ERBJUDANDE: HALVA PRISET PÅ LEKSAKER / NYÅRSFINA PRYLAR / MEDLEMSKRYSSET!

coop

Mer Smak

Matglädje som ger eko!

Jamie Oliver bjuder på vegomiddag

Himla gott!

NJUT SJÄLV ELLER GE BORT SOM PRESENT

Lyxa med hemgjort JULGODIS!

DESSUTOM: Våra absoluta favoriter på julbordet ★ Bubbel och snittar ★ Festlig (och enkel!) nyårsmeny ★ Dessert till tolvslaget

7300190 084822
25 KR/DECEMBER 2019

Plastas 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 polyeten, vilket betyder att det kommer från en förnyelsebar råvara, i det här fallet från sockerrör. Själva emballaget är till för att skydda uppgifter på medföljande 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 provlagar använder vi vanlig ugn, inte varmluft.)

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

NYTT PÅ HYLLAN

Vill du dra ner på köttet i jul kan du byta ut köttbullarna mot Coop vegobullar. De är veganska, gjorda på sojaprotein. Vegobullarna säljs i storpack à 900 gram. Cirkapris: 55 kr.

Innehåll

Tips & trix 5
Provkökets julfavoriter 8
Godis till gottebordet 14
Mathjälten: Gert Klötzke 18
Festlig nyårsmeny 20
Bästa bubblorna till nyår 22
Vego med Jamie Oliver 28
Medlemssidorna 33
Reportaget: Hoppfullt om plast 36
Barnens kockskola 39
Saras söta nyårsdessert 43

Iskall must smakar aldrig så gott som dan före dan

ATT VI JAGAR middagsinspiration under de flesta av årets vardagar är förmodligen en del av förklaringen till att vi inför jul och nyår gärna håller fast vid traditionerna. Julafton med Kalle och hans vänner, inte minst tjuren Ferdinand, är lika viktigt för mig som den första skinkmackan och iskalla musten sent på kvällen dan före dopparedan.

MEN ÄVEN OM vi vill ha våra älskade klassiker på julbordet får de gärna vara smaksatta på ett nytt sätt. Därför har jag låtit mina medarbetare i Provköket dela med sig av sina favoriter, och på **sidan 13** finns en Jansson serverad som paj. Men det är inte den enda frestelsen; både laxen och sillen har fått nya smakkompisar. Och i den varma kålsalladen finns även julens mest underskattade råvara, brysselkålen, som kommer att få hänga med in i januaris vardagsmiddagar.

ÅRETS SISTA KVÄLL firas med ett väldigt gott slut, en tiramisu i ny tappning som du hittar på **sidan 43**. Funderar du på present till nyårsfestens värdpar är mitt bästa tips ett pizza-kit med allt klappat och klart för en lång och skön första dag på det nya året.

Sara

Sara Begner är matkreatör och chef för Coop provkök.

FOTO: ANNA-LENA AHLSTRÖM

Bakom kulisserna

Lotta Bergendal intervjuas av prisutdelaren Cissi Elwin.

Grattis till priset, Lotta!

Hurra för Mer Smaks formgivare Lotta Bergendal, som utsågs till Årets AD 2019 vid Tidskriftsgalan! Hur glad är du över segern?

– Såklart jätteglad! Kanske mest glad över alla gulliga gratulationer.

Vad är det roligaste med ditt jobb?

– Att jobba med Sveriges proffsigaste matinspiratörer – och att ämnet är just mat.

På sidan 8 tipsar provköket om sina favoriter på julbordet. Vilken är din?

– Sallad med brysselkål, filead apelsin och rostade valnötter, och till det en dressing med brynt smör.

Tips & trix

HUSMORSTIPS FÖR MODERNA KÖK

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

TOMTEGRÖT

En len risgrynsgröt som försiktigt sjuder på spisen är god nog både åt tomten och som grund i många av julens desserter. Här kommer några tips!

Ris à la Malta

Vispa 1 ½ dl **grädde** tjockt. Rör ner 1 msk **florsocker** och 1 tsk **vaniljsocker**. Vänd ihop med 3 dl **kall risgrynsgröt**. Servera med **mandarinklyftor** eller fileade **apelsinklyftor**. Tips! Ersätt hälften av grädden med **turkisk yoghurt**, det blir supergott.

Saffranspannkaka

Blanda 3 lätt vispade **ägg** med 1 kg **risgrynsgröt**, 1 ½ dl **vispgrädde**, ½ dl **socker**, 50 g **mandelspån**, ½ g **saffran** och 1 tsk **vaniljpulver**. Häll smeten i en smord ugnsform och grädda ca 30 min i 225°. Servera med lättvispad **grädde** och **sylt**.

Rismellis

Kyl gröten. Vänd ner lite vispad **grädde** och en nypa **vaniljpulver**. Värm **frysta hallon** i en kastrull och rör ner lite **socker**. Servera till mellisgröten. Och självklart går det att ta genvägen med en rulle färdiggjord gröt.

Tomtegröt med vanilj

Prova att koka gröten med **vaniljstång** istället för kanelstång. Jättegott!

RISPUDDING MED LINGONKOLA

TID: 25 MIN + 3 TIMMAR I KYLEN

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

6 PORTIONER

- 1 **vaniljstång**
- ½ **apelsin**, skalet
- 2 ½ **gelatinblad**
- 2 dl **vispgrädde**
- ¾ dl **strösocker**
- 2 dl **vaniljyoghurt**
- 2 dl **risgrynsgröt**

KOLALINGON

- ½ dl **strösocker**
- 2 msk **smör**
- 225 g **frysta lingon**

GÖR SÅ HÄR

1. Snitta och skrapa ut fröna ur vaniljstången. Skala apelsinen med potatisskalare. Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten. Koka upp grädden tillsammans med vaniljfrön, apelsinskal och socker.

2. Ta bort kastrullen från värmen. Lägg ner gelatinbladen och rör om tills de smält. Vänd runt med yoghurt och gröt. Häll upp i glas och ställ i kylen minst 3 timmar.

3. Kolalingon: Smält sockret i en kastrull på medelhög värme under omrörning. Klicka ner smöret när sockret är ljusbrunt. Vispa snabbt ihop till en kolasås. Tillsätt hälften av lingonen och låt sockerklumparna som bildas smälta på låg värme. Tillsätt resterande lingon och ställ att svalna. Toppa puddingen med lingon vid servering.

Fredrik Andersson.

MÅNADENS MATPROFIL

»En Jansson måste det alltid finnas«

Fredrik Andersson, team manager för OS-aktuella Kocklandslaget, har många smarta idéer för årets julbord.

Hur märks de nya tankarna?

– Det ska fortfarande finnas skinka och revbensspjäll, men också mycket grönt. När vi har jobbat med Viking lines julbord har vi fokuserat på att få ner matsvinnet, och använda hela råvaran. Det kan vara så enkelt som att använda stammarna på broccolin. Eller att göra en laxtartar av bitarna som blir över när man har skivat rökt lax. Siklöjan som man får rom från har tidigare inte använts. Nu saltar vi och röker den lilla fisken. Supergott! Vi har också tagit fram en metod att röka fet sill på samma sätt som ålen, som är rödlistad, och fått fram en fantastisk smak. Ål behövs inte!

Desserter då?

– Vi tar vara på frukt och bär i säsong och lägger i lag. Vi gör också veganska mousser med blötlagda cashewnötter.

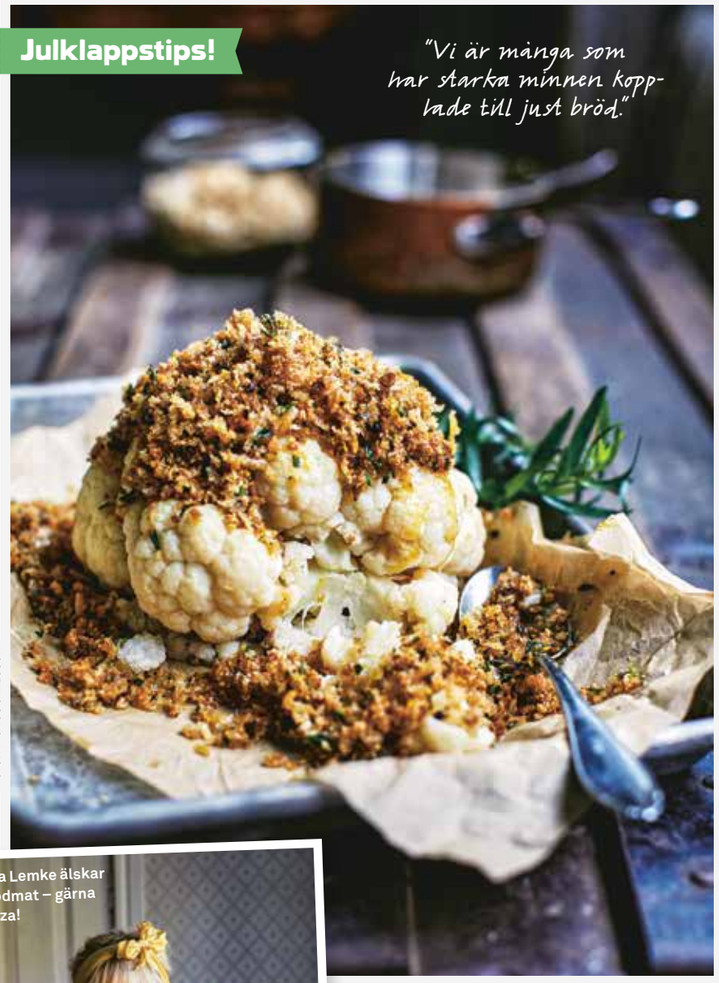
Din egen favorit på julbordet?

– En bra Jansson måste det alltid finnas. Mitt tips är att svetta ur löken ordentligt i brynt smör, för en nötig ton.

Men du får inte vila särskilt mycket i jul?

– Nej … Redan i mellandagarna drar vi igång med slutförberedelserna inför Culinary Olympics, som är i februari.

Julklappstips!



"Vi är många som har starka minnen kopplade till just bröd."

FOTO: MAGNUS CARLSSON

Lisa Lemke älskar brödmat – gärna pizza!

BLOMKÅL MED BRYNT PANKOTÄCKE

TID: 30 MIN

Panko är helt enkelt en sorts ströbröd… Alltså är det brödmat! Med smak av brynt smör, örter och salt blir det magiskt.

4 PORTIONER

- 1 **blomkålshuvud**
- 2 dl **panko ströbröd**
- ½ dl finhackade **örter**, t ex persilja, dragon, timjan
- ½ tsk **salt**
- 100 g **smör**

GÖR SÅ HÄR

1. Ansa blomkålen från blasten och lägg blomkålshuvudet i en kastrull med saltat vatten så att vattnet går upp ca 5 cm mot kanten. Lägg på ett lock och låt sjuda tills blomkålen är al dente, dvs nästan helt mjuk.

2. Blanda panko, örter och salt i en skål. Bryn smöret tills det doftar nötigt och slutat skumma. Häll smöret över pankoblandningen och rör om. Skeda pankosmöret på blomkålen och servera direkt.

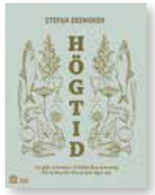
3x kokböcker

I juletid finns tid att både baka och läsa kokböcker. Kanske de här?

Julen när den är som allra godast

Jenny Warsén har tidigare mest varit förknippad med bakning. Här har hon fyllt en hel bok med recept som passar högtiden som hon älskar allra mest. Förutom moderna klassiker som kladdkakan med saffran här intill, och en massa andra julbakverk, finns rätter för hela julbordet, som skinka, köttbullar, sill och lax.

Maten är stommen under årets högtider



Stefan Ekengren driver restaurang Hantverket i Stockholm med den äran och har även varit med i Mer Smak. Rätterna i boken ser väldigt härliga ut, men den absolut största behållningen är Stefan Ekengrens egna betraktelser om rätter och traditioner. "Maten vi äter under årets högtider är livsviktig. Det är kultur på absolut högsta nivå och för mig på blodigaste allvar."

Från quesadilla till chimichanga

"Världens viktigaste mat", säger matkreatören och tv-kocken Lisa Lemke att bröd är. Kan nog stämma… I hennes bok "Brödmat" finns mättande piroger och pajer, bröd som fungerar som gaffel, fyllda mackor och en massa rätter där man kan använda torrt bröd så att det blir som nytt, t ex blomkålsrätten här intill.

47%

av de tillfrågade i Coops matometer tycker att lök är en viktig ingrediens när man gör egen sill. Sedan går åsikterna isär. Saffran och ingefära nämns bland de yngre som trevliga smaksättningar. Men även vanilj…*

*SVERIGES STÖRSTA UNDERSÖKNING OM VAD VI ÄTER VARJE DAG, GJORD TILLSAMMANS MED DEMOSKOP.

En riktig julklassiker ur Jenny Warséns nya bok.

Jenny Warsén.

SAFFRANSKLADDKAKA MED LINGONGRÄDDE

TID: CA 30 MIN + TID I UGN & ATT SVALNA **UGN:** 175°

10–12 BITAR

- 1 påse **saffran** (½ g)
- 2 msk **vaniljsocker**
- ½ dl **strösocker**
- 1 ½ dl **vetemjöl**
- 1 krm **salt**
- 100 g **smör**
- 200 g **vit choklad**
- 3 msk **ljus sirap**
- 3 **ägg**, lätt ihopvispade

LINGONGRÄDDE

- 3 dl **vispgrädde**
- ca 2 msk **florsocker**
- 4 msk **rårörda lingon**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Stöt saffranet med 1 tsk socker i en mortel. Blanda vaniljsocker, socker, mjöl, salt och saffransblandningen i en bunke.

2. Smält smöret och tillsätt chokladen. Rör om tills all choklad smält. Ta kastrullen från värmen och tillsätt sirap och ägg. Rör om och häll ner i bunken med de torra ingredienserna. Blanda till en smidig smet.

3. Spänn fast ett bakplåtspapper på botten av en form med avtagbar kant, 22 cm i diameter. Smöra och bröa kanten och häll i smeten. Grädda mitt i ugnen 15–20 min. Kakan ska vara kladdig, känn med provsticka. Låt kakan svalna minst 1 timme.

4. Vispa grädde och florsocker fluffigt och rör ner lingonen. Servera grädden till kakan eller bred den ovanpå kakan.

Provkökets GODASTE PÅ JULBORDET

När provköket väljer sina absoluta favoriter till julbordet – ja, då blir det GLASERADE RIBS, SUPERGODA SILLAR och en ny favorit: JANSSONPAJEN!

RECEPT: **COOP PROVKÖK**
FOTO & STYLING: **EVA HILDÉN**

SENAP MED DADLAR

Lägg 80 g **urkärnade dadlar,** 2 msk **ljusa senapsfrön** och ½ dl **vatten** i en kastrull. Låt sjuda tills vattnet kokat in, ca 3 min. Ta kastrullen från värmen. Tillsätt ½ dl **äppelcidervinäger** ½ dl, **neutral olja**, 1 msk **senapspulver** och 2 krm **salt**. Mixa allt med stavmixer. Smaksätt ev med konjak eller finrivet apelsinskal. Låt stå i kylen över natten.

Pernilla Brunell

"Ribs är en julfavorit. En perfekt kombo av Asien och Sverige, med smaker som hela familjen älskar."

JULGLASERADE RIBS

TID: 15 MIN + 1 TIMME
I UGNEN **UGN:** 150°, 225°
Julbordsrätten som har allt.

6 BUFFÉPORTIONER
- ca 1,2 kg **tunna revbensspjäll**
- 2 tsk **malen ingefära**
- 1 tsk **malen kryddnejlika**
- 1 tsk nymalen **svartpeppar**
- ½ msk **salt**
- ½ msk **strösocker**

GLAZE
- 1 dl **japansk soja**
- 1 dl **ljus sirap** eller flytande honung
- 2 msk **balsamvinäger**
- 1 msk finhackad **ingefära**
- 1 **röd chili**, finhackad

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 150°. Blanda ihop de torra kryddorna och gnid in runt hela köttbiten. Lägg ribsen på en plåt med bakplåtspapper och tillaga mitt i ugnen 1 timme.
2. Blanda alla ingredienser till glazen i en kastrull och låt småputtra ca 20 min, till något tjockare konsistens. Pensla eller skeda glazen på båda sidor av ribsen och tillaga ca 15 min till, på 225°.

JULENS COLESLAW

TID: 20 MIN
Den perfekta smakkombon: kål, äpple, lök, senap och majo!

6 BUFFÉPORTIONER
- 300 g **rödkål**
- 1 **fänkål**
- 1 **rödlök**
- 1 **äpple**
- 1 msk **rödvinsvinäger**
- 1 tsk **fransk senap**
- 1 tsk **salt**
- 1 tsk **strösocker**
- 2 dl **majonnäs**
- 1 dl **gräddfil**
- **salt**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär rödkål, fänkål och rödlök tunt, gärna på mandolin. Skala och tärna äpplet fint. Vänd runt allt med vinäger, senap, salt och socker. Tillsätt majonnäs och gräddfil och smaka av med salt.

Här är hela provkökslaget!

FOTO: JOEL WÅREUS

Sill är ett måste på julbordet för de flesta.

”De här sillarna är mina absoluta favoriter från barndomen. Syrligt fräscha båda två.”

LAXRÖRA MED JAPANSKA SMAKER

TID: 15 MIN

Svensk tradition möter asiatisk inspiration!

6 BUFFÉPORTIONER

- 360 g **kallrökt lax i skivor**
- 1 dl **gräddfil**
- 1 dl **majonnäs**
- 1 msk **japansk soja**

1 tsk **sesamolja**

Tips! Funkar lika bra med varmrökt eller gravad lax.

TILL SERVERING

- **knäckebröd**
- **salladsblad**, t ex gemsallad
- 1 msk **sesamfrön**, torrostade
- 2 tsk **chiliflakes**

GÖR SÅ HÄR

1. Strimla laxen. Blanda gräddfil, majonnäs, soja och sesamolja. Vänd ner laxen i såsen.
2. Servera laxröran på knäckebröd eller salladsblad. Strö över sesamfrön och chiliflakes.

BLOODY MARY-SILL

TID: 10 MIN G L

Moderniserad tomatsill, med selleri och chili.

6 BUFFÉPORTIONER

1 frp **5-minuterssill** (ca 400 g)

- ca 400 ml **passerade tomater**
- 1 **blekselleri**, tunt skivad
- 1 **röd chili**, tunt skivad
- 2 **salladslökar**, tunt skivade
- 1 **lime**, finrivet skal och pressad saft
- 1 tsk nymalen **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär sillen i 2 cm stora bitar. Blanda de passerade tomaterna med selleri, chili, salladslök, lime och svartpeppar.
2. Vänd ner sillen i såsen och låt stå minst 30 min före servering.

CITRONSILL MED DILL

TID: 20 MIN + 1 DYGN G L

Superfrisch och supergod!

6 BUFFÉPORTIONER

1 frp **inläggningssill** (ca 400 g)

- 1 stor **morot**
- 1 **granny smith-äpple**
- 1 liten **rödlök**
- 10 cm **purjolök**
- 3 dl **färskpressad citronsaft**
- 1 dl **strösocker**
- ½ kruka **dill**

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj sillfiléerna i kallt vatten och skär i 2 cm stora bitar.
2. Skala och fintärna moroten. Fintärna äpple, rödlök och purjolök. Pressa saften ur citronerna och blanda med sockreti en skål. Vänd ner grönsaker och sill, låt stå över natten i kylen.
3. Vänd ner fint skuren dill vid servering.

Röran kan också serveras i en skål på buffebordet!

”Klassiska smaker på ett coolare vis. Alla blir imponerade av de här roliga rullarna.”

VÅRRULLAR MED RÖDKÅL & ASIATISK DIPPSÅS

TID: 40 MIN

6 BUFFÉPORTIONER

- 600 g **rödkål,** hackad
- 2 **rödlökar,** hackade
- 2 stora **äpplen,** fintärnade
- 2 msk **smör**

½ tsk krossad **kryddpeppar**
1 tsk **salt**
ca ½ frp **kyld filodeg**

- **smör**, till stekning
- **neutral olja**, till stekning

DIPPSÅS

1 dl **vatten**

- 1 dl **socker**, gärna rörsocker

½ dl **ättiksprit** (12 %)
5 hela **kryddnejlikor**

- 1 **kanelstång**
- **2 vitlöksklyftor**, tunt skivade
- ½ **röd chili**, tunt skivad

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg vatten, socker, ättiksprit, kryddnejlikor och kanelstång i en kastrull och koka upp. Ta från värmen. Lägg i vitlök och chili. Låt stå och dra tills det svalnat.
2. Stek rödkål, lök och äpple i smör i en stekpanna på medel-hög värme. Tillsätt kryddpeppar och salt. Stek ca 10 min, tills vätskan kokat bort. Rör då och då. Smaka av med salt. Låt svalna.
3. Skär filodegen i ca 15 x 20 cm stora bitar. Lägg ca 2 msk av rödkålsfyllningen längst ner på kortändan av varje ark. Vik in kanterna och rulla ihop. Lägg på en skärbräda.
4. Lägg rullarna med skarven nedåt i en riktigt het panna med smör och olja i. Stek runt om till fin färg och krispig yta. Servera med dippsåsen.

Danielle Brookes

"Mycket kärlek i den här ... Flera olika kålsorter och knapriga nötter som lyfter ännu mer av brynt smör!"

WOKAD KÅL MED ROSTADE NÖTTER

TID: 30 MIN

6 BUFFÉPORTIONER

- 300 g **brysselkål**
- ½ liten **blomkål** (ca 350 g)
- ca 100 g **svartkål**
- 2 msk **olivolja**
- 100 g **haricots verts**
- 2 tsk **flingsalt**
- 50 g **smör**
- 1 dl **hasselnötter**, torrostade och skalade

GÖR SÅ HÄR

1. Ansa och dela brysselkålen om de är stora. Plocka blomkålen i små buketter och ta med de blastblad som är fina. Riv eller skär av bladen från svartkålens stjälk.
2. Hetta upp olja i en wok eller stekpanna. Stek först brysselkål och blomkål tills de är något mjuka. Tillsätt svartkål och haricots verts. Smula över flingsalt och stek ytterligare någon minut.
3. Smält smör i en kastrull tills det börjar dofta nötigt och slutat skumma. Rör om i botten under hela tiden. Ta kastrullen från värmen och vänd ner finhackade hasselnötter. Skeda direkt över de wokade grönsakerna.

Sara Begner

"Jag älskar Jansson, och jag älskar elegant fransk lökpaj. Här får du båda på en gång!"

JANSSONPAJ

TID: 20 MIN + 50 MIN I UGNEN **UGN:** 175°

6 PORTIONER

- 500 g **potatis**
- 2 **gula lökar**, skivade
- 1 burk **ansjovis** (125 g)
- 4 **ägg**
- 4 dl **grädde**
- ½ tsk **salt**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 2 msk **ströbröd**
- 25 g kallt **smör**

PAJDEG

- 2 dl **vetemjöl**
- 1 dl **grahamsmjöl**
- 100 g **smör,** kallt och tärnat
- 2 msk **kallt vatten**

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°. Blanda mjölerna till pajdegen. Tillsätt smöret och nyp ihop till en smulig deg. Tillsätt vattnet och arbeta snabbt ihop till en deg. Tryck ut degen i en pajform och låt stå i frysen ca 10 min. Nagga med en gaffel och förgrädda mitt i ugnen ca 10 min.
2. Skala och skär potatisen i tunna stavar. Vänd runt med lök och ansjovis (både fisk och spad) i pajskalet. Vispa lätt ihop ägg, grädde, salt och peppar. Häll äggstanningen på potatisen och strö över ströbrödet.
3. Lägg hyvlade smörskivor ovanpå och grädda i nedre delen av ugnen ca 50 min. Känn att potatisen är mjuk.

En underbart krämig paj.

Utmärkt!

SMAK-märkt potatis är utmärkt kvalitet.
Du får storlekssorterad och tvättad potatis utan skador, fräsch smak och doft, goda kokegenskaper och en tydlig ursprungsmärkning med bäst före-datum. Smaka på skillnaden. Titta efter märket i din butik.

SVENSK POTATIS

Hälsa på oss i potatislandet:
www.svenskpotatis.se

Svensk Potatis AB arbetar med att informera om och marknadsföra potatis av hög kvalitet, SMAK-märkt potatis. Vi har en neutral position i branschen vilket gör oss unika. En stor uppgift är att utföra kvalitetsanalyser.

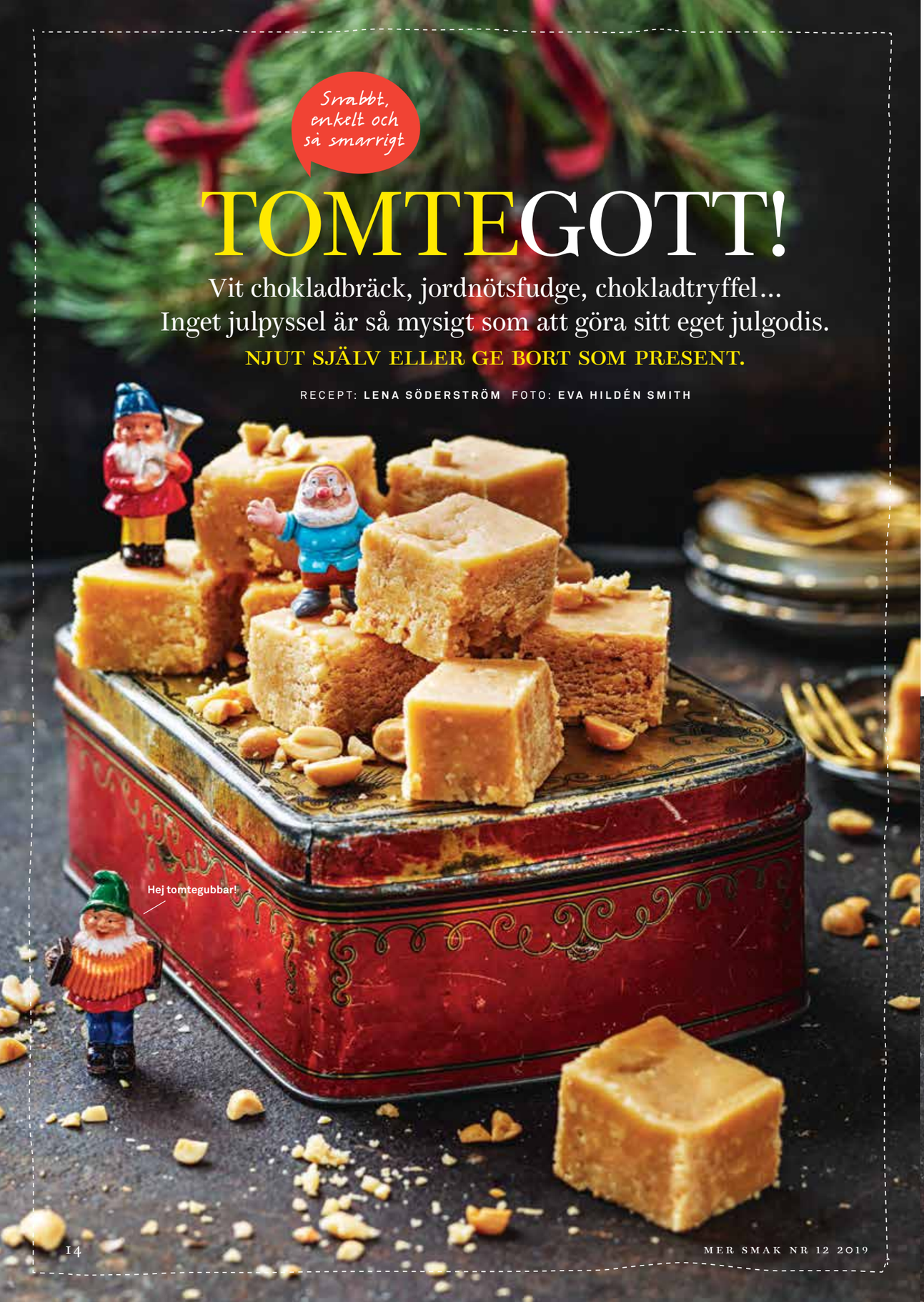
Snabbt, enkelt och så smarrigt

TOMTEGOTT!

Vit chokladbräck, jordnötsfudge, chokladtryffel…
Inget julpyssel är så mysigt som att göra sitt eget julgodis.

NJUT SJÄLV ELLER GE BORT SOM PRESENT.

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



JORDNÖTSFUDGE

TID: 10 MIN + TID ATT STELNA

En lite annorlunda "kort" konsistens på de ljuvligt möra jordnötsbitarna gör det här till en klassiker.

CA 25 BITAR

- 350 g **florsocker**
- 1 tsk **vaniljpulver**
- 150 g **smör**, i bitar
- 1 dl **vispgrädde**
- 350 g **jordnötssmör**, gärna crunchy

GÖR SÅ HÄR

1. Klä en form, 10 cm x 20 cm, med bakplåtspapper. Blanda siktat florsocker med vaniljpulver.
2. Värm smör, grädde och jordnötssmör i en kastrull på medelvärme under omrörning tills det blir en jämn smet och första bubblan syns. Ta kastrullen av värmen och rör kraftigt ner florsockret.
3. Häll fudgemassan i formen och bred ut ordentligt i hörnen. Täck med ett bakplåtspapper och tryck till så att det blir en jämn yta. Låt kallna. Ställ i kylskåp att stelna helt 2–3 timmar. Skär i bitar och förvara i tätslutande burk.

VIT CHOKLADBRÄCK

TID: 10 MIN + TID ATT STELNA

Helt ljuvlig – och barnsligt enkel att göra …

CA 15 BITAR

10 **torkade aprikoser**
3 msk **torkade tranbär**
- 1 dl **valnötter**
- 300 g **vita chokladknappar**
- **florsocker**, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka aprikoser, tranbär och valnötter fint.
2. Smält chokladen varsamt i vattenbad.
3. Rör ner allt utom 2 msk av det hackade i chokladen och bred ut i ett tunt lager på en plåt med bakplåtspapper. Strö över resterande hack. Låt svalna, förvara i kylen. Skär eller bryt i bitar och pudra över florsocker vid servering.

CASHEW BRITTLE

TID: CA 20 MIN

Knastrigt gott! Akta tänderna…

1 BRÄCK

- 1 ½ dl salta cashewnötter
- 3 dl strösocker

GÖR SÅ HÄR

1. Hacka nötterna grovt. Täck en plåt med bakplåtspapper.
2. Smält sockret på medellåg värme under omrörning med en sked. (Sockret klumpar ihop sig innan det börjar smälta.) Häll ut sockret på bakplåtspapperet när det är helt smält och fått fin gyllene färg. Bred ut i ett tunt lager och strö över nötterna. Låt stelna. Bryt i bitar och ät som godis, eller grovhacka och toppa din glass med.

REDAKTIONENS VAL

CHOKLADKOLA MED FLINGSALT

TID: 30 MIN + TID ATT STELNA

Seg kola med mörk choklad blir ännu godare och elegantare av flingsaltet.

20–30 BITAR

- 2 dl **vispgrädde**
- 2 dl **muscovadosocker**
- 2 dl **glykos**
- 100 g **smör**, rumsvarmt
- 100 g **mörk choklad**, grovhackad
- 2 msk **kakao**
- **flingsalt**

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp grädde, socker och glykos i en tjockbottnad kastrull. Koka på medelvärme till 116°, rör om då och då (ca 20 min).

2. Ta kastrullen från värmen och klicka i smöret lite i taget och tillsätt choklad och kakao. Rör om till en jämn smet. Häll kolan i en form med måtten ca 8 cm x 20 cm klädd med bakplåtspapper. Smula över flingsalt och låt kallna. Skär kolan i bitar och förvara kallt.

Chokladkola och chokladtryffel med nöt.

CHOKLADTRYFFEL MED NÖT

TID: 10 MIN + TID ATT STELNA

Åå, den lilla gömda hasselnöten är underbar i den lena chokladen. Sitter fint till julkaffet.

20 STYCKEN

- 20 **hasselnötter (utan hårt skal)**
- 250 g **mörk eller ljus choklad**
- 1 dl **vispgrädde**
- 25 g **smör**, rumsvarmt
- 1 msk **kakao**

GÖR SÅ HÄR

1. Rosta hasselnötterna på medelvärme i stekpanna tills det tunna innerskalet börjar spricka. Skaka pannan så de inte blir brända. Lägg nötterna i en kökshandduk och gnid loss de lösa skalbitarna.

2. Hacka chokladen grovt. Koka upp grädden i en kastrull. Ta kastrullen från värmen och tillsätt choklad och smör. Rör om tills allt smält.

3. Häll chokladen i en form täckt med bakplåtspapper och låt svalna i kylen ca 2 timmar. Dela chokladmassan i 20 bitar. Tryck in en nöt i mitten av varje bit och forma till kulor. Lägg dem på bakplåtspapper och pudra över kakao. Låt stå i kylen tills de stelnat. Lägg ev tryfflarna i små pappersformar, förvara i burk med lock i kylen till servering.

PRENUMERERA NU!

JULERBJUDANDE PÅ VI!

6 NR
+ 2 muggar
från Rörstrand
249:-
+ porto 99:-

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

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

VI LÄSER ÄR SVERIGES ENDA RIKTIGA BOKMAGASIN!

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

Du får 2 muggar på köpet!

MUGGAR FRÅN RÖRSTRAND

Ostindia Floris skapades 2012 av Caroline Slotte. Dekoren utmärks av ett tätt bladverk som vecklar ut sig över porslinet som ett flor.
Muggen rymmer 30 cl, och du får 2 st. Totalt värde **398 kr.**

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

JA, TACK! JAG VILL PRENUMERERA! KRYSSA I DINA VAL HÄR:

- ❑ **6 nr av Vi + 2 muggar för 249 kr** (+ porto 99kr). Totalt värde 796 kr. **Jag sparar 547 kr!** (VIT744)
- ❑ **6 nr av Vi + 1 extranummer 249 kr**. Totalt värde 473kr. (VIT746)
- ❑ **6 nr av Vi Läser + 2 muggar för 249 kr** (+ porto 99kr). Totalt värde 747 kr. **Jag sparar 498 kr!** (VIL1387)
- ❑ **6 nr av Vi Läser + 1 extranummer 249 kr**. Totalt värde 463kr. (VIL1389)

SVARA PÅ WEBBEN: vimedia.se/mersmak19

SVARA PÅ WEBBEN: vilaser.se/mersmak19

FRANKERAS EJ. TIDNINGEN VI BETALAR PORTOT.

Namn:

Adress:

Postadress:

Mobilnummer:*

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

E-post:*

*Obligatoriskt för avisering av premie. Vid brevavisering tillkommer porto 30 kr.

Erbjudandet gäller t.o.m. 2020-02-29 inom Sverige i hushåll som ännu inte prenumererar på tidningen Vi eller Vi Läser. Prenumerationen är tidsbegränsad och vid slutet av perioden skickas ett erbjudande om fortsatt prenumeration. Premien skickas ca tre veckor efter vi mottagit din betalning. Genom att ange namn, postadress, e-post och telefonnr samtycker du till att Vi Media AB behandlar dessa personuppgifter för att du ska få information och erbjudanden från Vi Media AB och våra samarbetspartners. Läs mer om behandlingen av dina personuppgifter på www.vimedia.se/prenumerationsvillkor. Kundtjänst 08-799 62 22.

Vi Media AB
SVARSPOST
201 208 68
831 18 ÖSTERSUND

"Att vi svenskar är nyfikna på trender och andra kulturers mat är en oerhörd styrka."

Kockarnas kock

Vem: Gert Klötzke.
Vad: Hedersdoktor och professor vid restauranghögskolan vid Umeå universitet. Själv säger han: "Jag är kock. Det är ett fantastiskt yrke och en fin titel."
Aktuell: Nådde för ett bra tag sedan den officiella pensionsåldern men är mer aktiv än någonsin. I januari sitter han i juryn för Årets viltkock, vilket ligger honom varmt om hjärtat; han är själv jägare och lagar ofta vilt.

Mathjälten: Gert Klötzke

"SOM LAGLEDARE HAR JAG NOG VARIT STRÄNG"

När Gert Klötzke ledde Kocklandslaget tog de två guld på raken och satte svensk mat på kartan. Han är en doldis, men som dagens tävlingskockar säger: – För oss är han "Gud".

VI FOTOGRAFERAR GERT Klötzke i skogen som en hyllning till hans natur- och viltintresse. Kockmössan, som används vid speciella tillfällen som prisutdelningar, är också viktig – när Gert Klötzke var lagledare tog Kocklandslaget två OS-guld i rad.

Vad betydde det för dig och för Sverige?

– Vi förnyade tävlingsverksamheten och skapade trender som många lag följer än idag. Smak och kombinationer var vår styrka men också att det alltid var snyggt och prydligt i tävlingsköket. Som lagledare har jag nog varit sträng. Gjorde man fel fick man lida lite. Men jag har blivit mjukare och mer diplomatisk med åren. Alla var ju med för att vinna, så alla var glada i slutänden. Idag är jag ordförande för en grupp av åtta internationella kockar som skapar och ser över regler för alla mattävlingar världen över, med undantag för Bocuse d'Or. Vi har till exempel tagit bort den geleade maten, som man inte åt utan bara bedömde utseendet på – det var otidsenligt.

Du blev Årets kock redan 1986. Vad har förändrats sedan dess?

– Idag tar man hand om maten på ett annat sätt än då. På 1950-talet jobbade man också så, men sedan försvann det. En skillnad är att det nordiska köket är intressant utomlands idag – man kan åka till Sverige bara för att äta gott, så var det inte tidigare. Jag försöker uppdatera mig och gillar att köpa kokböcker. Men det som är nytt och udda kan ibland vara "kejsarens nya kläder". Det är viktigt att kunskapen finns kvar om riktig mat; man måste behärska grunderna för att kunna experimentera.

Vad gör du nu?

– Jag var nyss i Lettland och dömde deras Årets kock. Men lite då och då kollar jag om jag själv har förmågan kvar. Till exempel tränade jag det finska kocklandslaget – de kom tvåa i OS. Det är viktigt att bibehålla det man har och att utvecklas om man ska kunna ha det här ansvaret. Nu ser jag över svinn och plastanvändning, även på tävlingsnivå.

Vad är du mest stolt över?

– Förnyelsen av det svenska smörgåsbordet. Att allt fortfarande ska finnas, som egna inlagda sillar och kallrökt lax, men i småportioner för att undvika svinn och hålla bordet fräscht.

Vad har du för planer framåt?

– Jag har väl tänkt att hålla på två, tre år till. Till exempel är jag gastronomisk rådgivare till Nobelstiftelsen tillsammans med Fredrik Eriksson och Ulrika Karlsson. Jag får många roliga uppdrag. Under hösten har jag hjälpt det belgiska ungdomslandslaget, som ville att jag skulle kolla på dem och rätta lite i hur de jobbar.

Vad lagar du hemma?

– Jag älskar att laga mat. Om vi har gäster kan jag prova 4–5 nya rätter, ofta en viltvarmrätt. Mitt favoritkök är annars det vietnamesiska. Att sitta på en pall och äta deras street food på plats, t ex omsorgsfullt lagad ankbuljong med nudlar, det är underbart. Jag har tyskt påbrå och älskar även fläsklägg, grönkål och allt det där. Min pappa var köksmästare. Men jag såg honom aldrig laga mat.

Vad är din styrka?

– Jag är väl bra på smaker. Jag är inte den allra modernaste, men jag har sett väldigt mycket genom åren. När jag kör seminarier brukar jag visa typ 500 bilder där allt är fel. Men som domare vill jag ju hjälpa dem att bli bättre.

– Det svenska landslaget är duktiga på att ta till sig kunskap. Sverige har varit unikt på det. Många länder filmar det svenska kocklandslaget när de tävlar. Att vi svenskar är så nyfikna på trender och andra kulturers mat är en oerhörd styrka. Och jag själv är väldigt lyckligt lottad som kan leva så här och hela tiden lära nytt. Till exempel äter jag mycket mindre kött idag. Min dotter är vegan, och det är jätteroligt att lära sig den biten. Vi kör det på julbordet till och med. Jag provade att göra veganost, det blev inte så tokigt. ❤

Text: Anna Gidgård **Foto:** Thron Ullberg

Servera med potatis eller ris och rårörda lingon.

STORA KÖTTBULLAR I SVAMPSÅS

TID: 40 MIN

Vi inspirerades av Gerts viltintresse och valde ett recept med viltfärs.

4 PORTIONER

- 500 g **viltfärs** eller nötfärs
- ½ dl **ströbröd**
- 1 dl **mjölk**
- 1 **ägg**
- 1 **gul lök**, grovriven
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **nymalen svartpeppar**
- 1 tsk **krossade enbär**
- 1 tsk **torkad timjan**
- 2 msk **smör**

SVAMPSÅS

- 250 g **kantareller**
- 1 **gul lök**, finhackad
- 1 msk **smör**
- 1 msk **vetemjöl**
- 4 dl **vatten**
- 3 dl **grädde**
- 1 ½ msk **konc svampfond**
- **salt** och **svartpeppar**

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ströbröd, mjölk, ägg, lök, salt, peppar, enbär och timjan. Låt svälla 5 min. Blanda med färsen och forma till åtta stora köttbullar. Bryn köttbullarna i smör i het panna, gärna djup. Ta upp dem.

2. Stek svamp och lök i smör under omrörning ca 5 min. Pudra över mjölet, rör om och häll på vatten, grädde och fond. Låt sjuda 5 min. Lägg ner köttbullarna och låt sjuda tills de är klara, 6–8 min. Smaka av såsen med salt och peppar.

Bästa Nyårsmenyn!

Kom över på middag!

När du vill bjuda på något riktigt riktigt gott… Ja, då blir det skagen till förrätt och en elegant kötträtt med bea till varmrätt.

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

Toppa snittarna med fint skuren gräslök och citron.

LÄTT SOM EN PLÄTT

Vänd gärna ner lite färskriven pepparrot.

SKAGENRÖRA PÅ SMÖRSTEKTA TUNNBRÖDSSNITTAR

TID: 15 MIN + TID ATT SKALA RÄKORNA
En skagen är alltid en skagen! Klassiskt gott när det är fest.

4–6 PORTIONER
- 1 kg **räkor med skal**, tinade
- 2–3 msk **majonnäs** (Hellmann's)
- 2 msk **crème fraiche**
- 2 msk finhackad **schalottenlök**
- 1 msk finhackad **dill**
- 1 tsk pressad **citronsaft**
- 1–2 krm **cayennepeppar**
- ca ½ frp **mjuka tunnbröd**

GÖR SÅ HÄR

1. Skala räkorna och blanda med resten av ingredienserna. Smaka av med cayennepeppar.
2. Skär bröden i trekanter. Stek till fin färg i smör på medelvärme. Låt kallna. Skeda på skagenröra och servera direkt.

HELSTEKT OXFILÉ MED ÅNGAT GRÖNT & BEARNAISESÅS

TID: 1 TIMME **UGN:** 175°, 225°
Kronan bland varmrätter. Perfekt till nyårsmiddagen.

4 PORTIONER
- 600 g **oxfilé**
- 1 msk **flingsalt**
- 1 tsk **nymalen svartpeppar**
- 1 msk **smör**
- 100 g **grönkål**
- **neutral olja**, till fritering
- 150 g **sockerärter**
- 1 knippe **rädisor**
- 200 g **romanesco-blomkål**
- 200 g **blomkål**
- 1 påse **sötpotatis-frites** (500 g)

BEARNAISESÅS
- ½ dl **vatten**
- 2 msk **vitvinsvinäger**
- 1 **schalottenlök**, finhackad
- 2 **färska dragonkvistar**
- ½ kruka **kruspersilja**, stjälk och blad
- 200 g **smör**
- 3 **äggulor**
- 1 msk finhackad **dragon**
- 1 msk finhackad **persilja**

GÖR SÅ HÄR

1. Putsa köttet från eventuella senor. Krydda med salt och peppar runt om. Hetta upp en stekpanna ordentligt och bryn köttet runt om i smör på hög värme. Lägg köttet i en ugnsform och stick in termometern i den tjockaste delen.
2. Plocka bladen av grönkålen och fritera krispiga i en kastrull med olja. Låt rinna av på hushållspapper. Skär sockerärterna i strimlor på längden och dela rädisorna på mitten. Skär blomkålen i små fina buketter.
3. Sätt ugnen på 175°. Tillaga köttet till en innertemperatur på 55–58°. Låt vila till servering på en skärbräda. Höj värmen till 225° och rosta sötpotatisen tills den är krispig, ca 20 min.
4. Bearnaisesås: Koka vatten, vinäger, lök, dragon och stjälkarna av persiljan tills bara ½ dl återstår, ca 3 min. Sila ner vätskan i en rostfri bunke. Smält smöret. Vispa äggulorna lätt och häll ner dem i den rostfria bunken. Häll i det smälta smöret i en tunn stråle under konstant vispning. Sätt den rostfria bunken över ett vattenbad när cirka hälften av smöret är kvar. Fortsätt hälla i smöret och vispa kraftigt tills det blir en tjock krämig sås. Ta bort från värmen. Tillsätt dragon och persilja. Smaka av med salt.
5. Ånga grönsakerna lätt mjuka (ca 5 min) i ett durkslag över kokande vatten med lock över (eller i ångkastrull). Strö över salt och fördela grönsaker, kött i tunna skivor och lite sås på fyra tallrikar. Toppa med grönkålen.

Dessert? På sidan 43 finns en ljuvlig Tiramisu.

Dryckerna som passar NYÅRS-FIRANDET!

Nicolas Feuillatte Brut Fondamental. Nr 77820, pris 439 kr.

Ekologiskt! Elegant champagne med torr fruktig smak. Toner av rostade pinjenötter, grapefrukt och mineraler. Avnjuts bäst med dinkelkex toppade med brillat savarin-ost och marmelad.

Bollinger Rosé. Nr 7755, pris 619 kr.

Ljus orangerosa färg. Nyanserad doft med inslag av rostat bröd, röda äpplen, smultron och nougat. Smaken är torr, mycket frisk med blodapelsin och nougat. Detta är vinet till de mer krävande rätterna, varför inte till rött kött?

Deutz Brut Classic. Nr 7487, pris 439 kr.

Ett friskt vin med tydliga inslag av gula äpplen, citrus samt krämighet. I det långa avslutet hittar jag kex, rostade pinjenötter samt mineraler. En husklassiker med finess, passar till fågel- och fiskrätter.

Pertois-Lebrun Instant Brut. Nr 76164, pris 379 kr.

Fin direkt mousse, gräddig mjuk textur med balanserad syra, inslag av gråpäron och krispig vit frukt. Detta vin är perfekt att friska upp smaklökarna med, men det är även det perfekta valet till skaldjuren.

GodDryck No 1 Prestige Cuvée. Pris 119 kr.

Alkoholfritt! En cuvée gjord på sauvignon blanc och chardonnay lagrad 18–24 månader. Efteråt avalkoholiseras vinet varsamt. Resultatet är ett elegant, krispigt mousserande vin, perfekt till nyårsfesten!

Perelada Cava Stars Brut Organic 2017. Nr 72601, pris 109 kr.

Smakrik torr cava med toner av mineral, citrus, melon och mariekex. Njut som aperitif till skaldjur eller chark. Klockren spansk känsla i både doft och smak. Inte för söt. Serveras med fördel till lite oliver och marconamandlar, så man även tillfredsställer saltsuget. Det perfekta valet på tolvslaget!

FOTO: ULRIKA EKBLOM

”Champagne passar till i stort sett all mat!”

Alla vill skåla in det nya året! (Gärna i alkoholfritt.) Här ger Fredrik Schelin sina bästa tips för en lyxig nyårsafton.

Nu är det hög tid att inhandla bubblor till jul- och nyårsafton. Visst andas det förväntan, elegans, flärd och lyx när man hör det välkända öppnandet av en flaska mousserande?

Champagne, detta lyxiga, bubblande vin som högtidligt öppnas och avnjuts vid festliga tillfällen, vid bröllop och jämna födelsedagar eller när något viktigt ska firas. För att inte tala om nyårsafton – då är en flaska champagne nästan obligatorisk, åtminstone vid tolvslaget. Ett vanligt misstag många gör på nyår är just att starta kvällen med ett enklare mousserande vin för att sedan avsluta med en dyr och extra kall champagne på tolvslaget.

Varför inte göra tvärtom? Börja kvällen med den fina dyra champagnen för att sedan avsluta kvällen med ett enklare bubbel.

Champagne är också ett vin som passar utmärkt ihop med mat. Man kan med fördel servera ett glas champagne som den perfekta aperitifen, men låt sedan gärna vinet följa med in i middagsserveringen. Om du tänker efter när du smakar på champagne så sätter vinet igång suget efter mat. Ja, vinet nästan kräver mat.

Champagne är så mångfacetterat att det passar till i stort sett all slags mat. Den naturligt höga syran, krämiga moussen, koncentrerade frukten, brödigheten från att ha lagrats på sin jästfällning samt eventuella mognadstoner och restsötma gör champagne perfekt till mat.

När mat och champagne kombineras ska smakerna lyfta varandra, komplettera och ge en helhetsupplevelse. Champagne fräschar upp smaklökarna genom bubblorna och gör dig redo för nya smaker mellan varje tugga. En tumregel att följa är att ju kraftigare maträtt, desto mer struktur krävs i champagnen.

Låt nu ert val av mousserande till nyår få vara en del av hela kvällen. Som välkomstdrink, till middagen och din skål vid tolvslaget. Gott nytt år!

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

FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST

Snacks TILL DRINKEN

Bubblorna på kylning och menyn klar… Nu fattas bara några små goda snacks att starta festkvällen med. Här kommer enklaste, snabbaste, godaste tipsen.

LAXRULLE MED VÄSTERBOTTENSOST

FOTO: WOLFGANG KLEINSCHMIDT

15 STYCKEN

- 500 g skivad **kallrökt lax**
- 150 g riven **västerbottensost**
- 2 dl **crème fraiche**
- 1 dl hackad **dill**
- ½ tsk **svartpeppar**
- 1 dl **färska örter,** dill/persilja

GÖR SÅ HÄR

Lägg ut en stor bit plastfolie. Lägg laxskivorna omlott till en rektangel på plasten. Blanda ost, crème fraiche, dill och peppar till en jämn smet. Bred ut blandningen i ett jämnt lager på laxskivorna. Rulla ihop laxen från långsidan så tajt det går med hjälp av plastfolien. Lägg den i frysen ca 30 min.
Ta av plastfolien och rulla den i hackade örter. Skär 2 cm tjocka skivor med en vass kniv.

SMÖRDEGSTARTE MED FIKON

FOTO: EVA HILDEN SMITH

8 UPPSKURNA BITAR

- 1 kyld **smördegsrulle** (250 g)
- 100 g **naturell färskost**
- 125 g **krämig ädelost**
- 40 g **valnötskärnor**
- 3 **färska fikon**
- 20 g **rucola**

balsamicosirap

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200°. Rulla ut smördegen och vik in 1 cm runt om till en liten kant. Nagga degen. Bred på färskosten. Salta och peppra. Grädda mitt i ugnen tills den fått lite färg och blivit puffig, ca 15 min. Klicka på ädelosten. Strö på nötterna i bitar. Grädda ytterligare 5 min. Klyfta fikonen. Toppa tarten med rucola och fikon. Ringla över balsamicosirap. Smakar bäst varm eller ljummen.

CHILI-CHEESEBOLLAR

FOTO: FABIAN BJÖRNSTJERNA

12 STYCKEN

- 100 g **cream cheese**
- 75 g riven **mozzarella**
- 75 g riven **lagrad ost**

10 **inlagda jalapeños**, hackade

- 2 dl **vetemjöl**
- 2 ägg

2 dl **panko ströbröd**

- 3 dl **olja** till fritering/stekning

GÖR SÅ HÄR

Rör ihop cream cheese, ost och jalapeños och rulla till bollar. Doppa i mjöl, sedan i lättvispade ägg och sist i panko. Se till att bollarna är helt täckta med panering, annars läcker osten ut. Hetta upp olja i en kastrull till ca 180°. Fritera några bollar i taget till fin, gyllene färg, eller stek i rikligt med olja. Låt rinna av på hushållspapper.

Julklapp från hallon!

4 GB surf/mån

49:- per mån i 6 mån, därefter 99 kr/mån

+25 GB extra surf

Skaffa hallon och få 10 000 poäng per abonnemang.
Därefter 300 poäng/mån per abonnemang.

Läs mer och beställ på coop.se/hallon

Erbjudandet gäller tom 31 december 2019.

hallon

EN AV SYSTEMBOLAGETS BÄSTA PROSECCO ENLIGT EXPERTEN!*

ASTORIA WINES

* En av de 10 bästa och mest prisvärda flaskorna på Systembolaget – allt enligt experten Gunilla Hultgren Karell.

Expressen 4 av 5, 201905

Göteborgsposten, 4 av 5 201909

”Mer än prisvärt”

Allt om Mat, nr1/2018

Prosecco-klassikern med den gula etiketten, **La Robinia Prosecco Extra Dry,** får toppbetyg för sin smak och kvalité!

La Robinia har en frisk och ungdomlig smak med inslag av päron, gröna äpplen och citrus.

ARTNR: 7486
ALK: 11 % • 750 ML

95:-

www.astoria.it

Varannan förare som omkommer i singelolyckor i trafiken är alkoholpåverkad.

Söt stake
Liten ljusstake i guld och vitt, 69 kr.

Gullig gris
Nu har grisen fått vingar! 79 kr.

Kul kupol
Kupol med lysande litet hus, batteridriven, 17,5 cm 149 kr.

Stjärnklart
Lys upp mörkret. Bordsstjärnan Lysekil, 329 kr.

Tillspetsat
Spetsmönstrad ljusstake, 29,90 kr.

DUKA MED GULD & SILVER!

Guldkant
En osthyvel i guld – det behöver väl alla, 49,90 kr.

Gyllene tider

Lys upp helgerna med en glimmande, gnistrande dukning, eller ett litet pynt som är nytt för året.

För julljusen
Ljusfat i silvermetall gör att ljusen glimmar extra fint, 79 kr.

Ljusbricka
Gyllene bricka för ljus eller annat smått, 129 kr.

Glimma
Värmeljushållare i silverfärgat glas, 39,90 kr.

Vinkork
Pryd flaskan med en snygg kork när inte allt går åt, 49,90 kr.

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

ANVÄND DINA COOP-POÄNG FÖR ATT KÖPA DEN PERFEKTA JULKLAPPEN!

Ett presentkort från Tidningskungen som julklapp passar alla intressen, åldrar och mottagaren kan själv välja från över 200 titlar, läsning från Readly och ljudböcker från Bookbeat.

Få mer för dina poäng med Tidningskungens presentkort!

BookBeat Readly

SÅ HÄR FUNKAR DET:

1. Logga in i poängshopen på coop.se
2. Skriv ”tidningskungen” i sökfältet
3. Välj önskad valör. Du får ett present-kort via mail.

TIDNINGSKUNGEN.SE PRESENTKORT

* laktovegetarisk

Jul-HALLOUMI

Julskinkans VEGETARISKA* kompis!

Den söta senapsgriljeringen tillsammans med den salta halloumin är en fantastisk kombination. En succé på julbordet!

Ingredienser:
- 1 st Fontana Halloumi storpack 750 g
- 1 st äggula
- 2 msk grov skånsk senap
- 2 msk dijonsenap
- Ströbröd

Gör så här:
Sätt ugnen på 150 °C. Lägg halloumin på ett bakplåtspapper på en ugnsfast form och baka i 30 minuter.

Blanda äggula och senap till griljering. Ta ut halloumin, pensla med senapsblandningen och täck med ströbröd. Höj ugnen till 225 °C och griljera den i ytterligare 10 minuter tills den får en fin färg.

Skiva upp och servera varm, förslagsvis på ett knäckebröd med senap på. Kan även serveras kall, precis som skinka.

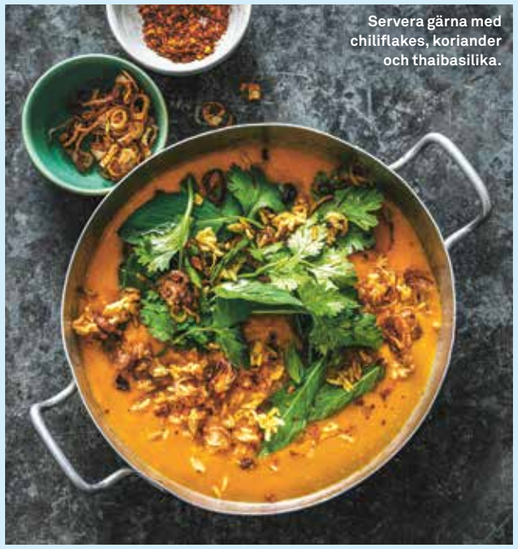
Lokala avvikelser kan förekomma

FONTANA
EST. 1978

CHRISTINA DREJENSTAM/AGENT MOLLY & CO

Vego!

EXTRA SIDOR FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT ⟶



Servera gärna med chiliflakes, koriander och thaibasilika.

FOTO: LENNART WEIBULL

ROSTAD PUMPASOPPA

UGN: 225° **TID:** CA 70 MIN

4 PORTIONER
- 700 g **valfri pumpa**
- 2 **färska citrongräs**
- 2 **gula lökar**, i klyftor
- 4 **vitlöksklyftor**, skalade
- 3 msk **tamarindpasta**, eller limesaft
- 2 tsk **torkade chiliflakes**
- ev 4 **limeblad**
- 400 ml **kokosgrädde** eller kokosmjölk
- ½ dl **fisksås**
- ca 6 dl **vatten**
- ev **friterad lök/friterat ris**

GÖR SÅ HÄR

1. Skala pumpan och skär i bitar ca 4 x 4 cm. Banka citrongräsen och hacka sedan mycket fint. Lägg pumpa, citrongräs, lök, vitlöksklyftor, tamarindpasta, chiliflakes och ev limeblad i en ugnsform. Häll över kokosgrädde och fisksås och rör om. Tillaga mitt i ugnen tills pumpan är mjuk, 40–60 min.

2. Häll allt från ugnsformen till en kastrull. Mixa slätt med stavmixer. Späd med vatten till önskad konsistens. Smaka av med salt.

3. Servera soppan, ev toppad med friterad lök och friterat ris.

Friterad lök: *Skala och skiva en bananschalottenlök mycket tunt. Hetta upp olja i en kastrull med höga kanter och fritera löken till gyllene färg. Lyft upp med tång och låt rinna av på hushållspapper.*

Friterat ris: *Lägg ut några dl kokt ris på en ren handduk att torka under natten i rumstemperatur. Fritera riset, gärna direkt efter löken, tills det är gyllenbrunt, ta upp med hålslev och låt rinna av på hushållspapper.*

Hett tips!

Laga från Thailand!

Tove Nilsson, kock och kokboksförfattare, älskar thai!

Tove Nilsson.

Vad är det som är så speciellt med thaimat?

– Det är så mycket smaker, kryddor, hetta ... Sjuka explosioner av allt! Jag har besökt ställen där de serverade thaimat med ett helt annat tänk, duktiga kockar som lagade ett slags cross over, och jag gör min egen version, thai på internationellt vis. Många tänker kokosmjölk när de tänker Thailand. Men i norr, där jag rest, används inte kokosmjölk. Där finns istället mycket influenser från Kina, lite sichuanpepparstil, med bedövande hetta. Mycket ”sticky rice” som man äter med händerna och dippar i sås.

Thailändsk favoriträtt i januari?

– Värmande goda soppor och grytor, som den här intill gjord med söt pumpa, hetta från chili och så det knapriga riset och rostade löken som ger en smakbotten av umami.

Hur funkar de thailändska rätterna med säsongstänket?

– Många svenska råvaror är goda i thaimat, som potatis i massamangrytor och morot och kålrot i grön papayasallad. Ett tips för att enkelt få genuin thaismak på vardagsmaten är att ha ett grundskafferi. Fisksås ger fyllig umamismak till dressingar och såser. I frysen finns citrongräs, som jag bankar och finstrimlar som en grov grönsak, och ingefära och chili som jag river frysta på zestjärn.

Tre smakfavoriter som ger thai-feeling

1 Ingefära. Ger lite hetta och en omisskännlig thaismak. I grytor passar den strimlad, men man kan också finhacka, riva och mortla den.

2 Citrongräs. Ger den genuina aromatiska parfymerade smaken. Frisk och fräsch!

3 Fisksås. Så thailändskt det bara går. Kan användas i dressingar, såser och rakt ner i soppa och gryta.

VEGO I MER SMAK!

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

FOTO: PAUL STUART

JAMIES GRÖNA FAVORITER

Mumsig gryta, krämig gratäng och underbar pasta – det är enkelt att äta vego när det är så här gott!

JAMIE OLIVER: VEGO ÄR UTGIVEN AV BONNIER FAKTA
© JAMIE OLIVERENTERPRISES LIMITED (2019 VEG) FOTO: DAVID LOFTUS

UNDERBAR GRÖNSAKSTAGINE

TID: 1 TIMME

6 PORTIONER
- 1 påse **saffran** (½ g)
- 4 **vitlöksklyftor**, tunt skivade
- 40 g **ingefära**, tunt strimlad
- 1 tsk **spiskummin**
- 1 tsk **ras el hanout***
- ½ tsk **kanel**
- 2 msk **olivolja**
- 1 msk **soltorkad tomat-crème**
- 500 g **pumpa**
- 300 g **morot**
- 1 **zucchini** eller aubergine
- 1 **gul lök**
- 2 **paprikor**
- 1 frp **kokta kikärter** (400 g)
- 100 g **torkade aprikoser**, strimlade
- **salt** och **svartpeppar**

TILL SERVERING
- 4 dl **couscous**
- 2 dl **grovhackade örter**, t ex dill, mynta, persilja
- 30 g **mandelspån**, torrostade

GÖR SÅ HÄR

1. Häll 5 dl kokande vatten på saffranet och låt stå. Fräs vitlök, ingefära och de torra kryddorna i olja. Tillsätt tomatcrèmen och stek ännu någon minut. Häll i saffransvattnet.

2. Skala och skär pumpa och morot i jämnstora bitar, ca 3 x 2 cm. Skär zucchini, lök och paprika i samma storlek och tillsätt allt eftersom. Tillsätt kikärter med spad och aprikoser. Koka upp och sjud under lock tills grönsakerna är mjuka, 30–40 min. Smaka av med salt och peppar.

3. Tillaga couscousen enligt anvisning på förpackningen. Separera couscouskornen med en gaffel så det blir luftigare. Servera taginen med couscousen, hackade örter och mandelspån.

*Marockansk kryddblandning som smakar lite jul, med paprika, kardemumma, kryddpeppar, kryddnejlika och koriander.

Energi 438 kcal • **Fett** 9,6 g • **Mättat fett** 1,4 g • **Protein** 16,3 g • **Kolhydrater** 77,6 g • **Socker** 27,7 g • **Salt** 1 g • **Fibrer** 15,8 g

FYLLIG AUBERGINECURRY

TID: 30 MIN + 45 MIN I UGNEN
UGN: 190°

4–6 PORTIONER
- 1 liten **gul lök**, grovhackad
- 4 **vitlöksklyftor**
- 40 g **ingefära**, skivad
- 2 **röda chili**, skivade
- 1 tsk **spiskumminfrön** eller malen spiskummin
- 1 tsk **ljusa senapsfrön**
- 1 tsk **malen gurkmeja**
- 1 tsk **garam masala**
- 1 tsk **curry**
- 2 msk **jordnötsolja** eller rapsolja
- 2 msk **jordnötssmör**, gärna crunchy
- 2 msk **tamarindpasta** eller pressad saft från 1 lime
- 1 msk **mango chutney**
- 2 stora **auberginer** (800 g)
- 1 tsk **salt**
- ½ tsk **nymalen svartpeppar**
- 250 g **körsbärstomater**, fintärnade
- 400 ml **kokosmjölk**

TILL SERVERING
- **jasmin-** eller basmatiris
- **papadams**
- **yoghurt** (10 %)
- **färsk koriander**
- ev **röd chili**

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa lök, vitlök, ingefära, chili och stjälkarna från koriandern till servering, till en slät puré.

2. Stek de torra kryddorna hastigt i olja i en stekpanna under omrörning. Tillsätt purén och stek ytterligare ca 5 min på medellåg värme. Ta pannan från värmen och rör i jordnötssmör, tamarindpasta och mango chutney.

3. Skär auberginerna i åtta klyftor vardera och lägg i en stor ugnsform. Dra kryddpastan med en sked på alla snittytor av auberginen så att den blir jämnt fördelad. Salta och peppra. Rosta mitt i ugnen ca 5 min. Strö över tomaterna och häll över kokosmjölken.

4. Täck formen med folie och tillaga mitt i ugnen 20 min. Ta bort folien och låt stå 20 min till i ugnen. Servera med ris, papadams, yoghurt, koriander och ev mer chili.

Energi 221 kcal • **Fett** 15,2 g • **Mättat fett** 5,6 g • **Protein** 6,7 g • **Kolhydrater** 15,9 g • **Socker** 12,9 g • **Salt** 0,9 g • **Fibrer** 2,3 g

”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.

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

Alkohol i samband med arbete ökar risken för olyckor.

GRÖN MAC'N'CHEESE

UGN: 175° **TID:** 1 TIMME

6 PORTIONER

- 400 g **broccoli**
- 1 liten **purjolök**, tunt skivad (ca 200 g)
- 3 **vitlöksklyftor**, tunt skivade
- ½ **kruka timjan**, finhackad
- 40 g **smör**, till stekning
- 2 msk **vetemjöl**
- 1 liter **mjölk** (minst 3 %)
- 450 g **makaroner**
- 30 g **parmesan**, finriven*
- 150 g **lagrad cheddar**, grovriven
- 100 g **babyspenat**

salt och **svartpeppar**

- 50 g **mandelspån**

GÖR SÅ HÄR

1. Skär broccolistammarna i tunna skivor och resten i små buketter. Stek broccolistammar, purjolök, vitlök och timjan i smör på medellåg värme i en stekpanna ca 15 min. Rör om då och då och häll sedan över grönsakerna i en kastrull.
2. Pudra över mjölet och tillsätt mjölken lite i taget. Låt sjuda under omrörning tills det tjocknat, ca 10 min. Ta kastrullen från värmen.
3. Koka pastan i saltat vatten i 5 min.
4. Tillsätt parmesan, nästan all cheddarost och spenaten i såskastrullen. Mixa till en slät sås med en stavmixer. Smaka av med salt och peppar.
5. Häll av vattnet från pastan och skaka av vattnet ordentligt. Vänd ner pastan i såsen och häll över i en ugnsform. Stick ner broccolibuketterna och strö över resten av osten och mandelspånet. Gratinera mitt i ugnen till fin färg, 20–30 min.

*Byt ev mot vegetarisk hårdost.

Energi 619 kcal • **Fett** 25,1 g • **Mättat fett** 12,4 g • **Protein** 29 g • **Kolhydrater** 75,1 g • **Socker** 12 g • **Salt** 0,9 g • **Fibrer** 6,4 g

© 2019 Honest Tea, Inc. All rights reserved. HONEST is a registered trademark of Honest Tea, Inc. Lokala avvikelser kan förekomma.

Mindre söt.
Naturligt god.

Tänk ekologiskt. Välj Honest®

Honest®
Organic

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

HALVA PRISET PÅ LEKSAKER

Julerbjudande på Stora Coop & Coop Forum

När du handlar julmaten på Coop, passa på att gå förbi leksaksavdelningen. Nu får du nämligen köpa leksaker till halva priset. Skynda att fynda då det är först till kvarn som gäller.

Erbjudandet gäller på Stora Coop och Coop Forum 19–24 december.

Erbjudande: Handla andra varor på Stora Coop och Coop Forum för 500 kronor och få 50 procent rabatt på alla leksaker.

Köpgränsen på 500 kronor gäller andra varor än leksaker och ej tobak, spel, lotter, receptfria läkemedel, presentkort och förmedlade tjänster. Sortimentet kan variera mellan butikerna.

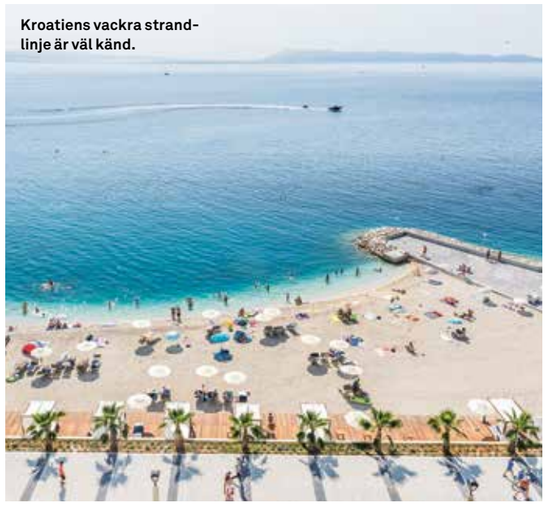
Exklusiv känsla vid havet, på Kreta.

Gör ett aktivt val!

Välj hållbarhetscertifierade hotell

TUI ställer krav på alla hotellpartners att de ska minska avfall, energi- och vattenförbrukning, ta ansvar för personalens arbetsvillkor, skydda barns rättigheter och ha ett engagemang i lokalsamhället. På TUI:s hotell med hållbarhetscertifiering, som exempelvis Travelife och Earthcheck, har hotellen genomgått en särskild kontroll.

Drömfrukost i Ayia Napa på Cypern.



Kroatiens vackra strandlinje är väl känd.

Hitta din TUI-resa med Coop

Boka vårens och sommarens resor via Coop och få rabatt och poäng på köpet. Drömmer du om en solskenssemester ska du hänga med TUI, som erbjuder flera hotell med fokus på hållbarhet.

Här är tre hotell som är hållbarhetscertifierade med Travelife.

All Inclusive i Ayia Napa

På Suneo Club-hotellet Atlantica Sancta Napa bor du nära strand och Ayia Napas centrum. Internationell känsla med aktiviteter, underhållning och sköna poolbad. Kockarna lagar maten för öppen ridå och bjuder på middagsbuffé med olika teman.

Parlyx på Kreta

TUI Blue Atlantica Kalliston Resort är kanske Kretas bästa parhotell. Bo nära staden Chania och direkt vid en av kustens bästa stränder. Miljön är exklusiv med högklassiga restauranger, två poolområden, gym och lyxigt spa.

Strandhäng i Kroatien

Blue Star Medora Auri ligger vackert, strandnära och nära charmiga Podgora. Njut av lounge-häng vid stranden, gym med panoramavy över havet, två pooler, restaurang, bar och sköna pass med yoga och aerobics.

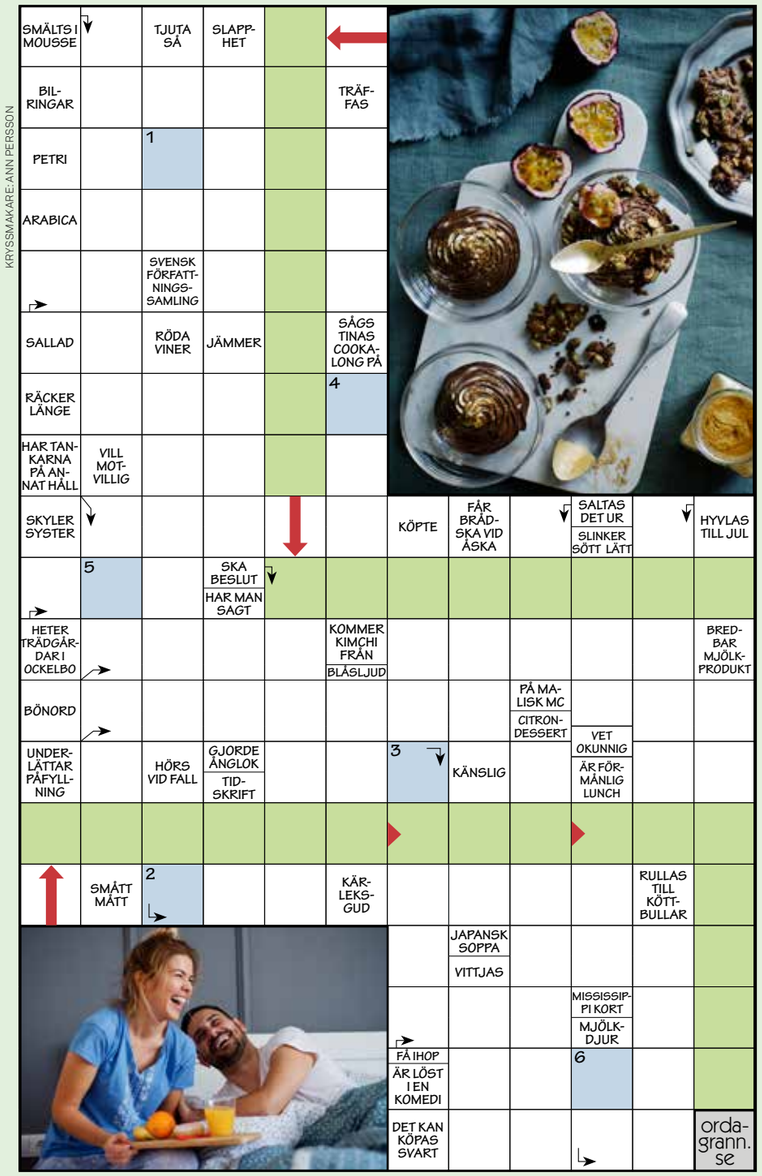
Fler sätt att resa med Coop

Dags att smida planer för din vår- och sommarresa. Boka med Coops resepartners och få både rabatt och poäng.

SJ: Alltid 10 procents rabatt. Gäller utöver eventuell student- och seniorrabatt. Hos SJ kan du använda dina poäng för att betala för resan.

Hurtigruten: Alltid 1 000 kronors rabatt/hytt. 2 poäng per krona på resans slutpris. Växla dina poäng för delbetalning av resa.
Läs mer och boka på **coop.se/partnererbjudanden.**

KRYSSMAKARE: ANN PERSSON



1	2	3	4	5	6

Medlemskrysset presenteras av Hotellpremien

Välkommen att kryssa med Coop partner! I varje nummer har vi ett medlemskryss tillsammans med någon av våra partners. I potten ligger givetvis en rad fina priser. Lös krysset och registrera sedan ordet som du får fram på **coop.se/korsord** senast den 19 januari. Vinnarna presenteras på **coop.se/vinnare**. Lycka till!

1:a pris: Presentkort från Hotellpremien (värde 1 000 kr).

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

3:e pris: Kokbok (värde ca 250 kr).

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

Xtra – våra mest prisvärda produkter. Nu med nya färgglada förpackningar.

Spara slantar med Xtra

Vill du ha en bra och plånboksvänlig vardag? Välj Coop Xtra. Under januari är det kampanj på många varor, så håll extra utkik.

Prisregn över Gotland

Stora Coop Visby korades till Årets Butik på Dagligvarugalan, som arrangeras av branschtidningen Fri Köpenskap. Dessutom blev Carl-Johan Stålhammar, vd Coop Gotland, Årets syftesdrivna ledare.

–Det är så kul och häftigt att lilla Gotland kan göra avtryck, säger han.

Carl-Johan Stålhammar i grön Coop-kostym tillsammans med sitt vinnargäng från Stora Coop Visby.

Vinn biljetter till Melodifestivalen!

Den 8 januari släpps biljetterna till melodifestivalen 2020. Handlar du på Coop för 500 kronor från 1 januari kan du köpa biljetter för halva priset. Läs mer i nästa nummer av Mer Smak och på **coop.se/festival.**

Julens goda kött

Vill du njuta av gott kött i jul ska du välja Änglamark. Majsan Pense, kött- och charkansvarig på Coop, förklarar varför.

– Änglamarks julskinka, revben, köttbullar och prinskorv innehåller KRAV-certifierat griskött. Det betyder att djuren har fått ekologiskt foder som har producerats på gården och att inga kemiska bekämpningsmedel har använts. Dessutom har djuren fått större utlopp för sitt naturliga beteende.

Fyra bra val för årets julbord: julskinka, revben, köttbullar och prinskorv – från Änglamark.

FOTO: CLEASINE LINDBERG

Berfin Mert vill få fler att panta mer. ”Allt går att panta”, säger hon.

PLASTPANIK!

Nej, det finns lösningar.

Bestick av vetekli och tallrikar av löv. Och förpackningar som helt enkelt kan ätas upp? Framtidens förpackningar och material är på väg att ge oss MÅNGA ALTERNATIV TILL PLAST.

TEXT: **KARIN HEROU**

LÅTER EN VÄRLD utan plast orimlig? Världen sjuder faktiskt av vilja och upptäckaranda i frågan. Det svenska företaget Leafymade gör engångstallrikar av torkade löv, som snabbt komposteras efter användning. Företaget Loliware gör sjögrässugrör som bryts ner på 60 dagar. Det svenska företaget Carumed gör bestick av vetekli (vid långvarig kontakt med vätska börjar dock veteklibesticket smälta, så man får sörpla soppan snabbt!). I London tillverkar Skipping Rocks Lab ätbara förpackningar av smaksatt färgad tång, och i ett nafs är både förpackning och innehåll borta.

Rwanda var först ut med att helt förbjuda plastpåsar, och många av världens länder följde efter. I dag har över 60 länder förbjudit eller begränsat användningen av plast. I Storbritannien är sugrör och tops förbjudet, i Taiwan finns ett förbud mot engångsmuggar och Kenya har förbjudit plastpåsar och hotar med höga böter för den som bryter mot lagen.

Men även om det finns många goda nyheter vad gäller plastanvändning är det fortfarande så att det varje år produceras över 400 miljoner ton plast i världen, och en stor del av plasten hamnar i haven. I Stilla havet har en ö av plast och skräp bildats som just nu är tre gånger större än Frankrike. Ett av de områden som är mest utsatta i Europa är Bohusläns kustremsa. Varje timme når fem fyllda badkar med skräp och plast fram till kusten.

I Sverige har dagligvaruhandelsaktörerna Axfood, Bergendahls, Coop, ICA och Lidl satt ett gemensamt mål till 2030 om att plastförpackningar ska vara producerade i förnybar eller återvunnen råvara. Dessutom ska de vara materialåtervinningsbara redan 2022.

På Lunds universitet pågår just nu forskning för att ta fram framtidens plastförpackningar.

– Redan nu finns plast av förnybar råvara, som sockerrör och majs. Men vi undersöker förutsättningarna för att utveckla plast tillverkad av koldioxid. Genom att använda kol och väte och tillföra mycket energi går det genom kemiska processer att skapa en typ av hållbar plast, säger Ellen Palm, doktorand i miljö- och energisystem på Lunds universitet.

Ett fenomen som dykt upp på senare år är de helt förpackningsfria butikerna, där kunden själv tar med ett kärl för att fylla på torrvaror som havregryn eller mjöl.

– Trenden syns i både Sverige och världen, och jag tycker att den är intressant. Dagligvaruhandeln säljer mer torrvaror i lösvikt, och genom att själv ta med en burk minskar man plastförbrukningen, säger Ellen Palm.

Coop har också valt att sätta pant på fler produkter, som juice- och saftförpackningar.

Det är en idé som Berfin Mert tror på. Hon har tillsammans med sin bror utvecklat världens första app för att panta med mobilen. Hon vill få folk att panta både plastpåsar och diskmedelsflaskor.

– Genom att sätta ett värde på produkten är det större chans att den återvinns. Vi ser att över 80 procent av alla förpackningar med pantvärde återvinns idag. Plast är ett stort miljöproblem på flera plan, men samhället sjuder av goda initiativ.❤

Ellen Palm.

I Palma ligger butiken NU, där man tar med egna kärl till det man ska handla.

Så minskar Coop plastförbrukningen:

✔ Coop var den första dagligvarukedjan på den svenska marknaden som valde att införa plastbärkassar av sockerrör, även påsarna till frukt och grönt tillverkas idag av sockerrör. Dessa två åtgärder gör att Coop får bort 1 350 ton fossil plast per år.

✔ Arbetar ständigt för bättre förpackningslösningar, t ex köttfärs på rulle, vilket minskar mängden plast med 82 procent i denna vara, och dessutom ökar hållbarheten på köttråvaran.

✔ Infört pant på saftflaskor och juiceflaskor för att bidra till ökad återvinning av den sortens förpackning.

✔ Infört papplådor istället för frigolit (EPS-plast) i de lådor som den färska fisken kommer i.

✔ Förbud mot mikroplaster i kosmetiska produkter. Bisfenolfria skedar och lådor till lösgodiset.

✔ Återvunnen PET i stora flergångskassen.

✔ Återvunnen plast används i förpackningar till Änglamarks kemtekniska produkter (handdiskmedel, allrengöring, WC-rent, sköljmedel).

✔ Inga fleecetröjor till personalen, för att minska spridningen av mikroplast till vattnet vid tvättning.

✔ Bytt ut plastpåsen runt Krav-bananerna med ett band för att minska mängden plast.

Medlemserbjudanden laddade på ditt kort

50% rabatt

HONEST ORGANIC
Gäller vid köp av en valfri Honest organic Iste, lemonader och iskaffe. 24-37,5 cl.

Finns på Stora Coop.

20% rabatt

LEKSANDS KNÄCKEBRÖD
Gäller vid köp av en valfri förpackning Fäbodknäcke, Fäbod surdeg, Julknäcke eller Tre kullor Julvört. 120 g-730 g.

Finns på Stora Coop.

10:- rabatt

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

10:- rabatt

FONTANA HALLOUMI
Gäller vid köp av en Halloumi 750 gram.

Finns på Stora Coop.

5:- rabatt

BAVARIA BLU
Gäller vid köp av en Bavaria blu portion 150 g.

Finns på Stora Coop.

NU BEHÖVER DU INGEN SAX LÄNGRE!

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

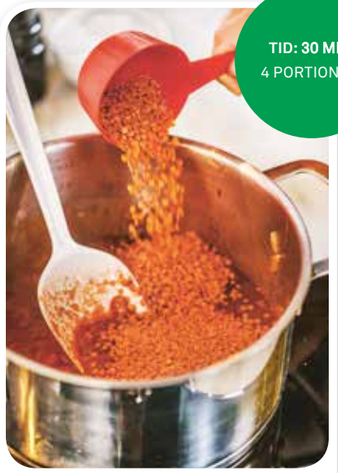
Varje erbjudande gäller vid ett köptillfälle till och med den 29 december för dig som får Mer Smak nummer 12. Erbjudandena är laddade på ditt Coop-kort, du behöver bara dra ditt kort eller visa din legitimation i kassan. Sortimentet kan variera mellan olika Coop butiker. Rabatten gäller på ordinarie pris. Vi reserverar oss för slutförsäljning och ev. tryckfel.

Barnens *bolognese* med röda linser!

TID: 30 MIN
4 PORTIONER

1 Koka 320 g **spaghetti** enligt anvisning på förpackningen. Strimla 1 **gul lök** och hacka 1 **vitlöksklyfta** fint.

2 Fräs lök och vitlök i 1 msk **olivolja** och 1 msk **tomatpuré**.



3 Häll i 400 g **krossade tomater** och 2 dl **torkade röda linser.**

4 Tillsätt 3 dl **vatten**, 1 tsk **honung**, 1 tsk **salt** och ½ msk **torkad oregano**.

5 Häll i 2 dl **crème fraiche** och låt sjuda tills linserna är mjuka, ca 15 min.

Servera gärna med riven parmesan!

6 Smaka av såsen med **svartpeppar** och servera med pastan.

RECEPT: **DANIELLE BROOKES** KOCK: **SARA, 13 ÅR** FOTO: **WOLFGANG KLEINSCHMIDT**

Köp hem:

Finns redan hemma: Vitlök, gul lök, olivolja, salt, oregano, svartpeppar.

Spaghetti

Tomatpuré

Krossade tomater

Torkade röda linser

Honung

Crème fraiche

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.)

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.

Nästa Mer Smak dimper ner i din brevlåda 20-22 januari.

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

SVERIGES TIDSKRIFTER

EU Ecolabel : PL/028/005

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

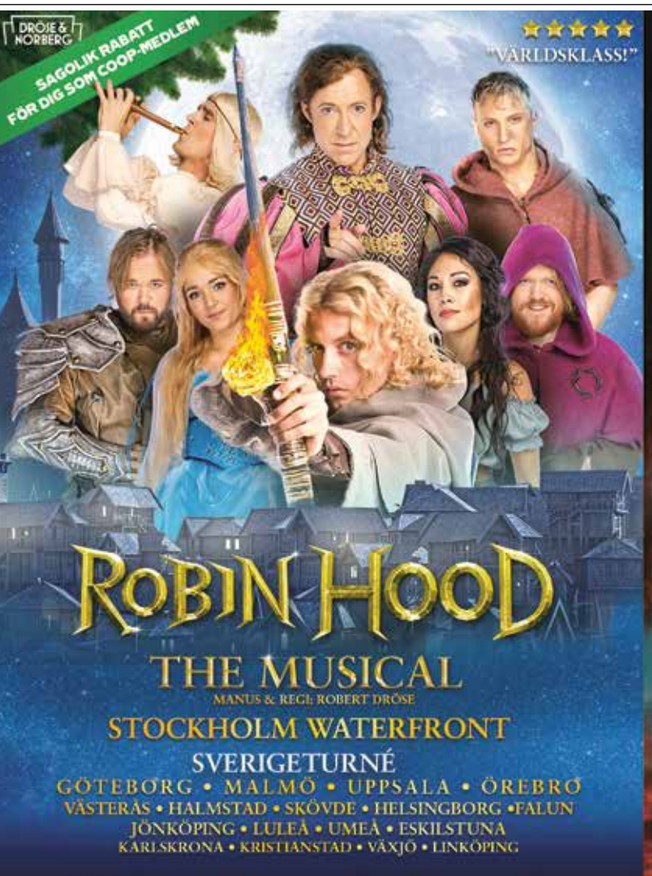


FOTO: ANN-SOFI ROSENKVIST

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

Nyhet! Delbetala din hotellvistelse med poäng.

Nu släpper vi vårens träningsresa. 19-26 maj på Kreta.

Upp till 50 % rabatt på boende under v. 13-14, 2020.

FÅ MER ENERGI SOM MEDLEM.

Storslagna äventyr på andra sidan jorden eller mysig utflykt på hemmaplan? Som medlem hos Coop hittar du alltid fina erbjudanden från våra partners i poängshoppen – förmåner som kan förverkliga både stora och små drömmar.

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

Läs mer och hitta din nästa upplevelse på coop.se/partner

coop

Utvalda erbjudanden i samarbete med

HOTELL PREMIEN TUI skistar

BARA FÖR VUXNA!

KRÄMIG KAFFEDESSERT

Den perfekta avslutningen på nyårsmenyn (eller julmiddagen!) är en krämig variant på tiramisu.

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

TIRAMISU MED BAILEYS

TID: 20 MIN + 1 TIMME I KYLEN

8 PORTIONER

- 3 **ägg**
- 1 ½ dl **strösocker**
- 2 frp **mascarpone** (à 250 g)
- ½ dl **Baileys**
- ev ½ dl **konjak**
- 1 ½ dl **starkt bryggt kaffe**, avsvalnat
- 16 **savoiardikex**

GÖR SÅ HÄR

1. Separera äggulor och äggvitor i två bunkar. Vispa äggulor och socker fluffigt med elvisp. Vispa ner mascarpone och Baileys hastigt.

2. Rengör och torka visparna och vispa äggvitan till ett fast skum och vänd ner i mascarponesmeten.

3. Blanda ev konjak i kaffet. Bryt kexen på mitten och doppa bitarna i kaffet. Lägg två bitar i botten av åtta glas. Skeda på hälften av mascarponekrämen. Lägg ett lager till av kaffedoppade kex. Skeda över resterande kräm och pudra ev över kakao. Låt stå i kylen minst 1 timme före servering.

Tips! **Byt ut Baileys mot marsalavin, amaretto eller sambuca om du vill.**

Sprid lite julstämning.

Hos oss handlar du allt det goda – julen gör vi tillsammans.

coop