finhackad
- 1 stor **morot**, finhackad
- 3 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 1 liten **röd chili**, finhackad, eller 1 tsk chiliflakes
- 1 msk **rapsolja**
- 3 tsk **garam masala**
- 2 msk **tomatpuré**
- 2 frp **kokosmjölk** (à 400 ml)
- 400 g **krossade tomater**
- 2 dl **torra röda linser**, sköljda
- 1 msk finhackad **färsk ingefära**
- 1 **grönsaksbuljongtärning**
- 2 tsk **japansk soja**
- 1–2 dl kallt **vatten**
- **salt** och **svartpeppar**

TILL SERVERING

- 1 **lime**
- 50 g **smör**, brynt
- 1 kruka **koriander**
- 1 dl **torrostade salta mandlar**, eller andra nötter
- 2 dl **granatäppelkärnor**

GÖR SÅ HÄR

1. Fräs lök, morot, vitlök och chili i olja tills löken mjuknat och blivit glansig.
2. Tillsätt garam masala och tomatpuré och stek med under omrörning någon minut.
3. Häll i resten av ingredienserna och låt sjuda tills linserna är mjuka, ca 10 min. Späd med den mängd vatten som behövs och rör om då och då. Smaka av med salt och peppar.
4. Smaka av linsgrytan med limesaft eller servera med limeklyftor. Toppa med brynt smör, koriander, hackade nötter och granatäpple.

Chiliflakes är gott att strö på om man vill.

SVAMPSTROGANOFF MED SVARTA BÖNOR

TID: 25 MIN

Alla stroganoffvarianter är välkomna. Denna extra mycket!

4 PORTIONER

- 250 g **champinjoner**, i kvartar eller skivor
- 1 **gul lök**, finhackad
- 2 **vitlöksklyftor**, finhackade
- 1 msk **rapsolja**
- 2 msk **tomatpuré**
- 2 tsk **torkad timjan**
- 2–3 dl **crème fraiche**
- 2 tsk **dijonsenap** eller grovkornig senap
- 2 tsk **japansk soja**
- 1 frp **kokta svarta bönor**, avsköljda
- **salt** och **svartpeppar**

SERVERING

- ev **persilja**, finhackad
- **ris** eller kokt potatis

GÖR SÅ HÄR

1. Stek svamp, lök och vitlök i olja. Tillsätt tomatpuré och timjan och stek med någon minut.
2. Vänd ner crème fraiche, senap och soja och låt småputtra på låg värme ca 10 min. Tillsätt bönorna och smaka av med salt och peppar. Toppa med persilja och servera med ris eller potatis.

"EN KLAR FAVORIT TILL TITELN SOM BOLAGETS STÖRSTA RÖDA FYND" *

COPERTINO RISERVA 2010

SEDAN 1992 HAR COPERTINO RISERVA FUNNITS PÅ SYSTEMBOLAGET, MED SIN KRYDDIGA, GENERÖSA OCH MOGNA STIL HAR DEN BLIVIT EN STOR FAVORIT FÖR MÅNGA.

ÅRGÅNGEN 2010 ÄR KANSKE DEN BÄSTA SOM NÅGONSIN GJORTS AV VINET, NU FINNS DEN HYLLADE OCH HAUSSADE 2010:AN PÅ HYLLORNA!

"En klar favorit till titeln som bolagets största röda fynd"
* BORÅS TIDNING 201909

"Superfynd"
DVPE 201911

"Fynd"
ALLT OM VIN 201908

SERVERA VINET TILL HÖSTENS RÄTTER PÅ VILT, SMAKRIKA VEGETARISKA RÄTTER ELLER TILL LAGRADE OSTAR.

www.urbanwines.se

2010 COPERTINO RISERVA • ARTNR 2077
ALK 13 % • PRIS: 89 KR (47 KR 375 ML)

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

Barnens *bästa* pesto!

TID: 30 MIN
4 PORTIONER

1 Ta stjälkar och blad av 1 kruka **basilika** och lägg i en mixer med 1 **vitlöksklyfta** och 40 g **pinjenötter**.

2 Sätt igång mixern och häll i ca 2 dl **olivolja**.

3 Riv 100 g **parmesan** och vänd ner i basilikaoljan till en pestosås. Smaka av med ca ½ tsk **salt**.

4 Koka 320 g **pasta** i saltat vatten enligt anvisning på paketet. Häll av vattnet och vänd ihop pastan med peston.

5 Skär 200 g **körsbärstomater** i halvor och 2 **grillade paprikor** i bitar.

Pasta med pesto är en klassiker som är kul att kunna laga själv.

6 Servera pestopastan med **tomat** och **paprika**.

RECEPT: **DANIELLE BROOKES** KOCK: **LUKAS, 9 ÅR** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Köp hem:

Finns redan hemma: Salt, vitlök.

Basilika

Pinjenötter

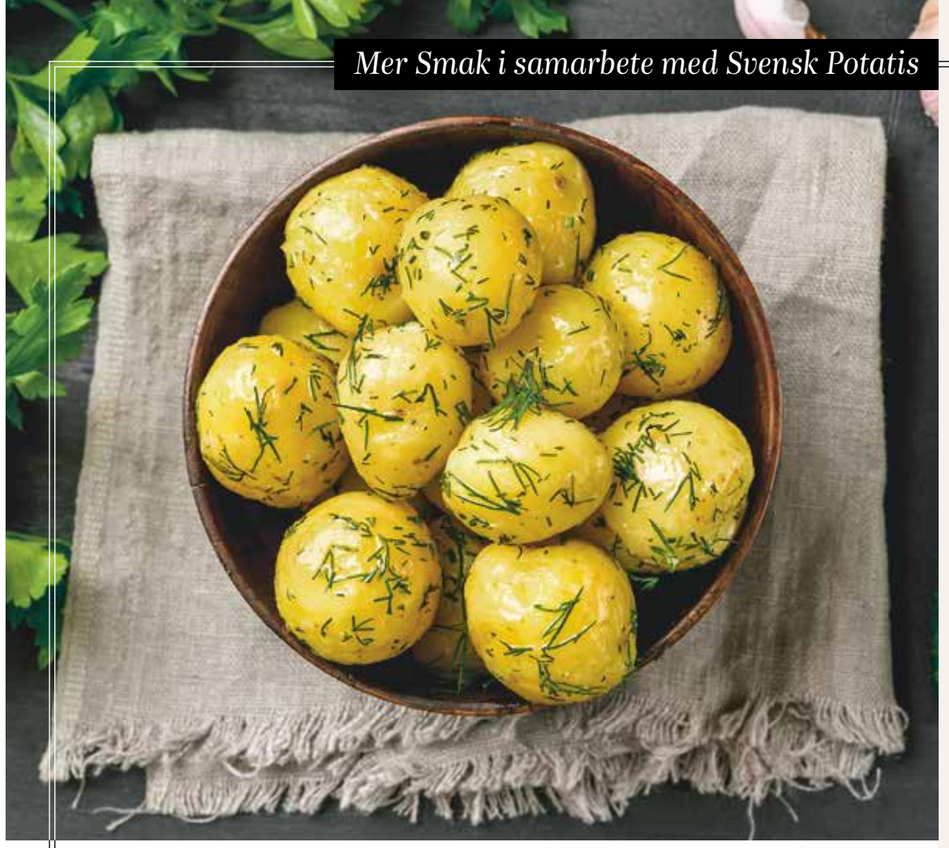
Olivolja

Parmesan

Pasta

Tomater & grillade paprikor

Mer Smak i samarbete med Svensk Potatis



SVENSK POTATIS – I EN KLASS FÖR SIG

Koka, steka, mosa och baka. Smaka! Potatis är vår favoritknöl och mästerligt enkel att variera. Klart att den ska ha en egen märkning.

Anders Huldt.

Hej Anders Huldt, VD på Svensk Potatis, varför ska jag välja SMAK-märkt potatis?

– Märket garanterar att potatisen du köper håller en jämn och hög kvalitet. Märkningen har funnit sedan 1950-talet som en kvalitetsstämpel för svensk potatis och kvalitetskontrollerna görs av oss på Svensk Potatis AB.

Vad krävs av vår favoritknöl för att bli SMAK-märkt?

– Att den odlats med god miljöhänsyn och att upptagning och packning sker enligt fastställda regler. Själva potatisen ska uppfylla kvalitetskrav när det gäller smak, kokegenskaper, färg och form.

Vad innebär goda kokegenskaper?

– Att potatisen inte faller sönder utan behåller form och fin konsistens när den kokas.

Det finns två olika klasser, vad är skillnaden?

– Det är bara höst- och vinterpotatisen som delas in i två klasser.

SMAK Klass 1 – har högsta kvaliteten och kan kokas och ätas med skalet på.

SMAK Klass 2 – står för bra kvalitet. Det kan finnas små skador som behöver putsas bort och den behöver ofta skalas innan tillagning.

Varför tvättas potatisen?

– Du vill se vad du köper framförallt när det gäller frukt och grönt, morötter är till exempel alltid tvättade. Potatisen tvättas i helt vanligt vatten och det går åt mindre mängd vatten när det görs industriellt än när du tvättar dem själv hemma.

SMAK-märks även lösviktspotatis?

–Ja, men ibland är SMAK-märket inte så synligt på lådan. Fråga butikspersonalen om du är osäker och be dem även berätta vilken sort det är för det varierar över tid. All SMAK-märkt potatis som säljs i lösvikt ska vara tvättad.

Är kingen verkligen kung? Den vi köper mest av?

–Ja, King Edward är vår mest odlade och köpta potatis och den finns både som fast och mjölig. Vill du prova något nytt är mitt tips Amandine, den smöriga smaken påminner om mandelpotatisen.

Din bästa potatisupplevelse?

–Ugnsrostad klyftpotatis som äts tillsammans med familjen på fredagskvällen. Det är alltid lika gott.

POTATISPERFEKTION

Potatis fick spela huvudrollen i en av rätterna i Årets Kock 2019. Med frasig och smörkokt Amandine, ljummen kräm på King Edward och mjölkkokt vitlök skapade året vinnare Martin Moses potatisperfektion.

EN HET POTATIS

Potatis håller ställningarna som en superråvara. Näringsrik, vegetarisk, närodlad och resurseffektiv är den helt rätt i tiden.

KUSIN MED PAPRIKAN

Potatisen härstammar från samma familj som paprika och aubergine. Däremot är den inte släkt med sötpotatisen.

KONSTEN ATT KOKA RÄTT

1) Koka upp vattnet först.
Vattnet ska precis täcka potatisen och först när det kokar ska potatisen läggas i. Långsam uppvärmning gör den hård inuti.

2) Glöm inte saltet.
1–2 tsk salt per liter vatten höjer smaken.

3) Sjud under lock.
Ett snabbt uppkok och sjud sedan under lock.

BEHÅLL SKALET PÅ

All SMAK-märkt lösviktspotatis är tvättad vilket gör att den både kan tillagas och ätas med skalet på. Mycket av viktiga fibrer, vitaminer och mineraler sitter i och precis innanför skalet. Mums!

47 KILO POTATIS ÄTER VARJE SVENSK I GENOMSNITT PER ÅR.

Sverige är potatislandet nummer ett och konsumtionen ökar stadigt.

PURINA®
GOURMET™
UTSÖKT VARIATION FÖR FINSMAKARE

Sätt guldkant på julen
med GOURMETs
exklusiva kalender

purinacampaign.com

Köp Gourmet och tävla om priser i kalendern

Gourmet kalender där du och din katt kan vinna fina priser från Iittala, Hinza, Syster P, Delicard och GOURMET. Gå in på kampanjsidan, ladda upp ditt kvitto och var med och tävla.

PURINA® Your Pet, Our Passion.®

Medlemssidorna

Tips och erbjudanden för dig som är Coop-medlem

Upptäck en förtrollad värld under Jul på Liseberg.

Byt poäng mot julmys

Nu är Coops Poängshop fylld med härliga klappar. Resor, upplevelser och massa vinterkul – för dina poäng.

Fixa julstämning med dina Coop-poäng

Gå på julmarknad, vakna upp på hotell eller överraska familjen med en julkryssning. I Poängshoppen väntar massor av julkul som du kan göra för dina poäng.

Jul på Liseberg

Snurra i vintervakna karuseller, gå på klappjakt i bodarna och besök självaste Tomtefar. I det nya området Midvinter väntar såväl iskristaller som värmande eldar, och på isbanan visas i år Charles Dickens klassiker En julsaga. ”Jul på Liseberg” har premiär 15 november.

Coop Poängshop:
Allt-I-Ett-Jul, Entrébiljett & Åkpass Jul.

Julmarknad på Skansen.

Skansen

Upplev en klassisk julmarknad med hantverk och slöjd, mat och godsaker. Titta in i hus och gårdar och upplev hur man firade jul förr. På Bollnästorget dansas klassiska ringlekar, och julpyssel finns i verkstan.

Coop Poängshop: Skansen Entrébiljett.

Tallink och Silja Line

Kasta loss med en julkryssning för hela familjen. Ombord väntar skoj för alla barn. Hälsa på Mumin och Lilla My, sov i hytt med Mumintema och partaja med barnens favoritartister, som till exempel Sean Banan den 27 december. Barn 0–6 år äter gratis i buffén, och barn upp till 11 år får rabatterat pris i alla à la carte-restauranger på Silja Lines fartyg.

Coop Poängshop:
Välj bland flera kryssningar.

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

0:- UPPLÄGGNINGS-AVGIFT.

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 1 892 kr. Exemplet är uträknat med 0 kr i uppläggningsavgift och 0 kr i aviavgift (vid autogiro). (2019-08-19) | Kreditgivare MedMera Bank AB

Gå in på coop.se/tjanapoang och beställ julens klappar.

stadium	6 poäng per krona
BABYLAND.SE	4 poäng per krona
LINDEX	4 poäng per krona
Adlibris	3 poäng per krona
ellos	4 poäng per krona
ginatricot	6 poäng per krona
TIDNINGSKUNGEN.SE ALLA TIDNINGAR TILL KAMPANJPRIS!	4 poäng per krona
RoyalDesign.se	5 poäng per krona
POLARN O. PYRET	Upp till 2 poäng per krona
BROTHERS	Upp till 2 poäng per krona
skicka blommor euroflorist	4 poäng per krona
CDON.COM	2 poäng per krona

Upp till 6 poäng per krona!

Tjäna fler poäng med Coops shoppingpartners

I jul har du chansen att tjäna riktigt många poäng. Klicka hem klapparna hos Coops partners och få upp till 6 poäng per krona! Beroende på hur mycket du handlar för kan det alltså bli tusentals poäng att tjäna. Poäng som sedan är bra att ha för att handla mat med eller för att unna sig det lilla extra.

Här nedan är Coops alla shoppingpartners som ger dig poäng på köpet. Du hittar dem på **coop.se/tjanapoang**. Det är från den sidan du gör dina köp för att få poängen.

Stadium	6 poäng
Babyland.se	4 poäng
Lindex	4 poäng
Adlibris	3 poäng
Ellos	4 poäng
Gina tricot	6 poäng
Tidningskungen	4 poäng
RoyalDesign.se	4 poäng
Polarn O. Pyret	Upp till 2 poäng
Brothers	Upp till 2 poäng
Euroflorist	4 poäng
Cdon.com	2 poäng

Maxa poängen – så här gör du

1) Logga in på **coop.se.**

2) Välj ”medlem”.

3) Välj ”tjäna poäng”.

4) Välj den butik du vill handla hos och gör dina köp.

5) Poängen sätts in automatiskt på ditt poängkonto, men det kan ta upp till 90 dagar från betalningsdatum innan poängen registreras. (Anledningen till att det tar så lång tid innan poängen registreras är att returperioden måste passera.)

Räkneexempel: Handlar du hos Coops partners till ett värde av 5 000 kronor och får i genomsnitt 3 poäng per krona tjänar du 15 000 poäng. För 15 000 poäng kan du till exempel få en värdecheck på Coop till ett värde av 150 kronor.

FOTO: JOHNÉR BILDBYRÅ

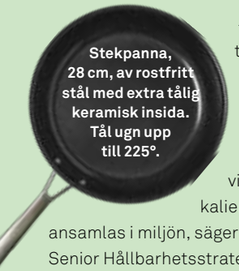
BLACK FRIDAY **Den 29 november hittar du alla kanonerbjudanden från partners. Fynda och få poäng på köpet – på coop.se/tjanapoang.**

Sprid goda handlingar med Snällkalendern

Friends ”Snällkalender”, som istället för choklad är laddad med snälla handlingar, har blivit ett av julens goda måsten. Pengarna går till Friends arbete mot mobbning och diskriminering. Coop är som vanligt med på tåget och säljer den i alla sina butiker.

Nya pannor på Coop!

Coop lanserar en ny kollektion av keramiska pannor och kastruller. Ett komplement till teflon för dig som vill göra ett grönare val.



– PFAS, som finns i teflon, är en grupp väldigt lurigakemikalier. De förekommer inte naturligt och de kan inte brytas ner. Ju mer vi använder de här kemikalierna, desto större mängd ansamlas i miljön, säger ChristinaSnöbohm, Senior Hållbarhetsstrateg på Coop.

– Det kan leda till negativa hälso- och miljöeffekter på sikt. Det finns exempelvis samband med försämrat immunsystem och leverskador vid exponering för PFAS-kemikalier.

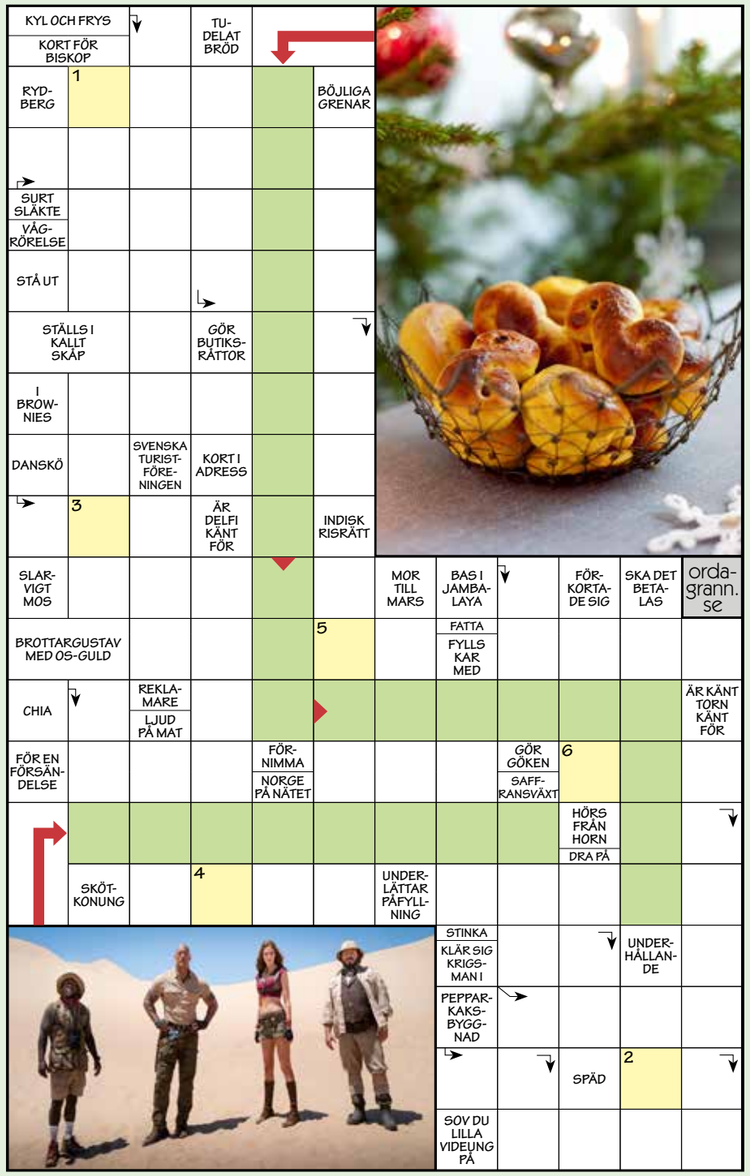
Coop fasar nu ut produkter med PFAS-kemikalier och lanserar en serie stekpannor av keramik.

– Jag vill verkligen uppmuntra alla att välja en panna i keramik eller gjutjärn istället för i teflon. Det är bra för både oss människor och miljön.

Den nya köksserien innehåller 11 produkter med priser från 99 kronor till 399 kronor.

Lite snällare med Coop

Vill du vara extra snäll i jul ska du välja Coops pepparkakor och bära hem julmaten i Coops bärkasse. 1 krona per pepparkaksburk och 3 öre per bärkasse fördelas lika mellan Bris och Friends. Pengar som gör stor skillnad för dem som behöver det som mest – barnen.



KRYSSMAKARE: ANN PERSSON

Medlemskrysset presenteras av Filmstaden

1	2	3	4	5	6

Välkommen att kryssa med Coops partner! I varje nummer har vi ett medlemskryss tillsammans med någon av våra partners. I potten ligger givetvis en rad fina priser. Lös krysset och registrera sedan ordet som du får fram på **coop.se/korsord** senast den 15 december. Vinnarna presenteras på **coop.se/vinnare**. Lycka till!

1:a pris: **5 biobiljetter med 5 popcorn-menyer (värde ca 1000 kr).**

2:a pris: **4 SF-biobiljetter (värde 500 kr).**

3:e pris: **Kokbok (värde ca 250 kr).**

4:e–10:e pris: **Nextory (värde 100 kr).**

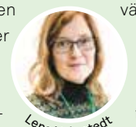
Läs mer om hur Coop jobbar med plast på coop.se/vart-ansvar/hallbarhetsarbete/plast/.

VARFÖR PLASTAS MER SMAK?

”Mer Smak är fantastisk och har så himla bra eko-tänk. Därför är det rent förfärligt att ni plastar in tidningen! Snälla, tänk på miljön och försök använda mindre plast!”

Mer Smak plockar upp en het fråga på Coops Facebook-sida och frågar Lena Nohrstedt, Hållbarhetsstrateg: Hur tänker Coop?

ATT MER SMAK, med sitt genomgående eko-tänk, kommer inplastad förstår jag upprör många. Men det har sina förklaringar. Tillsammans med Mer Smak medföljer vad vi kallar ”Månadskanalen”. I den finns personliga uppgifter om varje enskild medlems poänginformation och personliga erbjudanden baserade på köphistorik. Dessa uppgifter måste skyddas, och därför behövs ett omslag runt tidningen. Personlig information om sitt medlemskap når man via Coops digitala kanaler, men det är många av våra medlemmar som inte använder digitala plattformar. Via postutskick inkluderar vi alla medlemmar, vilket naturligtvis är oerhört viktigt.


Lena Nohrstedt

En tröst är att plasten som används för Mer Smak är tunn och tillverkad av biobaserad plast gjord av förnybara sockerrör, och plasten går utmärkt att återvinna.

Coop var den första dagligvarukedja som fasade ut plastbärkassar gjorda av fossil plast. 2017 ersatte Coop de traditionella plastpåsarna med påsar tillverkade av sockerrör. Plastemballaget för Mer Smak ersattes redan 2014 med biobaserad plast av sockerrör.

En fördel med plast är att den skyddar tidningen mot väta och väger betydligt mindre i förhållande till exempelvis ett papperskuvert, som därmed kräver mer energi att transportera.

Plastomslaget från Mer Smak väger cirka 4 gram. Ett papperskuvert väger betydligt mer, vilket skulle leda till att varje utskick blir flera ton tyngre. Med ett kuvert som väger exempelvis 14 gram skulle det handla om nästan 100 ton per år.

Det tar lång tid för plast att brytas ner i naturen, men när det gäller Mer Smak öppnar man sin tidning hemma och lägger förhoppningsvis plasten i sin återvinning. Den ska sorteras som plastförpackning så att den kan återvinnas och användas igen.

Jag hoppas att våra medlemmar har överseende med att utskicket från Mer Smak och Månadskanalen kommer inplastat ett tag till. En dag kommer vi säkert kunna kommunicera digitalt med alla våra medlemmar, men vi är inte riktigt där ännu.

Och stort tack för att ni engagerar er. Det är tack vara ert engagemang som Coop är Sveriges hållbaraste varumärke.

Med varma hälsningar,
Lena Nohrstedt, Hållbarhetsstrateg kemikalier och material, Coop.

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

20:- rabatt

GAEA OLIVOLJA
Gäller vid köp av en valfri flaska Extra Virgin från Olivolja från Gaea. Finns i tre varianter - Ekologisk, Kalmata och Sparat. 500 ml.

Finns på Stora Coop.

3 FÖR 2

FALCON VINTERBRYGD ALKOHOLFRI
Köp 3 betala för 2.
Gäller vid köp av 3 flaskor Falcon Vinterbrygd, alkoholfri, 33cl flaska EG.

10:- rabatt

VALIO LAKTOSFRI MJÖLK
Gäller vid köp av två valfria förpackningar Valio laktosfri mjölk 1,5 liter och 1 liter.

3 FÖR 2

APOTEKARNES BRYGGARMUST
Köp 3 betala för 2.
Gäller vid köp av 3 flaskor Apotekarnes Bryggarmust, flaska 33 cl EG.

Finns på Stora Coop.

10:- rabatt

DENTALIFE DURAPLUS
Gäller vid köp av en förpackning Dentalife DuraPlus dog medium och large, 197-243 g.

Finns på Stora Coop.

9:- rabatt

AFTONBLADET SPORTHELG
Gäller vid köp av Sporthelg – nytt exklusivt sportmagasin varje fredag till söndag.

Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 1 december för dig som får Mer Smak nummer 11. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev. tryckfel.

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
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

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, Wyszków, 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.

SVERIGES TIDSKRIFTER

EU Ecolabel : PL/028/005

FSC www.fsc.org MIX Papper från ansvarsfulla källor FSC® C084600

FOTO: EVA HILDÉN SMITH

Smarrig nötfudge kan bli årets nya favorit.

Nästa nummer av Mer Smak KOMMER 16–18 december

♥ *Provkökets julbord*
Sara Begner och hennes team bjuder på sina egna julfavoriter.

♥ *God, godare, gottebord*
Jordnötsfudge, bräck med vit choklad och torkad frukt, nougatkulor med hasselnöt …

♥ *Festligt nyår!*
Avsluta året klassiskt med toast skagen, oxfilé med tryffelbearnaise och tiramisu.

FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST

Mer Smaks vinexperter **Fredrik Schelin** och **Anders Levander** följer med som ciceroner.

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!

Vinresa Frankrike 9 DAGAR

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 avnjuter 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: Båtresa Kiel-Göteborg t/r, del i tvåbäddsrum/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.

Vinresa Tyskland 7 DAGAR

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

Åk klimatsmart – åk 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 CO^2 per person och kilometer. Flyg: 160–325 gram CO^2 per person och kilometer.)

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

Resan är ett samarbete mellan coop, Mer Smak, DinVinguide.se, EKMAN RESOR SWEDEN

FÅ MER SOM MEDLEM

Få ännu mer extrapoäng inför Black Friday och jul. Logga in på coop.se/tjanapoang så får du poäng när du bokar resor, bor på hotell, handlar skidutrustning, uppgraderar garderoben eller hyr en mysig feelgood-film. Logga in och tjäna dina poäng idag.

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

Läs mer om hur du kan tjäna poäng på coop.se/tjanapoang

coop

Några av våra utvalda partners inom shopping.

POLARN O. PYRET ellos stadium BROTHERS RoyalDesign.se BABYLAND.SE LINDEX Adlibris

Om du skippar punsch kan alla bjudas på kolasåsen!

DET ÄR KOLASÅSEN SOM GÖR'T!

Den ljuvliga kolasåsen blir DIN NYA KLASSIKER till smältande glass och lätt syrliga bär.

RECEPT: **SARA BEGNER**
STYLING: **KAROLINA OLSON HAGLUND**
FOTO: **JOEL WÅREUS**

BJÖRNBÄR MED PUNSCHKOLASÅS & GLASS

TID: 15 MIN + CA 30 MIN ATT KOKA

6 PORTIONER
- ca 1 liter **vaniljglass**
- 225 g **frysta björnbär**
- **pepparkakor**, till topping

PUNSCHKOLASÅS
- 3 dl **vispgrädde**
- 2 dl **ljus sirap**
- 2 dl **strösocker**
- 50 g **smör**
- ½ dl **punsch**
- ½ tsk **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Mät upp grädde, sirap och socker i en kastrull och låt koka till 110°. Tillsätt smör, punsch och salt, rör tills smöret smält. Låt såsen kallna.

2. Dela björnbären om de är stora. Servera med glass och kolasås och toppa med smulade pepparkakor.

Tips!
Om du inte har termometer gör det inte så mycket, kolasåsen blir god oavsett om den är lite rinnig eller lite tjock ...

Välj ett grönt adventsfirande i år.

BARA PÅ COOP

ÄNGLAMARK

Noga utvalt. Klokt bortvalt.